



Bhavana-01-janvier

La préparation

chacune de ces 3 méditations débute par **l'assise, on ferme ensuite les yeux** pour rentrer à l'intérieur, hors des distractions de la conscience visuelle l'idée est ici d'obtenir une concentration optimum en pratiquant le retrait des sens d'abord les yeux se ferment, **les oreilles se ferment** de loin en proche, **la position devient confortable et immobile,**

la méditation commence dès l'écoute des instructions qui suivent:

Anapanasati-Méditation1

avec successivement le comptage (source Vishudimagga), le mantra Bouddho, la notation mentale, l'observation pure de la respiration telle que Nature. On pratique ici l'étape1 et l'étape2 de l'Anapanasati Sutta du Bouddha, avec l'expérience de la respiration longue et de la respiration courte. durée instructions mp3: 7mn

[1701/anapanasati-meditation1-supra.mp3](#)

Anapanasati-Méditation2

avec l'extension de l'attention à la respiration au travers de tout le corps, lors de l'inspir puis de l'expir; on expérimente ici l'étape3 de l'Anapanasati Sutta du Bouddha, au travers de la respiration sur tout le corps. durée instructions mp3: 7mn

[1701/anapanasati-meditation2-supra.mp3](#)

Anapanasati-Méditation3

avec le bodyscan-respiration, on va harmoniser l'énergie spirituelle en 6 points: haut de tête, centre du front, centre de la gorge, centre coeur, sacrum, nombril. On expérimente ici l'étape4 de l'Anapanasati Sutta du Bouddha, en calmant les formations corporelles dans les différentes zones occupées par l'attention-Sati. durée instructions mp3: 8mn

[1701/anapanasati-meditation3-supra.mp3](#)

Puja

la protection et inspiration récitée ou chantée en Pali, en début permet de mettre de côté toutes pensées du passé, du futur, ou préoccupations du présent.. pour entrer et rester dans l'exercice de purification de l'esprit, bien centré.

le **TISARANA** (la prise de Refuge)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa (3 fois)

Hommage au Bienheureux, l'arahant, le parfaitement et pleinement éveillé par lui-même!

Buddham saranam gacchami

Dhamman saranam gacchami

Sangham saranam gacchami

Je prends refuge dans le Bouddha

Je prends refuge dans le Dhamma

Je prends refuge dans le Sangha

Dutyampi Buddham saranam gacchāmi (une seconde fois)

Dutyampi Dhamman saranam gacchāmi

Dutyampi Sangham saranam gacchāmi

Tatiyampi Buddham saranam gacchāmi (une 3ième fois)

Tatiyampi Dhamman saranam gacchāmi

Tatiyampi Sangham saranam gacchāmi



Buddhanussati

*la protection du Bouddha
au début de chaque méditation*



Itipi so Bhagava Araham

Le Seigneur Bouddha est digne de vénération de tous les êtres

Sammāsambuddho Vijjacarana Sampanno

Pleinement éveillé, doué de connaissance suprême et conduite vertueuse

Sugato Lokavidu

Doué de la parole juste, de la connaissance des mondes

Anuttaro Purisa Dammaśarathi

Leader incontestable, capable d'aider tous les êtres

Satthadeva Manuśsanam

Maître enseignant des dieux et des hommes

Buddho, Bhagava-ti

L'Eveillé, le Bienheureux, le Béni.