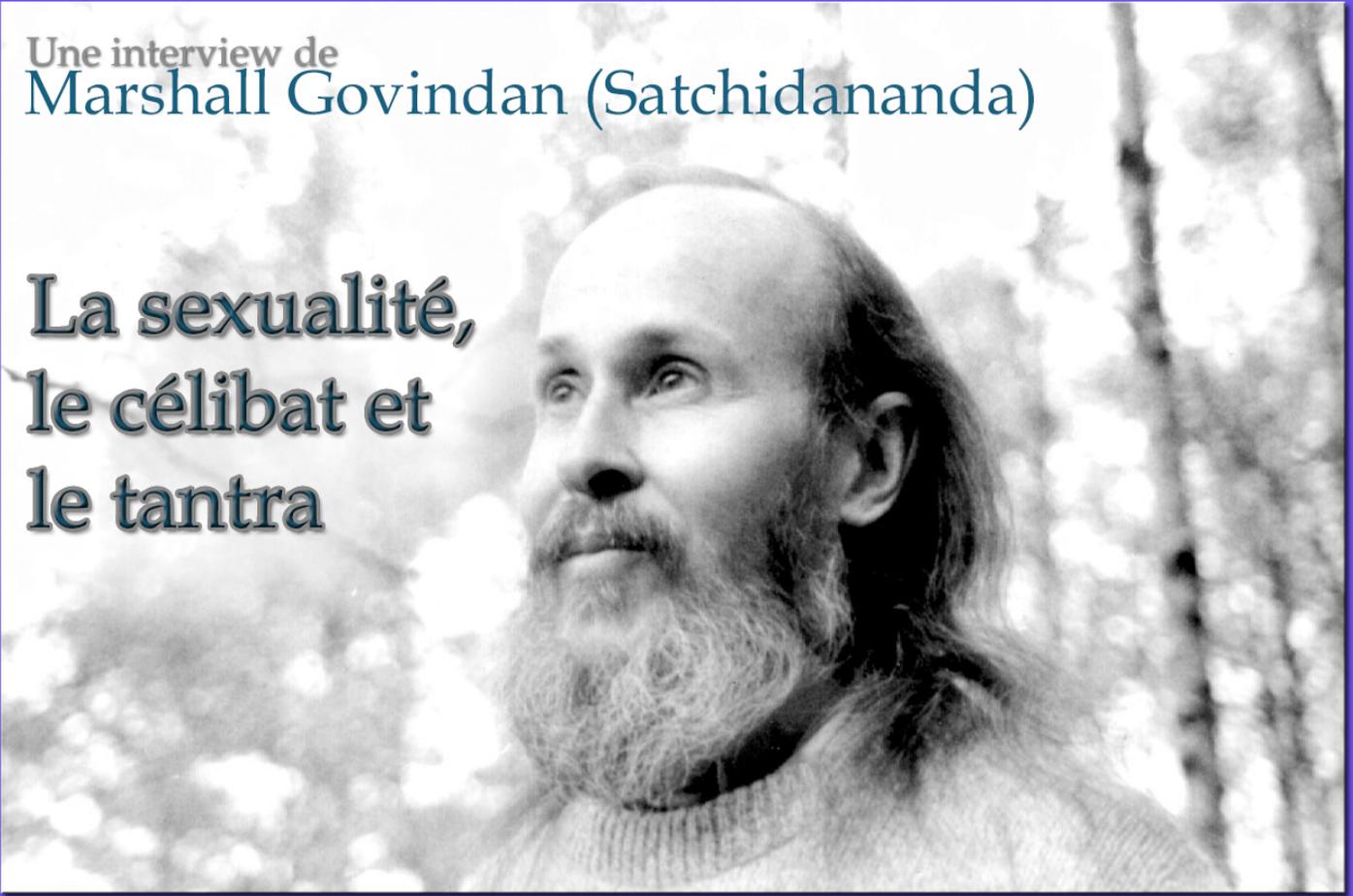


Une interview de  
Marshall Govindan (Satchidananda)

## La sexualité, le célibat et le tantra



**Marshall Govindan** (également connu sous le nom de **Satchidananda**) est un disciple de Babaji Nagaraj, le fameux maître himalayen et créateur du Kriya Yoga, et de son récent disciple, Yogi S.A.A. Ramaiah. Il a pratiqué le Kriya Yoga intensivement depuis 1969, incluant cinq années en Inde.

