

## 7. La méditation essentielle en cinq points

### Descriptif

Lorsque vous avez développé une certaine habitude de la méditation type en huit points, la pratique essentielle peut se résumer en cinq points.

Vous pouvez ainsi, selon votre sensibilité et selon les circonstances, pratiquer la session type en huit points ou celle résumée en cinq points.

### Les cinq points

- 1- **L'introduction**, comme précédemment
- 2- **La présence attentive** au corps, au souffle et à l'environnement dans la pratique de d'ouverture associée à l'expiration.
- 3- Une période de **présence ouverte relâchée**
- 4- Une période finale de **présence bienveillante** dans la pratique d'accueillir-offrir
- 5- **La conclusion** avec une dédicace altruiste, comme précédemment