

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.

Sûtra II. 34 - Vitarkḥ himsḥ-ḥdayah kṛita-kṛita-anumodit, lobha-krodha-mohapṛvak, mridu- madhya-adhim, tr, dukha-ajñāna-ananta- phal, iti pratipakṣabh, vanam.

Traduction de Bernard Bouanchaud:

Voici l'attitude mentale différente: elle consiste à analyser les pensées conflictuelles, telle la violence, etc. accomplies, provoquées par soi-même ou approuvées, précédées par l'avidité, la colère ou l'égarement, d'intensité faible, moyenne ou forte. Leurs conséquences, sans limites temporelles, sont la souffrance et l'ignorance.

Traduction par Albin Michel, Spiritualités vivantes :

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.

Explication :

La violence peut prendre différentes formes, de sa manifestation la plus apparente, dans les actes physiques, à sa forme la plus subtile, à travers des non-dits et à travers des actes psychologiques. Sans rien dire, on peut violenter l'autre, sous prétexte d'amour, on lui exige 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'autoriser, on peut la provoquer par son attitude intérieure. Et par la parole on peut être violent, blesser, et nuire psychologiquement une autre personne. Faire du mal nous fait souffrir autant que l'on fait souffrir l'autre et on s'inscrit dans un cercle vicieux où la souffrance est maître de notre vie.

Sûtra II. 35.

Traduction par Albin Michel, Spiritualités vivantes :

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

Explication :

Notre attitude intérieure influence notre environnement. Si je vis dans un état de non-violence, de non-jugement et de respect de l'autre alors mon entourage ne « pourra » pas être agressif et violent envers moi.,

Dans ma vie personnelle, je pense que ces sutras sont primordiaux, cela fait réfléchir et remettre en question chacune de nos relations et échanges, l'importance de comprendre que tous types de violence nous mènent à de la souffrance.

Ce que j'essaye de faire est d'être empathique et d'avoir la volonté d'être ouverte à l'autre, à sa pensée pour le comprendre, et/ou accepter que l'on puisse voir les choses différemment et que ma pensée n'est pas « supérieure » ou plus juste à la sienne. Je tente de me connaître toujours plus, me connecter à moi même afin de mieux appréhender mes réactions, mes émotions. De plus, face à des personnes violentes en face de moi j'essaye de répondre par de la sympathie et de ne pas mettre mon énergie dans une violence qui risque de m'atteindre et de venir bousculer mes émotions.

Une communication non-violente réciproque permet une écoute bienveillante des deux bords et de favoriser le non-jugement, le non désir de nuire et d'être agressif. Ce n'est pas toujours facile d'avoir ce comportement et si je suis violente dans mes paroles ou ma façon d'être, je ressens exactement ce qui est dit dans le sutra II 34, de la souffrance. Je sais donc que cela a un impact négatif sur tout le monde, j'essaye de comprendre la source de violence et même si on me manque de respect ou si je fais face à de l'injustice, je prends le temps d'analyser ma réaction, pourquoi je réagis comme ça et comment faire pour trouver un équilibre et avoir une attention soutenue de mes pensées et réactions prendre le contrôle et faire un pas en arrière pour réfléchir, se remettre en question, tout en développant une connaissance et compréhension de la vraie nature des choses. Il faut aussi prendre en compte que nous avons chacun nos propres imaginaires sociaux, nos propres croyances et cela a un impact direct dans nos relations et dans notre environnement.

Avec les gens que je trouve difficile :

Je me pose la question de qu'est-ce qu'une personne difficile, c'est très subjectif et qui suis-je pour juger que telle personne est difficile ? Je pense que la difficulté vient directement de la naissance de cette pensée. À partir du moment où je considère que telle personne est difficile alors il va s'en suivre de la violence. Du coup comment faire pour ne pas avoir ce premier jugement.

Ce que j'essaye de faire est de ne pas développer de pensées négatives et de ne pas les entretenir, de ne pas dépenser d'énergies à les trouver difficile et essayer de voir les points positifs qu'il y a en eux.

En général ce que j'ai pu faire ou essayé de faire, c'est de m'éloigner des personnes qui me font du mal pour ne pas entrer dans ce cercle vicieux où je vais développer

de la violence et canaliser cette énergie pour voir le positif de ces rencontres et le positif de chaque personne, afin de vivre en Ahimsa et donc d'avoir du respect, de la compassion, de l'empathie et de la considération pour tout être vivant. La méditation est un moyen de se libérer. Au travers de mon expérience, j'ai toujours remarqué que j'ai beaucoup appris des personnes que je considérais « difficiles », ils m'ont beaucoup appris sur moi-même.

Dans notre pratique et dans ce que l'on transmet aux étudiants, il faut prendre conscience que notre attitude, nos énergies, nos mots peuvent impacter notre environnement et les êtres qui nous entourent. Du coup, ces sutras et la transmission de la non-violence sont très importants, tout en restant authentique, humble, ouvert et respectueux envers nos étudiants. Les sutras peuvent être source d'inspiration et de changements pour les élèves et pour nous même, dans notre propre pratique au travers de personnes qui nous inspirent.

Nous sommes tous des éponges qui absorbent les vibrations environnantes, inclure la non violence dans nos propres croyances nous aide à atteindre un développement spirituel plus « pur ».

De plus, dans notre enseignement, c'est aussi au travers du rapport à soi-même que nous pouvons accueillir ces sutras. En effet, on est toujours très dur envers soi-même, ces sutra nous aident à enseigner, amener les élèves dans des postures avec bienveillance et non-violence, sans hostilité pour soi-même ou pour les autres. L'idée n'est pas d'appliquer maladroitement ou prétentieusement ces sutras mais de les intégrer avec discernement.