

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.

Traduction de Daniel Pineault, 2011:

II.34 *“Par exemple, la violence ou la rudesse, qu'elles soient commises, causées ou approuvées, qu'elles soient provoquées par la colère, l'avarice ou l'orgueil, qu'elles semblent importante ou non, obstruent la méditation et mènent à l'ignorance sans fin ... même la misère. - Il faut absolument réagir en adoptant les attitudes contraires.”*

II.35 *“ La non violence stimule des sentiments amicaux autour de nous.”*

Traduction de Cécile De Le Rue, depuis un texte en anglais de BKS Iyengar paru en 1993*:

II.34 *“Une connaissance imparfaite {qui engendre la violence, directe, indirecte ou autorisée} est causée par l'avidité, la colère ou l'illusion à des niveaux faibles moyen ou intense. Elle a pour résultat la souffrance et l'ignorance sans fin. L'introspection permet de détruire la souffrance et l'ignorance.”*

II.35 *“Celui chez qui la non violence en paroles, en pensées et en actions est fermement établie perd toute agressivité et les autres abandonnent toute hostilité en sa présence.”*

*Etant donné les accusations portées à l'encontre de Monsieur Iyengar, j'ai beaucoup hésité à laisser la traduction de sa citation dans ce devoir. Cependant, bien que je ne remette mon devoir que maintenant (février 2020), j'ai commencé à y travailler il y a de cela plus d'un an et demi, avant que je prenne connaissance des chefs d'accusation à l'encontre de B.K.S. Iyengar. Par souci d'honnêteté, j'affiche donc clairement le matériel avec lequel j'ai mené ma réflexion. Et je tiens également à clairement afficher mon détachement, mon désapprobation et mon dégoût le plus complet concernant les actes et l'attitude dont M. Iyengar est accusé.

Mon interprétation des sutras.

Je comprends et interprète les sutras 2.34 et 2.35 comme suit:

La violence quelle que soit sa forme d'expression, quel que soit l'objet / la personne vers qui elle est envoyée ou par qui elle est reçue, quelle que soit son intensité et sa fréquence, et quelle que soit sa source; est le moteur d'un cercle vicieux qui s'autoalimente, peut embarquer d'autres personnes, et n'a pour résultat que violence, souffrance et ignorance.

La violence prend source dans l'ignorance volontaire ou non de soi-même et des autres.

Cultiver une connaissance et une considération pour soi-même et pour les autres permet de cultiver de l'empathie; élément clé pour interrompre le cercle vicieux de la violence.

Lorsque l'empathie et la considération envers soi-même est suffisamment cultivée, on est capable de prendre des décisions en conscience et bienveillante envers soi-même.

Lorsque l'empathie et la considération envers les autres est suffisamment cultivée, on est capable de comprendre le point de vue d'autrui et d'agir avec conscience de ce qui, pour eux, sera non violent.

La violence est avant tout une résistance, ou sinon une fuite dans une direction opposée. En étant violent, on nourrit la violence de l'autre etc. En démontrant la souplesse de la considération pour l'autre, celui-ci perd sa résistance ou son envie (besoin) de fuite et cesse sa propre violence. Comme un cercle vertueux, contraire au cercle vicieux que j'ai décrit plus tôt.

Un équilibre entre les deux (empathie et considération interne ET externe) et nécessaire pour une vie non violente en équilibre.

Comment je les utilise dans ma vie.

Je relie beaucoup mon interprétation des sutras 2.34 et 2.35 à la notion de considération.

Dans ma vie de tous les jours, je m'applique à me connecter à moi-même pour identifier mes propres besoins, réactions, sensibilités, émotions, sensations, etc. Je fais preuve d'empathie et de considération pour cette réalité là, en reconnaissant, nommant et exprimant mes besoins. J'agis en conscience et en considération de cette réalité avec bienveillance envers moi-même.