Depuis 1980, il s'est engagé dans la recherche et la publication des écrits des Yoga Siddhas. Il est l'auteur du livre à succès *Babaji et la Tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas*, publié en 15 langues, la première traduction anglaise internationale de *Thirumandiram : A classic of Yoga and Tantra*, *Les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, et *La Sagesse de Jésus et des 18 Siddhas*. Depuis l'an 2000, il a parrainé et dirigé une équipe de sept érudits dans le Tamil Nadu, en Inde, dans un projet de recherche à grande échelle destiné à la préservation, la transcription, la traduction et la publication de la littérature complète reliée au Yoga des 18 Siddhas. Six publications sont le résultat de ce projet, incluant une édition en 10 volumes du *Tirumandiram*, publiée en 2010.

# La sexualité, le célibat et le tantra

de M. Govindan Satchidananda

Copyright © 2014

## Contents

Question : Pourquoi avez-vous accepté de faire cette interview ? .....	3
Question : Qu'est-ce que le célibat et à quelle fin le pratique-t-on ? .....	4
Question : Que doit-on faire pour se préparer à adopter le célibat ? Il semble que même les aspirants spirituels très motivés le considèrent comme une austérité très difficile dans la culture matérielle actuelle. ....	5
Question : Dans quelle mesure devait-on tenir compte de l'environnement socioculturel avant d'adopter le célibat ? .....	7
Question : Je comprends que vous appartenez à la tradition des Siddhas dont les enseignements sont tantriques. Quel rapprochement faites-vous entre la pratique du célibat et les enseignements du <i>tantra</i> ?.....	8
Question : Vous avez dit précédemment qu'il y avait un risque de suppression si l'on essayait de contrôler sa sexualité par le vœu du célibat. ....	10

### **Question : Pourquoi avez-vous accepté de faire cette interview ?**

Marshall Govindan : Le magazine en ligne « Nonduality magazine » m'a demandé de lui fournir un article sur le sujet du célibat. Après y avoir réfléchi, j'ai noté quelques idées et j'ai décidé de leur envoyer l'article. Cette interview reflète cet article.

Il existe beaucoup de malentendus à propos du « célibat », car en fait très peu de personnes l'ont véritablement pratiqué. Comme j'ai fait vœu de célibat pendant 18 ans, je pense pouvoir dissiper certains malentendus et donner des conseils pratiques aux lecteurs qui souhaiteraient bénéficier de ses avantages.

Tout ce qui touche à la sexualité humaine, y compris le célibat, sera toujours sujet à controverse. En effet, ce sujet est lié aux valeurs humaines, et à moins de vivre dans une région du monde isolée où prévaut un seul système de valeurs, une « monoculture », les gens verront la sexualité de façon différente.

Même chez ceux qui devraient comprendre ou avoir la sagesse d'apprécier la relation qui existe entre la sexualité et la spiritualité, la sexualité pose un problème. C'est pourquoi, à chaque fois que l'on considère quelque chose ayant trait à la sexualité, on doit la considérer sous l'angle des enseignements philosophiques ou religieux pour savoir quelles pratiques, quelles disciplines ou quels choix moraux adopter. Si l'on manque de clarté, ou si l'on est indécis dans ses choix de pratique à adopter, ou sur comment répondre aux questions qui touchent à la sexualité, il est souhaitable de réfléchir aux différentes options, avant d'en prendre une.

