

Auto-diagnostic des Antarayas : Identifier les obstacles personnels

Les antarayas, ou obstacles mentaux et émotionnels, sont des éléments qui perturbent notre pratique et notre cheminement intérieur. Ce diagnostic vous permettra d'identifier quels antarayas influencent le plus votre quotidien et comment ils se manifestent dans votre vie.

Prenez quelques minutes pour réfléchir et répondre aux questions suivantes en toute honnêteté. Il ne s'agit pas de vous juger, mais de vous connaître davantage pour mieux comprendre ce qui vous freine et comment vous pouvez progresser.

1. Vyadhi (maladie) :

- Ressentez-vous régulièrement de la fatigue, des douleurs physiques ou un manque d'énergie sans raison apparente ?
- Avez-vous l'impression que votre santé physique ou mentale vous empêche d'avancer dans vos projets ou votre pratique spirituelle ?

Notez un exemple récent où vous vous êtes senti affaibli(e) ou ralenti(e) physiquement ou mentalement :

2. Styana (torpeur mentale) :

- Vous arrive-t-il de ressentir une sorte de paresse mentale qui vous empêche de penser ou d'agir avec clarté ?
- Avez-vous du mal à vous motiver pour des tâches que vous savez importantes ou bénéfiques pour vous ?

Décrivez un moment où vous avez ressenti cette lourdeur mentale :

3. Samsaya (doute) :

- Êtes-vous souvent en proie à l'indécision, incapable de choisir une direction ou de faire un choix important ?
- Vous arrive-t-il de remettre en question votre capacité à persévérer dans une tâche ?

Identifiez une situation où le doute a paralysé votre action :

4. Pramada (négligence) :

- Avez-vous tendance à agir de manière précipitée ou à négliger des détails importants dans vos actions ?
- Est-ce que l'agitation vous empêchent parfois de vous concentrer sur ce qui compte vraiment ?

Notez une situation où vous avez agi par impulsion ou inattention :

5. Alasya (paresse) :

- Vous sentez-vous régulièrement sans énergie, à la fois physiquement et mentalement, avec une incapacité à agir ?
- Procrastinez-vous souvent des tâches qui demandent un effort, même si elles sont importantes pour votre bien-être ?

Notez une tâche importante que vous avez repoussée à cause de cette léthargie :

6. Avirati (désir excessif) :

- Êtes-vous souvent distrait par des plaisirs sensoriels (nourriture, divertissements, etc.) au point de négliger vos engagements ou objectifs ?
- Avez-vous du mal à vous détacher de ces plaisirs pour vous concentrer sur des activités plus profondes ou spirituelles ?

Identifiez un moment où le désir sensoriel a pris le dessus sur vos priorités :

7. Bhranti Darshana (perception erronée) :

- Avez-vous l'impression de vous accrocher à des croyances rigides qui ne vous servent plus, mais que vous avez du mal à remettre en question ?
- Vous est-il difficile d'accepter des points de vue différents du vôtre ?

Notez un exemple où vous avez eu du mal à accepter un autre point de vue :

8. Alabdha Bhumikatva (incapacité à atteindre un objectif) :

- Avez-vous l'impression de ne jamais atteindre vos objectifs, même après plusieurs tentatives ?
- Vous sentez-vous souvent frustré par une stagnation dans vos progrès personnels ou professionnels ?

Décrivez un objectif non atteint malgré vos efforts :

9. Anavasthitatva (instabilité après avoir atteint un objectif) :

- Après avoir atteint un objectif, perdez-vous rapidement la motivation pour poursuivre sur cette lancée ?
- Vous arrive-t-il de revenir à d'anciennes habitudes ou de perdre le progrès réalisé ?

Notez un exemple où, après un succès, vous avez perdu votre élan :

Conclusion :

Prenez un moment pour relire vos réponses. Parmi les neuf antarayas, lesquels semblent les plus présents dans votre vie aujourd'hui ? Quelles émotions ou sensations accompagnent ces obstacles ?

Cette réflexion est la première étape pour prendre conscience des obstacles qui vous freinent. Une fois identifiés, vous pourrez mettre en place des pratiques pour travailler sur ces antarayas et retrouver plus de clarté et de stabilité dans votre cheminement.