

Marcher sur le chemin de la paix

Lors du tournage de son film, Yoga for Health & Global Harmony, le cinéaste, historien de l'art et photographe Benoy K Behl a réalisé qu'au milieu de tout le bruit et de la clameur du monde matériel, c'est le yoga qui nous enseigne qui nous sommes vraiment.

Le yoga s'avère aujourd'hui utile à la société moderne de nombreuses manières différentes. Il s'agit, bien sûr, d'un chemin qui permet de trouver une sublime unité du corps avec l'esprit qui est en nous et qui imprègne toute la création. En même temps, il s'avère être d'une aide immense pour le système médical, et agit comme une thérapie efficace dans les institutions de réforme et les prisons. Certains des pays les plus touchés par la violence et la criminalité ont découvert la grande valeur du yoga pour se réhabiliter lorsque leur vie a été bouleversée.

Sujata Chatterji et moi avons voyagé à travers le monde pour tourner le film, Yoga for Health & Global Harmony, y compris dans des villes qui ont souffert de crimes et de violences extrêmes, comme Cali, Medellin et d'autres. Le yoga fleurit comme une fleur de lotus, même dans les eaux troubles de situations difficiles et éprouvantes. Je pourrais mentionner que j'ai également été invité à donner une conférence à ce sujet pour le siège de la police nationale de Colombie, à Bogota. Il est heureux qu'ils se rendent compte de l'importance du yoga et de la méditation pour les policiers, engagés dans les tâches les plus difficiles et contre les crimes violents.

Dans un monde où les conflits se multiplient, le yoga s'est révélé d'une valeur exceptionnelle. Il a apporté un réconfort aux prisonniers dans les prisons.

Dans un entretien avec Danielle Doprado, du gouvernement de Sao Paulo, au Brésil, il déclare : "Le partenariat entre Sao Paulo et l'Inde est une occasion extraordinaire d'apporter le yoga aux femmes, qui sont confrontées à des conditions de vulnérabilité, en prison".

Dans une autre interview, Maria Adelaida Lopez, de l'ONG Dunna, à Bogota, en Colombie, déclare : "En Colombie, nous avons actuellement environ sept millions de victimes du conflit armé. Sur ce nombre, 70 % ont perdu leurs terres, leurs maisons et, désormais, leur source de revenus. Nous sommes convaincus que le yoga est un outil très utile pour développer la paix intérieure. Nous ne pouvons pas créer la paix dans notre société sans paix intérieure".

Dans une interview accordée au film, le Dr Sat Bir Khalsa, Brigham & Women's Hospital, Boston, USA, chercheur et expert en yoga déclare : "Beaucoup de personnes qui ont adopté le mode de vie du yoga sont beaucoup plus conscientes de l'environnement. Ils sont beaucoup plus gentils, généreux et incarnent la gratitude et la compassion dans leur vie. En gros, cela vous aide à devenir la meilleure version de vous-même. Cette transformation signifie un meilleur comportement, une meilleure attitude mentale et une meilleure perspective dans la vie. Elle signifie moins de violence, désormais, moins de criminalité et moins de guerre. Donc, par conséquent, quand vous changez l'individu, vous changez la société".

Le yoga nous ramène à ce que nous sommes vraiment. Au milieu de tout le bruit et de la clameur du monde matériel, il nous amène à une paix qui se trouve en nous, à une immobilité, à un état dans lequel nous avons acquis la maîtrise de nous-mêmes.

Au bout du compte, le chemin de la transformation de soi est la récompense de la vraie connaissance. Lorsque nous serons profondément conscients de notre unité avec tout ce qui existe, alors seulement nous aurons atteint l'état de yoga.