Je m'applique aussi à reconnaître que ma réalité est une interprétation parmi tant d'autre et que celle de mon voisin est différente et tout aussi juste. Ainsi, je partage ma connaissance de ma réalité, et j'invite les autres à partager la leur afin que nous ayions tous les deux connaissance de nous même et de l'autre et trouvions des solutions "gagnantes gagnantes" pour chacune de nos personnes.

Lorsque je reçois, ou plutôt perçois un acte violent envers moi, je prends le temps d'identifier l'effet, l'interprétation et les besoins que cela crée chez moi. Je l'exprime à l'autre comme étant mon interprétation des choses. Et je veille aussi à explorer la compréhension des choses du point de vue de l'autre et l'invite lui aussi à exprimer ses besoins. En général, démontrer de la considération envers l'autre l'amène à arrêter d'être violent et même à démontrer de l'empathie. Cependant, ça n'est pas toujours le cas, mais nous aborderons cela dans le point suivant.

Je me rappelle que la violence est un cercle vicieux qui déconnecte du besoin profond qu'ont les humains d'être ensemble. Et lorsque je fais moi-même preuve de violence. Je prends le temps de considérer les dégâts que j'ai fait à autrui, et d'aller chercher puis d'exprimer les besoins qui sont la source de cette violence afin de réparer les dégâts causés.

Mon expérience m'a appris qu'un cercle vertueux de bienveillance me demande un équilibre entre de la bienveillance intérieure envers moi-même et extérieure envers les autres. Etant maman, c'est un apprentissage à chaque jour... et à chaque nuit!

Avec les personnes avec qui j'ai de la difficulté

Je trouve cette pratique particulièrement difficile lorsque les personnes avec qui j'interagis sont dans la non considération. Il apparaîtrait alors plus simple de pratiquer mon équanimité et une sorte de non attachement, mais je suis encore dubitative sur la fine ligne qui semble séparer le lâcher prise du laisser aller.

Lorsque la non considération s'explique par une immaturité neurophysiologique (comme chez les enfants), et bien que cela me crée de l'impatience, ma considération me semble assez évidente. Et dans ce cas particulier, les "preuves" qui montrent que la non violence entraîne la non violence et que montrer de la considération pour autrui amène l'autrui à se considérer et à considérer les autres sont nombreuses (et mes enfants me le montrent à tous les jours!).

Il est cependant plus difficile pour moi de faire face à des personnes en âge d'être matures neurophysiologiquement et qui, malgré la considération qu'on leur démontre, continuent à faire preuve de violence. Certes une attitude non violente envers eux met fin au cercle vicieux. Mais mon expérience avec ce genre de cas est que, au mieux, on s'est extrait du cercle et ils s'etretiennent seuls là-dedans, et au pire, ils prennent ce cercle et vont y embarquer une autre personne. Lorsque cette personne n'est pas à même de s'en protéger, je trouve cela difficile de ne pas culpabiliser, et d'être capable de protéger tout en respectant l'agresseur.

Dans ma pratique

Dans ma pratique de yoga, je cultive la non violence par rapport à moi-même. Comme dit plus haut je prends le temps de connaître et reconnaître mon état du moment (physique, énergétique, émotionnel et mental), et je remets en perspective tous les choix de ma pratique en fonction de ça, en pratiquant la bienveillance à l'égard de ce que je suis à ce moment là et de toutes les couches qui font ma réalité. Je considère aussi la non violence envers autrui en faisant des choix locaux et

durable dans l'achat de mes accessoires, et en veillant à être non violent envers autrui à l'endroit même où je pratique.

Dans mon enseignement

Dans mon enseignement je pratique la non violence à 4 échelles:

- envers moi-même, comme décrit plus haut
- en guidant mes étudiants à travers une pratique introspective équivalente et en les amenant à se responsabiliser dans leur propre pratique avec bienveillance envers eux-mêmes et toutes les couches qui les constituent
- en me rappelant que mon point de vue et ma réalité n'est pas celle de mes étudiants et en cultivant de la considération pour leurs réalités
- en exprimant à mes étudiants que leur considération leur est propre afin qu'ils comprennent par extension, que celle des autres est aussi différente que vraie.