

# "Sexe et Conscience"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

## Quel est le rôle du sexe dans la conscience ?

*Quel est le rôle de la sexualité eu égard à la conscience ? Comment devrait-on la vivre pour qu'elle soit un moyen d'être plus conscient ? Est-ce que le désir sexuel et les rapports occasionnels font obstacle à la conscience ? Sont-ils toujours préjudiciables ?*

Voyons si je peux m'en souvenir ! Eh bien, la sexualité est une chose merveilleuse. On pourrait dire que c'est une dépendance que la nature a placée en l'humain de sorte qu'il survive en tant qu'espèce, parce que si cette dépendance qui procure du plaisir n'avait pas été prévue, si cela ne faisait pas partie du corps humain, qui s'adonnerait à cet acte absurde ? Il y a avec la sexualité une attraction telle qu'elle a tendance à rendre les humains inconscients. Vous pourriez l'avoir observé pour vous-mêmes quand elle vous domine. C'est une attraction très forte et vous êtes là . . . ou vous pouvez être dans votre tête . . . Donc, c'est là à l'extérieur . . . ou vous êtes là . . .

Vous êtes bien sûr attirés là où elle veut que vous alliez, à savoir jusqu'à l'orgasme suprême. C'est là où elle vous demande d'aller. Le tantra est un ancien moyen indien de s'adonner à la sexualité, non seulement sans perdre la conscience, mais en la développant. Il s'agit d'amener de la conscience en quelque chose qui vous rend habituellement inconscient en étant simplement observateur à chaque stade.

Disons que l'impulsion sexuelle se fait éprouver pour une raison ou pour une autre : vous voyez quelque chose, vous pensez à quelque chose, plutôt à quelqu'un. Vous y mettez de la conscience sans avoir besoin de la suivre. Vous y mettez de la conscience et vous la ressentez. Soyez la conscience pour l'impulsion. Si vous êtes avec quelqu'un, ne vous engagez pas forcément dans l'acte sexuel pur, mais quand vous allez toucher l'autre, soyez-en conscients, mettez-y de la conscience, dans les perceptions sensorielles de sorte que la conscience émerge même quand l'impulsion est là. Vous la rencontrez en la percevant. C'est une belle pratique spirituelle. Vous n'avez pas alors toujours besoin d'aller jusqu'au bout. Vous pouvez en fait l'apprécier davantage que lorsqu'elle vous domine et vous rend inconscients.

J'ai dit que c'était une dépendance. La sexualité est une véritable dépendance quand elle domine votre mental où vous recherchez alors compulsivement des partenaires sexuels, auquel cas elle vous attire en réalité de plus en plus dans l'inconscience. C'est l'une des façons dont le mental recherche l'épanouissement et ne le trouve évidemment jamais. C'est là où l'on peut chanter « I can't get no satisfaction » (je ne peux obtenir de satisfaction). Vous avez alors très vite besoin d'une nouvelle dose. Cela peut être, au sens propre, une véritable dépendance, comme une drogue. Ça peut le devenir.

En cas d'impulsions sexuelles... Admettons que vous regardiez un homme ou une femme et il y a une légère impulsion sexuelle, vous pouvez tout simplement être avec ça et c'est le début

du tantra. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit, ni de vous approcher de la personne et de lui dire... dépendamment de votre mensonge du moment ! Permettez le ressenti, observez la beauté de la forme féminine ou masculine et soyez conscients, et à chaque stade, amenez-y de la conscience. Ce qui est dit là peut s'appliquer à tout ce qui a tendance à vous rendre inconscients, à toute forte envie addictive.

Prenons l'exemple de manger trop. Si vous avez cette envie-là, vous pouvez amener la conscience à l'impulsion qui vous pousse à manger avant de le faire. C'est également du tantra. Vous pouvez l'utiliser pour tout ce qui vous entraîne dans l'inconscience, y amenez de la conscience. Vous développez ainsi votre conscience. La chose même qui, avant, vous rendait inconscients peut être utilisée pour vous rendre plus conscients.

Donc, si vous mangez trop par impulsion et qu'en pleine nuit, vous vous levez et vous surprenez soudainement la main sur la porte de votre réfrigérateur, qu'à ce moment-là vous vous « réveillez », je veux dire que vous vous réveillez véritablement, vous pouvez alors reconnaître et sentir cette envie forte d'ouvrir la porte et de prendre le morceau de chocolat. Là, vous pouvez vous asseoir quelques minutes et observer l'impulsion en vous.