Même si l'on a comme objectif spirituel la conscience non duelle, la réalisation du Soi, la réalisation de Dieu, l'éveil, la libération (l'état ou la valeur), la sexualité occasionnera souvent des détours, et l'on oubliera, même pendant de nombreuses années, ce que l'on cherche. Je me souviens de la fameuse plainte de Saint Augustin d'Hippone, un des fondateurs de la chrétienté qui a vécu en Afrique du Nord au cours du 4<sup>e</sup> siècle. Avant de devenir un moine chrétien qui a fait vœu de célibat, il a appartenu à une secte hédoniste et a expérimenté la sexualité humaine. L'école de pensée hédoniste estime que le plaisir est la seule valeur intrinsèque. En d'autres mots, un hédoniste cherche à avoir le plus de plaisir possible (le plaisir sans la douleur). Lorsqu'il était jeune, il a prononcé sa fameuse prière « Seigneur, accordez-moi la chasteté et la continence, mais pas tout de suite. » Quel est celui qui, au début de la prière, a demandé au Seigneur de l'aider à être chaste ? Et quel est celui qui, à la fin de la prière, avait oublié ? Maintenant, au 21<sup>e</sup> siècle, la culture occidentale, particulièrement en Amérique, est un curieux mélange d'hédonisme et de restrictions religieuses. Si la plupart des religions imposent des restrictions sexuelles, comme nous le verrons ci-après dans la discussion sur le *tantra*, la sexualité humaine et la spiritualité ne s'excluent pas mutuellement. La confusion et le conflit se

produisent cependant, lorsque notre objectif n'est pas unique ou fermement maintenu, et l'on sous-estime le pouvoir de la sexualité à nous distraire, comme dans le cas du jeune Saint Augustin.

### **Question : Qu'est-ce que le célibat et à quelle fin le pratique-t-on ?**

Marshall Govindan : *Le célibat est l'abstinence sexuelle volontaire qui commence par un vœu formel.* Ce n'est pas simplement le fait de vivre sa vie sans avoir de relations sexuelles. En tant que tel, le célibat est différent de simplement ne pas avoir de vie sexuelle active, comme jeûner est différent de ne rien avoir à manger !

En Occident, les seules personnes qui sont à même de se prononcer sur le « célibat », sont celles qui ont prêté serment, par exemple, les prêtres catholiques actuels ou ceux qui l'ont été, les moines et les nonnes. Les autres ne peuvent que poser des questions, car sans l'avoir expérimenté, les opinions ne peuvent exprimer que des propos rapportés d'autrui.

Pour la plupart des adultes, le vœu de célibat paraît étrange, anti-naturel ou incongru, particulièrement dans la culture populaire moderne occidentale, où tout individu moyen est bombardé en permanence de messages publicitaires qui les incitent à entretenir des fantasmes sexuels, à être « sexy », viril, ou tout ce qui est associé à l'attraction sexuelle. La publicité pour le viagra, par exemple, fait croire à des millions d'hommes que le bonheur exige d'avoir une vie sexuelle active.

En Inde, on utilise habituellement le terme « *brahmacharya* » pour faire référence au célibat. Le mot « *brahmacharya* » signifie « celui qui connaît *Brahma* », c'est-à-dire, celui qui est capable d'accéder à l'état non dual transcendantal de conscience. C'est un des *yamas*, ou contrainte sociale, du yoga à huit branches de Patanjali (c.-à-d. *astanga*), et dans ce contexte il implique une vision globale de la chasteté : en pensée, en parole et en action. En tant que « contrainte sociale » ou *yama*, le célibat est recommandé pour la réalisation spirituelle du Soi, pour protéger le chercheur dans ses relations sociales, ou les manifestations de l'ego, qui incluent l'orgueil, la cupidité, la luxure et la colère, et qui peuvent entraîner l'illusion mentale et des conflits interpersonnels. Les autres *yamas* comprennent : ne pas faire de mal, ne pas mentir, ne pas voler et l'absence d'avidité.

Le célibat ne consiste pas à simplement s'abstenir de relations sexuelles. Cela inclut aussi la luxure, le désir sexuel et les fantasmes.

Le but principal du célibat est de supprimer le désir, le principe de toute notre vie superficielle, qui se satisfait de la vie des sens et du jeu des passions. Lorsque nous éliminons le désir, cette tendance de notre être naturel (les passions, les troubles émotionnels) s'évanouira et nous gagnerons en sérénité. Il en résultera que l'illusion que « je suis le corps » et « je suis mes

sentiments, mes émotions, mes désirs et mes pensées » sera progressivement remplacée par la réalisation que « je suis » ce qui ne change jamais, ce Témoin du déroulement de la vie, comme « être, conscience, félicité » *sat chid ananda*.

