

CONDITION N° 1

- + Prise de conscience**
- + Connaissance claire de nos besoins :**
 - Réguler les maladies corporelles**
 - Réguler le mental perturbé, troublé, souffrant, anxieux**
 - Souhaiter développer notre sagesse spirituelle**

CONDITION N° 2

Savoir clairement que le but de la méditation bouddhique est :

- **La délivrance des souffrances corporelles et mentales**
- **Éveil, résolution des problèmes et créativité, intuition et hyper-intuition, quatre conduites incommensurables, éloquence**
- **Délivrance:**
 - . **Serein, calme lorsqu'on est en vie**
 - . **Éveillé lors du départ éternel**
 - . **Fin de la réincarnation incessante**

CONDITION N° 3

Connaissance claire des 4 méthodes de pratique :

+ Contemplation : ANUPASSANA

+ Calme mental : SAMATHA

+ Connaissance non verbale : SAMADHI

+ Sagesse transcendante : VIPASSANA

et PAJJA

CONDITION N° 4

Connaissance claire de le théorie et la méthode de pratique :

- **« Astuces »**
- **Techniques de pratique**

CONDITION N° 5

- **Pratiquer soi-même**
- **Relaxation du mental ou de l'attention**
- **Connaissance non verbale**
- **Cognition non verbale**

CONDITIONS POUR UNE PRATIQUE FRUCTUEUSE

