

CHIFFRE 3 & LOIS UNIVERSELLES

APPLICATIONS

- + **Ne pas ajouter d'aliments renfermant** : des féculents, des protéines, & des lipides dans vos rations sans avoir consulté les instructeurs.
- + **Se purger minimum 3 fois par jour durant les 3 premiers jours.**
- + **Observer le silence (noble) et la sérénité pour purifier** : le corps, la parole & l'esprit.
- + **Cultiver de manière continue et égale les 3 aspects** : 1- préceptes ou auto-disciplines, 2- concentration, & 3- vertu-méditation-sagesse.
- + **Adopter invariablement les 3 processus** :
 - audition des instructeurs et/ou lecture des textes, compréhension, perception
 - réflexion, examen rationnel, analyse intellectuelle;
 - pratique, perfectionnement, correction, & expérience personnelle.
- + **S'entraîner à la posture assise équilibrée, stable et solide telle une pyramide**, plusieurs heures par jour ou minimum pendant les 3 séances de purification de l'esprit & durant les 3 prises de nourriture en pleine conscience.
- + **Nourrir et entretenir corps et esprit avec une présence entière & correcte** pour les unifier avant toute prise alimentaire (liquide ou solide).
- + **S'appliquer à aller dans la nature minimum 3 fois par jour pour les activités physiques** : marche méditative, tai chi, qi gong, yoga...
- + **Ne pas dépasser 3 tentatives pour atteindre ou réaliser tout projet ou tout effort** .
- + **Bouddha**
 - crée la tri-unité ou les 3 joyaux, - enseigne 3 principes fondamentaux (éviter de faire du mal, pratiquer du bien & purifier l'esprit).
 - présente un Dharma authentique corroboré par les 3 principes fondamentaux (souffrance ou insatisfaction – impermanence – insubstantialité ou non existence intrinsèque).
 - nous apprend que pour être libéré du samsara (cycles successifs interdépendants de naissance, vieillesse, maladies, souffrances, mort, renaissance ...), il faut pratiquer les 3 aspects : préceptes ou auto-discipline, concentration, & vertu-méditation-sagesse.
 - nous éclaire sur le but & le chemin ultime de l'éveil en observant pleinement les 3 processus : écoute - réflexion - pratique .
 - règlemente pour les moines et moniales : pas plus de 3 robes monastiques, ne pas rester plus de 3 nuits dans un même lieu.

PRINCIPE N°3 - LES FONDEMENTS

- +**Au commencement il y a AVIDITE, AVERSION, IGNORANCE.** L'essence même est

la compréhension erronée des phénomènes (Ignorance-Illusion) conduisant à l'esprit dualiste : désirer (avidité) & repousser (aversion) .

+ **De là naissent des ondes électromagnétiques polarisées aux propriétés neutres, positives** ou négatives se propageant dans l'univers.

+ **Puis ces ondes se matérialisent en particules neutres (neutrons), particules positives (proton),** et particules négatives (électron) se déplaçant dans le cosmos.

+ **Plus tard il y aura formation d'atomes, d'éléments, de molécules, de composés,** et enfin apparition du règne végétal et/ou animal y compris l'humain.

+ **De même à partir de l'existence de ces ondes électromagnétiques & de la conscience humaine,** il y a création de corps intermédiaire neutre, d'ondes électromagnétiques polarisées aux propriétés positives / masculines / yang, et celles aux propriétés négatives / féminines / yin.

+ **L'interaction des forces gravitationnelles entre ces 3 facteurs** : réunion yang et yin, de leur rencontre naît une force attractive - affinité attirant vers eux l'élément neutre, cette fusion de 3 éléments = la conception.

+ **L'embryogenèse ou succession de transformations de l'embryon** peut être divisée en 3 grandes étapes de 3 mois 3 jours chacune.

+ **A chacune de ces grandes phases, l'alimentation de la mère doit être suffisante & équilibrée** en Energies grossières-matérielles : glucides, protides, lipides, vitamines, minéraux pour la survie ainsi que la croissance complète et harmonieuse du fœtus.

+ **Il s'ensuit un développement de l'organisme humain en 3 grandes parties** : la tête, le tronc et les membres. Chaque partie est divisée en 3 sous-parties: supérieure, moyenne et inférieure.

Les membres supérieurs comportent bras, avant-bras et mains. Les membres inférieurs comprennent cuisses, jambes et pieds. Les mains et les pieds comptent 3 éléments et chaque doigt inclut 3 segments.

Cette conscience illusoire, dualiste, cette compréhension-conception erronée ont créé :

- ⑩ le DHAMMA (ensemble des phénomènes, choses, faits de conscience, atomes, normes & lois, naturelles ou cosmiques) au niveau de la nature avec 3 « *règnes* » : le règne minéral, le règne animal & le règne végétal .
- ⑩ le désir d'existence prenant 3 formes correspondant aux 3 mondes ou sphères dans lesquelles la vie se manifeste : c'est le désir d'existence dans les mondes sensuels, dans les mondes matériels subtils, dans les mondes sans forme ou plans mentaux.

+ **Les êtres sensibles tournent en rond, sans issue, dans ces 3 plans selon un cycle sans fin** des renaissances-existences conditionnées successives, soumises à la souffrance, à l'attachement et à l'ignorance s'il n'y a pas une réelle volonté et une détermination avec une véritable sagesse transcendente.