

# Yoga-Sutras

## Patañjali

Extraits en lien avec le thème  
de la violence et de la non-violence

**« Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le refus des possessions inutiles ».**

*Commentaire* : qu'est-ce que la non-violence, sinon le respect de l'autre dans sa différence ? Accepter un mode de pensée, un fonctionnement affectif différents des siens, cela implique d'être vrai, de ne pas jalouser le sort des autres, de rester modéré, de ne pas entasser des biens dont on n'a nul besoin.

**« La violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur. Qu'elles soient faibles, moyennes ou fortes, elles engendrent une souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela ».**

*Commentaire* : La violence peut prendre des formes multiples, de la manifestation la plus grossière, la plus apparente, dans les actes physiques, à sa forme la plus subtile, à travers d'éloquents non-dits. Sans rien dire, on peut violenter l'autre, sous couvert d'amour, en exigeant de lui qu'il soit différent de ce qu'il est, en essayant de le réduire à soi-même. Sans rien dire, on peut participer à la violence ou l'autoriser, on peut la provoquer par son attitude intérieure ».

**« Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît ».**

*Commentaire* : Si quelqu'un vit dans un état de non-violence, c'est-à-dire de non-jugement, de respect de l'autre, il va influencer son entourage, et il sera très difficile d'être agressif à son égard ou même simplement en sa présence ».

**Patañjali**

Sage indien qui vécut entre  
l'an 300 av. J.-C. et l'an 500 apr. J.-C.

Commentaires de Françoise Mazet  
Éditions Albin Michel, 2007