

### 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.**

11.34. Ces pensées, comme la violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur. Qu'elles soient faibles, moyennes ou fortes elles engendrent une souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela.

La violence peut prendre des formes multiples, de sa manifestation la plus grossière, la plus apparente, dans les actes physiques, à sa forme la plus subtile, à travers d'éloquents non-dits. Sans rien dire, on peut violenter l'autre, sous couvert d'amour, en exigeant de lui qu'il soit différent de ce qu'il est, en essayant de le réduire à soi-même. Sans rien dire, on peut participer à la violence ou l'autorise, on peut la provoquer par son attitude intérieure.

11.35. Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît.

### RÉPONSE:

Au quotidien, il est facile de se laisser emporter par une situation inconfortable ou par une personne qui a des opinions divergentes des nôtres. Les lignes 11.34. et 11.35. du chapitre 2 du yoga sutra's of Pantajali nous enseigne que lorsqu'on médite en visualisant le positif au lieu de voir le négatif face à une situation, cela nous aide à voir plus clair et à être plus en harmonie avec nous-même et la société. Quand j'ai commencé mon teacher training chez Naada, je me comparais toujours aux autres et j'aurais voulu aller au studio sept jours sur sept pour

devenir aussi bonne que certains élèves et professeurs de l'endroit. J'étais parfois fâchée contre moi, car je ne réussissais pas à aller pratiquer pendant une journée. Avec le temps, j'ai réalisé que même si j'aurais voulu pratiquer chaque jour, ma situation familiale ne me le permettait pas, du moins pour le moment et qu'il était temps que j'arrête de me taper sur les doigts. J'ai donc cessé de me mettre cette pression et de me comparer. J'ai même commencé à me féliciter et à être fière de moi quand je prenais le temps de me déplacer au studio, que j'améliorais une nouvelle position et surtout quand je prenais conscience des bienfaits que cette heure précieuse de pratique m'avait apportée.

Dans les dernières années, j'ai rencontré beaucoup de professionnels de la santé pour stimuler mon fils qui a la trisomie 21. Par moment, j'en ai voulu au monde entier de me voler ma liberté, de m'obliger à passer des journées entières avec ces spécialistes. J'ai parfois crié et dit de gros mots dans le dos de ces professionnels, puisque j'avais l'impression que mon fils et moi on perdait notre temps. Ce dont je me suis rendue compte ces dernières années c'est que lorsque j'adoptais une énergie positive et que j'étais à l'écoute des conseils de ces spécialistes, j'ai

réalisé que nous avançons en équipe et que mon fils progressait.

En étant non-violent (ahimsa) il y a de l'espace qui se crée dans notre coeur et notre esprit et cela engendre une grande liberté individuelle et collective. Au lieu de juger une personne dans mon entourage parce qu'elle dit ou fait quelque chose d'une façon différente de la mienne, je me dois de respecter ses idées et de la traiter avec amour et respect.

Il est important d'être conscient de chacune de nos pensées, parce que cela a un impact sur nos relations. Même si verbalement et physiquement nous ne sommes pas méchants, mais que nous pensons quelque chose de mauvais d'une personne par exemple, l'énergie est négative et ça affecte notre moral, mais aussi l'énergie en nous et autour de nous. Il est important avant tout de prendre soins de soi et de toujours voir la beauté dans chaque individu, dans chaque forme de vie. **Spread love!!**

C'est essentiel d'être conscient de nos pensées et de l'énergie qu'on transmet, car nous sommes tous connectés. Il est important de méditer pour trouver la

paix intérieur dans son coeur pour ensuite la partager. Il faut aussi se questionner à savoir si notre énergie peut aider chaque individu à s'élever et à aimer encore plus. Lorsque j'enseignerai le yoga, je vais guider mes élèves à voir le bon côté des choses, et ce même dans les moments les plus difficiles de leur existence. Je veux être une lumière dans leur vie en apportant mon point de vue et mes idées, mais je veux aussi être à l'écoute de ce qu'ils auront à m'apprendre et ce même si parfois je ne serai pas d'accord avec eux. Je veux être ouverte d'esprit et surtout accepter leur point de vue et évoluer avec eux dans le respect et l'amour.

Merci,  
Carolanne Gaudreau