

## La méditation transcendantale, une voie simple et sans effort



**Léonard Stein**, détenteur d'un master en psychologie védique de l'Université Maharishi de management, est professeur de méditation transcendantale depuis 1980. Il enseigne également le français dans le secondaire privé.

La méditation transcendantale (MT) est une technique mentale simple et naturelle pour se libérer du stress et s'épanouir. Elle se pratique confortablement assis les yeux fermés, de quinze à vingt minutes matin et soir et n'implique aucun changement dans nos croyances ou notre mode de vie. On sort de la méditation l'esprit plus

clair et créatif, à la fois calme et dynamique, plus en harmonie avec soi-même et les autres.

La MT n'implique ni concentration, ni contrôle de l'esprit, ni observation ou analyse. Le méditant utilise mentalement et sans effort un mantra, un petit mot sans signification sélectionné par le professeur pour lui permettre de «transcender», de glisser spontanément au-delà de l'activité superficielle de l'esprit, vers le silence intérieur et le repos. Une profonde détente physique et mentale s'installe, le stress et la fatigue se dissolvent et l'on se retrouve soi-même.

La MT vient de la tradition védique de l'Inde, de la tradition du yoga et de la médecine ayurvédique. En 1959, lorsque le sage indien Maharishi Mahesh Yogi débarque à Los Angeles,

il est difficile pour les gens de comprendre que la méditation peut avoir des effets vérifiables scientifiquement. Mais, fort d'une énergie apparemment illimitée et d'une bonne humeur contagieuse, Maharishi inspire des millions de personnes à apprendre la méditation transcendantale. Aujourd'hui, les bienfaits de la MT sont solidement établis

scientifiquement.

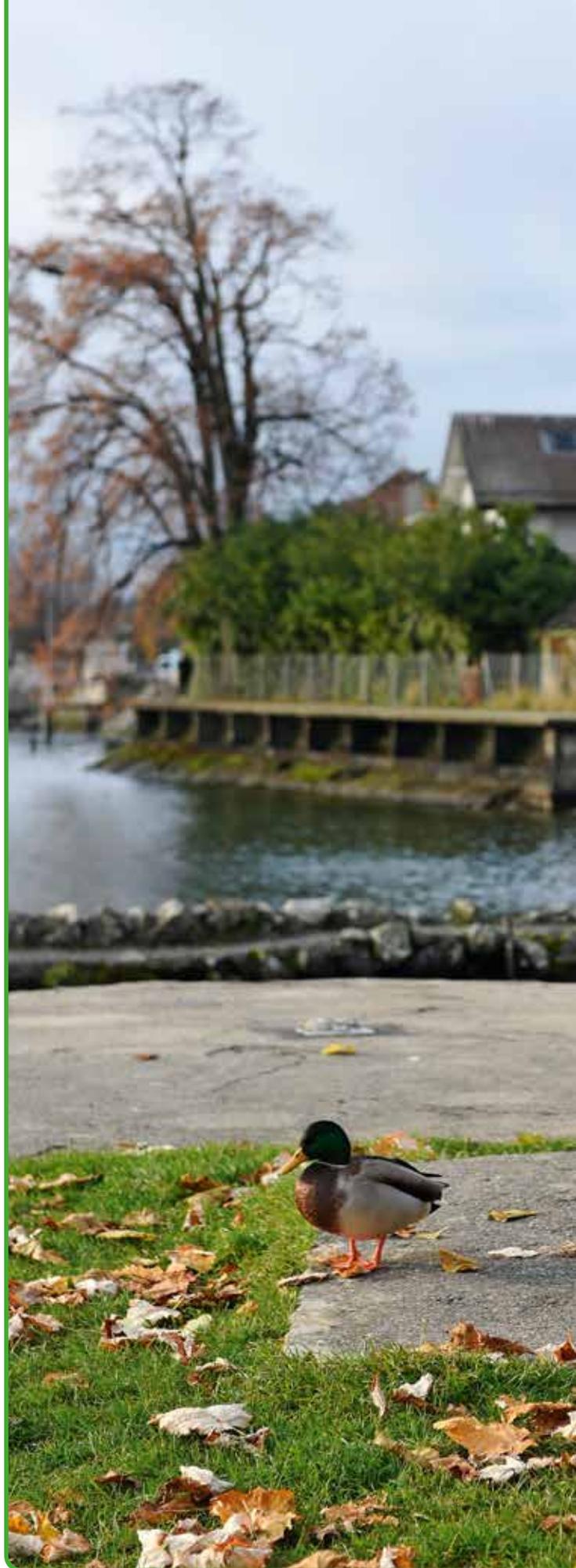
Elle renforce le système immunitaire et se révèle particulièrement efficace contre le stress et l'anxiété, aide à normaliser l'hypertension. Mais, surtout, des études montrent qu'elle permet un fonctionnement plus complet du cerveau, menant à un meilleur jugement, une conscience élargie et une plus grande créativité. De plus en plus de médecins la recommandent et elle peut s'intégrer facilement en entreprise ou dans les écoles.

