**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.**

Ce que je comprends de ces Sutra est que les pensées qui amènent des émotions négatives ou qui mènent à de la violence sont créées par les perceptions entretenues et que ces perceptions nous maintiennent dans la confusion. Entre-autre, via les erreurs de perception, les idées ou les pensées que j’entretiens, je vivrai de la souffrance dans une situation donnée. Toutefois, cette perception a comme point de départ mes expériences personnelles et les relations que j’entretiens avec moi-même et mon entourage. Il est donc important de garder à l’esprit que nous sommes en tout temps subjectif et que notre vision de la situation est teintée. Il importe aussi de se détacher de cette confusion.

En étant dans une ouverture d’esprit et dans l’acceptation de ce qui est, il devient moins heurtant de faire face aux situations puisque plutôt qu’être dans l’interprétation subjective d’un événement, on constate la situation. C’est cette subjectivité, selon notre mode de perception et selon nos expériences vécues, qui amènera la souffrance et la confusion. Il importe donc de se distancier de notre subjectivité et en méditant sur le contraire, il est possible de contrer les émotions négatives associées à une situation. Ainsi, la paix se réinstalle à l’intérieur et on retrouve notre essence.

En étant habité d’une attitude non-violente et donc en n’étant pas réactif aux gestes ou aux situations violentes, l’acte de violence en soit perd de sa force. La violence n’étant plus alimentée n’a plus lieu d’être. En étant dans l’acceptation de ce qui est, dans le non-jugement et dans le respect de l’autre et de soi, nous ne sommes plus heurté de ne pas avoir le contrôle sur tout ce qui constitue notre environnement. Ainsi, nous serons moins réactif et moins dans nos rigidité et les répercussions ne pourront être violentes.

Dans ma vie, je comprends de ces Sutra qu’il importe que je lâche-prise sur les événements de la vie quotidienne ou sur les réactions des personnes qui m’entoure. Il importe que je ne sois pas en réaction face aux comportements de certaines personnes qui m’entourent ou face aux événements qui sont hors de mon contrôle. Prendre une distance de mon interprétation et prendre conscience de mon point de vue subjectif m’amène à diminuer l’intensité émotive que j’accorde aux situations qui me déstabilisent. Accepter ce qui est plutôt que se battre contre ce qui pourrait être.

Lorsque je me sens heurtée ou déstabilisée, méditer sur les émotions contraires ou simplement méditer afin de prendre une distance de la charge émotive qui m’habite peut m’amener à nommer les choses avec amour plutôt que colère. En n’étant pas réactive aux manifestations de violence, je cesse d’alimenter la source et je deviens alors plus réceptive à voir la situation telle qu’elle est. Je ne tombe pas dans mes blessures ou dans mes filtres de la réalité.

Face aux personnalités que je trouve difficile, être dans l’acceptation de la différence peut faire un grand changement dans ma façon d’interagir avec elles. Respecter la personne dans son entièreté entraîne une attitude d’écoute et d’échange plutôt que de confrontation. Cette attitude changera la relation vraisemblablement puisque le message envoyé en est un d’amour plutôt que de confrontation.

Dans ma pratique, accepter mes limites, les limites de mon corps, les écouter amène ma pratique à être moins violente aussi. Le discours que j’entretiens à mon égard lorsque je fais face à une limite dans une posture sera dans l’acceptation et dans l’écoute du message que mon corps m’envoie. Je peux alors progresser plutôt que de refreiner. Je dois faire preuve d’indulgence et de respect envers mes capacités et mes limites.

Dans l’enseignement, accepter que tous les étudiants n’aient pas les mêmes dispositions, les mêmes attentes. Il se peut que certains expriment leur insatisfaction, être en paix intérieur m’amènera à être à l’écoute de leur besoin plutôt que de prendre personnel la critique. Je retiens de ces Sutras qu’il m’importe de prendre du recul, de prendre une distance de ce qui me heurte. Je dois retrouver une paix intérieur et répondre avec amour. Pour se faire, si possible, m’asseoir et méditer et prendre une pause avant de répondre ou si impossible vu la situation, me référer à ma respiration afin de m’ancrer et de retrouver un état stable intérieur.