

## Philosophy

*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.*

### **Signification II-34**

Les pensées obscurcies, indésirables, sont celles qui s'opposent au flot de la vie, que nous les exécutions nous même, que nous soyons la cause de l'exécution ou que nous approuvons leur exécution.

Elles peuvent être le résultat de l'avidité, la cupidité, la colère et peuvent avoir différents degrés d'intensité mais dans tous les cas, elles auront des conséquences illimitées sur nous mêmes et sur les autres.

C'est pourquoi Patanjali nous conseille d'alimenter les pensées contraires, de cultiver une attitude mentale différente.

*Nous pouvons alors nous demander comment cela se traduit dans la vie de tous les jours ?*

Nous avons souvent une perception incorrecte de ce que nous sommes. Cela peut être relié à l'ignorance, qui est un décalage entre la réalité et la perception de la réalité, induit par des croyances, des préjugés, une illusion ... C'est cette partie de nous qui nous sépare des autres, qui nous oblige à se comparer aux autres et à établir une forme de rivalité.

Par conséquent, nous allons blesser les autres avec des mots, des gestes, des pensées, que nous en soyons l'acteur, ou le déclencheur.

*Pourquoi le faisons-nous ?*

Les sources de ce mal peuvent être la cupidité, la colère ou bien d'autres problèmes.

Par exemple, la cupidité est ce sentiment qui nous mène à penser que nous avons besoin de toujours plus (plus d'argent, plus de pouvoir...). Ainsi, nous ferons tout pour avoir ce dont nous croyons indispensable pour se sentir complet. Cependant, ceci est lié à une illusion, à une vision déformée de la vie, de nous-même.

Le résultat est l'augmentation de la souffrance et l'ignorance que nous nous infligeons et que nous faisons subir aux autres.

*Quelle pourrait-être la solution ?*

Il est important de savoir prendre du recul et de réfléchir avant d'agir, de repenser les choses. Ainsi, au lieu de foncer tête baissée, il serait plus judicieux de savoir dire Stop, d'observer la situation telle qu'elle est réellement, comprendre nos émotions et de choisir un chemin différent de celui qui aurait des conséquences néfastes.

## **Signification II-35**

Ce sutra signifie que quand nous sommes fermement établis dans le respect de la vie, toute animosité disparaît autour de nous.

Les êtres humains sont des éponges qui absorbent toutes les émotions environnantes. Ainsi, si nous ne faisons qu'Un avec la vie, les autres le ressentent et peuvent se sentir en confiance.

## **Comment peut-on mettre en application ces sutras dans la vie de tous les jours, dans notre pratique et dans notre enseignement ?**

En tant qu'enseignant de Yoga, je pense qu'il est essentiel d'être en accord avec soi-même, d'avoir une belle hygiène de vie et de se respecter et de respecter les autres avant de pouvoir amener les élèves que l'on encadre vers cela.

Nous pouvons ainsi commencer par pratiquer activement les Yamas (les règles en société) et les Niyamas (les règles personnelles).

Les 5 Yamas sont la non-violence, la sincérité, l'honnêteté, le contrôle des sens et le contentement.

Les Niyamas sont la pureté, le contentement, la rigueur, l'abandon, et l'étude du soi.

Ainsi, dans la vie de tous les jours, nous pourrions mettre en application ces principes lorsque nous rencontrons des difficultés pour faire ressortir le positif de chaque situation et éviter ces sentiments de souffrance et d'ignorance.

Il me vient à l'esprit une situation que l'on rencontre souvent : être face à une personne agressive qui agit donc de manière violente pour une raison ou pour une autre.

Personnellement, face à ces personnes, je ne rentre jamais dans leur jeu, et j'agis avec une attitude complètement opposée à la leur, à savoir avec calme, non violence. Généralement, cela provoque chez notre interlocuteur une remise en question, un temps d'arrêt pour finalement parler avec beaucoup plus de contrôle et de positivité.

Le Yoga et sa pratique sont un excellent moyen pour atteindre cela.

En effet, au-delà de la pratique physique le Yoga permet l'étude puis la maîtrise du mental.

Les asanas, le pranayama, la méditation permettent de se concentrer sur soi, d'atteindre un état de bien-être et d'union.

C'est ce que j'amènerai également lors de mes enseignements. Je pense que lorsqu'un élève arrive à son cours, son esprit est souvent dispersé, soumis aux dictats du mental, c'est pourquoi il me paraît important de les guider pour éviter que leur mental ne se dispersent encore plus.

On pourrait prendre différents thèmes et images pour les amener à ce bien-être.

Par exemple, on pourrait les amener progressivement à pratiquer les yamas et niyamas par l'autoréflexion.

On pourrait leur demander d'observer, puis d'accepter leurs activités mentales sans émettre de jugement sur soi ou de conflit dans la personnalité ou encore, d'observer leurs pensées violentes, puis de les mettre de côté et de trouver du positif dans chaque situation.

On pourrait aussi leur demander de s'imaginer comme un enfant innocent le temps de leur méditation.

Ainsi, vu le climat actuel dans notre société, le stress permanent auquel nous pouvons être soumis ... ces sutras me semblent particulièrement vrais et essayer de les mettre en application le plus souvent possible nous permettrait alors de vivre mieux en société, d'être plus épanoui.