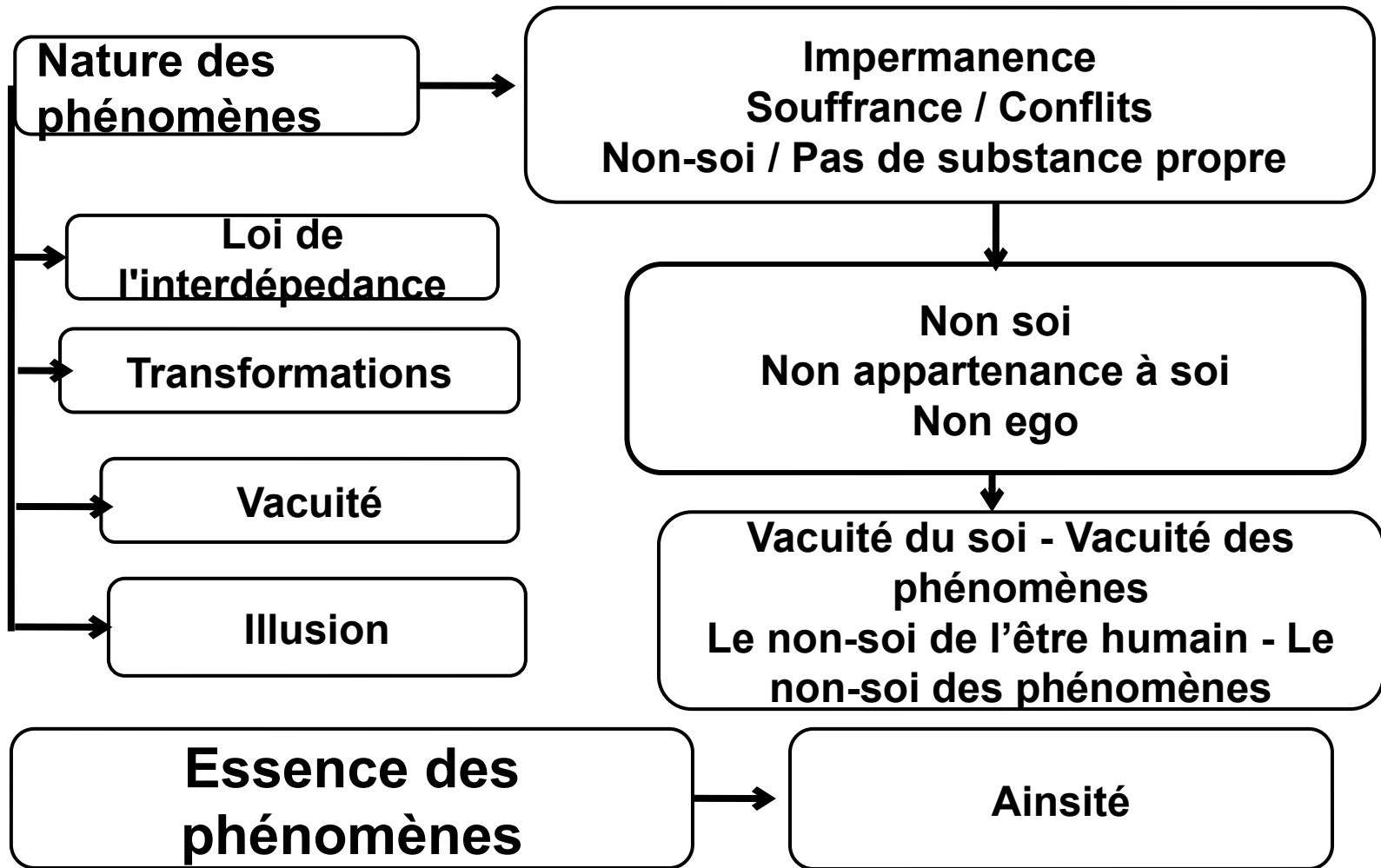
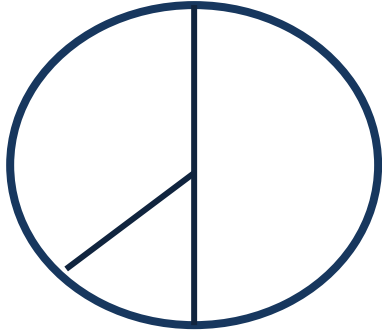


MÉDITATION CONTEMPLATIVE ANUPASSANĀ

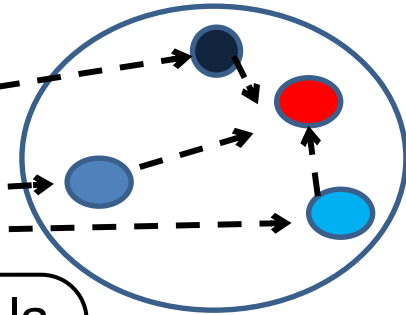


PRATIQUE DE L'ANUPASSANĀ



Compréhension

Comprendre clairement la
nature originale et
l'essence des
phénomènes du monde



Imprégnation

Changement de la conscience –
Isolation des souillures/ habitudes –
attachements - tendances latentes -
Prise de conscience de l'intellect -
Calme et silence du mental,
harmonie, moins d'attachements –
Perspicacité – Changement de
karma

Elimination des souillures/habitudes-
attachements- tendances latentes-
Régulation des troubles psychosomatique –
Développement de la bonté aimante, la
compassion, la joie et l'équanimité-
Apparition simultanée du samadhi et de la
sagesse - Libération de la fatalité du karma,
de la souffrance – Éveil - Délivrance

PROCESSUS D'IMPRÉGNATION

