

LA MEDITATION TRANSCENDANTALE DE MAHARISHI MAHESH YOGI

Document de travail remis partiellement à jour le 18 janvier 2007

1. Qu'est-ce que la Méditation Transcendantale

1.1. Naissance et évolution

Le fondateur du mouvement de Méditation Transcendantale est *Maharishi¹ Mahesh Yogi*, né le 19 octobre 1911 (certaines sources renseignent 1918) à Utter Kashi sous le nom de Mahesh Prasad Varma. Il est fils de fonctionnaire de la caste Kshatriya (guerriers).²

Il étudia la physique à l'université d'Allahabad, s'engagea dans la voie religieuse et devint disciple de Brahmananda Saraswati (1868-1953), le célèbre *Guru Dev* ou "Maître divin"³, qui, représentait l'héritage religieux et spirituel de Shankara en Inde du Nord.⁴

Après la mort de son maître, Maharishi décida de diffuser le savoir de ce dernier dans le monde.

Dans ce cadre, il fonda en 1958 le *Mouvement de Régénération Spirituel* (Madras, Inde du Sud), après quoi il s'installa aux Etats-Unis.⁵ C'est en 1961 que fut lancé le mouvement de Méditation Transcendantale (MT).⁶ Il connut un essor et une diffusion internationale rapides qui atteignirent leur apogée au cours de la deuxième moitié des années '60 avec l'adhésion de nombreuses célébrités, dont les Beatles⁷.

L'essor du mouvement prend fin lorsque les Beatles rompirent les liens avec Maharishi. Celui-ci refit cependant rapidement surface, mais l'aspect religieux, spirituel de sa doctrine passa au second plan et l'accent sera dorénavant mis sur le caractère « scientifique » de la MT. Notons à cet égard l'importance du travail de *R. K. Wallace*, un pratiquant de la MT qui, pour sa thèse de doctorat, réalisa une étude psychologique sur les effets mesurables de la pratique de la MT. Il s'agissait de la première d'une foule d'études scientifiques qui furent rassemblées une première fois en 1977 dans l'ouvrage *"Scientific Research on the Transcendental Meditation Program"*.⁸ La fondation de *"l'Université Internationale Maharishi"*, dont RK Wallace était d'ailleurs le président fondateur, est tout à fait représentative de cette mise à l'avant-plan de l'« aspect scientifique » de la MT.

Le mouvement connut à nouveau un énorme succès dans les années '70 et un thème spécifique fut attribué à chaque année. Ainsi, 1972 devint l'année du plan mondial, un projet portant sur la construction d'un centre de MT par million d'habitants¹⁰, L'année 1973 fut celle de l'action, 1974 fut l'année du succès et 1975 fut l'année de l'illumination.¹¹ L'année 1975 fut cependant aussi marquée par un nouveau coup d'arrêt. Entre-temps, quelque trois millions de personnes avaient déjà suivi le cours de base de la MT.¹²

Un *World Government of the Age of Enlightenment*, « souverain » sur le plan de la conscience, fut fondé au début de l'année 1976.¹³

En 1980, Maharishi séjournait de plus en plus souvent dans son ashram à Rishikesh¹⁴, en Inde.

¹ Maharishi est un mot sanscrit signifiant *clairvoyant*

² J., R., LEWIS, *Odd Gods*. Prometheus Books, 2001, p.231.

³ R., KRANENBORG, *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen*, Ede: Zomer en Keuning, 1982, pp.88-89.

⁴ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, dans *Collationes* 10(1980), p.178.

⁵ R., KRANENBORG, *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen*, Ede : Zomer en Keuning, 1982, p.89.

⁶ J., VERNETTE, C., MONCELON, *Dictionnaire des groupes religieux aujourd'hui*, Paris : PUF, 1996, p.168

⁷ *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.96.

⁸ R., KRANENBORG, *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen*, Ede : Zomer en Keuning, 1982, p.89.

⁹ <http://www.trancenet.org/research/index.shtml> (accès le 19.06.2002).

¹⁰ J., VERNETTE, C., MONCELON, *Dictionnaire des groupes religieux aujourd'hui*, Paris: PUF, 1996, p.168.

¹¹ Ibid.

¹² *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.96.