Le célibat n'est pas une fin en soi, mais un moyen de réaliser un but spirituel ou religieux plus élevé. Dans la religion chrétienne, le vœu de célibat fait partie du dévouement total au Christ et au travail de Son Église. On apprend aux sœurs ou aux nonnes catholiques à se voir comme les « épouses du Christ ». Vu sous cet angle, cela prend un sens différent. Cela ressemble au vœu de fidélité du mariage envers le mari ou la femme, qui contribue à assurer la réussite du mariage. Dans les traditions monastiques hindouistes et bouddhistes, de façon à leur permettre d'avancer sur la voie de *moksha* ou la libération spirituelle de la roue du *samsara*, les fidèles font vœu à vie de célibat, de pauvreté et d'obéissance à l'instructeur spirituel ou à la discipline d'un ordre monastique.

**Question : Que doit-on faire pour se préparer à adopter le célibat ? Il semble que même les aspirants spirituels très motivés le considèrent comme une austérité très difficile dans la culture matérielle actuelle.**

Marshall Govindan : Le célibat est une forme d'austérité, ou *tapas*. *Tapas* signifie un défi personnel important, assumé volontairement, ayant pour but d'opérer un changement positif dans sa vie.

Tapas comprend trois éléments essentiels :

1. Un vœu, qui exprime une intention ou un *sankalpa*. Pour être efficace, il doit comprendre une affirmation claire, positive dans le temps présent, en utilisant un verbe qui ne laisse aucun doute même au niveau subconscient de son intention. Par exemple : « je reste chaste en pensée, en parole et en action. » Ou « je ne vois chez les autres que l'incarnation du divin. » Des affirmations comme « j'espère » ou « je veux », qui comprennent le doute, sont à éviter. Un vœu ne doit pas faire référence à ce que l'on essaie d'éviter, sinon, cela risque de créer des blocages psychologiques. C'est pour cela que l'on se concentre sur ce que l'on cherche : Brahma, l'état universel non dual de conscience. Un vœu de *tapas* est en général fait pour une durée prédéterminée : par exemple, un jour, ou un mois, un an. C'est donc habituellement temporaire, mais cela peut aussi être pour toute la vie.
2. L'exercice de la volonté. Lorsque le désir arrive, on ne doit pas s'y attarder. On ne doit pas s'autoriser à fantasmer ou à s'attarder sur les souvenirs d'expériences sexuelles. En premier lieu, le mantra est « je ne dois pas le manifester (ce désir) en parole ni en

action », par exemple par la masturbation ou le flirt. Le succès, même moindre, renforce la volonté, alors que l'échec l'affaiblit considérablement.

3. La persévérance : la sincérité consiste à dire ce que l'on va faire. Alors qu'importe les échecs, les doutes sur sa capacité, on continue à exercer son discernement et sa volonté. On observe quand les désirs commencent à entrer dans le mental et l'on pratique le détachement envers eux immédiatement. On se détache des tentatives du mental à justifier les désirs.

Les *tapas* concerne souvent les vœux de silence, de jeûne, de régime alimentaire, de renoncement à des possessions matérielles, à la famille, des vœux d'obéissance à un *guru*, des vœux associés à des comportements sociaux, des vœux pour suivre strictement une discipline prescrite par un *guru* et des pratiques ascétiques extrêmes comme s'asseoir en méditation entouré de petits feux, plusieurs heures pendant de nombreux jours.

On peut appliquer le principe du *tapas* à tout ce que l'on veut changer dans sa vie. Par exemple, éliminer des mauvaises habitudes, comme la colère, les excès alimentaires, la vulgarité, le tabagisme, le bavardage ou développer des nouvelles habitudes, telles que se lever tôt, être agréable, faire de l'exercice physique, méditer régulièrement ou faire d'autres pratiques spirituelles, se contrôler, développer des vertus comme l'honnêteté, la patience, l'humilité ou la frugalité.

