

Read lines II 34 and II 35 from chapter 2 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.

Yoga Sutra II 34 Negative thoughts are violence, ect. They may be performed, performed on one's behalf by another, or authorized by oneself; they may be triggered by greed, anger, or delusion; and they may be slight, moderate, or extreme in intensity. One should cultivate counteracting thoughts, namely, that the end results are ongoing suffering and ignorance.

Ce sutra de Patanjali explique comment les pensées négatives peuvent engendrer la violence et la cultiver. Ces pensées, légères, modérées ou extrêmes en intensité, peuvent être initiées par l'avarice, la colère, la peur ou l'illusion. Selon Patanjali, elles mènent à la souffrance et l'ignorance.

Également, les pensées et les émotions négatives obstruent les principes de yama et de niyama, tout particulièrement Ahimsa (non-violence, compassion et gentillesse). Selon Iyengar, elles devraient être contrebalancées par le savoir juste et la pleine conscience.

En effet, pour vivre en ahimsa, il est important de développer une attitude de parfaite indulgence issue de l'amour et du respect envers toute vie, dans nos actions, nos pensées et nos paroles. Avec la perfection de l'ahimsa, l'être humain réalise l'unité et l'unicité de tout type de vie et atteint l'amour universel, la paix et l'harmonie. Avec une pratique parfaite de ahimsa, le yogi s'élève au-dessus de la colère, de la haine, de la peur, de l'envie et de l'attachement. En conséquence, sa conscience se purifie. En cultivant l'opposé de la violence (himsa), c'est-à-dire en cultivant le pardon et la compassion, chaque individu peut détourner de tels sentiments qui blessent les autres, tout comme eux-mêmes. La pratique de ahimsa requiert que l'on s'abstienne de causer ou de souhaiter du tort, de la douleur ou de la souffrance à toute forme de vie, y compris à soi-même et au monde dans lequel on vit.

A un certain point dans le développement spirituel d'une personne, ahimsa devient une expression du sentiment intérieur de l'union avec toute chose. Pour y parvenir, on doit s'observer en voyant l'interconnexion entre soi-même et les autres, localement et globalement, autant que les conséquences de ses pensées, ses mots et ses actions sur autrui. La méditation devient un outil important pour observer, avec détachement, ses pensées et ses actions négatives afin de comprendre les mécanismes qui engendrent la violence. La pratique quotidienne permet de se libérer de ses samskaras et d'envisager le plein potentiel de la nature humaine pour la compassion, le pardon et l'amour.

Yoga Sutra II 35 In the presence of one who is established in nonviolence, enmity is abandoned.

Selon ce sutra, en cultivant la paix intérieure, un individu crée un espace où tous peuvent trouver la paix. Un individu qui dégage de la non-violence et cultive sattvya (l'existence pure) les transposera sur les êtres humains qui l'entourent, tout en stimulant leur potentiel de pureté.

En méditant sur sattvya, le pur état d'être, silencieux, calme et merveilleux, les interactions avec toutes choses seront améliorées et bénéfiques pour chacun. Cet état d'esprit peut aussi être transposé dans la pratique d'asanas afin de guider la manière de faire les transitions et de maintenir les postures. Selon moi, cet enseignement est important pour amener les étudiants plus loin dans la pratique du yoga.

L'intégration et l'interrelation avec le Sutra II.34 sont tout aussi pertinentes pour comprendre et cultiver la non-violence. Cette non-violence, vécue en pleine conscience, permet de transcender sa propre personne et d'abandonner toute forme de hostilité envers le monde. Il devient ainsi possible de distribuer cette sagesse.

En ce sens, la méditation META qui implique l'amour universel et le don de soi est appropriée pour expliquer et transmettre ce sutra à des étudiants. En comprenant l'impact que nos énergies, nos pensées et nos mots sur notre environnement, un changement de paradigmes peut s'opérer et initier cet abandon de négativité.