

**Philosophy 101 – Essay Question**

Marie-Josée Dupont

*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.*

Question d'essai:

Lisez les lignes II.34 et II.35 du chapitre II du Yoga Sutra de Patanjali. Résumez, avec vos propres mots, le sens de ces sutras. Expliquez comment ils peuvent être utilisés dans votre vie, avec des personnes que vous trouvez difficiles, dans votre pratique et dans l'enseignement à vos étudiants.

**Les sutras**

Voici deux traductions françaises, des Sutras II.34 et II.35:

« 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 faible, moyen ou intense. Elle a pour résultat la souffrance et l'ignorance sans fin. L'introspection permet de détruire la souffrance et l'ignorance. »<sup>1</sup>

« II.35 Celui chez qui la non-violence en paroles, en pensées et en actions est fermement établie perd toute son agressivité et les autres abandonnent toute hostilité en sa présence. »<sup>2</sup>

—

« II.34 Ces pensées, comme la violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur. Quelles soient faibles moyennes ou fortes, elles engendrent une souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela. »<sup>3</sup>

« II.35 Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît. »<sup>4</sup>

**Ma compréhension des sutras II.34 et II.35**

La violence, quelle soit vécue, dirigée ou acceptée, quelle soit intentionnelle ou non, est issue de la non connaissance de soit-même.

Par la prise de conscience de cette violence et de ses racines, il est possible de minimiser son impact sur soi-même et sur autrui.

La personne qui pratique la non-violence, dissipe la violence autour d'elle jusqu'à la dissiper.

**Les sutras dans ma vie**

J'ai travaillé dans la restauration comme serveuse pendant environ 8 ans, pendant mes études. Lors de cette période, j'ai beaucoup appris sur les relations humaines.

Parfois les clients étaient irritables et impatientes, soient parce qu'ils avaient faim ou parce qu'il s'était passé quelque chose dans leur journée ou dans leur vie. Souvent, ils ne se rendaient même pas compte que leurs comportements étaient désagréables.

Avec les années et l'expérience, je me suis détachée de ce sur quoi je n'avais pas le contrôle. J'ai alors orienté mon énergie sur ce que je pouvais contrôler. En décidant ainsi, mon attitude a changée.

Plus un client était maussade et désagréable, plus j'étais patiente, souriante et gentille. J'optais alors pour la compassion, en me disant que je n'étais pas responsable de leur souffrance, mais que je pouvais participer

à leur bien être. J'espérais que le simple fait de porter une attention positive, pourrait améliorer leur journée ou du moins, aider à passer l'heure du repas dans la sérénité.

À ce moment, je ne savais pas si pour ces gens cela faisait une différence, mais pour moi c'était très bénéfique. J'avais l'impression de faire le bien.

Un jour une cliente me dit, après plusieurs années à l'avoir servie régulièrement, qu'elle revenait chaque semaine manger au restaurant parce que j'étais comme un rayon de soleil dans sa journée. À ce moment, j'ai compris que ces petits gestes de non-violence avaient portés fruits et qu'au final ils avaient beaucoup plus d'effet que je ne le croyais.

### **Les sutras avec des personnes que je trouve difficile**

Il est souvent difficile de garder des pensées non-violentes lors de conflits, lorsque nous avons eu une mauvaise journée, que nous sommes malades ou fatigués. Parfois cette violence survient même involontairement, de façon impulsive et irréfléchi.

Je crois qu'en observant nos comportements et en prenant connaissance de ceux-ci, cela est déjà un pas vers une amélioration.

En se pardonnant, cela nous rend humain et vulnérable, et nous permet de grandir et peut-être de mieux accepter l'erreur; les nôtres et celles d'autrui.

En prenant conscience de nos propres erreurs et de nos propres expériences, il est peut-être plus facile de comprendre et d'accepter le comportement des autres et ainsi d'être plus patient, plus compréhensif et plus tolérant.

Méditer sur la non-violence, en utilisant des mantras positifs par exemple; se féliciter, plutôt que se dévaloriser, peut certainement nous aider. En nous pardonnant nous-même, il est certainement plus facile de pardonner aux autres.

### **Les sutras dans ma pratique personnelle**

Dans ma pratique, la prise de conscience est certainement le premier pas vers la non-violence.

La prise de conscience de nos limites physiques et psychologiques, l'écoute de notre corps et de notre esprit, en notant nos pensées divergentes, la qualité de notre souffle, de notre équilibre ou de notre attention, en sont des exemples.

L'acceptation de soit vient en second lieu. Accepter d'être humain fait pour moi parti de la non-violence. La non-violence du corps et de l'esprit, l'acceptation de ne pas être à la hauteur de nos attentes à chaque instant et que chaque pratique est unique et différente.

### **Les sutras dans l'enseignement du yoga**

Pour moi, dans l'enseignement la non-violence peut s'appliquer par le respect des limites physique et psychologiques des élèves, soit en proposant des alternatives ou des postures adaptées. En étant ouvert d'esprit et respectueux envers les autres. En demandant un consentement avant d'utiliser le toucher. En baissant nos attentes envers nos élèves. En proposant d'apporter des accessoires au besoin. En leur rappelant de se respecter, de se concentrer sur leur propre pratique, de ne pas se comparer à hier, à demain ou à l'autre, de ne pas se juger ou juger l'autre. En leur rappelant de vivre le moment présent. En restant à l'écoute de leurs besoins tout en respectant ses propres limites.

Finalement, en devant professeure de yoga, est-il idéaliste de croire qu'il serait possible d'avoir une influence « non-violente » sur la communauté et ainsi sur la société?

<sup>1</sup> Iyengar, B.K.S., Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali, Patanjala yoga pradipika, 1993, Traduit par Cecile de la Rue, Buchet Chastel, 2003. (p.169-170)

<sup>2</sup> Iyengar, B.K.S., Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali, Patanjala yoga pradipika, 1993, Traduit par Cecile de la Rue, Buchet Chastel, 2003. (p.171)

<sup>3</sup> Michel, Albin, Yoga-Sutras Patanjalis, Spiritualités vivantes, 1991. (p.100-101)

<sup>4</sup> Michel, Albin, Yoga-Sutras Patanjalis, Spiritualités vivantes, 1991. (p.102)