Les *tapas* ou les austérités peuvent être faites pour développer la volonté, lorsque les intentions sont motivées par la force de *rajas*, qui s'exprime par le besoin d'activité, de créer, de faire des efforts. Les *tapas* peuvent être entrepris comme un acte de pénitence, par rapport à de la culpabilité ou pour expier des erreurs passées, ou comme un sacrifice avec l'attente d'absolution ou de pardon. Cela reflète le *guna tamas*, ou l'inertie, le doute et la peur. Mais pour le véritable aspirant spirituel, seuls les *tapas* qui reflètent le *guna sattva* : l'équilibre, le calme, la clarté, la compréhension, la paix et diverses vertus dont la patience et l'amour, sont acceptables.

La décision de faire vœu de célibat doit être alignée avec l'objectif de chacun. Si quelqu'un décide que son but dans la vie est la « réalisation du Soi », alors, le vœu de célibat, de silence et d'obéissance peut être utile. Les vœux faits pour atteindre ce but expriment une aspiration à se libérer de l'égoïsme, de l'attachement, de l'aversion et à réaliser l'Être, la Conscience et la Félicité absolue. Avec cet objectif, de telles actions ne sont pas contraires à la nature humaine ou à la morale, mais elles sont alignées avec *swabhava*, la loi essentielle de la nature spirituelle. Elles expriment la volonté déterminée du Divin en nous qui cherche et découvre non pas les plaisirs de la nature inférieure, mais l'Ananda, la joie inconditionnelle, qui joue et s'accomplit elle-même. *Dharma* est généralement compris comme une action juste, éthique ou une

conduite morale. Mais dans le sens spirituel, *dharma* n'a rien à voir avec la morale ou l'éthique, c'est une action gouvernée par *swabhava*, la loi du devenir du soi et de l'être divin dans l'âme. Les humains ne sont pas obligés de limiter leur identité aux limitations courantes de leur nature propre. L'âme n'est pas limitée. Elle est régie par la loi du devenir. Les disciplines spirituelles nous permettent d'accomplir la loi de l'âme, son *swabhava*.

Les austérités sont relatives et dépendent de la personne et de son expérience. Par exemple, lorsque l'on décide d'arrêter de manger de la viande et de devenir végétarien, c'est parfois difficile, austère, car la viande nous manque, et les amis ou la famille expriment leur désaccord avec notre choix. Mais lorsque l'on est végétarien depuis plusieurs années, la viande ne nous manque plus ; et lorsqu'elle ne manque plus, cela cesse d'être une austérité. C'est simplement quelque chose que l'on fait et avec lequel on ne s'identifie plus.

C'est pourquoi le célibat peut sembler difficile au début et sur une période prolongée si l'on continue à entretenir des pensées lascives ou des fantasmes sexuels; une fois que l'on développe le « lâcher-prise », le célibat devient facile. On est simplement. On n'est plus la personne qui n'a pas de relations sexuelles.

Le grand danger de cette forme de *tapas* est dans l'effort que l'on fait pour contrôler sa sexualité, on peut simplement la supprimer. Au lieu de « lâcher prise » sur ses fantasmes sexuels et son désir, il suffit de l'ajouter à ses *samskaras* ou habitudes en s'y attardant.

**Question : Dans quelle mesure devait-on tenir compte de l'environnement socioculturel avant d'adopter le célibat ?**

Marshall Govindan : Avant de faire vœu de célibat, il est bon d'évaluer si l'environnement apportera suffisamment de soutien. Devez-vous et pouvez-vous arrêter de regarder des films qui concernent la sexualité ? À l'école, êtes-vous entouré de personnes qui vous attirent ? Si vous travaillez dans un endroit qui vous amène de nombreuses sources de tentation, il est bon de se poser la question de savoir si vous pouvez gérer la situation ou bien s'il est préférable de changer de lieu d'habitation ou de travail. Il est plus facile d'être fidèle à son vœu si l'on vit dans un endroit isolé, par exemple dans une communauté à la campagne. Ou bien, choisissez-vous de consacrer votre temps libre à la pratique et d'étudier plutôt que de voir des gens ?