¹³ J., R., LEWIS, *Odd Gods. New Religions and the Cult Controversy*, p. 230.

¹⁴ R., KRANENBORG, *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen*, p. 90.

1.2. Organisation

La structure

D'un point de vue organisationnel, le *Spiritual Regeneration Movement* est à l'origine dirigé par le *World Plan Executive Council (WPEC)*, dont le quartier général international, le *World Plan Administrative Center*, est établi à Seelisberg (Suisse).¹⁵

Ce WPEC (Conseil Exécutif) est chargé de diffuser le *Plan Mondial* (voir plus loin) et son application pratique: la *Méditation Transcendantale*. Concrètement, cette mission est répartie entre cinq structures investies de tâches spécifiques:¹⁶

1. *l'International Meditation Society*: doit faire connaître la MT au grand public
2. *le Spiritual Regeneration Movement*: doit se concentrer sur le public âgé de plus de 30 ans
3. *le Student International Meditation Society*: doit se concentrer sur la population estudiantine
4. *l'American foundation for the Science of Creative Intelligence*: doit se concentrer sur la mise en œuvre de la MT dans le monde des affaires
5. *le Maharishi International University*: doit prévoir, outre les formations 'habituelles' de master et de bachelor, des formations de professeur de MT ainsi que la possibilité de suivre le programme de MT-Sidhi (voir plus loin).

Le mouvement de MT n'est pas vraiment organisé selon une structure hiérarchique rigide dans la mesure où les organisations nationales disposent d'une très grande autonomie. Il existe cependant un cadre de concertation international où sont abordés des sujets tels que "la pureté de la doctrine", l'élaboration de cours ainsi que des questions financières et administratives.¹⁷

Le financement

Les fonds du mouvement international proviennent des dons faits par les adeptes et des contributions de différentes organisations nationales en rapport avec les cours.¹⁸

Ci-après figurent quelques exemples des prix demandés par le mouvement de MT pour certains cours. A noter cependant que les données chiffrées dont nous disposons actuellement ne sont pas les plus récentes (années '70 et '80) et qu'il est donc fort probable qu'elles s'écartent des montants que le mouvement applique aujourd'hui. Les chiffres cités peuvent malgré tout constituer des indicateurs intéressants. Quelques exemples de prix pour des cours, exprimés en florins (hollandais):

- le cours de base de la MT: varie entre f 90 et f 450, en fonction du revenu.¹⁹ D'autres sources parlent d'un salaire hebdomadaire avec réduction pour les enfants et les étudiants.²⁰
- le *teacher training course*: f 8 000²¹
- Le programme MT-Sidhi en fonction du revenu, maximum f 6815²²
- Un cours de repos et de relaxation étalé sur deux jours : f 150²³
- Le cours de *Science of Creative Intelligence* : f 1 800²⁴
- Une formation à la *Maharishi International University* f 13 500 par an²⁵

Toute personne qui est dans l'impossibilité de payer les cours peut, en échange, aller travailler pour le mouvement ou contracter un prêt chez eux.²⁶

¹⁵ GORDON, J., MELTON, *Encyclopedic Handbook of Cults in America*, Garland Publishing, 1992, p.292.

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.97

¹⁸ *Ibid.*, p. 98.

¹⁹ *Ibid.*, p. 105

²⁰ A. DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, dans *Collationes* 10 (1980), p. 182.

²¹ *Ibid.*, p.103

²² *Ibid.*, p.105

²³ *Ibid.*

²⁴ *Ibid.*

²⁵ *Ibid.*

²⁶ *The various Implications Arising from the Practice of Transcendental Meditation: An Emperical Analysis of Phatogenic Structures as an Aid in Counselling*, Bensheim, Deutschland: Insitut für Jugend und Gesellschaft, (accès le 19.06.2002).

