

## Sur une terre de tranquillité

*Grâce au yoga et à la méditation, nous pouvons être témoins d'un sanctuaire paisible, loin du bruit et des perturbations du monde matérialiste, déclare Benoy K Behl.*

L'effet immédiat du yoga et de la méditation peut étonner certaines personnes car elles ont la capacité d'apaiser rapidement l'esprit et d'éliminer les pensées négatives. Lorsque nous commençons à méditer, nous nous demandons souvent pourquoi nous ne l'avons pas fait avant. Patanjali, l'ancien auteur des "Yoga Sutras", décrit l'esprit comme un singe agité, constamment distrait et toujours en train de rôder.

Cependant, la méditation est une activité qui peut aider à gagner la paix et à contrôler les activités frénétiques de l'esprit. Nous pouvons atterrir dans un sanctuaire paisible, loin du bruit et des perturbations du monde matériel. Dans cet état d'esprit, notre être est beaucoup mieux équilibré et notre corps devient sain. Cela devrait être notre première et plus naturelle protection contre la pandémie en cours et toutes les autres maladies. Si cela est fait à temps, nous serons peut-être plus forts et nous n'aurons peut-être même pas besoin de médicaments. Nous devons également nous rappeler que tout le yoga est d'abord basé sur le yama ou le niyama. C'est le fondement éthique de la vie et c'est la base du yoga. Si cette éthique n'est pas respectée, l'esprit ne sera jamais tranquille et la méditation ne sera pas possible.

Voici quelques extraits de mon film, *Key to Immunity Part III*, où des experts du yoga parlent de la façon dont ils le voient :

L'expert en yoga, le Dr Ananda Balayogi de Puducherry, dit : "La chitta (une partie de l'esprit) est ce subconscient, inconscient, qui est constamment en mouvement. Les anciens rishis disaient que l'esprit est un singe, un ivrogne, et qu'en plus, il est mordu par un scorpion. Eh bien, si c'est ainsi que l'esprit est - constamment en mouvement, il fait tourbillonner le subconscient. Les deux ensemble vous entraînent vers le bas, loin de votre but, avant même que vous puissiez cligner des yeux."

Ananda Prema de Russie, représentante de l'école Sivananda, Grass Valley CA, dit : "Quand vous faites des asanas, votre esprit se concentre et donc, il devient immobile. Lorsque l'esprit est immobile, il n'y a pas de désir et lorsqu'il n'y a pas de désir, on atteint le bonheur. Il s'agit de l'esprit et du contrôle de l'esprit. Il est très difficile de contrôler votre esprit qui court comme un cheval sauvage, peu disposé à suivre une quelconque discipline et il est très difficile de le prendre en main en douceur, de le faire vous écouter, de lui faire suivre ce que vous aimeriez qu'il fasse".

Tulku Sherdor, directeur du Blazing Wisdom Institute, basé à New York, déclare : "Ce avec quoi la science cognitive moderne, les théories, la physique, la science bouddhiste et le yoga sont d'accord, c'est que tout ce que nous vivons est notre propre esprit et que tout ce que nous pouvons vivre personnellement est l'expression naturelle ou énergétique de notre propre esprit. C'est exactement ce que nous devons réaliser par la pratique. Lorsque nous réalisons que tout ce que nous vivons est le produit ou le résultat de notre propre esprit, cela signifie qu'il existe un potentiel pour travailler habilement avec cette expression de notre propre esprit afin de la transformer ou de la changer".

Acharya Swami Sitaramananda, Sivananda Yoga, Grass Valley CA, déclare : "Beaucoup de gens pratiquent le yoga, mais ils sautent par-dessus ses fondations, - les deux principales pratiques de yama et niyama, qui sont les prescriptions des yogis sur les choses à faire et à ne pas faire, les restrictions et les observances".

En parlant de yama-niyama, le gourou du yoga Minakshi Devi Bhavnani, basé à Puducherry, dit : "Cela signifie essentiellement une méthode ou pourrait être appelé une technologie pour évoluer de la domination du cerveau animal vers l'utilisation consciente du cerveau humain".

Comme l'avait dit Patanjali, le yoga ne fait jamais de mal. C'est absolument brillant la façon dont il prend le contrôle de la langue, de nos désirs sexuels, de l'avidité, du désir de voler et de toutes les autres impulsions naturelles nécessaires à la survie.