En Inde, dans certaines communautés orthodoxes, les enfants font le vœu de *brahmacharya* à l'âge de la puberté. Ainsi, jusqu'à ce qu'ils se marient, toute leur énergie est dirigée vers leurs études, que ce soit dans le domaine spirituel ou temporel, et ils se préparent à la seconde étape de la vie, les lourdes responsabilités de la vie de famille. La vie d'un étudiant est la première des quatre étapes, ou la vie d'*ashramas*. Elle est suivie par la vie de chef de famille, *grahasta*, où l'on a une activité sexuelle, on crée et s'occupe d'une famille, on contribue aux besoins économiques de la société. Lorsque les enfants sont grands et mariés, alors commence la

troisième étape de la vie, celle d'une personne en retraite, un *vanaprasti*, où l'on a plus de temps pour l'étude du soi, la contemplation des vérités éternelles, le bénévolat et la recherche spirituelle. Les relations sexuelles sont évitées durant cette troisième étape. Cette troisième étape prépare la dernière étape d'*ashramas*, la quatrième, appelée *sannyas*, où l'on peut choisir de renoncer aux possessions matérielles et à la famille. Il est possible de formaliser ce choix par des vœux de renonciation, faits avec ou sans le consentement et la gouverne d'un précepteur spirituel. De tels vœux incluent en principe les vœux de célibat. En Inde, la plupart des *sannyasins* sont des hommes et on peut les reconnaître à la couleur ocre de leurs vêtements. Mais de nombreuses femmes, lorsqu'elles atteignent la soixantaine, bénéficient d'un statut spécial qui leur permet de se libérer des responsabilités familiales et de consacrer leur temps à des activités associées à la religion et à la spiritualité. Ces femmes choisissent de marquer leur statut en portant des vêtements de couleur blanche.

Un code social est également respecté. En Inde, les hommes ne fréquentent que les hommes et les femmes ne fréquentent que les femmes. Cette règle s'observe aussi lors des réunions amicales, même si récemment, par le biais des médias modernes, les comportements sociaux occidentaux ont porté atteinte au respect de cette règle sociale. Par ailleurs, les rendez-vous amoureux sont vus d'un mauvais œil. Les activités sociales de groupe sont la norme. Ces limitations servent à éviter les avances non désirées et les échanges intimes inutiles. Malheureusement, cela conduit également à des blocages psychologiques, car les gens ignorent le besoin de « lâcher-prise » sur les fantasmes sexuels, et sont moins entraînés à le pratiquer.

Alimentée par l'influx de pornographie et des valeurs occidentales, la culture spirituelle et religieuse indienne est menacée. Si quelqu'un décide de suivre un tel code social, il doit éviter de « repousser » mentalement les autres, car cela peut engendrer des blocages psychologiques, et pire, de la misogynie ou de l'antipathie vis-à-vis d'autrui, et aussi de l'aliénation. On doit éviter de se croire supérieur aux autres. De telles croyances sont parfois encouragées dans des sectes religieuses.

**Question : Je comprends que vous appartenez à la tradition des Siddhas dont les enseignements sont tantriques. Quel rapprochement faites-vous entre la pratique du célibat et les enseignements du *tantra* ?**

Marshall Govindan : Si le célibat est généralement associé aux traditions spirituelles qui renoncent à s'impliquer dans la vie du monde, tant en Orient qu'en Occident, *il joue un rôle important pour préparer les adeptes de diverses sectes de tantra*. Le terme « *tantra* » a plusieurs significations. Il signifie « toile », et en ce sens, fait référence à la toile des enseignements qui unissent les mondes spirituels et matériels. *Tantra* fait également référence aux « enseignements » qui englobent les pratiques énergétiques visant à transformer la nature humaine. Il est basé sur le *Samkhya*, l'école philosophique dualiste qui pose comme principe deux pôles fondamentaux de la réalité, celui qui Voit et celui qui est Vu, l'esprit/conscience et la