1.3. Les conceptions religieuses

La doctrine

Maharishi Mahesh Yogi a écrit deux livres au début des années '60 : *The Science of Being and the Art of Living* (1963) et un commentaire sur les six premiers chapitres de Bhagavad Gita (1967). Ces deux ouvrages sont aujourd'hui encore d'une grande importance pour le mouvement et contiennent les principaux éléments de la théorie.²⁷

Dans chaque élément de la nature, et donc également chez l'homme, il existe un Moi plus profond, le Being, l'Etre, la Source. Les sens ne seraient pas capables de percevoir ce qu'il y a de plus profond en nous et la conscience ne serait pas non plus en mesure de le faire car elle n'est pas suffisamment affinée. L'absence de contact direct avec ce Being ou cette Source aurait pour conséquence que l'homme vit de manière superficielle sans être en harmonie avec lui-même et la nature, et que le potentiel humain n'est pas utilisé de manière optimale. Selon la théorie de Maharishi, il est cependant possible d'entrer en contact avec ce Moi plus profond, notamment par la pensée.²⁸

Toute personne a des pensées, générées par une source enfouie au plus profond de l'homme. Cette Source constitue l'Etre, le Moi de l'homme et serait une source d'énergie inépuisable. Toute personne capable de remonter en quelque sorte jusqu'à l'origine, jusqu'à la genèse de ces pensées, pourrait entrer en contact avec cette Source et atteindre cette énergie inépuisable. Elle vivrait alors un moment "transcendantal".

La technique de la *Méditation Transcendantale* (MT) répandue par *Maharishi Mahesh Yogi* permettrait donc d'entrer en contact avec cette Source. Un contact régulier (deux fois par jour pendant 20 minutes) avec cette Source, par le biais de la méditation, permet d'atteindre un quatrième état de la conscience (en plus de l'éveil, du sommeil et du rêve). Au-delà de ce quatrième état, il existe des niveaux de conscience plus élevés qu'il est uniquement possible d'atteindre en se consacrant pleinement et intensivement à la MT²⁹ : la conscience cosmique, la conscience cosmique affinée et la conscience unique. Lorsque la personne se trouve dans ce dernier niveau, elle a atteint le stade de l'illumination et a, d'elle-même ainsi que du monde qui l'entoure, la perception qu'ils sont des manifestations de l'Etre éternel.³⁰

Le mouvement qualifie ces théories de *Science de l'Intelligence Créative*,³¹ la notion d'Intelligence Créative désignant le Being, la Source dont question plus haut.

Le mouvement présente la Méditation Transcendantale comme suit :

"(traduction) La Méditation Transcendantale est une technique mentale simple, naturelle et facile à apprendre qu'il faut pratiquer deux fois par jour pendant 20 minutes, confortablement installé les yeux fermés. (...)

Pendant la MT, l'esprit atteint un état de conscience pur, un état d'éveil intérieur, tandis que le corps atteint parallèlement un état unique de repos très profond".³²

Le cours de base

L'initiation à la technique de la MT comporte 7 étapes³³:

1. La conférence d'introduction: elle fournit des informations sur les effets de la technique de la MT sur l'esprit, le corps, le comportement et l'environnement.
2. La conférence préparatoire: elle explique le fonctionnement et l'origine de la technique de la MT. Au terme de cette conférence, il est possible de s'inscrire pour le cours de base de la MT
3. Bref entretien: prise de contact avec le professeur de MT au cours de laquelle il peut être convenu d'un rendez-vous pour une instruction personnelle.

A ce stade, il faut également compléter et signer un questionnaire concernant un certain nombre de données personnelles et de données relatives à l'état de santé. Il contient également la promesse de réaliser les quatre étapes suivantes ainsi que la promesse de ne révéler en aucun cas le « mantra »³⁴ qui sera attribué au cours de la cérémonie d'initiation (*puja*) et de ne pas enseigner la technique de la MT à qui que

²⁷ R., KRANENBORG, *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen*, Ede : Zomer en Keuning, 1982, p.89.

²⁸ *Onderzoek betreffende sekten*, Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.99.

²⁹ *Ibid.*, p.123.

³⁰ *Onderzoek betreffende sekten*, Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.99.

³¹ J., VERNETTE, C., MONCELON, *Dictionnaire des groupes religieux aujourd'hui*, Paris: PUF, 1996, p. 169.

³² http://www.tm.nl/tminf_main.htm (accès le 18.06.2002).

³³ <http://users.tijd.com/~tdn61033/TM/stappen.html> (accès le 17.06.02).

