

## ENTRAÎNEMENT A LA CONCENTRATION

6 POUVOIRS		9 STADES	4 ENGAGEMENTS MENTAUX	
I	L'écoute/étude	1 Fixation de l'esprit	Engagement forcé	A
II	La réflexion	2 Fixation continue		
III	La mémoire	3 Fixation répétée 4 Fixation proche	Engagement interrompu	B
IV	La vigilance	5 Domptage 6 Pacification		
V	L'énergie	7 Pacification totale 8 Concentration en un point	Engagement ininterrompu	C
VI	L'accoutumance	9 Fixation spontanée	Engagement spontané	D

### LES 5 OBSTACLES

### ET LEURS REMEDES

1 La paresse	La foi (conviction-confiance) -> l'aspiration -> l'enthousiasme (énergie) -> la souplesse (maniabilité)
2 L'oubli des instructions	La mémoire
3 La mollesse et la distraction	La vigilance (attention)
4 L'inattention ou relâchement	L'attention énergétique
5 La tension trop forte	L'équanimité

*Institut Vajra Yogini 81500 Marzens*