**Naada Yoga Teacher Training**

**Philosophy Essay**

By Dominique Garant

**Read Lines II.34 and II.35 from chapter two of the Yoga Sutra’s of Patanjali. Summerize, in your own words, the meaning of these sutra’s. Explain how they can be used in your life, with people you find difficult, in your practice and in teaching your students.**

II.34: Violent thoughts (himsa) induce unending suffering and ignorance. In such cases, it makes no difference whether you’re the perpetrator, the person who gives the orders, or the instigator; or whether the thoughts are provoked by greed, anger, or delusion; or whether small, medium or large scale action is involved. This is why orienting yourself toward the reverse is helpful.

II.35: Once a condition of durable non-violence (ahimsa) has been established, all enmity will be abandoned in your environs. ||35||

**Signification des Sutras**

L’idée de calmer les tribulations de l’esprit est centrale dans la définition du yoga de Patanjali.

Or, quel esprit est plus tumultueux et agité que l’esprit en proie à des pensées inspirées par la violence? Le corps ressent d’ailleurs rapidement les effets de nos pensées violentes et on expérience vite notre pouls qui s’accélère et nos muscles qui se tendent. On est très loin de l’esprit calme recherché par Patanjali.

La souffrance

Mais en quoi cela amène la souffrance? On peut facilement s’imaginer que celui qui est victime de violence vit de la souffrance. Mais celui qui entretient des idées violentes ou qui agit violemment, est-il vraiment souffrant? Il me prend parfois d’envier ces personnes qui agissent sans considération pour les autres, n’obtiennent-ils pas toujours ce qu’ils veulent? Je trouve plusieurs exemples autour de moi ou dans l’histoire de personnes arrogantes, egocentriques ou autoritaires qui obtiennent satisfaction.

En cherchant une piste de réponse à cette question, je suis tombée sur cette citation « When we expect the whole world to run according to our liking we are being violent to ourselves and the rest of the world »[[1]](#footnote-1) Et j’ai soudain eu de la compassion pour ceux qui cherchent à tout prix à s’imposer. Quelle souffrance constante doivent-ils vivre à essayer de dompter tout ce qui les entoure. Agir dans l’objectif que les choses fonctionnent selon nos volontés, c’est s’engager dans une mission sans fin et vouée à l’échec.

De plus, de telles pensées sont envahissantes. Notre façon d’analyser toute nouvelle information sera rapidement teintée par notre hargne. Notre entourage s’en rendra sûrement compte et cela ne fera rien pour améliorer les choses. Nous nous imaginerons des ennemis. Bientôt notre façon entière de comprendre notre environnement sera vu à travers notre colère et il sera très difficile de faire marche arrière. Nous aurons causé beaucoup de souffrance autour de nous et pour nous-même.

Ignorance

Pour Patanjali, le yoga nous apporte un état de conscience qui nous permet d’accéder à un niveau supérieur de compréhension de la réalité.

Les Sutras tracent le chemin vers une meilleure réalisation de soi pour celui qui en a une compréhension profonde. Patajanli décrit aussi les obstacles (Kleshas) que nous pouvons trouver sur ce chemin. Il me semble que plusieurs Kleshas ont un lien avec la notion de himsa :

1. Asmita : nous faisons-nous violence à nous-même en étant violence avec ce qui nous entoure?
2. Dvesha et Abinivesha : un attachement malsain à comment les choses devraient être nous permet-il d’évoluer?

Les pensées violentes se présentent aisément comme des pas dans la voie de l’ignorance.

**Application**

Comment ces sutras peuvent-ils être appliqués?

J’ai d’abord l’impression que Patajanli nous souffle à l’oreille que nous devrions nous attarder rapidement dans notre pratique à cette notion d’Ahimsa. C’est comme s’il nous disait : Éliminez la violence de votre cœur, elle bloque la porte de la conscience.

Mais comment tourner le dos à de telles pensées et s’orienter dans le sens contraire? Souhaiter que le monde tourne selon nos volontés me semble profondément ancré dans la nature humaine. C’est ce qui provoque les crises chez les enfants de 2 ans, c’est ce qui amène le joueur à donner tout ce qu’il a sur la glace afin de gagner sa partie de hockey, c’est l’énergie de l’entrepreneur devant la concurrence. Et pourtant, ces comportements sont tous jugés normaux.

Mais Patanjali ne nous demande pas de vivre une vie dénudée de violence mais bien de nous orienter vers la non-violence. Il ne nous suggère pas de nier notre état d’être humain mais de l’observer et de choisir la non-violence envers soi et les autres.

En classe, je dirigerais mes élèves vers une pratique où ils agissent avec compassion, compréhension et amour envers eux-mêmes. Parce que si nous ne pouvons pas nous traiter nous-même avec non-violence, comment pourrons-nous le faire avec les autres?

Je leur demanderais aussi d’observer leur pensées violentes, sans jugement et dans tenter de les réprimer ou de les ignorer. Qu’est-ce que ces pensées nous disent sur nous-même? Que nous enseignent-elles sur ce qui nous motive, sur ce qui ébranle notre égo? Que nous disent-elles sur ce qu’il y a de beau et de bon en nous? Quelles souffrances nous occasionnent-elles? Je demanderais aussi aux étudiants de se demander si ces pensées ont un caractère récurrent, s’ils peuvent identifier un trait commun dans les situations qui les provoquent.

Au cours de la rédaction de ce travail, j’ai été confrontée à une situation où je vivais une certaine forme de violence et d’exclusion. J’ai dû me questionner sur cette responsabilité de ne pas causer de mal en toute circonstances et sur ce que cela impliquait quand nous étions nous-même sous attaque. Est-ce que Ahimsa nous demande de ne pas réagir aux attaques ? Sommes-nous violents envers nous-même quand nous laissons les autres nous agresser? J’ai plutôt trouvé qu’on ne nous demandait pas de ne pas réagir mais plutôt d’avoir une réaction empreinte de compassion. J’ai choisi de résister plus que de me défendre activement.

C’est aussi dans cette situation que j’ai eu à définir mon Yamas : comment je choisis d’être dans ce monde? Vindicative et agressive ou droite, honnête et pacifique?

Finalement, j’ai trouvé que de respecter ma vrai nature m’amenait beaucoup plus de paix que d’essayer de réagir comme les autres me conseillaient de le faire (Avidya)

1. Dorna Djenab, http://www.gaia.com/article/ahimsa-yoga-practice-non-violence [↑](#footnote-ref-1)