³⁴ la racine « man » de mantra évoque l'activité mentale donc quelque chose qui exerce une influence sur la pensée.

ce soit sans avoir reçu du mouvement la formation nécessaire à cet effet. Ce « mantra » est présenté par le mouvement comme étant un son sans signification qui reflète la personnalité et le mode de vie de l'adepte³⁵. Il est strictement interdit aux pratiquants de la méditation transcendante de révéler leur mantra car prononcé à voix haute, il perd toute sa force.³⁶

4. Instruction personnelle: cette instruction à la technique de la MT est individuelle
5. Séance de vérification et de validation des expériences: discussion sur la pratique correcte de la technique de la MT
6. Séance de vérification et de validation des expériences: discussion sur la relation entre le corps et l'esprit
7. Séance de vérification et de validation des expériences: discussion sur le développement des états supérieurs de la conscience

Il est conseillé de rencontrer une nouvelle fois votre professeur de MT environ deux semaines après l'étape n°7 pour discuter de l'aisance de la technique. Une seconde rencontre, consacrée cette fois à la Maharishi Ayur Veda³⁷ est conseillée quatre semaines après l'étape n°7³⁸

Les effets

La pratique de la MT entraînerait des changements exceptionnels du corps³⁹:

- accroissement de l'intelligence
- amélioration des résultats académiques
- amélioration des performances professionnelles
- augmentation de la résistance aux maladies
- amélioration de la santé psychologique

Le plan mondial

Pour les disciples de Maharishi, le programme de MT constitue le cœur d'un "plan mondial" destiné à créer une société idéale, ce qui se traduirait en résumé par les réalisations suivantes⁴⁰:

- l'épanouissement de l'ensemble des capacités de chaque individu sur les plans physiologique, psychique et social
- l'amélioration des prestations des gouvernements
- la réalisation de l'idéal d'éducation suprême
- la résolution des problèmes séculaires que sont le crime et tout comportement source de malheur pour l'humanité
- la promotion d'une utilisation aussi intelligente que possible de l'environnement
- la réalisation des aspirations de l'individu, de la famille et de la société
- la réalisation des objectifs spirituels de l'actuelle génération humaine

A cet effet, le mouvement veut construire un centre de Méditation Transcendante par million d'habitants.

Les objectifs du *Plan mondial* pourront être réalisés lorsque *l'effet Maharishi* aura été atteint.

L'effet Maharishi

La MT contient également une composante sociale qui s'exprime dans ce que l'on appelle l'effet Maharishi. Lorsqu'une partie importante de la population pratiquera la MT, cela aura un effet positif démontrable sur le bien-être social de l'ensemble de la population.

De plus, un effet similaire sera déjà atteint lorsqu'un groupe beaucoup plus restreint de personnes (beaucoup moins que 1% de la population) pratiquera simultanément des techniques avancées de la MT .^{41 42}

Les cours

³⁵ Gordon, J., MELTON, *Encyclopedic Handbook of Cults in America*, Garland Publishing, 1992, p.230.

³⁶ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, dans *Collationes* 10 (1980), p. 180, p.187.

³⁷ Ayur Veda est la médecine hindouiste traditionnelle

³⁸ <http://users.tijd.com/~tdn61033/TM/stappen.html> (accès le 17.06.02).

³⁹ J., R., LEWIS, *Odd Gods. New Religions and the Cult Controversy*, New York: Prometheus Books, 2001, p.230.

⁴⁰ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, p. 180.

⁴¹ *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.100.

⁴² Au début, on considérait que l'effet positif sur la société était atteint lorsque 10% de la population pratiquait la MT. Ce chiffre fut ensuite ramené à 1% et plus tard encore à 'la racine carrée de 1%' de la population (voir R. KRANENBORG, *Neohindoeïstische bewegingen in Nederland. Een encyclopedisch overzicht*, Kampen: Kok, 2002, p.124.)

Outre le cours de base, qui comprend les 7 étapes décrites ci-avant, il est également possible d'aller plus loin dans la technique de la MT de manière à atteindre des niveaux de conscience plus élevés. La possibilité est ainsi offerte de participer, en fonction du centre de Méditation Transcendantale local, à une méditation hebdomadaire de groupe, à des week-ends ou à des sessions d'une semaine⁴³.