La MT s'adresse à toute personne qui souhaite vivre une vie meilleure;

même les enfants peuvent la pratiquer. A la suite d'une formation de quelques séances, on ressent déjà des bienfaits et on peut pratiquer indépendamment pour la vie entière. Les enseignants assurent un suivi personnalisé pour les meilleurs résultats.

«Le génie de l'homme est caché dans le silence de sa conscience, dans cet état apaisé de l'esprit, duquel toutes les pensées surgissent»

Maharishi Mahesh Yogi



## TÉMOIGNAGE

# «Cela fait du bien à mon âme»

**Pauline Bigler**, 22 ans, suit une formation d'éducatrice de l'enfance à Lausanne. Elle pratique la méditation transcendantale depuis trois mois.

### Qu'est-ce qui vous a amenée à pratiquer la méditation ?

Il y a trois ans, j'ai lu un livre du dalaï-lama. Je n'ai pas compris grand-chose, mais cela a éveillé ma curiosité. Par la suite, je me suis inscrite à la bibliothèque de Lausanne et j'ai dévoré bon nombre de bouquins sur le sens de la vie. J'ai adoré en particulier *L'âme du monde* de Frédéric Lenoir. Ensuite, j'ai voulu mettre en pratique mais, toute seule, je ne tenais pas dix minutes à méditer. Et puis, ma maman m'a montré une petite annonce concernant une séance d'information sur la méditation transcendantale à Lausanne, en septembre dernier. J'y suis allée et on nous a parlé pendant une heure et demie des bienfaits de la méditation transcendantale avant de nous dire le prix de l'initiation: 800 francs pour les étudiants! Je suis partie un peu fâchée... Puis je me suis dit que c'était la première fois que l'on me disait qu'en méditant je pouvais influencer mon entourage et j'ai décidé d'investir une partie de mes économies dans la formation. Elle s'étend sur quatre jours à raison d'une à deux heures par jour d'entretien et de méditation avec l'enseignant qui vous a confié, lors d'une cérémonie, le mantra support de méditation.

### Comment méditez-vous ?

Je médite tous les jours, vingt minutes le matin et vingt minutes le soir. Cela m'oblige à me lever plus tôt mais c'est une jolie façon de commencer la journée. Je médite chez moi, parfois dans la nature, au bord du lac, dans une forêt ou un parc. Il faut juste avoir le dos bien droit. J'ai essayé une fois dans le bus parce que je m'étais réveillée trop tard, mais ça ne marche pas vraiment! Et, une fois par mois, j'ai une séance d'entretien et de méditation avec mon accompagnatrice en compagnie de deux autres filles de mon âge.

### Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Plein de belles choses! Mais je manque de recul pour répondre à votre question. Je constate simplement qu'en l'espace de deux ou trois jours je suis arrivée à méditer, chose que je n'ai jamais pu faire toute seule dans mon coin. Et, au bout d'une semaine, je ne voyais plus le temps passer. Aujourd'hui, c'est même devenu un besoin: me poser, être juste là, ressentir cette sérénité, cette paix intérieure. Je sens que cela fait du bien à mon âme.

