



ASSOCIATION VÔVI France

Bibliothèque – Ascèse Spirituelle

3.7 INVOCATION DE NAM MÔ A DI DA PHÂT

L'invocation de Nam Mô A Di Da Phât appartient au Dharma de la conscience.

3.7.1 L'invocation De Nam Mô A Di Da Phât dans la sérénité

Niveau requis :

Les pratiquants ayant pratiqué le dharma régulièrement pendant les 6 premiers mois.

Heures de pratique :

L'invocation De Nam Mô A Di Da Phât peut être pratiquée à tout moment de la journée, mais il est préférable de mettre en place un programme de pratique, à une heure précise, afin que pratiquer chaque jour devienne une habitude.

Méthode :

- Chaque jour, lorsque vous rentrez du travail ou pendant votre temps libre, trouvez un endroit calme et paisible et asseyez-vous et invoquez mentalement Nam Mô A Di Da Phât.
- Éteignez les lumières.
- Asseyez-vous avec le dos droit et la tête droite
- Maintenez toujours la bouche close et les incisives contre les incisives, le bout de la langue appuyé contre la gencive interne de la mâchoire supérieure.
- Fermez les yeux et regardez droit devant vous depuis le centre de vos sourcils.
- Respirez normalement.
- Invoquez mentalement les mots Nam Mô A Di Da Phât.
- Au début, vous devrez invoquer au niveau de l'espace entre les 2 sourcils.

- Avec le temps et la pratique, vous sentez une lourdeur entre les 2 sourcils qui devient lourd, puis l'invocation monte jusqu'au centre du front, puis elle monte jusqu'à la fontanelle, puis jusqu'au sommet de la tête.
- Invoquez très lentement comme le son d'une cloche de pagode, dans la détente et l'équilibre.
- Faites marcher l'enregistrement audio de l'invocation des 6 mots, et par la pensée, vous transmettez l'ordre pour que les entités de la sphère inférieure invoquent avec vous.
- Par la pensée, vous obligez le corps entier (les 12 entités et les milliers d'êtres en vous) à invoquer les 6 mots, en donnant l'ordre mental "**Vous devez invoquer avec moi**".
- Pensez au Bouddha Amitabha ou à n'importe quel Bouddha pendant l'invocation.
- Commencez à pratiquer l'invocation des 6 mots pendant 5 minutes, puis augmentez progressivement le temps de pratique à 6 minutes, 7 minutes, 8 minutes, puis 10 minutes, 30 minutes, 1 heure....
- Augmentez un peu le temps de pratique lorsque vous voyez que vous n'avez plus de pensées distrayantes. Une fois que vous l'avez augmenté, maintenez-le.
- N'augmentez pas trop d'un coup et trop vite, la contre réaction provoquerait une diminution du temps de pratique.

Note:

Invoquez mentalement sans suivre votre respiration