Il existe également un large éventail de cours, de cycles et de formations dont nous évoquons quelques exemples. Il est ainsi possible de suivre le *programme de MT-Sidhi* qui fut développé au milieu des années '70. Les *sidhis* sont des pouvoirs magiques tels que la voyance, l'invisibilité, l'alévation, que l'on obtient sur le chemin de l'éveil spirituel.⁴⁴

Le mouvement attache surtout une grande attention à l'aspect 'lévitation', sous l'appellation *Vol Yogique*. La pratique du programme de MT-Sidhi permettra en effet à l'individu d'atteindre l'état d'illumination beaucoup plus rapidement. S'il est pratiqué en groupe, cela contribuera positivement à l'*effet Maharishi*. Quiconque a déjà pratiqué la technique de la MT pendant minimum 2 mois peut participer à ce cours.⁴⁵

Autres programmes (que le programme de MT-Sidhi) faisant partie de la Science Védique Maharishi :

- le Sthapatya-Véda Maharishi: architecture et aménagement du territoire védiques en harmonie avec la Loi Naturelle
- le Jyotish Maharishi: la technologie de prédiction ou l'astrologie
- le Gandharva-Véda Maharishi: la musique classique de l'ancienne culture védique de l'Inde

Par ailleurs, il est également possible de suivre le *teacher training course* (TTC) de manière à pouvoir enseigner soi-même la technique de la MT. Pour pouvoir suivre ce cours: il faut avoir pratiqué la MT pendant au moins un an et avoir suivi le cours de base en *Science de l'Intelligence Créatrice*, qui comprend 33 leçons.⁴⁶

2. CRITIQUES ET CONTROVERSE

2.1. La recherche scientifique

En matière d'études sur la méditation, la plupart des recherches réalisées aux Etats-Unis portaient sur les effets de la *Méditation Transcendantale* (MT) et se déroulaient d'ailleurs dans un établissement du mouvement lui-même, la *Maharishi International University* (MIU) de Fairfield, Iowa, appelée depuis *Maharishi International School of Management*. Comme indiqué auparavant, cet établissement fut fondé par R. K. Wallace, pratiquant américain de la MT, qui en 1970 publia la première étude sur les effets de la MT. Un des chercheurs de la MIU *David Orme-Johnson* et ses collègues ont rassemblé 508 études sur la MT dans un ouvrage (5 volumes) intitulé "*Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected Papers*"⁴⁷

Cet ouvrage « pro-domo » ainsi que d'autres recherches présentent les effets positifs supposés de la MT.

Il existe cependant beaucoup d'autres études qui réfutent ces recherches sur la MT. Elles formulent de nombreuses critiques à l'encontre de la méthodologie utilisée et constatent que la MT a beaucoup d'effets négatifs.

La méthodologie

Les recherches sur les effets de la MT ont été et sont encore menées principalement par des membres du mouvement de MT lui-même ou des personnes soutenues financièrement par eux.⁴⁸

Un autre manquement souvent pointé du doigt par les critiques concerne l'absence de contrôle dit en "double aveugle" dans les protocoles de recherche de nombreuses études du mouvement. Ce type de contrôle consiste à réaliser une étude expérimentale comparative dans laquelle ni le chercheur ni les sujets de l'étude ne savent qui fait partie du

⁴³ *Ibid.*, p.182.

⁴⁴ *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.101.

Karel WERNER, *A Popular Dictionary of Hinduism*, Surrey, Curzon Press, 1997, p.142.

⁴⁵ <http://tm.org/sidhi/index/html> (accès le 19.06.2002).

⁴⁶ *Onderzoek betreffende sekten*, Nederlandse Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.103.

⁴⁷ Michael, MURPHY, Steven, DONOVAN, *The Physical and Psychological Effects of Meditation. A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography 1931-1996*, Sausalito, Cal: Institute of Noetic Sciences, 1999.

⁴⁸ A Partial Research Review. Limitations, Perils, Harms, Losses from the Practice of Transcendental Meditation, dans TM-EX Newsletter, Volume VI, No. 1, 1994, <http://minet.org/Documents/TM-research-review> (accès le 18.06.2002).

