

Introspection

Dans son film récent, Yoga for Health & Global Harmony, le cinéaste, historien de l'art et photographe Benoy K Behl découvre que le but du yoga est de nous libérer des entraves de nos innombrables désirs.

En cette période de crise sanitaire mondiale et de stress, la philosophie et le yoga indiens sont plus que jamais d'actualité. Le yoga est la part de la philosophie indienne tournée vers l'action. Il nous montre le chemin, loin de nos peurs et des confusions du monde, vers un siècle de paix, qui se trouve à l'intérieur. Il nous montre la voie de l'amour et de l'harmonie, qui seraient nos meilleurs boucliers contre les dangers du virus ainsi que contre les maladies en général. Notre équilibre et notre paix sont les fondements de notre système immunitaire. Si nous pouvons les préserver, nous sommes beaucoup plus forts et moins sensibles aux maladies.

Le yoga signifie littéralement s'unir avec le moi supérieur, qui est en nous et qui est omniprésent. Cela signifie joindre le sujet à l'objet. Pour ce faire, nous devons éliminer les nombreuses couches de perceptions sensorielles momentanées, qui agressent nos sens. Ces perceptions nous maintiennent à jamais liés au monde matériel. Nos perceptions doivent être détachées du monde extérieur pour regarder à l'intérieur.

Nous vivons dans un siècle très agité et confus. L'état de santé mentale et physique s'est considérablement détérioré. On estime que 70 % des coûts liés à la santé concernent des maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension et l'arthrose. Il n'existe guère de solutions permanentes à ces problèmes, que ce soit par le biais de médicaments ou de la chirurgie. On s'attend également à ce que les maladies mentales atteignent très bientôt des niveaux épidémiques.

J'ai récemment terminé le tournage de mon film, Yoga for Health & Global Harmony. Dans une interview accordée au film, le Dr David Frawley, expert en yoga et en ayurveda de Santa Fe (États-Unis), déclare : "Ce qui s'est passé dans le monde occidental, c'est que nous avons très bien réussi à poursuivre le monde extérieur, matériel et médiatique. Nous avons perdu nos connexions dans une large mesure avec le monde intérieur de la conscience et de la perception directe. Dans la philosophie indienne, notre véritable état est celui de la sukha ou félicité éternelle. Le but du yoga est de nous libérer de notre douleur, de nous libérer des entraves de nos innombrables désirs, qui ne nous mènent nulle part, d'éveiller la vraie connaissance en nous et de nous aider à être en harmonie avec tout ce qui existe".

Il poursuit : "Dans le monde actuel, nous avons atteint un stade de fragmentation énorme. Notre langue, la science, court après les particularités... Nous avons réduit la santé humaine à des produits chimiques très complexes. La question est de savoir comment intégrer nos perceptions et nos connaissances. Comment parvenir à une compréhension globale de ce que nous sommes en tant qu'individus ? Quelle est la nature de l'univers ? Le yoga déconstruit donc notre vision extérieure de la réalité physique mais restaure notre sens intérieur de l'univers immortel, transcendant et débordant de conscience".

Le Dr Frawley pense que le yoga consiste à unir notre esprit individuel à la conscience universelle qui est pleine de félicité. Il dit : "Le yoga nous amène à une véritable conscience de soi. En faisant du yoga, nous nous calmons et nous réalisons que nous sommes moins affectés par le bruit et les distractions du monde en constante évolution qui nous entoure. Pas à pas, nous prenons conscience, d'abord de notre corps, puis de notre respiration. Cela nous permet de prendre le contrôle. À ce moment, la transformation commence".

Dans une autre interview, Tulku Sherdor, directeur du Blazing Wisdom Institute de New York, souligne l'importance du yoga. Il déclare : "Je pense que toutes les traditions yogiques de l'Inde pointent toutes vers cette même vision. C'est la voie de la reconnexion avec ce qui est le plus essentiel pour notre propre être".

Minakshi Devi Bhavnani, gourou du yoga de Puducherry, partage le fait que l'amour est l'essence de toute chose. "L'amour transcende toutes les personnalités et tant que la personnalité est impliquée, il n'y a pas d'amour. Il doit devenir une expérience universelle. Je demanderais à Swamiji ce qu'est l'amour ? Et il répondrait que l'amour est un intérêt profond... Pour avoir un intérêt profond, vous devez être capable de vous concentrer. Et si nous pouvons maintenir cet amour, il devient dhyāna. Nous devenons un avec cet objet d'amour. Si nous pouvons maintenir cela suffisamment longtemps, alors l'amour nous emmènera droit dans le samādhi, où notre moi individuel qui cherche la libération est dissous, comme le sel est dissous dans l'océan", dit-elle.