Ressentez cette forte envie de vous laisser aller, le besoin de prendre quelque chose . . . Ressentez-le pleinement et vous pourriez remarquer, parfois, que ça se calme. Quand vous y mettez de la conscience, ça se calme. Si ça ne se calme pas – peut-être prendrez-vous ce chocolat – mais il y aura au moins eu de la conscience. Et vous pouvez ensuite amener la conscience pendant que vous mangez le chocolat : « Ah ! » En fait, vous mangez trop surtout quand vous n'êtes plus conscients.

Et vous pouvez manger consciemment. Nous avons Janeen ici qui a écrit un livre là-dessus et elle pourrait vous en parler mieux que moi. Mettez de la conscience dans l'acte de manger. Je n'ai jamais eu ce problème de manger trop. J'avais d'autres dépendances, mais pas celle-là. Je crois cependant que si vous y mettez de la conscience, le désir de manger trop pourrait se calmer... si vous mangez consciemment. Vous pouvez donc utiliser comme pratique de conscience tout ce qui vous entraîne habituellement dans l'inconscience. Cela pourrait être n'importe quelle autre dépendance, les médicaments, les drogues. Pour toute substance que vous utilisez, ressentez le besoin en vous. Sentez-le venir. Regardez-le, observez-le, permettez-lui d'être là afin qu'il ne vous domine pas.

Ce n'est que quand vous êtes inconscients que ces choses peuvent vous dominer complètement. Vous n'en faites pas un combat en tant que tel. La conscience ne se bat jamais. La conscience est vraiment l'espace où l'impulsion apparaît. Vous ne vous battez pas contre elle, vous ne la repoussez pas. Ne faites surtout pas ça avec la sexualité, parce qu'on a essayé ça depuis des centaines d'années, les ascètes, les religieux... Si vous la rejetez, ce sera encore bien pire, parce qu'alors elle recherche des canaux qui en fait sont assez destructeurs. La sexualité provoque un désir si irrésistible que vous ne pouvez pas le réprimer.

Au lieu de le réprimer, il serait mieux d'avoir chaque nuit un partenaire différent. Ce serait probablement mieux que de le réprimer. Ce n'est donc pas la solution, il suffit d'être avec en conscience... Rencontrez dans l'espace de la conscience toute envie addictive qui vous rend inconscients. À partir de là, elle va se dissiper . . . Une autre vague pourra venir . . . Et dans

cet espace que vous êtes... C'est comme un nuage noir qui arrive dans un ciel bleu qui s'évapore ensuite . . . Et un autre arrive . . .

Quelle que soit l'impulsion, la réponse, c'est la conscience et non pas le combat. Coupez également le lien entre les pensées et le désir sexuel. Autrement, ça pourrait bien vous empêcher de dormir la nuit.

### **Comment puis-je grandir au sein d'un mariage insatisfaisant?**

*En aucune façon, je ne pourrais ni ne voudrais mettre un terme à ce mariage de trente ans. Pourriez-vous me conseiller quant à la façon de continuer à utiliser l'insatisfaction qu'il implique pour ma croissance spirituelle de mes dernières années ?*

Est-ce une femme ou un homme ? Ce n'est pas dit. J'ai le sentiment que c'est une femme. Elle est donc déterminée et sait déjà qu'elle ne le quittera pas. Elle sait aussi l'insatisfaction qu'elle vit. Donc, « Que faire maintenant ? Comment puis-je utiliser cela ? » Cela me rappelle une histoire que j'ai lue, une histoire soufie. Il y a un ou deux ans, je crois même l'avoir lue lors d'une session et c'est en fait une histoire vraie.