A. B., MILLER, *Negative and Inconclusive TM Research: Abstracts*, 1996, <http://www.trancenet.org/research/index.shtml> (accès le 19.06.2002).

groupe témoin. En l'absence d'un contrôle en "double aveugle", les résultats de la recherche ne sont plus fiables car ils risquent réellement d'être faussés par les attentes, les préférences et les intérêts établis du chercheur.⁴⁹

Des critiques sont également formulées à propos de la manière dont le groupe témoin de non-pratiquants de la MT est sélectionné⁵⁰

Une étude menée par Jonathan Smith⁵¹ a par ailleurs démontré que les effets dits positifs de la MT sont une conséquence de l'influence des facteurs 'attentes' et 'présélection' intervenant dans une recherche. Il s'avère donc que les effets positifs ne résultent pas purement de la technique de la MT en soi.⁵²

Nous tenons également à indiquer dans ce point que l'approche « scientifique » des recherches émanant du mouvement de MT est très sélective et unilatérale. Peu d'attention est en effet accordée aux aspects suivants:⁵³

- le véritable fonctionnement de la technique, ainsi que son contenu demeurent strictement confidentiels. Aucune personne extérieure au mouvement n'est donc en mesure de vérifier le fonctionnement de la technique, la signification et la fonction des différents mantras
- les différences entre la MT et d'autres techniques de méditation et les avantages de la MT par rapport à ces autres techniques
- le nombre de personnes qui continuent à pratiquer activement la MT après le cours de base

Enfin, mentionnons encore qu'un certain *Anthony DeNaro* (ancien professeur d'économie et de droit des affaires à la MIU) fit en 1986 une déclaration assermentée dans laquelle il fit état de fraudes systématiques à la recherche. En 1987, *Dennis Roark* (ancien doyen et président de l'unité de physique) confirma l'existence de fraudes à la recherche au sein de la MIU. En effet, des chercheurs de la MIU lui avaient certifié que lorsqu'ils trouvaient au cours de leurs recherches une preuve négative, celle-ci était systématiquement éliminée. Seuls les résultats de recherche qui soutiennent les idées du mouvement étaient acceptés. La sélection des données de recherche se faisait par ailleurs avec un important parti pris: seules les données favorables à une conclusion qui était en outre déjà établie avant la collecte des données étaient retenues.⁵⁴

Les effets

Il convient de préciser que la brièveté du délai de réalisation de la présente étude nous limite quant aux sources d'information. En annexe figure le relevé des études sur lesquelles ces données récapitulatives sont basées. Ces études font évidemment l'objet d'une analyse plus approfondie de notre part.

Par ailleurs, nous avons également utilisé comme source l'étude sur le mouvement de MT réalisée en 1980 à la demande des autorités de l'ex-Allemagne de l'Ouest et qui fut validée le 29 mai 1989 par leur haute cour de justice.⁵⁵

En résumé, la recherche "objective"⁵⁶ a constaté que la pratique de la MT générait les effets négatifs suivants. Nous tenons à préciser que ces effets négatifs se manifestaient généralement en cas de pratique prolongée de la MT. En outre, les effets s'intensifiaient à mesure que la durée de la pratique s'allongeait. Toutefois, l'étude allemande a établi que les effets négatifs se manifestaient déjà lors de la pratique de la méditation de deux fois vingt minutes par jour proposée par le mouvement.

Les constatations faites sont les suivantes:

- *Pas d'avantages à grande échelle, ni spécifiques ou particuliers.* Un des effets positifs mis en avant par la recherche psychologique sur la MT est l'effet relaxant de celle-ci. D'autres chercheurs qui ont étudié les effets du yoga et de la méditation en général ont constaté que l'effet relaxant qu'ils produisent pouvait être obtenu de différentes manières (p.ex. par le yoga, l'hypnose, la méditation zen, mais aussi simplement en restant calmement assis⁵⁷). La MT ne s'avérait être qu'une de ces nombreuses manières.⁵⁸
- *Problèmes physiques:* douleurs d'estomac et aux intestins, maux de tête, troubles du sommeil, troubles de type épileptique, fatigue.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ D., V., BARRET, *The New believers: A Survey of Sects, Cults and Alternative Religions*, London: Cassel&Co, 2001, p.279.

⁵¹ Jonathan C., SMITH, *Psychotherapeutic effects of transcendental meditation with controls for expectation of relief and daily sitting*, dans *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1976, pp. 630-637.

