

Se découvrir

Lors du tournage de son film, Yoga for Health & Global Harmony, le cinéaste, historien de l'art et photographe Benoy K Behl a réalisé que le yoga nous aide à nous retrouver

Le yoga enlève toute perception du monde matériel en constante évolution tout en nous aidant à trouver la paix et la béatitude au plus profond de nous. Partout dans le monde, les concepts de la philosophie indienne sont acceptés par les gens, grâce au yoga. C'est le chemin vers la connaissance, qui commence par la dimension physique. Beaucoup de gens dans différents pays ont trouvé qu'il était plus facile de revenir aux racines indiennes, grâce au yoga. C'est comme un coin qui introduit une connaissance profonde qui commence par les dimensions physiques des asanas. Nous acquérons le contrôle de notre corps, de notre respiration, de nos émotions et de notre esprit afin d'éveiller progressivement notre connaissance de l'unité (le sens du yoga est d'unifier).

Il y a quatre voies de yoga : le karma yoga, la voie des actions désintéressées dans le monde ; le bhakti yoga, la voie de la perte de l'ego par l'abandon et le dévouement ; le raja yoga, la voie du pranayama et des asanas, menant à la méditation ; et le gnana yoga, la voie du salut par la connaissance.

Tulku Sherdor, New York, directeur du Blazing Wisdom Institute, déclare dans une interview : "Que vous soyez tibétain, indien, américain ou originaire d'un autre endroit, l'esprit de chacun fonctionne de la même manière. Nous recherchons tous le bonheur et évitons la souffrance, c'est universel. C'est pourquoi tout ce qui est universel découvre les sources réelles, fiables et scientifiquement vérifiables du bonheur et de la souffrance.

C'est là que Bouddha et d'autres saints se sont révélés être de grands scientifiques, car ils ont compris les sentiments universels de telle sorte qu'ils ont transmis et partagé leurs connaissances avec d'autres afin que tout le monde réalise les mêmes choses.

Nous espérons toujours qu'au bout de ce chemin, il y aura une récompense finale et parfaite. Par exemple, si nous avons des aliments délicieux, qu'ils soient nutritifs ou non, à la fin vous serez satisfaits. Mais le problème ici, c'est que nous n'avons pas encore trouvé comment nous arrêter, ni quand nous arrêter ou regarder dans une autre direction, et c'est à cela que sert le yoga. "b

Dans une autre interview du film, le Dr Ananda Balayogi, expert en yoga et médecin de Puducherry, déclare : "Si vous commencez à vous contenter de ce que vous avez dans la vie, vous vous rendrez soudain compte que vous avez le meilleur partenaire, les meilleurs enfants et le meilleur foyer. Vous devenez la meilleure version de vous-même et votre vie sera étonnante".

Dans l'interview suivante, le Dr David Frawley, lauréat du prix Padma Bhushan, de Santa Fe (États-Unis), expert en yoga et en ayurveda, déclare : "Le yoga nous aide à nous découvrir nous-mêmes. Il nous permet de nous connaître nous-mêmes de manière à ne pas nous fier aux interprétations ou aux opinions des autres, mais à pouvoir connaître nous-mêmes nos réalités.

La philosophie védique nous enseigne que toute la création naît de l'ananda ou de la béatitude. Le débordement de la béatitude, de la paix, de la joie et du pouvoir de la conscience, se manifeste sous la forme de l'univers.

Elle nous apprend également à éveiller le bonheur afin que nous le trouvions en nous-mêmes et dans tout ce qui nous entoure et que nous ne le cherchions pas à l'extérieur".