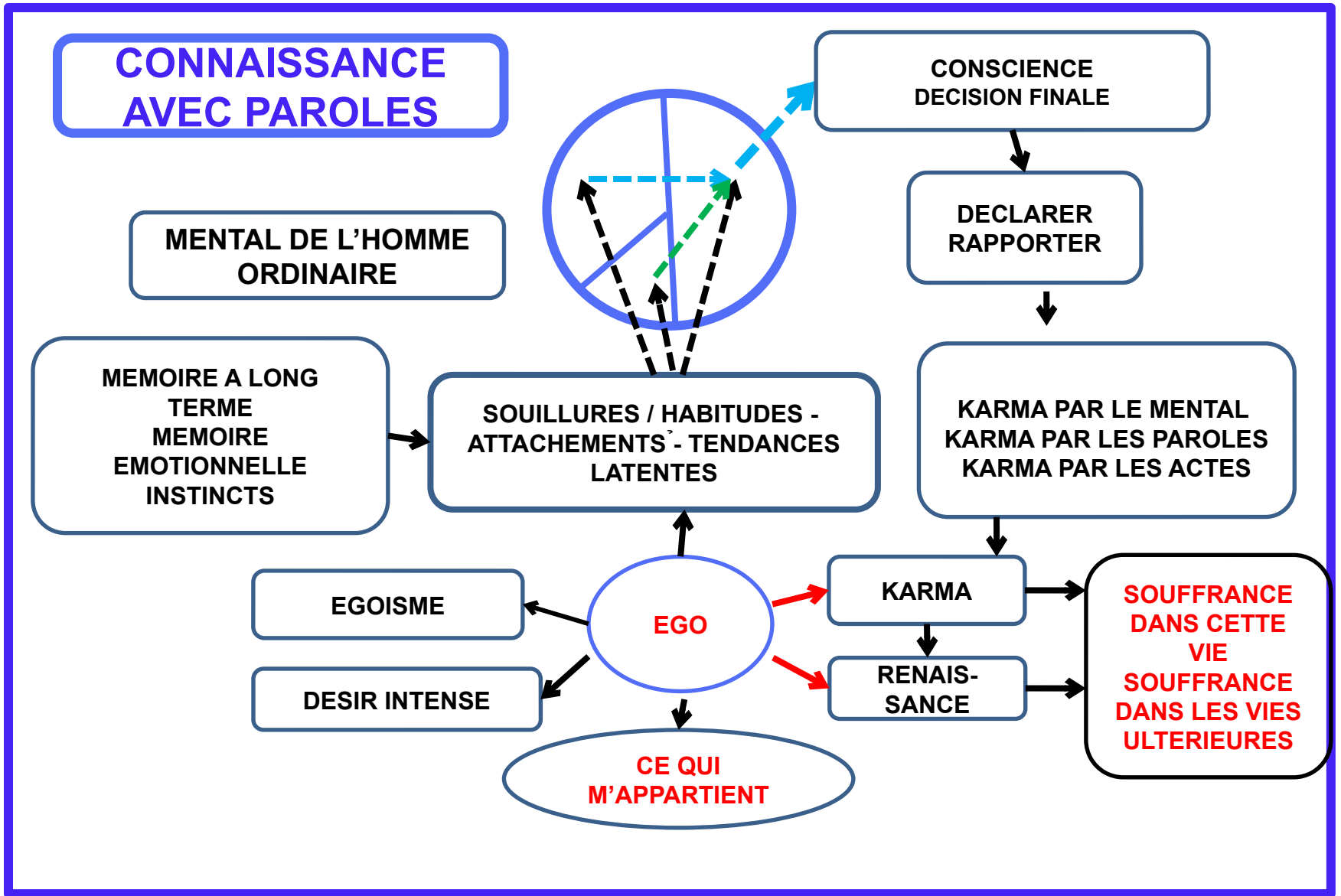
