

## MARTINE ARCHAMBAULT

### Méditation

On entend souvent ce mot, c'est très bien de méditer, c'est à la mode un peu comme le yoga, le taichi et il y a maintenant toute une panoplie de méthodes toutes plus attrayantes les unes que les autres. Mais ça veut dire quoi méditer ? Avez-vous déjà essayé, avez-vous ressenti quelque chose ? J'entends le fameux « chu pas capable, c'est pas pour moi, j'ai pas le temps, tout mais pas ça ! ». Il serait bon de temps en temps d'examiner ce qu'est la méditation et ce qu'elle n'est pas. Ceci parce que, bien souvent, nous pouvons nous imaginer que nous méditons quand nous restons assis tranquillement vingt ou trente minutes le matin. Peut-être que nous méditons, mais peut-être que pendant 90% du temps, nous ne méditons pas.

Quand, il y a des années, j'ai pris conscience que la méditation était importante, j'ai lu des ouvrages et parlé avec des gens pour trouver ce qu'était la méditation. Partout où j'ai cherché, il y avait la description d'une méthode ou d'une technique, mais pas ce qu'est la méditation. Probablement, la meilleure citation que j'ai trouvée sur la signification de la méditation vient d'un lama tibétain, Anagarika Govinda auteur de plusieurs ouvrages. Une fois, on lui a demandé ce qu'est la méditation et sa réponse est celle que je préfère - *La méditation n'est pas ce que vous pensez* - une réponse courte, mais allant à l'essentiel ! Chaque fois que nous sommes assis et engagés dans un processus de la nature de la pensée, ou du mental, nous ne méditons pas. La méditation commence au moment où la pensée prend fin. On pourrait donc penser à la méditation comme on pense à faire un peu d'exercice physique à chaque jour, comme on pense à manger nos fruits et nos légumes, comme on pense à équilibrer notre budget, à faire notre ménage, notre lavage, comme on pense à donner une bonne hygiène de vie à nos enfants ? Plus exactement comme *le fait de s'exercer à la méditation*. Et l'entraînement est d'une importance vitale, c'est comme le fait pour le fermier de préparer la terre pour que la graine se manifeste.

C'est beaucoup je le sais, mais pourquoi pas... Tout ce que je peux vous dire c'est « essayer ! » Chacun va à son rythme, ça prend du temps, de la patience mais il faut commencer et essayer de persister !

Les ateliers d'une durée de 1h30, pendant 10 semaines, aura pour objectif principal, de mettre un éclairage nouveau sur les événements stressants de nos vies pour ainsi poser un autre regard sur soi et le monde. Pour méditer, il faut d'abord pouvoir se relaxer pour ensuite se concentrer et atteindre l'état méditatif. Par contre, il faut savoir comment tout ça fonctionne en ayant une connaissance des composantes de l'être humain. C'est un cours que je qualifierais d'assez complet puisqu'il met en place une base solide pour affronter les défis de nos vies agitées. Nous explorons de façon plus théorique, différentes méthodes de méditation avec divers moyens et contenus (par exemple; mandalas, textes, mantras, objets, mouvements et gestes, etc.) ainsi qu'une pratique concrète de ceux-ci. Finalement nous partagerons notre expérience de méditation, nous essaierons d'appliquer cette expérience à nos vies quotidiennes et nous mettrons en commun nos réflexions et nos questions. Il serait pratique d'apporter crayon et papier pour la prise de notes et des photocopies vous seront remis à chaque atelier pour référence ultérieure. Nous allons méditer assis donc si vous préférez banc ou coussin de méditation apportez les ! Vêtements confortables à la taille et châle sont aussi très appropriés.

Cordialement

Martine 🌱