NYTT\_Philosophy module

Clarisse Delatour

**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.***

**In chapter two of the Yoga Sutra’s of Patanjali:**

**2.34 Improper thoughts and emotions such as those of violence- whether done, caused to be done, or even approved of- indeed, any thought originating in desire, anger or delusion, whether mild medium or intense- do all result in endless pain and misery. Overcome such distractions by pondering on the opposites.**

**2.35 When one is confirmed in non-violence, hostility ceases in his presence.[[1]](#footnote-1)**

*(in French:)*

1. Yoga Sutra de Patanjali: contexte

Les Yoga Sutras de Patanjali (150-200 AD) marque l’ère classique du yoga, ayant défini et standardisé la pratique du yoga à cette époque. Patanjali, figure très importante du yoga, propose dans les Sutras des préceptes pour vivre d’une façon morale et éthique, cultiver le corps et l’esprit et surtout pour développer une conscience spirituelle et accéder à un autre rapport à la réalité.

Dans les lignes 2.34 et 2.35 du chapitre 2 de Yoga Sutra, Patanjali se réfère spécifiquement à la violence et la non-violence. Tout comme pour les autres préceptes véhiculés par le Yoga Sutra selon moi, il s’agit je crois d’une sorte d’idéal à atteindre, ancré dans une éthique très forte. On peut tendre vers celui-ci et s’en inspirer, pour vivre de façon plus consciente et respectueuse, nourrir en nous-même ce que l’on souhaite voir dans le monde.

On peut faire référence ici aux 8 piliers de la voie du yoga décrits par Patanjali, en particulier le premier pilier Yamas, qui concerne la façon dont nous sommes et agissons dans le monde, dans notre famille, communauté, etc. Le premier élément « Ahimsa » concerne précisément la non-violence.

2. Précepte de non-violence

Dans ma compréhension de ce Sutra, je dirais d’abord que le terme de violence est à prendre ici dans un sens large et à différents degrés: violence envers soi, l’autre, tout forme de vie, que ce soit sous la forme d’action\_incluant la parole\_ mais également sous la forme d’intention ou même de pensée. En effet, Patanjali inclut ici toute forme de pensée qui prend racine dans le désir, la colère ou perception altérée de la réalité (« *delusion* »).

Si j’explique cela dans mes propres mots, je dirais que les qualités de l’esprit telles que l’aversion (rejeter une expérience), ou le désir \_soit de conserver une expérience plaisante, soit en désirant quelque chose que je ne possède pas\_, l’avarice (*greed*), la colère, etc, sont considérées comme non-bénéfiques, ni pour soi ni pour les autres, et mènent inévitablement à une forme de souffrance. J’expliquerais l’illusion (« delusion ») en tant que compréhension erronée de la réalité, qui est par nature changeante, impermanente. On peut faire référence ici aux cinq Kleshas qui reprennent les mêmes grands principes, obstacles causant de la souffrance (« *endless pain and misery* », Yoga Sutra 2.34). Les Kleshas sont: Avidya (ignorance ou compréhension erronée de la réalité), Asmita (l’idée d’un « soi » distinct), Raga (attachement au plaisir), Dvesha (aversion face au déplaisir), Abinivesha (peur de la mort ou de la perte).

3. Application de ce précepte avec soi-même et les autres

En cultivant l’attention et la présence aux sensations internes et à tout phénomène dans le corps et l’esprit, je peux observer ces phénomènes apparaitre et disparaitre sans m’y accrocher, c’est-à-dire sans créer autour de ceux-ci de l’attachement ou de l’aversion.

Dans ces versets du Yoga Sutra, l’instruction est de surmonter ces distractions en réfléchissant aux contraintes. Et finalement, en développant de la conscience moment après moment et en nourrissant des états bénéfiques, on peut intégrer et incarner de la non-violence de façon plus constante et profonde. Il n’y aurait alors \_comme c’est indiqué au verset 2.35\_ plus d’hostilité dans les relations avec soi-même et les autres.

Ce Sutra peut être utilisé pour se rappeler de cultiver la bienveillance, d’abord envers soi-même, pour contrer des mécanismes de jugements, comparaison, sur-exigences, ou insatisfactions multiples, qui sont en soi des formes de violence très fréquentes dans notre société actuelle. Agir sur le rapport à soi-même en s’accordant réellement du soin, de l’indulgence et de la compassion me semble une posture radicale aujourd’hui, et potentiellement transformatrice.

Il est d’autant plus transformateur de cultiver cette bienveillance pour les autres en leur souhaitant profondément d’être heureux/se, de se libérer de leurs souffrances. Cela comporte un défi plus important bien sûr envers des personnes avec qui on rencontre certains défis relationnels. Dans ma vie personnelle, je vois que cultiver cette bienveillance dans des relations difficiles, je peux sentir physiquement l’espace de mon coeur se dégager, les peurs ou appréhensions se dissiper, et faire de la place à un certain calme à l’intérieur. Ne pas me sentir sous l’influence de la colère ou de la construction de systèmes de défenses pour me protéger de l’autre a pour effet de me sentir plus détendue et en confiance. Quand je cultive ces qualités du coeur, je me sens vivre plus en phase avec mes valeurs éthiques, me rapprochant davantage de la façon dont j’aimerais que nous puissions vivre en tant qu’humain, c’est-à-dire moins dans la méfiance envers l’autre ou dans un sentiment de séparation (« moi » séparé de « toi »).

La question de la violence me touche aussi dans la question environnementale. Je me sens profondément touchée par la violence que l’on impose aux écosystèmes qui nous entourent. Ce Sutra m’évoque bien sûr la pratique de Metta dans le Bouddhisme, qui consiste à souhaiter de manière profonde et sentie la libération, la sécurité, la paix, etc, à soi-même et pour tous les êtres.

4. Application de ce précepte dans l’enseignement

Je trouve que l’application de ce précepte de non-violence dans l’enseignement du yoga est une question très intéressante. D’abord dans l’accueil de sa propre expérience lorsque l’on enseigne, autant que possible chaleureux et non-jugeant, et dans la reconnaissance de la limite de notre connaissance. J’apporte une nuance ici en constatant que je dois personnellement aussi veiller à assumer pleinement ma posture d’enseignante, de façon légitime, donc trouver un juste dosage d’humilité (l’humilité ne voulant pas dire manque de confiance en ses capacités).

Mais au-delà de cela, j’apprécie le fait que dans l’ère « post-lineage » dans laquelle nous sommes, nous ne nous trouvons plus dans un schéma vertical dans lequel le professeur a l’unique autorité, mais nous nous situons dans une **perceptive horizontale** **constituée d’un réseau de pairs (Sangha)**, dans lequel nous apprenons les uns des autres et construisons un réseau de connaissance. Ce système permet de **réguler les comportements autoritaires abusifs** qui ont malheureusement été largement présents dans le monde du yoga.

Une manière d’intégrer la non-violence dans notre enseignement est selon moi de **ramener l’autorité à l’étudiant**, valoriser l’autonomie, en l’invitant à décider pour lui/elle-même ce qui est bon pour son propre corps. Il s’agit donc pour l’enseignant.e de ne pas forcer ou imposer un modèle, mais proposer plutôt des options qui permettent de respecter le rythme et les besoins de chacun.e.

1. **ref.** <https://www.sacred-texts.com/hin/yogasutr.htm> [↑](#footnote-ref-1)