

# **MEDITATION CONTEMPLATIVE- ANUPASSANÀ**

**Contempler en continu avec la clarté d'esprit**

**Regarder la lumière du soleil- Regarder l'obscurité- Regarder l'horizon (vue lointaine) - Regarder de près- Regarder de manière globale**

- Prendre conscience de la véritable nature des phénomènes du monde
  - IMPERMANENCE
  - -SOUFFRANCES/ CONFLITS
- NON SOI/ PAS DE SUBSTANCES VERITABLES

- Régularise les maladies psychosomatiques
- Moins d'attachement du mental, Moins de souffrances
- Modifier son point de vue
- Présence de la clarté d'esprit

# CALME MENTAL- SAMATHA

MENTAL CALME-SILENCIEUX- SEREIN

- Ecouter les sons de cloche – Relaxer la langue- Marche méditative- Balayage du regard, Regarder l'horizon , regarder l'espace vide devant l'objet Regarder l'objet sans le nommer

## **Connaître – Juste Connaître**

Pratiquer dans les 4 postures :ambulatoire- debout- assis- couché

- Encercler les souillures
- Activation du système nerveux parasympathique
- Régularise les maladies psychosomatiques

# SAMÀDHI

**CONNAISSANCE NON VERBALE: ARRET MENTAL PLUS SOLIDE ET STABLE**

**ÀNAPÀNASATI - SAMÀDHI  
INSPIRATION ET EXPIRATION  
CONSCIENTE**

**PARLE PAS**

**Mental: calme et serein- objectif.  
Présence du Bouddhita- Développement de la  
spiritualité  
Régularise les maladies psychosomatiques-  
Elimine les souillures**

# SAGESSE /WISDOM

## niveau Clarté d'esprit / INSIGHT

Non étiquetage de l'objet

VOIR -ENTENDRE-TOUCHER  
TEL QUEL

Clarté d'esprit avec paroles- Clarté d'esprit sans parole-Nouveau  
point de vue

Mental plus objectif, sans attachement, serein.

Activation du système nerveux parasympathique, régularise les  
maladies psychosomatiques