⁵² A. B., MILLER, *Negative and Inconclusive TM Research: Abstracts*, 1996, <http://www.trancenet.org/research/index.shtml> (accès le 19.06.2002).

⁵³ Onderzoek betreffende sekten, Tweede Kamer der Staten-Generaal, 1983-1984, n°4, p.112-113.

⁵⁴ <http://www.trancenet.org/personal/index.shtml> (accès le 19.06.2002).

⁵⁵ *The various Implications Arising from the Practice of transcendental Meditation: An Empirical Analysis of Phatogenic Structures as an Aid in Counselling*, Bensheim, Allemagne: Institut für Jugend und Gesellschaft

⁵⁶ I.e. une recherche qui n'émane pas du mouvement de MT ou qui n'est pas sponsorisée de quelque manière que ce soit par le mouvement de MT (ou des membres) ; le relevé de ces différentes études figure en annexe.

⁵⁷ <http://minet.org/Documents/TM-research-review> (accès le 19.06.02).

⁵⁸ Gordon, J, MELTON,, *Encyclopedic Handbook of Cults in America*, Garland Publishing, 1992, p. 293.

- *Troubles psychiques*: apparition ou aggravation de troubles psychiques tels que l'affaiblissement partiel des facultés mentales, la dépression, les sentiments d'angoisse, les sentiments d'agitation, la nervosité, les sentiments d'isolement, les hallucinations, l'hypersensibilité, le délire de persécution.
- *Modification des traits de personnalité*: on a constaté une régression au niveau :
 - de la prise de conscience de sa propre personnalité (dépersonnalisation)
 - de la perception de la réalité (déréalisation). tout est expliqué à partir de la théorie de la MT
 - du sens de l'évaluation critique
 - du libre arbitre et de la motivation: grande dépendance principalement lorsqu'il s'agit de faire des choix
 - de la concentration
 - de la tolérance: on devient plus irritable
- *Participation sociale diminuée*:
 - aucune participation aux tâches ménagères
 - moins de temps pour le/la partenaire et la famille
 - diminution des relations affectives avec le/la partenaire
 - les relations amicales initiales disparaissent au profit d'amitiés avec des membres du mouvement
 - souvent (selon l'étude allemande, dans 40% des cas), abandon des études ou de son emploi. L'attitude par rapport à l'argent change également: l'argent n'est plus considéré comme important, mais uniquement comme un moyen pour payer les cours
 - retrait de la vie sociale car il faut éviter les situations de stress. En effet, le mouvement considère que le stress est une manifestation de "mauvais karma".

L'étude menée en 1980 à la demande des autorités allemandes indique que le mouvement interprète les effets secondaires négatifs qui apparaissent lors de la pratique (plus ou moins importante) de la MT comme étant une montée de stress. Le remède qu'il propose pour y faire face consiste à méditer encore plus. Au sein du mouvement, toute maladie est soignée par application de l'Ayur Véda ou recours à l'homéopathie. L'étude a également établi que des pratiquants convaincus de la MT, ayant obtenu la promesse de ne plus connaître la maladie dans leur vie, ne contractent plus d'assurance maladie.

Dans le cadre de ce point, il convient également de mentionner le procès qui a été intenté contre le mouvement dans les années '70 par *Bob Kropinsky*. *Bob Kropinsky*, un ancien leader international du mouvement fit comparaître l'organisation devant la justice pour fraude et préjudice psychologique à la suite du *programme MT-Sidhi* (voir plus haut). Le jury lui accorda une indemnisation de 138 000\$.⁵⁹

2.2. Une religion, oui ou non?

L'organisation de la *Méditation Transcendantale* (MT) répète avec insistance que la MT est une simple technique de relaxation naturelle, qui est totalement neutre et ne présente aucun lien avec quelque religion que ce soit. Toutefois, trois éléments fondamentaux caractéristiques de la MT permettent de mettre cette thèse sérieusement en doute.