nature. Les auteurs des *tantras*, qu'ils soient hindous ou bouddhistes, ont noté les résultats de leurs expériences avec l'anatomie subtile, qui comprend les chakras et les nadis, en utilisant le pranayama, les mantras, la visualisation, le culte intérieur et enfin le hatha yoga. Le *tantra* comprend des pratiques qui consistent à sublimer l'énergie sexuelle, *bindu*, en énergie spirituelle, *ojas*, par le yoga de la kundalini. Les pratiquants du *tantra* sont appelés des *sadhaks*, ceux qui suivent une sadhana ou une discipline recommandée. Les adeptes du *tantra* sont des *siddhas*, ou des maîtres parfaits de la nature humaine. Les tantriques ont compris que la nature humaine peut être transformée en se basant sur le principe de l'identification avec Shiva-Shakti, l'énergie consciente. Ils ont compris que la conscience suit l'énergie et que l'énergie suit la conscience. Tout émane de la Conscience Suprême, appelée Shiva, et de l'Énergie Suprême, que l'on nomme Shakti.

Une grande partie du yoga *tantra* est *ultra-sadhana*, ou « pratique contraire ». À l'inverse des traditions qui évitent le contact avec les activités matérielles, les considérant comme illusoire ou comme des tentations qui nuisent à la concentration, les tantriques s'ouvrent au monde de la nature et cherchent à transformer leur nature humaine. Ils considèrent le Divin comme à la fois transcendant et imminent en tout.

Les *tapas* consistent, dans la plupart des cas, à faire l'opposé de ce que demande la nature humaine. Par exemple, rester silencieux au lieu de parler, jeûner au lieu de manger, rester éveillé lorsque les yeux sont fermés, et pratiquer *maithuna yoga*, qui consiste à sublimer le sperme et l'énergie sexuelle en les dirigeant vers les centres supérieurs au lieu d'éjaculer pendant le rapport sexuel. Cela permet de contrôler et de rendre l'esprit silencieux, et de réaliser l'Unité lorsque cette énergie atteint la couronne de la tête. Par conséquent, le désir est supprimé et il devient possible d'obtenir l'illumination et l'immortalité. Le texte principal du *tantra* dans la tradition des Siddhas du Yoga de l'Inde du Sud est le *Tirumandiram*, écrit par le Siddha Tirumular en langue tamoule, probablement entre les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> siècle apr. J.-C. Il inclut un chapitre entier (section 19 du *tantra* 3) sur le yoga sexuel avec un partenaire, il fait référence au *maithuna yoga* par le terme « *pariyanga yoga* ».

Tant que l'on n'est pas établi dans la conscience du témoin, pour laquelle la discipline ou le célibat est un atout précieux, on ne parviendra pas à réaliser les pratiques de *pariyanga* ou *vajroli yoga* ou *maithuna yoga*. Malheureusement, aujourd'hui en Occident, les soi-disant pratiquants du « néotantra » font la promotion de la « sexualité sacrée » comme moyen pour obtenir des orgasmes plus longs et plus intenses. Cela ne sert qu'à renforcer l'illusion que « Je suis mon corps » et que le bonheur dépend du plaisir qu'on lui donne tout en cherchant à éviter ce qui est pénible. Le *tantra* authentique enseigne qu'à moins de conserver la perspective du Témoin, celui qui Voit, faisant de toutes autres choses, chaque pensée, chaque émotion, l'objet de son attention, celui qui Voit, ce n'est pas le *tantra* authentique. C'est pourquoi il faut

d'abord purifier le plus possible le corps vital du désir avant même de pouvoir essayer de pratiquer *paryanga yoga* ou *maithuna* avec un partenaire.

Les techniques de respiration et de relaxation, les verrouillages musculaires et la visualisation peuvent être utilisés avec succès pour sublimer l'énergie sexuelle pendant la relation sexuelle. On réalise l'Unité avec l'Être Suprême. On devient Shiva-Shakti dans une union merveilleuse.