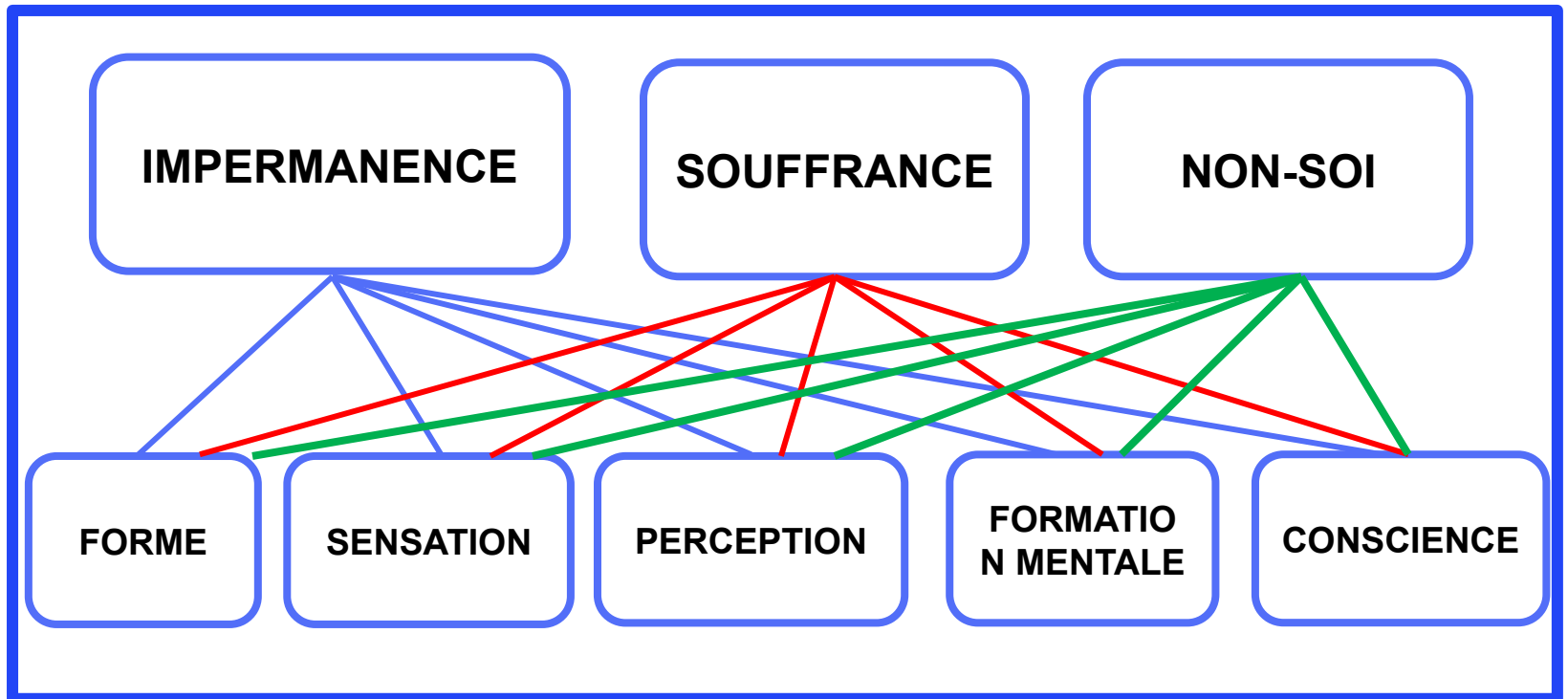


