

## Ahimsâ

॥.34 वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहाअपूर्वका मृदुमध्य अधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिप्रक्षभावनम्

vitarkā himsādayaḥ kṛṭa-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-āpūrvakā mṛdu-madhya adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti pratiprakṣa-bhāvanam

Patanjali suggère cinq principes relationnels (*yama*) dont fait partie Ahimsâ; la non-violence, le respect de la vie. Il indique que les pensées violentes (*himsa*), qu'elles soient faibles ou grandes, induisent une souffrance sans fin. La violence peut prendre des formes multiples : des pensées malveillantes, des non-dits, une parole, un geste, un comportement. Même le langage corporel peut laisser transparaître la violence. Le consentement à la violence d'autrui est une forme de violence également.

Ce positionnement à caractère violent serait, selon lui, la conséquence de la colère, de l'illusion et de l'impatience. C'est pourquoi il est important (et utile) de tendre vers l'inverse soit; une attitude non-violente (sans nuisance). Ce qui se traduit par de la bienveillance, un accueil sans jugement, tant vis-à-vis des autres que de soi (par exemple par le respect de l'intégrité de soi et de l'autre). C'est le fait de se positionner en tant qu'observateur, au neutre, pour atteindre une vision et une compréhension hors de toute projection personnelle et ainsi permettre l'accès au Samâdhi. C'est un état non contaminé par l'Ego.

Pour arriver à se soustraire à la violence, l'individu doit s'exercer, par la méditation introspective, à remonter à la source et accepter les effets négatifs et perpétuels de la violence pour envisager une nouvelle attitude qui engendre la paix. Les instincts primaires sont alors refrénés et l'individu se dirige vers une vie exempte de violence.

॥.35 अहिंसाप्रतिष्ठायं तत्सन्निधौ वैरत्याघः

*ahimsā-pratiṣṭhāyam tat-sannidhau vairatyāghaḥ*

Patanjali explique que lorsque l'individu est fermement établi dans *ahimsâ* (dans une condition de non-violence durable) l'hostilité et la violence disparaissent en lui et autour de lui. Voilà toute l'importance de l'attitude intérieure. En éliminant en soi toute pensée violente, il est possible de vivre dans la bienveillance pour soi et pour autrui. L'action juste, celle qui produit les fruits désirés, peut alors se manifester.

# Intégration et pratique des sutras

J'aspire à baigner dans le respect de la vie, de toute forme de vie, à chaque instant de ma vie. Je pratique « l'état d'amour au point zéro » qui pour moi est l'application des sutras II.34-II.35. Dans ma vie, ces sutras sont utiles, en ce qu'ils me permettent d'être observatrice des pensées perturbatrices qui m'habitent. Cette attitude d'observation me sert également à prendre du recul lorsqu'une situation survient afin de calmer l'état « négatif -violent » et ainsi de ne pas activer des paroles ou des comportements qui pourraient induire une blessure émotionnelle ou engendrer une réaction négative de la part d'autrui.

Ces sutras m'aident à ne pas entrer dans le jeu des Ego qui préserve le cycle de la souffrance infini. Je tente d'avoir des pensées de bienveillance et de ne pas nourrir des pensées polarisées, comme par exemple, d'être de moins en moins dans le jugement envers moi-même et envers les autres. Par la méditation que propose ces sutras, je m'exerce à devenir de plus en plus observatrice de ce qui m'habite (pensées, émotions, système de croyances) en priorisant l'introspection : en déterminant toujours ma part de responsabilité (tant consciente qu'inconsciente) et en allant à la découverte de la source du problème.

Lorsque je considère qu'une personne a un caractère « difficile », les sutras m'aident, premièrement à considérer que c'est ma perception qui la considère « difficile », à ne pas être dans jugement, à accepter l'autre telle qu'elle est malgré les réactions internes que ses paroles, ses gestes (ou non-dits...) me font vivre. C'est un *work-in-progress*, surtout lorsque je considère que l'autre, par son comportement, fait preuve de manque de respect. Je m'efforce dans ma vie, à chaque instant de me placer intérieurement dans un espace de paix afin de ne pas participer au cycle infernal de la souffrance humaine. Si une personne a un caractère jugé de « difficile », c'est qu'elle est dans sa propre souffrance. De me placer en dehors de la mienne, aide à réduire les possibilités de réactions et à amplifier la vibration de paix. Je laisse ainsi peu de place à « la prise » de la violence.

Dans ma pratique du yoga, les sutras m'aident à m'accueillir telle que je suis au moment où je fais ma pratique. J'explore de façon objective mes sentis, mes pensées et les croyances qui en découlent ainsi que les émotions qui peuvent émerger. Ils me placent en dehors d'une simple pratique mécanique des postures. Ils me servent également de balise afin de ne pas basculer dans le non-respect de mon corps; à me faire violence en exigeant de lui une posture qui serait néfaste pour moi. Je me placerai ainsi dans un espace de bienveillance envers moi-même. Ils aideront à moyen et long termes à augmenter ma vitalité. J'aime penser qu'ils me permettront d'acquérir une meilleure connaissance de soi, de mon corps et de mon lien harmonieux à lui.

Les sutras m'apprennent l'auto-régulation et ainsi à devenir une enseignante accueillante et douce qui crée un espace de non-jugement et de respect, exposant l'étudiant à cette dimension d'ouverture et de paix. La disposition (l'état physique, émotionnel et mental) dans lequel l'élève vit sa pratique serait également respecté et il ne serait pas exigé de l'étudiant qu'il soit autre. Cela se traduit par l'accompagnement bienveillant, entre autres, en n'influençant pas l'étudiant à dépasser ses limites. Cette atmosphère lui permettra peut-être de vivre et d'en sentir les bienfaits et ainsi les introduire dans sa propre pratique.

Puisque les sutras m'aident à faire taire le mental et ainsi à ne pas « réagir » face aux comportements d'autrui, ils pourront aider les étudiants à en faire de même envers leur enseignante et envers les autres étudiants. Par exemple, de ne pas nourrir de pensées d'hostilité face à un autre étudiant qui arrive en retard ou qui fait du bruit durant le Savasana.

Les sutras sont pour moi un art de vivre qui, en s'intégrant doucement dans ma psyché et donc dans mes attitudes et mon quotidien, contribueront à faire de moi une personne meilleure. L'amplification de la paix en moi, qui encourage l'autre à faire vibrer la sienne, et vis-versa, fait rayonner la paix tout autour.