

Les 5 obstacles à la méditation et leurs antidotes

Les 5 obstacles à la méditation...



- × **Paresse**
Ne rien vouloir faire, découragement, être affairé(e) à régler des problèmes de moindre importance
- × **Torpeur**
Sommeil, ennui, rêverie, oubli, etc.
- × **Agitation**
Forte distraction
- × **Manque de persévérance**
Pas de régularité
- × **Effort excessif**
Tension due à un excès

... et leurs antidotes

Antidotes à la paresse

- ✓ Confiance, croyance, foi
- ✓ Souhait
- ✓ Effort
- ✓ Souplesse

Antidotes à la torpeur et à l'agitation

- ✓ Pleine conscience, vigilance
- ✓ Posture droite et tonique

Antidotes au manque de persévérance

- ✓ Réfléchir aux bienfaits
- ✓ Réfléchir à la valeur du temps dans notre vie de mortel

Antidotes à l'effort excessif

- ✓ Équilibrer ses efforts
- ✓ Cesser d'utiliser un antidote qui n'est plus nécessaire