

Is.bhavana-01-février

Détails

Écrit par Administrator

Catégorie : c.bhavana (/index.php/bhavana-meditations)

📅 Publication : 7 février 2017

👁️ Affichages : 92

bb.vedana



L'objet de cette bhavana est l'agréable des sensations

la sensation vedana: <https://en.wikipedia.org/wiki/Vedan%C4%81> (<https://en.wikipedia.org/wiki/Vedan%C4%81>)

l'agréable ou le plaisant des sensations se nomme **pīti** en pali. <https://en.wikipedia.org/wiki/P%C4%ABti>
(<https://en.wikipedia.org/wiki/P%C4%ABti>)

le bonheur, concept mental se nomme **sukha** en pali, <https://en.wikipedia.org/wiki/Sukha>
(<https://en.wikipedia.org/wiki/Sukha>)

on le retrouve dans les étapes 5 et 6 de l'anapanasati sutta: [Pītipatisamvedī](#), [Sukhapatisamvedī](#).

Tétrade2. Vedananupassana (l'expérience des sensations)

[Pītipatisamvedī](#) assasissāmīti sikkhati;

Pītipaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;

[Sukhapatisamvedī](#) assasissāmīti sikkhati;

Sukhapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;

--- ---

Cittasankhārapaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati;

Cittasankhārapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Passambhayam cittasankhāram assasissāmīti sikkhati;
Passambhayam cittasankhāram passasissāmīti sikkhati;

méditation1: 25mn centré sur le nez et les sensations associées. observer particulièrement les sensations agréables. observer le souffle, l'élément Vent (vayo dathu). observer l'élément Feu (tejo dathu). observer les sensations de pression, de picotement, ou toute autre sensation plaisante ou agréable. observer les sensations (VEDANA). l'idée est de se centrer sur PITI qui est l'agréable des sensations du corps ou de l'esprit.

méditation2: 25mn voyage en 6 points. haut de tête, centre du front ou nez, gorge, centre coeur, coccyx, nombril. on respire 10 fois en chaque point de façon longue, ample, relaxante. observer l'agréable de chaque point qui dure environ 1mn (10 respirations). Laisser passer les pensées, revenir au point de fixation. Laisser passer les sensations du corps, revenir au point de focalisation. observer les sensations (VEDANA). l'idée est de se centrer sur PITI qui est l'agréable des sensations du corps ou de l'esprit. essayer de retenir 1 ou 2 points qui ont été les plus agréables.

méditation3: 25mn se centrer sur le ou les 2 points agréables de la méditation précédente. on peut aussi se centrer sur les mains et leur chaleur, le centre coeur, ou le sourire et ce qu'il exprime de la part du Bouddha en soi. peut-être un sentiment de paix, joie et sérénité qui demande à rester avec. on développe ce sentiment en restant avec d'instant en instant.

<http://ffmt.fr/articles/anapanasati/pali/anapanasati-pali19.pdf> (/articles/anapanasati/pali/anapanasati-pali19.pdf)

Commentaire1 de Buddhadasa Bhikkhu, mode Samatha.

source: <http://ffmt.fr/articles/anapanasati/buddhadasa/anapanasati.pdf> (/articles/anapanasati/buddhadasa/anapanasati.pdf)

traduction BSy: <http://ffmt.fr/articles/anapanasati/buddhadasa/bb.anapanasati-c5.pdf>
(/articles/anapanasati/buddhadasa/bb.anapanasati-c5.pdf)

Commentaire2 de Buddhadasa Bhikkhu, mode Vipassana.

source: [bb.vedana.pdf](http://ffmt.fr/articles/anapanasati/buddhadasa/bb.vedana.pdf) (/articles/anapanasati/buddhadasa/bb.vedana.pdf)

traduction BSy: *en cours*.