**Essay Question:**

**Read Lines II.34 and II.35 from chapter two of the Yoga Sutra’s of Patanjali. Summerize, 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.[[1]](#footnote-1)**

La pratique du yoga, au niveau de sa philosophie mais aussi de sa pratique, propose à mon sens une posture d’accueil. Un accueil à tout ce qui émerge, à tout ce qui se présente.

La méditation de ces deux Sutras de Patanjali me mène à poser une plus vaste réflexion sur le cheminement spirituel. Suite à plusieurs lectures issues du soufisme et lors de discussions avec des professeurs de yoga et de méditation, je déduis plusieurs étapes dans ce cheminement.

Une première serait l’étape de la toute première soif : un désir, un élan vers le divin en soi. La seconde, une ouverture aux sensations, émotions, pensées conscientes et inconscientes qui nous habitent. La troisième, l’intégration de l’Unité.

C’est dans ce cheminement vers l’Union que des pensées unifiantes peuvent apparaître et qu’une attitude réelle de non-violence peut émerger. Il me semble essentiel de distinguer une attitude de non-violence, où le cœur ne comporte plus de violence ; et une attitude de non-violence forcée, où l’agressivité est refoulée.

Il est entendu que les trois « phases » du cheminement spirituel décrites ci-dessous s’interpénètrent et qu’il n’existe pas de séparation.

Phase I

“*Quand l’être s’approche de Dieu, Dieu s’approche de lui*” (Rumi).

C’est un premier élan d’amour, une reconnaissance de la vie mystique qui nous fonde, reliant le monde visible et invisible. Donald Micallef appelle cette étape, en méditation, la « lune de miel » : un espace de paix en soi, avec soi. Puis, des obstacles peuvent émerger : difficulté de concentration, violence, colère, tristesse, sentiments contradictoires (envers soi et envers les autres), non-acceptation, exigence forcée de lâcher-prise. Rumi exprime : “*Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et trouver tous les obstacles que tu as construis contre l’amour*”. Dès lors, il ne s’agit pas de refuser les émotions mais de les accueillir : c’est la deuxième partie de la tâche : “*Regarde la blessure et elle te guériras*” (Faouzi Skali).

Phase II

“*La douleur naîtra de ce regard jeté à l’intérieur de soi-même et cette souffrance fait passer au-delà du voile*” (Rumi).

J’intègre donc le Sutra II.34 dans un chemin global qui exclu toute forme de refoulement ou de pensée positive. Il serait faux de penser qu’il s’agit de cultiver des pensées exemptes de violencepour effectivement extraire toute haine du cœur. Ainsi, j’encourage à laisser émerger une rage, un énervement, une désillusion, et à en comprendre la source, plutôt que de cacher ces velléités sous une « bonne pensée ». Dans ce travail, une fatigue, un épuisement, un jugement de soi-même ou une incompréhension peuvent intervenir. “*Commence à marcher et tes jambes deviendront Lourdes et fatiguées. Puis viendra le moment où tu te sentiras t’élever grâce aux ailes qui t’auront poussé”* (Rumi)*.* C’est un long et patient travail que de nommer, préciser et comprendre les écueils de nos réactions. Peu à peu, très lentement, se relâche l’espace entre action et réaction. Alors, un réel sentiment d’amour, de compassion et de *non-violence* arrive, à travers les ouvertures que la conscience a créé. C’est ici ce que l’on appelle la purification, étape cruciale de toute Sadhana : purification du corps, purification des émotions, purification de l’ouverture au divin. Une fois le chemin entamé, peu à peu, la sensation de l’unité se développe d’elle-même.

*Par soi-même en vérité est fit le mal*

*Par soi-même on est souillé*

*Par soi-même est évité le mal*

*Par soi-même en vérité on est purifié*

*Pureté et impureté sont personnelles*

*Nul ne peut purifier autrui*

Paroles de Bouddha

Phase III

*J’ai vu Dieu avec l’oeil de mon Coeur, je lui ai demandé : qui es-tu ? Il m’a répondu : “Toi”.* (Rumi)

Peu à peu délivré des impuretés, on peut s’ouvrir à la réalité de chaque être humain. L’amour pour soi mène à l’amour pour l’autre, dans toute sa différence, son ignorance, sa sagesse propres. Reconnaissant cette dimension d’Amour en soi, on la reconnaît en l’autre. Dès lors, les sentiments d’avidité, de colère ou de désillusion qui pouvait émerger, s’estompent d’eux-même. L’accueil à « ce qui est » devient total. L’être qui s’est purifié jusqu’à cette troisième phase devient un oasis pour les autres. Un oasis où la haine a été transcendée par l’amour. L’hostilité, chez autrui, tend alors à disparaître. Les êtres qui ont atteint ce degré de sagesse nous donnent envie de nous mettre en chemin vers nous-même pour découvrir la source de l’Amour.

Cette philosophie que je pressens, est celle que je vis au quotidien, et que je transmets aux participants de mes ateliers, de façon plus ou moins prononcée.

1. II.34

   We ourselves may act upon unwholesome thoughts, such as wanting to harm someone, or we may cause or condone them in others; unwholesome thoughts may arise from greed, anger, or delusion; they may be mild, moderate, or extreme; but they never cease to ripen into ignorance and suffering. This is why one must cultivate wholesome thoughts.

   II.35

   Being firmly grounded in non-violence creates an atmosphere in which others can let go of their hostility. [↑](#footnote-ref-1)