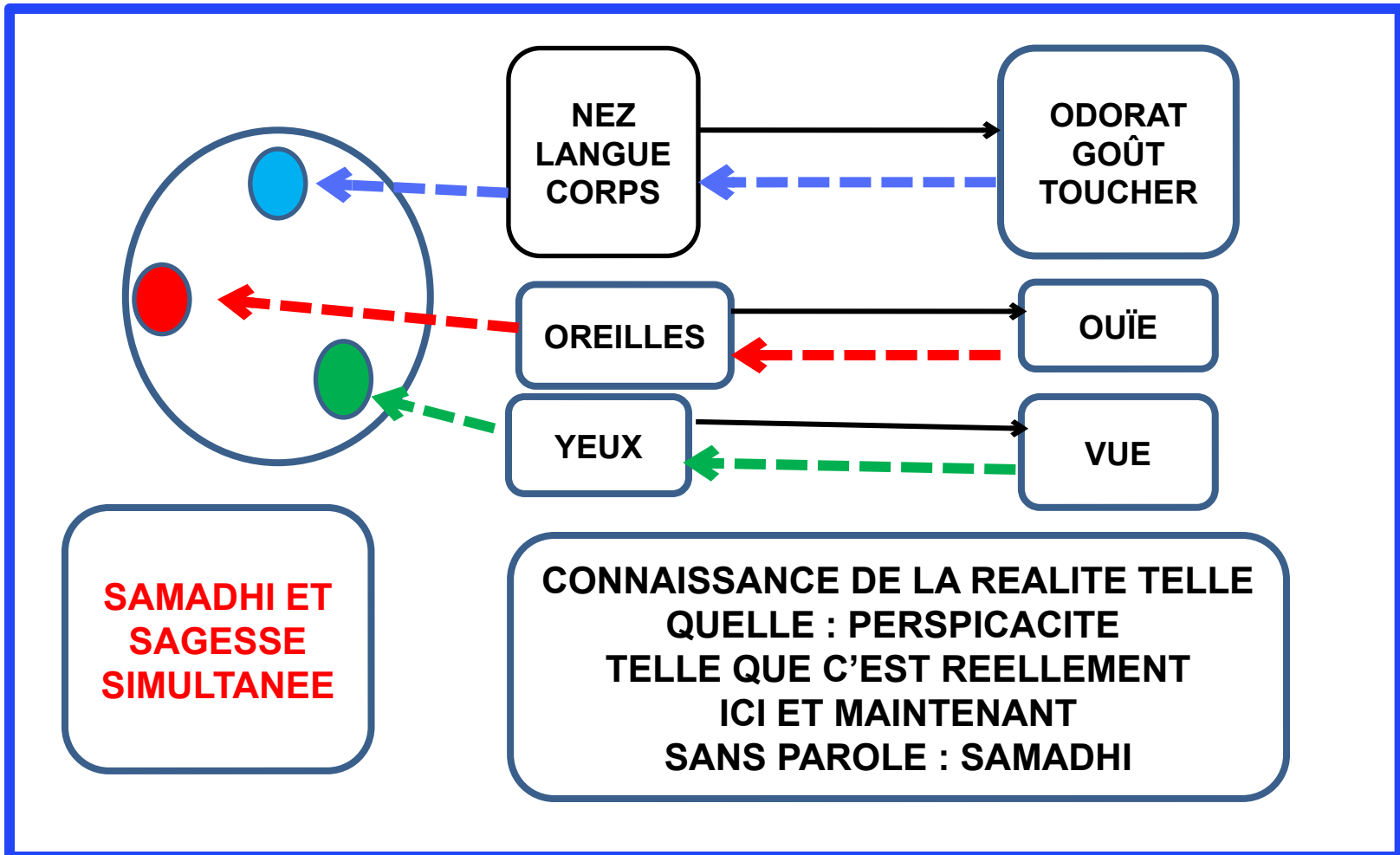
**SYNTHESE
DU COURS DE PRAJNA I**



METHODES DE PRATIQUE dans le cours de Prajña I



PRATIQUE DE LA CONNAISSANCE



PRATIQUE DE LA RESPIRATION

ÉTAPE I: CONNAISSANCE SANS PAROLE (respiration normale, sans effort)

Connaissance de l'inspiration
Connaissance de l'expiration

ÉTAPE II : CONNAISSANCE TACITE de l'inspiration
et de l'expiration.

(inspiration de plus en plus profonde, expiration de plus en plus longue,
sans effort)

ÉTAPE III: CONNAISSANCE PAR SOI-MÊME / Self- Awareness:
connaissance dans l'état non verbal du mental, cessation de
l'observation des souffles. Mais si les pensées perturbatrices
surviennent, revenez à l'observation des souffles jusqu'à ce que le
mental devienne à nouveau stable. Demeurez ensuite dans l'état du
mental silencieux.

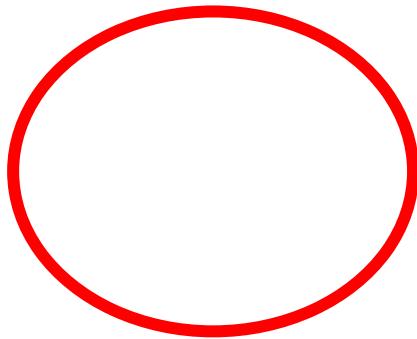
PRATIQUE DE «NE PAS PARLER»

ÉTAPE I : PRONONCEZ Parle...Pas.....Parle...Pas.... Parlez doucement, longuement, écoutez et sachez que vous êtes en train de parler. Pas d'effort, pas de concentration excessive. Cette étape ne devra pas durer longtemps. L'étape II est plus importante.

ÉTAPE II: MURMUREZ Parle...Pas.....Parle...Pas.... Murmures de plus en plus prolongés, espacés. sachez que vous êtes en train de murmurer ou vous n'êtes pas en train de murmurer.

ÉTAPE III: Connaissance tacite : Lap de temps pendant lequel le mental est silencieux (absence de murmures). Connaissance par soi-même / Self-Awareness. Si l'état mental est stable, alors **demeurez dans la Connaissance par soi-même / Connaissance tacite sans parole**. Si les pensées perturbatrices surgissent, revenez au sujet "Ne pas parler" (Murmurer ou évoquer "Parle ...Pas").

LES TROIS SUJETS SE JOIGNENT :
+ CONNAISSANCE TACITE DE LA REALITE TELLE QUELLE
+ CONNAISSANCE TACITE DE LA RESPIRATION
+ CONNAISSANCE TACITE DE «NE PAS PARLER»



**MENTAL SILENCIEUX, VIDE,
OBJECTIF, IMMOBILE**



**EXTERIEUR / SUJET SILENCIEUX,
VIDE, OBJECTIF, IMMOBILE**