

Essay Question:

Read Lines II.34 and II.35 from chapter two of the Yoga Sutra's of Patanjali. Summarize, 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. Vitarkā himsa-ādayah kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mridu-madhyā-adhimātrā dukha-ajñāna-anantaphalā iti pratipakṣa-bha-vanam

Traduction : Les pensées comme la violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur. Qu'elles soient faibles, moyenne ou fortes, elle engendre souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela.

(Source : yoga-Sutras de Pantanjali, Françoise Mazet, édition Albin Michel , 1991)

Commentaire :

Les pensées telles que la violence ou d'autres émotions perturbatrices sont d'après Pantanjali causées par l'impatience, la colère et l'erreur. Ces pensées, peu importe leur intensité seraient source de confusion et donc de souffrance. Pantanjali recommande de méditer sur des pensées contraires pour enrayer le processus de souffrance.

Plutôt que de vouloir directement enrayer une émotion perturbatrice, inviter son contraire à prendre plus de place à travers la pratique de la méditation peut s'avérer bénéfique. Toutefois, je pense que cette pratique est plus adaptée pour des étudiants ayant déjà une certaine pratique de la méditation, même si elle peut s'avérer bénéfique pour des débutants.

Dans le cadre d'une pratique d'enseignement avec des débutants, où le public peut être très diversifié, j'aurais tendance à suggérer aux étudiants d'être observateurs de leur flux de pensées, d'émotions et de sensations avant de les encourager à provoquer des changements ou de méditer sur des pensées contraires.

Je pense que certaines personnes qui se tournent vers la pratique de la méditation peuvent parfois déjà être dans une volonté de changements profonds et peuvent souffrir de rapports de dualité. Dans un premier temps, j'aurais donc tendance à encourager les étudiants à créer une intimité avec eux-mêmes, les encourager à adopter une posture d'observation, de lâcher prise, les encourager « à créer de l'espace », à ne pas juger leurs pensées. Dans un second temps, je peux davantage envisager la suggestion de pensées contraires aux mécanismes destructeurs ou cause de souffrance. Dans ce cas, j'aurais tendance à suggérer aux étudiants de ressentir et peut-être de visualiser des émotions telles que la compassion, la patience, la bienveillance en leur suggérant de laisser ces émotions ou sensations prendre de la place et s'enraciner en eux.

À titre personnel, ma pratique méditative a largement évolué. Dans un premier temps, elle avait pour principal objectif d'enrayer des sentiments ou des pensées source de souffrance, que je voulais éviter et détruire. Ma pratique s'intégrait dans un processus de volonté de transformation personnelle. Avec le temps, je me suis aperçue que ma pratique méditative m'a plutôt aidé à observer et comprendre mes schémas de pensées, leurs sources, leurs manifestations psychiques et physiques, juste d'en être consciente.

À présent, il m'est devenu plus facile, mais surtout plus bénéfique de méditer sur des pensées contraires. Je suis davantage en mesure d'inviter certaines qualités à prendre plus de place. Je pense que cette pratique est rendue possible, car la méditation et les asanas m'ont tout d'abord aidé, à faire preuve de discernement dans mes pensées et mes émotions et à entrer dans un processus d'acceptation et d'observation.

II.35. Ahimsā-pratishthāyam tat-samnidhan vaīra-tyāgah

Traduction : Si quelqu'un est installé dans la non-violence autour de lui, l'hostilité disparaît. (source : yoga-Sutras de Pantanjali, Françoise Mazet, édition Albin Michel, 1991)

Commentaire :

Je comprends ce sutra comme l'importance de cultiver la non-violence dans l'attitude intérieure, dans la mesure où cette attitude influencera l'entourage. Je pense effectivement, qu'en tant qu'être social, nos comportements ont une influence directe sur notre entourage.

Certaines personnes, de par leurs valeurs, leurs actions ont une influence directement positive sur leurs proches et leurs connaissances. Par exemple, il est difficile de rentrer dans des discussions visant des critiques avec quelqu'un pour qui ce genre de discussions n'a aucune raisonnable.

Le comportement d'un enseignant peut avoir une très grande influence sur les étudiants, pour nombreux d'entre eux, les enseignants peuvent devenir des sources d'inspiration. C'est une relation de confiance qui doit s'établir, ainsi la nécessité de cultiver une attitude neutre, de non-jugement et de non-violence est d'autant plus importante et nécessaire.