**Marc Lemay 13 août 2017**

**200h-Foundation**

**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.**

**Sutras tirées du livre: YOGA-SUTRAS Patanjali, Éditions Albin Michel, 1991**

**II.34 ‘Ces 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, elles engendrent une souffrance et une confusion qui n’ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela.’**

La violence et les pensées indésirables qui nous traversent l’esprit sont causées par des moments d’égarement où le focus de notre esprit n’est pas tourné sur le bienfait des autres qui nous entourent, mais plutôt sur notre besoin individualiste. Dans le monde actuel, avec le tumulte de la vie des pays industrialisés, les gens sont tellement occupés avec leur travail et leur vie familiale qu’un certain syndrome de fatigue et d’impatience s’installe insidieusement causé par un drainage de l’énergie physique et mentale que les horaires surchargés nous imposent. S’en découle des paroles ou des agissements qui n’auraient pas lieu d’être dans une situation de calme et de repos. Les mots et les gestes dans les moments d’impatience peuvent avoir des portées beaucoup plus graves que l’on estime.

L’illusion que nous essayons de projeter de notre personne ou de notre vie peut avoir un impact direct sur certains comportements que nous adoptons au travail, en famille ou entre amis. Ces comportements ne sont pas toujours adéquats et engendrent des conflits personnels ou professionnels. La transparence n’est pas toujours facile à assumer. Elle gagne à se développer en chacun de nous afin de porter une moins grande attention sur notre personne, nous permettant ainsi d’être plus à l’écoute des besoins de notre communauté. Lorsque je pose une geste, de façon individuelle ou en collectivité, je devrais toujours être responsable de ce geste et me questionner à savoir si dans ma pleine conscience, je crois que ce geste apportera plénitude ou colère et violence. Si la réponse est colère et violence, pourquoi suis-je porté à agir de la sorte et comment pourrais-je faire mieux? Au lieu de la provoquer et de l’approuver, quels sentiments devrais-je cultiver pour enrailler ces comportements de ma vie?

J’essaie d’adopter cette philosophie de vie dans mon quotidien lorsqu’une personne difficile croise mon chemin en me demandant à l’inverse pourquoi cette personne agit de la sorte envers moi. Je ne réponds pas à une parole violente par une parole violente, mais plutôt en posant une question sur un ton posé afin de désamorcer le conflit et chercher à comprendre. Il est certes difficile de garder son calme, mais je crois que l’on cultive la colère avec la colère et le calme avec le calme. Je crois que le meilleur moyen de retrouver le calme réside par une approche pacifique avec un dialogue ouvert. L’impatience, la colère et la violence sont aux antipodes des règlements de conflits.

Dans le cadre de l’enseignement de ce sûtra, j’encouragerais les étudiants à réfléchir aux moments où la colère et l’impatience les envahissent et à se questionner sur les raisons qui résultent de ces sentiments. À trouver le pourquoi et se donner la chance d’explorer une autre avenue si la situation se représente afin de pouvoir comparer si la plénitude de notre vie s’en trouve améliorée. Prendre un moment de réflexion (méditation) pour éviter de provoquer, de répandre la violence et d’apprécier la satisfaction d’avoir changé un comportement mécanique en comportement réfléchi en faveur d’un monde sans violence et respectueux de chaque individu aussi différent qu’il puisse être de nous.

**II.35 ‘Si quelqu’un est installé dans la non-violence, autour de lui, l’hostilité disparaît.’**

Cette courte phrase pour moi est très profonde et représente un grand défi personnel et de société. Le jugement que l’on porte sur toutes les personnes qui nous entourent est très fréquent même si nous savons que cela n’est pas bien de le faire, l’être humain a la fâcheuse habitude de comparer ses semblables à ses propres valeurs et porte un jugement si les valeurs de l’autre sont différentes des siennes. On chercher à réduire l’autre personne à nos valeurs en croyant que nos valeurs sont mieux. Mais pourquoi nos valeurs sont-elles mieux? Possédons-nous la vérité absolue qui nous affirme que nos valeurs sont LES meilleures et qui nous élèvent à un rang supérieur nous permettant de juger les autres?

La non-violence commence par une pratique du non-jugement et de l’acceptation de la différence dans l’humanité. En acceptant que chaque être humain soit différent et en même temps égal, la notion de jugement prend de moins en moins de sens. En essayant de vivre avec la notion d’égalité entre individus, le besoin de juger se fait moins sentir. L’influence de notre mode de vie, de vivre dans le non-jugement et la non-violence, sur les personnes qui gravitent autour de nous affecte plus que l’on pense leur mode de vie. Par notre comportement, nous influençons le leur qui à leur tour influence celui des autres. Ce faisant, nous avons tendance à nous entourer de personnes qui partagent notre mode de vie. Pourquoi ne pas essayer de nous entourer d’un monde où l’hostilité est moins présente? Pourquoi ne pas essayer de partager ce mode de vie à grande échelle en posant des actes qui endossent nos valeurs d’un point de vue économique, social et culturel?

Le respect de la vie, c’est d’être fermement convaincu que l’on fait UN avec la vie. C’est aussi de croire que chaque personne a le même potentiel de faire UN avec la vie tout comme nous, et que notre influence positive a un effet positif sur l’attitude des individus qui nous entourent. Discuter et partager cette vision fait partie de mon engagement envers la vie afin de promouvoir le non-jugement, la non-violence et l’acceptation de la différence comme une couleur qui embellit nos vies.

À travers l’enseignement du yoga, je crois qu’il est important d’amener les participants à réfléchir sur le comportement de jugement que nous adoptons régulièrement envers les autres dans notre quotidien et de nous demander pourquoi nous avons cette fâcheuse habitude de vouloir poser un jugement. Nous poser la question à savoir si nous sommes à ce point supérieur et que cela nous permet de poser un jugement d’infériorité sur une autre personne. Nous amener à réfléchir si nous cultivons un sentiment d’égalité ou de supériorité et qu’est-ce que cela nous apporte dans notre schème de valeurs. J’inviterais les participants à pratiquer une séance de yoga en essayant de ne pas porter de jugement envers leur propre personne ni sur aucun des participants et d’observer si cela est un exercice facile ou difficile pour eux. D’en tirer leurs propres conclusions et de se demander si certains changements vaudraient la peine d’être apportés à l’extérieur du cours, dans leur quotidien, s’ils en considèrent le besoin. La pratique du yoga va bien au-delà de la pratique des postures, elle prône l’égalité des individus et le respect de la vie.