

## Activité n°6 : La méditation d'amour et de gentillesse



### *Pourquoi essayer cette activité ?*

En pratiquant la gentillesse est l'une des voies les plus directes vers le bonheur (les recherches suggèrent en effet que les personnes gentilles tendent à être plus satisfaites dans leurs relations et dans les autres aspects de leur vie, en général). Nous avons tous la capacité naturelle d'être bon mais, parfois nous n'exprimons pas cette capacité simplement comme nous le devrions car nous ne nous en donnons pas l'opportunité.

La méditation d'amour et de gentillesse est donc une belle façon de cultiver et d'exprimer sa gentillesse.

### *Temps nécessaire*

15 à 45 minutes, une à cinq fois par semaine pendant huit semaines.

### *Comment procéder ?*

Lorsque vous méditez, au lieu de centrer votre attention sur votre respiration, orientez-là mentalement vers les autres, en termes de gentillesse, de bonté et de chaleur humaine une série de mantras.

Le mantra est une suite de syllabes, ou de mots, qu'il est nécessaire de répéter un certain nombre de fois. Ils sont prononcés à voix haute ou intériorisés. Il est universel et peut être utilisé par tout le monde et n'est pas réservé à une religion. Le mantra est généralement utilisé pour la méditation car il agit sur le mental, le physique, l'émotionnel et le spirituel.

Il est aussi d'une grande aide dans la méditation quand elle nous semble difficile car il bloque le processus de la pensée, et le fait de réciter un mantra pendant un certain temps, permet de se détourner du mental et ainsi profiter de la méditation.

### *Cela fonctionne parce que...*

La méditation d'amour et de gentillesse augmente le niveau de bonheur des gens en partie parce que les gens se sentent plus connectés aux autres, à ceux qu'ils aiment, à ceux qu'ils fréquentent et même aux étrangers. Les recherches suggèrent que lorsque les gens pratiquent ce type de méditation régulièrement, ils commencent automatiquement à réagir plus positivement aux autres, et avoir des relations interpersonnelles plus satisfaisantes.

Cette méditation peut aussi réduire le repli sur soi qui peut mener à l'anxiété et à la dépression.