**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.**

Le sutra II.34 explique que nous sommes tous traversés par des pensées, parfois négatives, voire violentes, que nous n’avons pas toujours l’impression de pouvoir contrôler. Ces pensées peuvent être rares ou éphémères, ou conduire à des actes et à des comportements plus ou moins répréhensibles, elles peuvent naître de diverses émotions, mais elles conduisent toutes au même résultat : l’ignorance et la souffrance. C’est pourquoi il faut apprendre à maîtriser ses pensées en cultivant la bienveillance. En d’autres termes, l’objectif est de remplacer un cercle vicieux – qui repose sur l’interaction entre les pensées, les émotions, les actions et les comportements violents – par un cercle vertueux.

Le sutra II.35 complète le sutra précédent. En cultivant la non-violence, on se débarrasse non seulement du cercle vicieux mentionné plus haut, mais on incite également les autres à cultiver la non-violence. D’une certaine façon, celle-ci est contagieuse entre les individus et, au bout du compte, est un fondement essentiel pour instaurer un climat d’ouverture, de confiance et de respect.

Ces deux raisonnements sont très utiles dans la vie quotidienne et devraient sans aucun doute être des principes directeurs pour toute personne animée par la volonté de faire le bien autour d’elle et de nourrir une vie spirituelle épanouie.

Le sutra II.34 peut d’abord nous aider avec un élément récurrent qui ne sera sans doute jamais résolu pendant notre vie : les pensées indésirables. Nous sommes tous soumis à des fluctuations mentales causées par divers facteurs, et la première étape serait d’apprendre à les démêler et à les comprendre, pour laisser passer celles qui sont inutiles, se défaire de celles qui sont négatives, et se concentrer sur celles qui sont positives. Ce processus peut sembler simple ou normal pour certains, mais la plupart d’entre nous ne sont pas toujours conscients de nos différents états mentaux ou ne voulons pas toujours les confronter. Il s’agit pourtant d’un point de départ fondamental pour apprendre à se connaître soi-même, faire preuve de bonté, envers soi et les autres, et entretenir des relations enrichissantes, basées sur la confiance et l’empathie.

Lorsque nous faisons face à des personnes difficiles, il peut être utile de se rappeler qu’elles sont peut-être soumises à des pensées négatives et envahissantes, et qu’il est possible de les aider à s’en défaire en les traitant avec bienveillance et sympathie. Plus on laisse tomber ses barrières et on s’ouvre aux autres, plus les autres sont susceptibles de faire de même. C’est l’effet de réciprocité.

Quant à ma pratique personnelle, le yoga me ramène toujours à un haut degré d’attention à mes pensées, émotions et sensations. Celles-ci ne sont pas toujours constructives, et le yoga m’aide à les discerner et à les mettre de côté, au profit du lâcher-prise, de la gratitude et de la bienveillance. Chaque séance de yoga est une occasion pour cultiver ces trois principes, qui s’appliquent à moi, mais aussi aux autres. Le yoga est certes une expérience intérieure et individuelle, mais il se partage aussi dans des cours, dans des écoles, dans des retraites, avec des amis, des inconnus, des professeurs qui sont tous réunis dans le même objectif. C’est donc également une expérience commune, et même communautaire, qui nous permet d’améliorer nos rapports aux autres dans un environnement sécuritaire et respectueux qui, en retour, nous permet d’approfondir notre pratique.

Pour enseigner le yoga, il est primordial de créer un climat de confiance, d’ouverture et de bienveillance, entre soi et les élèves, mais aussi entre les élèves eux-mêmes. Plus concrètement, il est important de surveiller certains comportements pouvant être malsains, comme l’esprit de compétition, le narcissisme ou encore un dépassement de soi extrême. Ces attitudes peuvent être néfastes pour soi et susciter la remise en question ou des comportements similaires chez les autres. Idéalement, un professeur de yoga devrait cultiver la même bienveillance à l’égard de chaque élève, tout en tenant compte des particularités de chacun : personnalité, capacités physiques, humeur ou état d’esprit, etc., de façon à instaurer la confiance entre chaque personne.

Enfin, si l’on revient à la définition originale de « yoga », soit l’union, l’unité ou encore la conjonction, que ce soit sur le plan personnel (le soi), social (avec les autres), ou spirituel (avec un être suprême), cette union est impossible sans une attitude bienveillante et ouverte. Et comme tout bon professeur de yoga demeure aussi un étudiant tout au long de sa pratique, il doit continuellement cultiver la non-violence, qui n’est jamais acquise, pour nourrir sa pratique et en faire profiter son entourage.