Yue-Anne Vermette NYTT500Hrs

FINAL PHILOSOPHY ASSIGNMENT

**•••**

Essay Question:

 Read Lines II.34 and II.35 from chapter II 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.

**Mes réponses, interprétation et compréhension des sutras sont basées selon mes expériences personnelles, mes connaissances et les influences extérieures que j’ai vécue jusqu’à maintenant, sachez que ces réponses ne sont pas figées dans le temps et pourraient bien être sujet à changer selon ma perception de la vie***.*

II.34

*“When our thoughts are clouded (vitarkā) we often act while ‘drunk’ with greed (lobha), anger (krodha) or infatuation (moha). Regardless of whether our actions are mild (mṛdu), moderate (madhya) or strong (adhimātrāḥ), and regardless of whether the act was done by us (kṛta), or we caused it (kārita), or even approved of it (anumoditāḥ), the consequences (phalāḥ) are unlimited (ananta) suffering (duḥkha) and ignorance (ajñāna). Therefore (iti), we should cultivate a different (pratipakṣa) mental attitude (bhāvanam).”* Source: [**WeeklySutra**](https://weeklysutra.com/2016/01/21/sutra-ii-34-chapter-ii-sutra-34/)

Ce sutra fait référence plus particulièrement à l’ego humain et notre relation avec soi-même et notre relation avec le monde extérieur qui sont souvent aveuglés/perverties par la cupidité, la colère et l’illusion. Ce processus mental entraîne l’être humain à rester dans une spirale négative qui alimente notre souffrance et notre ignorance; nous pouvons nous porter préjudice et/ou porter préjudice envers les autres : par la parole, par nos gestes/actions, par nos pensées et aussi dans l’inaction. Selon Patanjali, c’est une chaîne de réactions qui survient lorsqu’on ne pratique pas activement les “*Yamas*” (gentillesse, honnêteté, modération) et les “*Niyamas”* (gratitude, réflexion, abandon-lâcher-prise). Cultiver une approche plus attentive, consciente et bienveillante peut amener à briser ces schémas psychologiques et nous aider à voir et à aborder nos relations d’une perspective différente, à prendre du recul et se permettre de créer de l’espace pour mieux comprendre et ainsi adopter une attitude plus ouverte et bienfaisante.

**•**

 II.35

*“That person (tat) who is deeply rooted (pratiṣṭāyāṁ) in the art of kindness (ahiṁsā) affects those around (sannidhau) him/her by causing them to give up (tyāgaḥ) their aggressiveness (vaira).”* Source: [**WeeklySutra**](https://weeklysutra.com/2016/01/29/sutra-ii-35-chapter-ii-sutra-35/)

Ce sutra permet de comprendre la profondeur et la complexité d’éveiller notre conscience à la pratique d’auto-réflexion (introspection, recueillement, contemplation) et de la nourrir en cultivant la compassion, la bonté et la bienveillance, surtout envers soi-même ; cette pratique augmente et renforce également notre capacité à aimer autrui. L’introspection favorise une prise de conscience et nous permet à mieux nous comprendre, mieux nous connaître. Avec ce travail constant sur soi, nous développons notre aptitude à changer et à s’améliorer avec connaissance et sagesse - tout en étant présent et conscient de nos faiblesses et des sources/causes qui nous maintiennent dans l’ignorance et la souffrance. Selon Patanjali, les causes de notre souffrance sont : la méconnaissance *(avidya)*, l’ego *(asmitā)*, le désire *(rāga)*, l’aversion/déni *(dveṣa)* et la peur *(abhiniveśāḥ)*.

**•**

En se penchant sur ces deux pratiques, je trouve qu’elles s'initient beaucoup dans nos relations interpersonnelles. Lors de dispute ou désagrément, je m’aperçois très vite qu’avec du recul et d’aborder ce genre de situations en les regardant sous d’autres perspectives - se mettre à la place des autres - peuvent souvent résulter à un changement d’attitude soit de mon côté ou bien de l’autre.

 Justement, comprendre le concept de s’aimer avant d’aimer les autres prend tout son sens quand il est développé avec intégrité et sagesse. C’est facile de tomber dans l’auto-critique et de ressentir le désir de plaire, de vouloir se prouver au sein de notre communauté. Surtout pour valider nos actions, notre mode de vie/philosophie, on veut se rapprocher et ressembler à tout prix à un certain modèle ; mais est-ce à notre image véritable…? Ce désir qui se manifeste souvent par mettre de l’emphase sur notre ego, le paraître, cette envie si profonde de reconnaissance avant même de porter attention à soi, d’être respectueux envers soi-même, d’être présent à soi et authentique. En trouvant sa propre couleur, je trouve qu’on apprend beaucoup de nous (ce n’est pas un processus facile, travailler sur soi, s’avouer ses faiblesses, aimer ses faiblesses autant que ses qualités) on développe une force intérieure ce qui amène éventuellement une plus grande ouverture à autrui, une facilité à être empathique à l’autre. Plus on est vrai et intègre envers soi-même plus on est apte à adopter une attitude de non-jugement et de non-violence. Cette qualité d’être se transmet éventuellement dans toutes les sphères de la vie. Être plus attentive et à l’écoute de soi m’ont permis à ralentir et à prendre soin de moi, dans ma vie personnelle, interpersonnelle et professionnelle. Avec le yoga, c’est une forme d’exploration où je n’ai plus besoin de sentir - mon corps ou mon état d’esprit - de manière extrême/intense, en ce moment je recherche moins ce type de sensation mais plutôt de ressentir les subtilités des mouvements et des poses. En fait, c’est mon approche qui est différente, les sensations peuvent être les mêmes mais je ne cherche pas ou ne pousse pas à créer ces sensations.