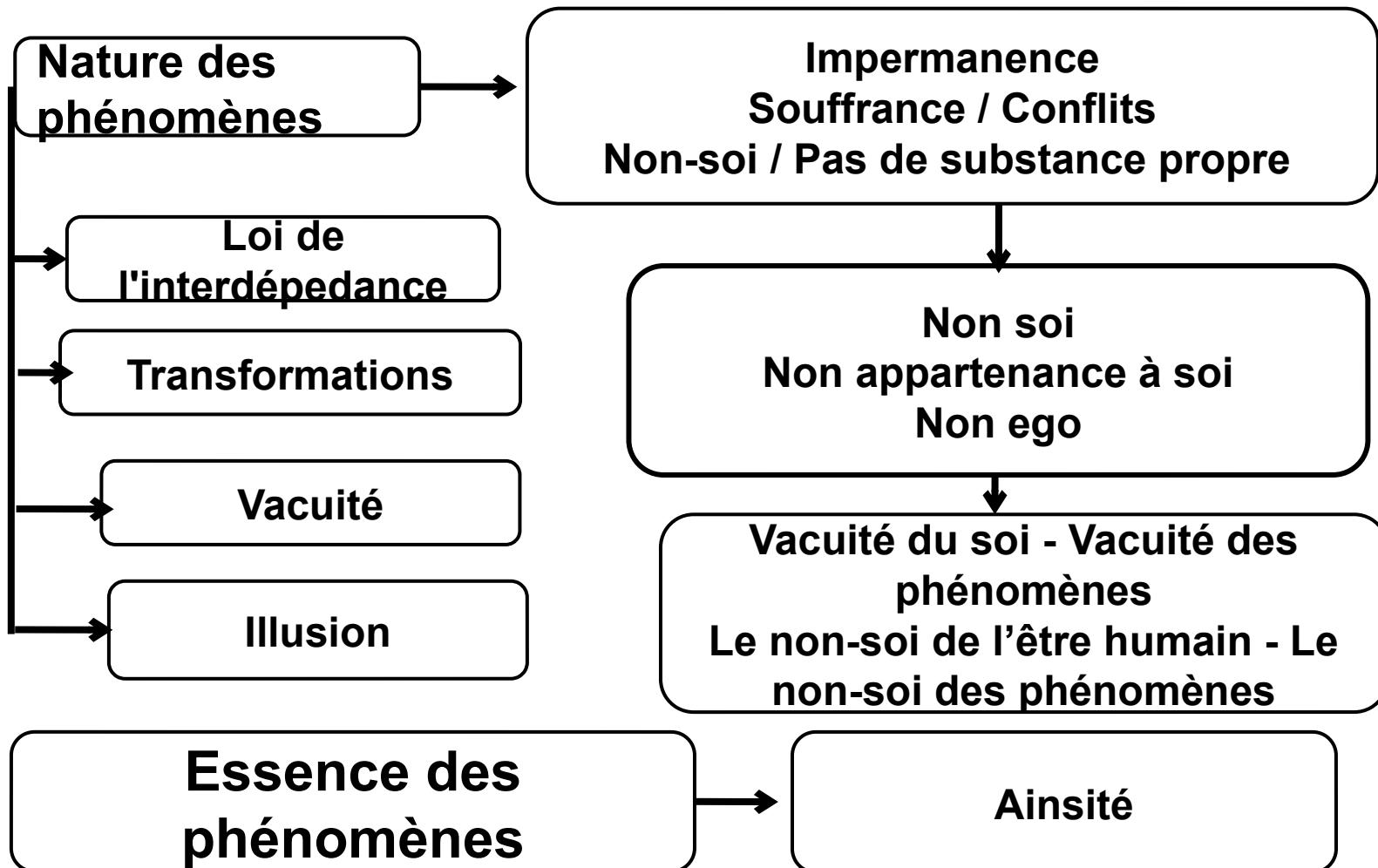
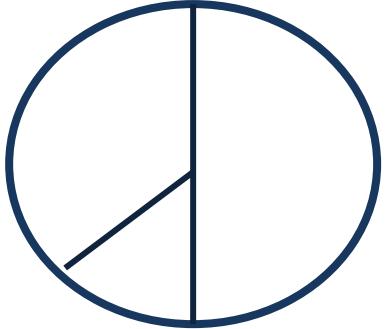


MÉDITATION CONTEMPLATIVE ANUPASSANĀ

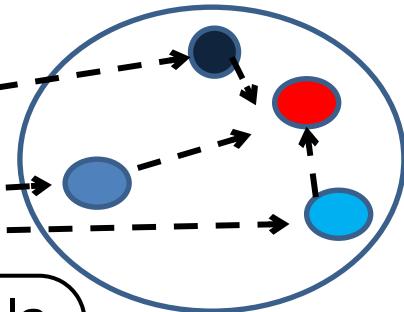


PRATIQUE DE L'ANUPASSANĀ



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

