**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.**

Ces deux lignes réfèrent à la notion de violence dans nos vies comme dans notre pratique. Le yoga nous enseigne à s’auto-observer, à s’abandonner ou à ne former qu’un avec ce qui est ‘divin’ ainsi qu’à la dissolution de l’égo, du soi. La violence peut prendre toutes sorte de formes et se manifester de la manière la plus subtile et invisible à qui ne s’y attarde pas. Elle apparait lorsque l’égo s’acharne, lorsqu’un conflit survient avec l’autre, lorsque l’égo occupe une place qui ne lui revient pas. Ces deux lignes des Yoga Sutras soulignent l’importance de cultiver un esprit absolument non-violent. L’attitude intérieure du yogi a autant d’importance que sa façon d’agir puis qu’elle n’en est que le reflet. La pratique de la méditation amène l’humain à acquérir une sérénité intérieure qui elle aussi, autant que la violence, porte ses fruits intérieurs et extérieurs. Le chaos apparait par répercutions à une ignorance vis-à-vis les manifestations violentes de notre monde. Ces deux lignes des Yoga Sutras de Patanjali soulignent l’importance de la pratique non-violente et d’être conscient de la subtilité de ses manifestations.

Ces deux énoncés me rejoignent comme personne et comme enseignante de yoga car souvent on oublie l’impact de nos pensées sur nos actions et nos décisions. Tout est relié d’une manière si directe que ça échappe souvent à la raison. Nos relations avec les gens et les évènements sont majoritairement un reflet de notre niveau d’agitation mentale. Quelle soit claire ou chaotique. Dans mon enseignement comme dans mes relations, ces Sutras sont un rappel à la quiétude pour que rejaillissent le respect et la conscience de mes intentions réelles. Conditionner son esprit, par la méditation et le yoga, à l’équanimité et à l’écoute des autres et de soi permet un détachement vis-à-vis les manifestations de la violence. La fermeture d’esprit, l’impatience, l’égocentrisme, la nonchalance, la liste est tellement longue. Mais lorsque ces fluctuations surviennent, les fruits de la pratique son d’arriver à se détacher et les éviter.