Camille Soucisse-Paquette
Formation en ligne de 200 heures

Essay Question

Philosophie, histoire et culture du yoga
par
Mark Singleton

23 novembre 2025
Naada yoga

QUESTION DE RÉDACTION

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.

Pour débuter, les sutras 2.34 et 2.35 du chapitre 2 de Patanjali, s'inscrivent dans le chapitre sur la pratique (*Sadhana Pada*) et sont profondément liés à l'éthique du yoga (les *Yamas*), la psychologie intérieure et l'impact de nos pensées et de notre comportement sur notre état de conscience.

Texte tiré de *The yoga-Sutra of Patanjali, A New Translation with Commentary - Chip Hartranft,* 2003, Shambhala Classics, 151 p.

Citations tirées des pages 33 et 34 :

2.34 — ''We ourselves may act upon unwholesome thoughts,such as wanting to harm someone, or may cause or codone them in others; unwholesome thoughts may arise from greed, anger, or delusion; they may be mild, moderate, or extreme; but they never cease to ripen into ignorance and suffering. This is why one must cultivate wholesome thoughts.''

2.35 — ''Being firmly grounded in nonviolence creates an atmosĥere in wich others can let go of their hostility.''

Interprétation et signification

<u>2.34 : Cultiver la pensée opposée</u>

Ce sutra traite de la gestion des pensées négatives et nuisibles qui sont contraires à l'éthique yogique, par exemple, la violence, le mensonge et l'envi. Selon Patanjali, lorsque ces pensées surgissent, dans l'action, dans la parole ou dans l'esprit, il est essentiel de ne pas les laisser se renforcer et s'ancrer en nous. Pour éviter que cela

se produise, nous devons pratiquer la pensée contraire. Par exemple, si une pensée de colère apparaît, nous devrions cultiver la patience ou la compassion ou si une pensée de jugement apparaît, nous devrions cultiver l'ouverture ou la compréhension. L'idée clé derrière ce sutra est, selon moi, que le yoga n'est pas seulement une discipline corporelle ou mentale, mais aussi une maîtrise intérieure de l'esprit par la conscience et le discernement.

2.35 : Le pouvoir transformateur de l'*Ahimsa* (non-violence)

Ce sutra illustre le pouvoir subtil, mais l'impact immense d'un *Yama* pratiqué profondément : la non-violence. Selon Patanjali, lorsqu'un pratiquant est établi dans l'ahimsa, sa simple présence suffit à apaiser la violence et/ou l'hostilité autour de lui. Ce n'est pas nécessairement un travail conscient, ce serait la qualité vibratoire de son être qui influencerait son environnement. En d'autre termes, une personne qui incarne vraiment la paix inspire la paix. Ce serait le principe du champ énergétique; notre état intérieur affecte les autres. L'idée clé derrière ce sutra est, selon moi, que la pratique du yoga nous transforme non seulement nous-même, mais aussi le monde qui nous entoure, de manière silencieuse et non forcée.

Les sutras dans le monde contemporain et dans une pratique personnelle

Bien que anciens, ces deux sutras offrent des outils pratiques et puissants pour faire face à la réalité contemporaine, en particulier face aux relations humaines complexes, difficiles, voire conflictuelles.

Sutra 2.34

Pour le sutra 2.34, lorsque je suis confrontée à une pensée ou à une émotion négative, je choisirais consciemment de me nourrir d'une énergie contraire. Lorsqu'une personne m'énerve ou me critique, je pourrais prendre le temps de respirer, d'observer ce qui se passe en moi sans jugement et j'essaierais de comprendre la raison de l'énervement ou de la critique. Je tenterais de réagir avec conscience et de choisir la compréhension plutôt que le rejet.

Dans ma pratique personnelle du yoga, j'observerais mes pensées qui surviennent lors de mes médiations ou dans les postures difficiles (frustrations), je

tenterais de remplacer l'auto-jugement ou la pression de performance par de la compassion et de la patience. Je travaillerais du le non-jugement de mon corps, de ses limites et de ses fluctuations dans le moment présent.

Dans le cadre d'un enseignement de la pratique, je pourrais intégrer le thème en suggérant des postures qui pourraient susciter de la frustration ou de la compassion et inviter les pratiquants à cultiver la patience, la gratitude et la légèreté. Je pourrais aussi inviter à la discussion en parlant d'un exemple vécu et de la gestion de mes émotions.

Sutra 2.35

Dans la réalité, face à une personne difficile, je pourrais penser que je n'ai pas besoin de convaincre ou de corriger l'autre. Pour ce faire, je resterais calme, enracinée et non réactive. Face à l'agressivité, je répondrais par le silence et une respiration lente plutôt que par une réactivité émotionnelle.

Dans ma pratique personnelle du yoga, je cultiverais l'*Ahimsa* envers moi-même en respectant mes besoins, mes limites et en écoutant mon corps avec douceur. J'utiliserais la pleine conscience dans les asanas pour pratiquer sans me violenter, sans excès d'ego ou de performance.

Dans mon enseignement, j'insisterais pour que les pratiquants écoutent leur corps et accueillent les sensations sans jugement. J'offrirais un espace non compétitif, bienveillant et sans pression de réussite. Je tenterais de transmettre que la transformation ne passe pas par la force, mais par la constance, la douceur et la patience.

En conclusion

Pour conclure, pour aller plus loin dans ma pratique vis-à-vis ces deux sutras, je pourrais suggérer aux pratiquants de tenir un journal dans lequel il pourrait y inscrire, par exemple, quelle pensée nuisible revient souvent chez eux et quelle pensée ils pourraient cultiver dans leur pratique à la place. Je pourrais aussi leur suggérer d'y inscrire des moments clés où ils ont ressenti que leur paix intérieure à positivement affecter quelqu'un d'autre.