**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.**

11.34: une connaissance imparfaite qui engendre la violence, directe, indirecte ou autorisée, est causée par l’avidité, la colère ou l’illusion à des niveaux faible, moyen ou intense. Elle a pour résultat la souffrance et l’ignorance sans fin. L’introspection permet de détruire la souffrance et l’ignorance.

11.35: celui chez qui la non-violence en paroles, en pensées et en actions est fermement établie perd toute son agressivité et les autres abandonnent toute hostilité en sa présence.

ceci suggère la non-violence. dans nos pensées, et dans nos actions.

dans ma vie, comment j’applique cette non-violence… tout d’abord dans le respect, en commençant par moi-même , et envers les êtres qui m’entourent, les animaux, les plantes, tout ce qui vit autour de moi.

je suis mère de 2 enfants, je m’efforcent de les entourer de façon non-violente, de respecter leur choix leurs actions en les guidant avec le plus de respect possible, de cette façon, je leur enseigne aussi le respect. c’est un travail a chaque jour, effectivement, ca demande beaucoup d’introspection. Je ne veux pas être un symbole d,autorité, mais bien un guide.

même chose dans ma pratique de yoga, je dois accepter mes limites, et reconnaitre mes forces! je dois aussi apprendre a mes étudiants àa se respecter, a être respectueux envers eux-mêmes.

et envers les autres.

je trouve qu’il peut être parfois facile dans mes pensées de tomber dans l’agressivité, ou la violence. je m’efforce de ne pas nourrir ces pensées, puisqu’elles n’entendront rien de positif dans ma vie.

être plus fin , respectueux (non -violent) envers soi-même, et envers les autres inspire la même chose aux gens qui nous entourent.

Avoir des paroles, des pensées et des actions paisibles, est un signe d’amour envers soi-même et envers les autres.

j’ai aussi adopté un mode de vie végétarien.