Il y avait un soufi, un mystique de l'islam, qui allait sans but d'un endroit à l'autre. Les soufis sont des ascètes dans certains cas comme les moines ; ce sont des mystiques. Ce jeune homme soufi allait donc d'un endroit à un autre. Il arriva dans une certaine ville et un riche marchand lui dit : « Oh, tu sembles être un esclave évadé et tu dois chercher ton maître ! » Et le jeune soufi répondit : « Oui, je suis à la recherche de mon maître depuis longtemps ». Le marchand dit alors : « Viens avec moi, tu vas travailler pour moi à partir de maintenant ! »

Le jeune homme le suivit donc et il devint l'un de ses serviteurs pour de nombreuses années. Après dix ou quinze ans, son maître qui s'était peut-être un peu ouvert spirituellement lui dit un jour : « Tu m'as servi pendant toutes ces années et je te redonne maintenant ta liberté. Tu peux aller ! » « Très bien, maître », dit l'homme, « au revoir ! » Il poursuivit alors son chemin en direction de la Mecque, et il devint un très grand et très célèbre enseignant spirituel soufi.

L'histoire indique encore qu'il avait consciemment été d'accord de devenir serviteur afin d'utiliser cette situation pour approfondir sa réalisation et pour se désidentifier d'avec toutes les formes extérieures, incluant sa fonction dans le monde, sa place dans la société. Il utilisa donc consciemment cette situation d'esclave pour sa croissance spirituelle. Elle devint sa pratique spirituelle et en continuant de voyager, son approfondissement fut suffisant et par la suite, il devint un grand enseignant.

Il n'a pas cherché cette situation, mais elle est venue à lui et il en a fait sa pratique spirituelle, l'a utilisée dans ce sens pour rester complètement en paix dans la situation apparemment très insatisfaisante. Ma réponse à la personne qui pose la question, c'est donc l'invitation à considérer cette histoire et d'utiliser l'aspect insatisfaisant de ce qu'elle vit et d'aller au-delà. Abandonnez toute résistance, tout jugement dans la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Voyez si l'insatisfaction qu'implique votre situation même dont vous avez déjà décidé de ne pas sortir... Et je ne vous dis pas de le faire. Vous ne voulez pas ça. Vous précisez qu'en aucune façon, vous partirez. OK, dans ce cas, utilisez la situation comme votre pratique spirituelle et voyez si l'insatisfaction qu'elle implique peut vous conduire à la transcendance.

Et cela s'applique à quiconque est bloqué dans une situation particulière, soit parce qu'il a choisi de ne pas la laisser, soit parce que des circonstances l'empêchent de laisser ou de changer la situation. Cela peut être quelqu'un qui est en prison, qui souffre d'un handicap physique ou d'une maladie. Quelle que soit la situation, pour quelqu'un qui, soit a choisi de ne pas quitter ni changer la situation, soit ne peut ni la quitter ni la changer, c'est une magnifique occasion, une occasion incroyable pour accéder à la transcendance dans votre vie où vous transcendez, à l'intérieur, les limitations extérieures de cette situation.

Et vous transcendez les limitations extérieures de la situation en vivant chaque instant dans l'abandon total à ce qui est dans l'instant même de sorte qu'il n'y ait pas de résistance intérieure. C'est ce qui est et vous faites une chose à la fois et vous accordez toute votre attention à quoi que ce soit que vous fassiez dans le moment présent. Vous permettez à la situation insatisfaisante de vous pousser dans le moment présent, de vous y obliger. Une maladie grave peut faire ça ou toute autre situation insatisfaisante. Elle vous oblige à être dans le moment présent où il n'y a que ceci.

Vous lâchez alors la résistance résiduelle, par exemple quand votre mari mâche son repas, l'irritation que vous éprouvez en entendant le bruit qu'il fait . . . C'est juste l'une des nombreuses choses que l'on peut prendre comme exemple. Beaucoup de ces choses fondent une cohabitation insatisfaisante avec une autre personne. Vous ne pouvez plus le supporter. Vous ne pouvez pas supporter la façon dont il rit, la façon dont il se gratte le dos, la façon dont il boit... « Je ne peux plus le supporter ! » Après 20 ou 30 ans, après 40 ans ! Et c'est quoi qui ne peut pas supporter ceci ou cela ? La pensée ! « Je ne peux plus le supporter ! C'est horrible ! » Et vous devez aussi abandonner ça.

On lâche alors doucement les jugements : « Je déteste la façon dont il mâche ! ». Et vous cessez aussi de croire la pensée « Je ne peux plus le supporter ». Ça fait quinze ans que vous avez cette pensée... et vous le supportez toujours ! Ça n'a donc jamais été vrai. Et vous finissez par vous rendre compte que la façon dont il mâche n'est en rien un problème. Le problème n'a jamais été le bruit qu'il fait en mâchant. Le problème était le bruit que faisait votre mental pendant qu'il mâchait. Ça a toujours été le problème. Ce n'était pas lui ou elle !

