**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.**

***2.34****Des actions survenant en dehors de telles pensées négatives sont effectuées directement par soi-même, causées pour être accomplies à travers autrui ou approuvées lorsque réalisées par d’autres. Toutes celles-ci peuvent être précédées par ou créées à travers la colère, l’avarice ou l’illusion et peuvent être légères ou intenses en nature. Pour se rappeler soi-même que ces pensées et actions négatives sont les causes d’une ignorance et misère sans fin c’est la pensée contraire ou principe dans la direction opposée lesquels sont recommandés dans la sutra précédente.*

***2.35****Au fur et à mesure que le yogi devient fermement bien établi dans la non-blessure****(ahimsa)****, d’autres personnes qui arrivent à proximité perdront naturellement tout sentiment d’hostilité.*

Dans les chapitres 1 et 2 des yoga sutra, Patanjali décrit les sources de la souffrance dont les humains sont affectés et des moyens à mettre en œuvre pour créer les conditions favorables au processus de transformation et à l’apparition de la pleine conscience.

Sadhana Pada : Le chapitre 2 parle plus précisément de nos relations avec le monde et avec nous-même – Yama et Niyama - et propose des règles de vie. Les yamas sont au nombre de cinq, dont le premier est Ahimsa, la non-violence.

Nos pensées négatives sont dues à la perception incorrecte que nous avons de nous-même qui nous pousse à nous comparer aux autres et à nous mettre en compétition avec les autres. Il peut arriver que nous blessions les autres avec des mauvaises pensées ou actions.

Les sources de ces mauvaises actions sont l’avarice, la colère et l’illusion. L’avarice mène à penser que nous devons avoir toujours plus, que la possession peut apporter une meilleure vie, ce qui amène à l’illusion, à envisager la vie de manière illusoire, à penser que de posséder toujours plus fera fuir nos problèmes et nos souffrances. Et la colère est sous-jacente de la peur de ne pas avoir assez.

Il faut donc essayer de se libérer de toute forme de violence en adoptant des comportements respectueux et tolérants, c'est-à-dire accroitre notre bienveillance. Cette violence peut aussi être envers nous-mêmes, il faut prendre garde de ne pas se déconsidérer, ne pas se mépriser et ne pas faire souffrir notre corps avec des activités stressantes. La pression de la société peut aussi nous pousser à vouloir nous conformer à des traditions morales ou à des images modèles.

En tant qu’individu, nous pouvons facilement appliquer cette méthode en étant encore plus attentif envers les membres de notre famille, nos amis, nos collègues. Nous pouvons renforcer notre écoute des autres et ne pas juger. En tant que professeur, nous devons proposer une pratique qui sera en accord avec notre attitude. Nous pouvons proposer d’observer la manière dont nous vivons les postures, la respiration. Tout en considérant le niveau d’expérience des étudiants et le type de public qui est présent, nous devons construire des cours en fonction et rappeler que chacun doit respecter son corps, son souffle. L’enseignant est là pour partager sa pratique, pour expliquer son chemin personnel et les avantages qu’il en tire.

Par ailleurs, ce sutra propose d’envisager les situations négatives à travers une nouvelle perspective et propose de méditer sur les contraires : quand les pensées sont perturbées, il faut laisser se manifester le contraire pour tenter de rétablir l’équilibre. Il est préférable de chercher à comprendre les mauvaises pensées telles que la colère, la jalousie, la haine, etc …, et prendre du recul afin de pouvoir anticiper les résultats négatifs. Ne pas rester dans l’ignorance mais au contraire faire preuve d’introspection pour analyser la situation, pour être capable de ne pas se laisser conduire par les émotions réactionnelles.

C’est en travaillant sur soi-même que le yogi peut faire une différence, en apprenant à se libérer des souffrances. Là encore, le travail d’introspection va avoir un impact sur notre capacité à changer et cette transformation nous aide à faire preuve de plus de compassion envers nous-même et envers les autres. Et plus nous arrivons à nous libérer, plus nous pourrons influencer les autres.

Ahimsa, c’est se libérer de toute violence. C’est le respect de la vie et des autres.