Il ressort clairement de la présentation de la théorie de la MT, comme esquissée dans un chapitre précédent, qu'elle repose sur la *doctrine de l'Advaita-Vedanta* issue de l'Hindouïsme. Le Dr. R. Kranenborg p.ex. définit le mouvement de Maharishi Mahesh Yogi comme un mouvement néo-(Advaita-)vedanta adapté.⁶⁰ Advaita signifie 'non dualité'⁶¹ et fait référence à l'unité, à l'union entre l'âme individuelle, le Soi (Atman) et l'âme universelle, l'Absolu (Brahman)⁶². Cette tradition hindouiste contient donc une vision moniste de la réalité. Cette conception unitaire provient des Upanishads et a été développée en système philosophique, dont Sankara (environ 800 ans après J.C.) est le représentant le plus connu. A ce jour, ce système détermine encore la pensée de nombreux hindous (y compris Maharishi Mahesh Yogi)⁶³.

⁵⁹ Gordon, J., MELTON, *Encyclopedic Handbook of Cults in America*, Garland Publishing, 1992, p. 294.

⁶⁰ R., KRANENBORG, *Neohindoeïstische bewegingen in Nederland*. Een encyclopedisch overzicht, Kampen: Kok, 2002.

⁶¹ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, dans *Collationes* 10 (1980), p.184.

⁶² R., KRANENBORG, *Neohindoeïstische bewegingen in Nederland*, p.14

⁶³ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, p. 185.

Un autre aspect manifestement religieux de la MT est la cérémonie d'initiation, le *puja*, au cours de laquelle l'initié reçoit son mantra. Les adeptes de la MT décrivent cependant ce puja comme un simple rituel inoffensif de remerciement pour l'attribution du mantra. Le *puja* se déroule comme suit⁶⁴:

1. Le professeur de MT récite un long hymne d'adoration en Sanscrit. Aucune traduction de cet hymne ne serait mise à la disposition de l'initié. Cette adoration énumère les maîtres spirituels successifs⁶⁵.
2. Une représentation de *Guru Dev* est toujours suspendue au-dessus de l'autel durant le rituel. L'initié lui fait offrande de fleurs, de fruits et d'un mouchoir. La participation au puja et l'apport d'offrandes sont obligatoires pour être initié à la MT.
3. Cette phase du *puja* comporte donc un hymne manifeste de gloire et d'adoration à *Guru Dev*, lequel il est identifié aux trois grandes divinités de l'hindouisme (Brahma, Vishnu et Shiva). Il est donc rendu hommage à ces trois divinités par la personne de *Guru Dev*. A la fin du puja, l'initié s'agenouille et le mantra lui est communiqué oralement par le professeur. A partir de cet instant, l'initié a l'autorisation de méditer réellement pour la première fois

Enfin, nous pouvons considérer que l'utilisation du mantra témoigne lui aussi du caractère hindouiste du mouvement de MT. Le mouvement de MT définit le mantra comme un son sans signification qui fait office de moyen pour quitter le monde de la réalité brute et aller vers le monde de la réalité subtile et de l'Etre transcendantal. Les mantras sont en fait une sorte de noms de code pour des divinités hindoues. Ainsi, le mantra AING fait référence à la déesse Sarasvati⁶⁶, la femme de Brahma. Dans les techniques de MT plus avancées, on y ajoute encore des mots en Sanscrit, comme Shri qui signifie Seigneur.

A la fin des années '70 s'est tenu aux Etats-Unis (New Jersey) un procès portant sur le caractère religieux de la MT. La MT était, à l'époque, inscrite dans les programmes de cours des écoles publiques et, par conséquent, subsidiée. Un groupe de parents, considérant qu'il s'agissait d'une violation du principe constitutionnel de séparation entre l'église et l'état, déposa en 1977 une plainte à ce sujet contre le mouvement MT. Le 19 octobre 1977, le juge fédéral donna gain de cause à ces parents et condamna la MT pour violation de la constitution. Le mouvement MT fit appel de ce jugement, mais celui-ci fut confirmé le 2 février 1979⁶⁷.

⁶⁴ *Ibid.*, p.185-187.

⁶⁵ Comme Krishna, Sankara et Guru Dev, les maîtres directs de Maharishi Mahesh Yogi.

⁶⁶ <http://www.minet.org/mantras.html> (accès le 19.06.02).

⁶⁷ A., DENAUX, *Transcendente Meditatie en Christendom*, p. 188.