

## Réflexion sur les Yoga Sutras II.34 et II.35

### Résumé des sutras

Les sutras II.34 et II.35 traitent de la gestion des pensées négatives et de l'importance de la non-violence (*Ahimsa*). Le sutra II.34 explique que lorsque nous avons des pensées violentes ou négatives (colère, envie, etc.), cela mène inévitablement à la souffrance et à l'ignorance, que nous agissions nous-mêmes ou que nous laissions faire. Le sutra II.35 affirme que si une personne est solidement établie dans la non-violence, alors l'hostilité disparaît naturellement autour d'elle.

### Application dans ma vie (personnes difficiles)

Dans mon quotidien, face à des personnes difficiles, j'essaie d'appliquer la "réflexion opposée". Plutôt que de réagir par la colère, j'essaie de comprendre que l'agressivité de l'autre vient souvent de sa propre souffrance ou de son stress. En restant calme et sans jugement, j'ai remarqué que la tension finit souvent par diminuer d'elle-même, créant un espace plus paisible.

### Dans ma pratique personnelle

Sur mon tapis, *Ahimsa* se traduit par le respect de mes limites physiques. Si je ressens de la frustration face à une posture difficile, je me rappelle le sutra II.34 : forcer mon corps avec violence ne m'apportera que de la douleur. Je choisis donc de pratiquer avec patience et douceur, transformant l'effort en une exploration bienveillante.

### Enseignement pour mes futurs étudiants

En tant que future enseignante, je souhaite transmettre que le yoga n'est pas une performance ou une compétition. Je vais encourager mes élèves à être bienveillants envers eux-mêmes.

Si un élève se juge sévèrement, je lui rappellerai que la paix intérieure commence par l'acceptation de soi. En créant un environnement sécurisant et sans jugement, j'aide mes étudiants à laisser tomber leurs propres barrières et leur propre hostilité.