Je parle là à une personne qui a décidé de ne pas partir. Si la séparation est une option, peut-être est-ce ce que vous avez à faire. Mais disons que c'est une personne qui, par choix ou suivant les circonstances, est prisonnière d'une telle situation. Vous réalisez alors que toute la souffrance de cette situation, même dans le cas d'un handicap physique, la souffrance réelle n'est pas dans la situation, n'est pas dans le handicap.

La souffrance est ce que vous dit votre mental concernant la situation ou le handicap : « La vie me traite vraiment injustement ! Il y a tous ces gens qui sont bien pire que moi et qui n'ont pas eux de handicap ! Est-ce que j'ai mérité ça ? Bien sûr que non ! Regarde ces gens si malveillants qui ont un corps en parfaite santé ! Et pourquoi moi... », etc., etc., etc. Quoi que

le mental dise, « combien tout est horrible », c'est là la vraie souffrance. Sans cela, il y a juste ce qui est.

Il peut bien s' y avoir du déplaisant, de la douleur physique, de l'inconfort, mais il n'y a plus la souffrance psychologique. La souffrance psychologique est produite par le mental. Donc, vous permettez à l'insatisfaction qu'implique la situation extérieure de vous forcer à être dans cette présence absolue où vous ne discutez plus la réalité et tout est simplement comme c'est. Et ce n'est plus un problème quand le mental ne le juge plus. C'est la présence absolue. Vous ne pensez plus au passé. Vous n'en avez pas besoin. Vous ne pensez pas aux années que vous avez encore à vivre avec cet homme. Vous avez été obligée d'être dans le moment présent.

La maladie peut faire ça, même de façon plus efficace : quand vous savez que vous pouvez ne plus en avoir pour longtemps, on ne sait jamais ; le diagnostic ne vous donne plus qu'un an. Vous pouvez encore être comme Stephen Hawking à qui l'on ne donnait plus que deux ou trois ans et qui est toujours là plus de trente ans après. Or, cela aussi peut vous forcer à être dans la présence absolue, parce que dans certaines situations, si vous quittez le moment présent, vous commencez à souffrir. Et ce sont là des situations limites. Les situations limites vont, soit vous rendre épouvantablement malheureux, soit vous rendre présents.

De telles situations limites vous entraînent dans le moment présent de sorte que le passé et le futur deviennent insignifiants. Il n'y a que la simplicité du moment présent. C'est ainsi que vit le maître spirituel, le maître zen. Toute l'essence du zen est là. Juste ceci, une pleine attention à ceci ! Et vous marchez dans cet état . . . Vous n'êtes pas la personne. La personnalité est pratiquement consumée en cela. Vous n'êtes plus que présence, juste la présence vivante. C'est merveilleux. Et cela s'appelle la transcendance. Vous transcendez qui vous êtes en tant que personne. Vous transcendez les limitations de votre vie. Vous pouvez même être en prison et faire ça. Certains l'ont fait. J'ai reçu des lettres de gens en prison qui l'ont fait.

C'est donc la réponse pour votre mariage insatisfaisant, la personne qui a posé la question, ou pour toute condition de vie qui semble inacceptable, pourrait-on dire, inacceptable, mais qui est pourtant là. Vous ne pouvez pas la changer, la quitter ou choisissez de ne pas le faire, permettez-lui de vous obliger à être dans le moment présent. Et c'est ce que le maître soufi a fait quand il dit consciemment : « OK, je vais travailler pour vous, je vais être votre esclave ». Il savait que cela deviendrait sa pratique spirituelle, sa désidentification totale d'avec les jugements, les images mentales de qui « je suis » qui me dit ma valeur. Si vous êtes esclaves, votre valeur n'est pas élevée et vous souffrez et c'est ce qui est consumé.

Dans le cas du maître soufi, sa personnalité, sa personne, son sentiment de soi conditionné, fabriqué par le mental a été consumé dans sa situation de ces dix ou quinze ans et il est devenu ensuite le grand maître. Et c'est une grâce qui se cache derrière les choses et les situations apparemment très mauvaises. La grâce est dissimulée derrière.