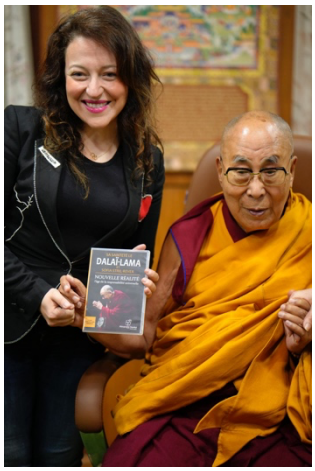
Yoga et Santé Mentale
Insérer la vidéo sur le lien suivant : https://we.tl/t-ERHZiClxER



Le 8 mai dernier, Sa Sainteté Le 14eme Dalai Lama rencontrait l'Artiste de l'UNESCO pour la Paix Dr. Guila Clara Kessous lors d'une audience privé pour recevoir le livre audio « Nouvelle réalité : manifeste de la responsabilité collective » que la jeune femme avait enregistré.
Evoquant ses engagements auprès de l'UNESCO, Dr. Guila Clara Kessous a pu s'entretenir sur des problématiques liées à la question de l'égalité et des droits des femmes, au dialogue interculturel, au rôle sociétal de l'art et bien sûr à l'importance du yoga en lien avec la santé mentale.
Voici un extrait de cette conversation.

GCK : Votre Sainteté, pensez-vous que le yoga puisse avoir un vrai rôle à jouer vis à vis de la santé mentale et de la souffrance psychologique ressenti en ce moment même par tant de gens sur la planète ?
SSDL : Parfaitement. Le yoga qui est un art de la discipline a tout à fait sa place pour répondre à la complexité de notre monde. Si je fais un geste, je dépasse mon intellect qui me fait souffrir en me concentrant sur ce geste. Si ce geste est suivi par dix personnes, non seulement ces personnes dépassent leur intellect mais ils dégagent chacun une conscience d'appartenir à un tout, à un geste collectif. C'est là le génie du yoga. On pense que c'est du geste, alors que c'est de l'humanité.

GCK : Dans votre livre « Nouvelle réalité : manifeste de la responsabilité collective » qui a été co-écrit par la remarquable Sofia Stril-Rever, vous faites du yoga une sorte de nouveau langage qui permettrait à tous de pouvoir communiquer autrement, de pouvoir dépasser nos frontières physiques et mentales. Comment atteindre ce degré d'entente, d'interdépendance comme vous aimez à le dire ?

SSDL : Vous êtes Artiste de l'UNESCO pour la Paix. Vous savez ce qu'est le désir d'aider l'autre, le désir de sauver l'autre. Cela ne peut se faire que si l'on sort de la volonté de performance. Beaucoup pensent que faire du yoga suppose de bien faire les postures….Que faire de la méditation suppose de surtout s'appliquer à ne penser à rien. Alors qu'en fait, chacun est son propre baromètre. Chacun est capable de savoir où il se situe aujourd'hui et maintenant. C'est cela être « mindful ». C'est être là, entièrement là avec ce que l'on porte aujourd'hui.
GCK : Donc pour la santé mentale, le yoga n'est pas une façon de faire diversion de la maladie, ne pas faire semblant qu'elle n'existe pas, mais bien de vivre cet instant de vie douloureuse. Mais alors comment ne pas sombrer ?
SSDL : En se connectant à notre être mère universel. Je connais vos engagements en faveur des droits des femmes et vous avez raison. Tant que nous ne reconnaissons pas cet être mère qui est

en nous, il y aura encore et toujours la guerre. En se connectant à cette partie de nous qui nous honore et qui nous rend digne d'être humain. Nous avons tous deux yeux, un nez, une bouche….Nous avons tous de quoi nous dire que nous sommes fous. La seule chose qui nous fera tenir dans nos temps difficiles, c'est la conscience que nous sommes tous produits des générations et maillons de la chaîne humaine. En ayant conscience de cette filiation, de cette partie féminine en nous, nous revenons à notre matrice saine, et on se guérit.

GCK : Sommes-nous malades de notre fonctionnement au monde ? Est-ce que notre état de santé mentale dépend de notre capacité à nous extraire de ce monde d'efficacité ?

SSDL : Tout à fait. Il faut sortir de l'engrenage, sortir de la performance, de la rentabilité, de la productivité…Notre être n'est pas fait pour ça. Notre être est unique et demande à être traité comme tel. Se pencher sur soi avec un sourire, comme on le ferait devait un enfant dans son berceau qui découvre les capacités de souplesse, les trésors de souplesse de son corps…Voilà ce qu'est le yoga. Voilà ce qui guérit.

GCK : Est-ce que cette guérison peut passer par une voie artistique, par une voie culturelle ?

SSDL : Cette guérison passe par l'attention. Attention à soi. Attention à l'autre. L'art et la culture ne sont que cela. Une façon d'être attentif pour capturer un instant de soi aux autres. C'est ce que l'on doit chérir par-dessus tout. C'est ce qui nous rend humain… et c'est pour cela que votre maison UNESCO est si importante….

Compte rendu de cette audience

unesco

Guila Clara Kessous
Artiste pour la paix