Dans les enseignements du *tantra* authentique, le célibat réalise son plein potentiel comme moyen de purifier le corps vital du désir. Les Siddhas ou les adeptes du *tantra* n'ont pas observé le célibat pendant toute leur vie. Ils ont fait des *tapas* de célibat pendant des périodes de temps assez longues pour développer le contrôle de leur nature humaine et se purifier du désir. Ils pratiquent le yoga de la kundalini pour sublimer l'énergie sexuelle. Ils pratiquaient le *paryanga yoga* pour transformer *bindu* en *ojas* et pour entrer dans l'unité. Mais le *paryanga yoga*, comme le célibat, est un moyen pour atteindre la réalisation de Dieu, ici dans le monde, en embrassant et en transformant la nature. Selon Tirumular, ce n'est pas une voie complète, mais cela peut en faire partie.

**Question : Vous avez dit précédemment qu'il y avait un risque de suppression si l'on essayait de contrôler sa sexualité par le vœu du célibat.**

Marshall Govindan : Le célibat requiert la maîtrise et la conscience de soi. Sinon, cela entraîne la suppression psychologique du désir et aboutit à des névroses. On tue les désirs non pas en les supprimant, mais en les observant et en « lâchant-prise » sur ces derniers. Non seulement le célibat, mais tout objet de désir, toute intention que l'on se fixe, par exemple, une restriction alimentaire, ou la fidélité dans le mariage, peut devenir une source de conflit. C'est pourquoi, en Occident, plus de la moitié de la population adulte souffre de névroses graves. Tous ceux qui commencent à méditer, ou qui avec l'aide d'un thérapeute commencent à observer leurs pensées et leurs émotions avec détachement, peuvent arriver à développer l'aptitude nécessaire pour « lâcher-prise ». Étant donné que la plupart des émotions entraînent de la souffrance, la pratique de la méditation peut diminuer ces sources de souffrances, les *samskaras*, ou habitudes du mental. D'après le yoga classique reflété dans les *Sutras du yoga* de Patanjali, en retournant à l'état non dual de conscience, le *samadhi*, il est possible de déraciner ces habitudes. « Lâcher-prise » sur les désirs nécessite de les observer lorsqu'ils surgissent. On utilise sa faculté de discernement pour reconnaître le désir pour ce qu'il est : une perturbation du corps vital. On peut qualifier le type de désir dont il s'agit. En le faisant, il cesse d'être « moi » ou « à moi », ou subjectif ; il devient un objet, comme un nuage ou un arbre. On ne fait rien pour manifester ce désir avant – ou à moins – d'être dans un état de calme, sans préférence quant au fait de se faire plaisir ou non.

Ce n'est pas l'objet du désir qui doit être évité généralement. Ce n'est pas l'objet du désir qui pose généralement problème. La barre de chocolat est juste là. Le collègue séduisant ou la personne que l'on connaît est juste là. C'est le désir qui pose un problème. C'est le désir qui doit être tué. Le désir crée de la souffrance. C'est un des principes fondamentaux de toutes les traditions spirituelles dans le monde et de toutes les religions orientales. Le progrès spirituel est inversement proportionnel à l'intensité du désir. Si on ne le reconnaît pas maintenant, il faut y réfléchir profondément et étudier les enseignements de sagesse des traditions spirituelles authentiques.

Si l'on est convaincu de cela et si on a le courage de le suivre, on peut commencer par faire le vœu de célibat pendant un certain temps, par exemple, deux semaines, un mois ou trois mois. Si vous êtes dans une relation de couple, soyez prêt à expliquer à votre partenaire la raison pour laquelle vous faites ce choix et invitez-le ou la à faire de même. Si vous pensez avoir du mal à tenir votre engagement, alors travaillez sur la peur pendant un certain temps avec la méditation et la lecture d'ouvrages appropriés. Vous serez étonné de ce que vous apprendrez sur vous-même et sur ce que vous n'êtes pas.

#### **Ouvrages de référence :**

*Tirumandiram, tantra 3, section 19, sur paryanga yoga.* Disponible sur :

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine\\_tandirams\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine_tandirams_book)

*Les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas,* traduction et commentaires de Marshall Govindan, disponible chez Amazon.com et sur :

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali_book)

*Bhagavad Gita* : Versets VI.13-14 qui prescrivent le célibat

*Comment je suis devenu un disciple de Babaji,* de Marshall Govindan, 2000, les Éditions du Kriya Yoga de Babaji, disponible sur Amazon.com et sur :

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#disciple\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#disciple_book)