

Mai 2023 : LA PROCRASTINATION : OBSTACLE À LA VOIE DU YOGA

« *Le mois de mai se termine et l'article du mois n'est toujours pas écrit!* »

Manque de temps ? d'inspiration ? ou peut-être « un peu » de procrastination ? Vous savez, cette tendance à remettre au lendemain ce qui peut être réalisé aujourd'hui !

Et c'est cette réflexion qui m'a amenée à vous parler de la procrastination, un des obstacles qui nous empêche d'avancer sur la voie du yoga. Le sage Patanjali en identifie 9 dans les « Yoga Sutras ».

1-La maladie

2-L'apathie

3-Le doute

4-La procrastination

5-La paresse

6-Le désir de jouissance

7-La vision erronée

8-L'instabilité

9-La difficulté à atteindre un stade plus raffiné

Libre à vous de méditer sur chacun d'eux.

Patanjali nous les a livrés dans cet ordre mais ils peuvent être abordés dans un ordre différent, d'importance pour soi. Peut-être même qu'ils vous apparaîtront avoir des liens, des ponts entre eux....

Revenons pour aujourd'hui à la **procrastination** :

Nous sommes tous confrontés à ce genre de **fuite en avant** pour des actions que nous avons à faire mais que nous faisons passer au 2ème plan, et ce dans tous les domaines.

Et quelle belle illustration avec la pratique de yoga !

Tellement facile de trouver des justifications pour reculer le moment de la faire.

« *Ce matin je me suis levée trop tard, je la ferai ce soir* » et le soir, vous avez mille choses à faire et vous êtes fatigué ! « *Sans faute je la fais demain matin.....* » Et le lendemain, même scénario !

Ça vous rappelle quelque chose ? Alors quand vous rencontrez cet obstacle, l'observateur neutre, « drashta » en sanscrit (qui sera bien sûr présent !) ne jugera pas cette procrastination. Mais il est aussi vite tentant de se trouver des justifications, (ce qui n'est pas non plus une attitude drashta !). Alors on glissera avec facilité vers la complaisance... on n'est pas loin d'autres obstacles cités par Patanjali qui sont l'*apathie* et/ou la *paresse*.

Pourtant vous savez que c'est une **pratique régulière** qui fait avancer sur la voie du yoga.

Alors que faire !

Privilégiez une **pratique courte tous les jours** plutôt qu'une pratique longue une fois par semaine.

Donnez vous un **objectif réaliste** pour pouvoir le tenir tout en gardant un équilibre de vie extérieure : familiale, professionnelle et sociale.

Pour cela, faites le point (au cours d'une méditation par ex.) sur ce qui est réellement indispensable pour vous. Amenez du **discernement entre un besoin et un désir** pour ne pas céder au 6ème obstacle, celui du *désir de jouissance*, si tentant aussi.

Et ainsi vous **préserverez ou redonnerez la juste place à votre vie intérieure**, vous menant vers la connaissance de Soi.

Vous créez ainsi un **cercle vertueux** car si vous surmontez la procrastination, vous pratiquerez plus souvent (Merci Mr La Palice!), donc vous avancerez sur le chemin du yoga et vos pratiques vous aideront alors en retour à lever les obstacles.

Tout pratiquant du yoga rencontrera nécessairement ces obstacles, ne vous découragez pas ! Et en tout temps, faites vous confiance et faites confiance à la Vie !

Bonne pratique régulière que l'on nomme « abhyasa » en sanscrit. « Abhyasa et vairagya » dit aussi Patanjali. Ah ! un autre sujet d'article ?

On se retrouve bientôt....