**Essay Question:**

**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.**

Selon les écrits de Pantajali, la violence, dans toutes les sphères de la vie qu'elles soient commises dirrectement, appuyé ou approuvé, entrainée par la colère, la peur ou l'orgueil mène l'humain à l'ignorance et la misère et le bloque de la méditation.

Pantajali mentionne que pour s'élever ou pour erradier la violence, il faut aborder une attitude contraire.

Effectivement la non-violence stimulerait les sentiments amicaux autour de nous.

Pour moi son propos est juste et cette réflexion m'amène a pousser un peu plus en profondeur sa signification par rapport à mon propre ressenti.

À tous les niveaux, je crois que la violence est contagieuse et laisse des traces souvent très difficiles à guérir qui sont souvent retransmisent aux autres et aux générations futurs par le manque d'outils à bien la gérer. En ce sens, les gestes de violences soit posés par la personne qui l'utilise ou vécu par la victime amènent toujours l'être humain à se fermer, à fermer son coeur, son esprit et son âme.

Si la personne qui use de violence est déjà atteinte par le manque de compassion, la tristesse ou la colère ou peu importe le sentiments negatifs qui est reliés à son geste, la victime qui la reçois elle, se fera contagié à son tour par l'action et risque elle aussi de sombrer dans cette noirceure. Si le manque de confiance ressurgi comme la tristesse ou la peur, la victime peut à son tour plus tard devenir le violent.

Le résultat dans les deux cas démontre des humains qui ne sont pas heureux.

Si la violence se transmet , l'action contraire peut venir briser cette chaîne. L'action contraire pour moi est traduit par l'amour, le respect, la confiance, la tolérance, la compassion, la conscience etc... C'est pour briser ce modèle malsain qui est primordial de ne pas participer à la violence en y répondant par la même action.

Souvent, dans bien des cas, les gens qui use de violence ne sont pas conscient qu'ils le font c'est pourquoi c'est important de ne pas répondre à la violence par la violence pour ne pas encourager le comportement.

Je crois que d'utiliser l'attitude contraire pourra faire réaliser à l'autre.

Donner une chance à un être qui souffre et qui use de violence autour de nous peut-être un élément déclencheur qui brise le cercle de ce modèle. Je suis de celle qui crois que le bonheur se construit. La non-violence s'apprend donc. Le fait de réagir pacifiquement à des attaques peut éduquer les autres et faire en sorte que la société évolue dans le bien.

La bonté ou l'amour amené de quelques façons que ce soit pourrons donner confiance à des personnes fermées et leur permettre de s'ouvrir et de rayonner à nouveau.

Au quotidien, un simple sourire peu illuminer les autres et cela aura pour conséquence que la vie soit plus simple et facile.

Si la violence se retrouve partout, je crois aussi qu'elle peut être faite en vers soi-même. Être trop exigent envers soi, ne pas respecter ses limites et son corps, se juger fait aussi parti de l'énoncé.

Le travail à faire au quotidien pour répondre positivement aux autres doit selon moi commencer par soi. Je veux dire par là, d'apprendre d'abord à se faire non-violence à nous-même.

Je crois en fait, que c'est ce qui est le plus difficile, apprendre à s'aimer dans la non-violence, ainsi, dans ma propore pratique de Yoga le respect du corps et ses limites est un travail à faire au quotidien. Apprendre à laisser aller à ne pas se juger soi-même est la première étape à franchir afin vivre pleinement le bonheur et de pouvoir le partager et le transmettre aux autres par la suite.

En tant que professeur, nous sommes sensé être des modèles pour les élèves, il va donc de soi qu'il faut enseigné le bon exemple... L'enseignant est un guide qui amène le yogi à la découverte de soi et ce cheminement selon moi doit se faire dans le plus grand des respect de l'individu et dans l'intégrité de sa persone cela ne peut donc pas être fait s'il y a une forme de violence quelconque... Avec la violence, le yogi rencontrera des résistences intérieurs qui empêcheront l'abandon de soi et l'évolution vers la rencontre de soi...

S'il est important je pense de montrer l'exemple dans nos cours, par nos paroles et non gestes, par notre façon de pratiquer les asanas et notre façon de les enseigner. Je crois d'abord et avant tout qu'il faut maitriser l'art de ce positivisme et il est primordial qu'il nous-même pratiquer la non-violence avant de devenir un modèle.