

Chapitre 1 – Some General Truths Quelques vérités générales

A Movement of General Nature Un mouvement général de la Nature

Naturally, the sex-movement is a force in itself, impersonal and not dependent on any particular object. It fastens on one or another only to give itself body and a field of enjoyment. When it is checked in the vital interchange, it tends to lose its vital character and attacks through its most physical and elemental movement. It is only when it is thrown out from the vital physical and most physical that it is conquered.

Naturellement, le mouvement sexuel est une force en soi, impersonnelle et non dépendante d'un objet particulier. Il ne s'attache à l'un ou à l'autre que pour se donner un corps et un champ de jouissance. Lorsqu'il est freiné dans l'échange vital, il tend à perdre son caractère vital et s'attaque à son mouvement le plus physique et le plus élémentaire. Ce n'est que lorsqu'il est expulsé du physique vital et du physique le plus élémentaire qu'il est conquis. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The sex exists for its own satisfaction and this or that person is only an excuse or occasion for its action or a channel for awakening its activity. It is from within, by the peace and purity from above coming into that part and holding it, that it must disappear.

Le sexe existe pour sa propre satisfaction et telle ou telle personne n'est qu'une excuse ou une occasion pour son action ou un canal pour éveiller son activité. C'est de l'intérieur, par la paix et la pureté d'en haut qui entrent dans cette partie et la retiennent, qu'il doit disparaître. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The Role of Sex in Nature Le rôle du sexe dans la nature

Certainly, Nature gave it [*sexual pleasure*] to encourage her aim of procreation. The proof is that the animal does it only by season and as soon as the procreation is over, drops it. Man having a mind has discovered that he can do it even when there is not the need of Nature—but that is only a proof that Mind perverts the original intention of Nature. It does not prove that Nature created it only to give man a brief and destructive sensual pleasure.

It is only a minority that is called to the strict Yogic life and there will be always plenty of people who will continue the race. Certainly, the Yogi has no contempt or aversion for human nature; he understands it and the place given to each of its activities with a clear and calm regard. Also, if an action can be done with self-control without desire under the direction of a higher consciousness, that is the better way and it can sometimes be followed for the fulfilment of the divine will in things that would not otherwise be undertaken by the Yogin, such as war and the destruction which accompanies war. But a too light resort to such a rule might easily be converted into a pretext for indulging the ordinary human nature.

Certes, la nature l'a donné [le plaisir sexuel] pour favoriser son objectif de procréation. La preuve en est que l'animal ne le fait qu'en saison et qu'il l'abandonne dès que la procréation est terminée. L'homme, doté d'un esprit, a découvert qu'il pouvait le faire même lorsque la nature n'en avait pas besoin, mais ce n'est qu'une preuve que l'esprit pervertit l'intention originelle de la nature. Cela ne prouve pas que la Nature l'a créée uniquement pour donner à l'homme un plaisir sensuel bref et destructeur.

Ce n'est qu'une minorité qui est appelée à la stricte vie yogique et il y aura toujours beaucoup de gens qui continueront la course. Certes, le yogi n'a ni mépris ni aversion pour la nature humaine ; il la comprend et comprend la place donnée à chacune de ses activités avec un regard clair et serein. Aussi, si une action peut être accomplie avec maîtrise de soi, sans désir, sous la direction d'une conscience supérieure, c'est la meilleure voie et elle peut parfois être suivie pour l'accomplissement de la volonté divine dans des choses que le yogin n'entreprendrait pas autrement, comme la guerre et la destruction qui l'accompagne. Mais un recours trop léger à une telle règle pourrait facilement être converti en un prétexte pour se laisser aller à la nature humaine ordinaire. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Occult Entities Feeding upon the Vital Energy **Entités occultes se nourrissant de l'énergie vitale**

Il y a aussi des quantités de petites entités, assez répugnantes, en très grand nombre, qui proviennent de ce misérable désir sexuel. Si ce désir (et les entités correspondantes) n'est pas dissous à la mort, ces entités continuent d'exister et elles viennent s'installer dans l'atmosphère des personnes sensibles et les poussent, les poussent. Ces entités se nourrissent de la force vitale émanée au moment de l'acte et, naturellement, leur seul désir est d'avoir autant de nourriture qu'elles peuvent. J'ai vu des gens qui étaient entourés de douzaines de ces êtres. C'est une chose très concrète... (Entretien de Mère du 10 mars 1951)

Sex and Ananda **Sexe et Joie**

There is no "delight" in the sex-affair, it is necessarily and can only be a passing excitement and pleasure which finally wears itself out with the wearing out of the body.

It is true that the sex-centre and its reactions can be transformed and that an Ananda from above can come down to replace the animal sex-reaction. The sex-impulse is a degradation of this Ananda. But to receive this Ananda before the physical (including the physical vital) consciousness is transformed, can be dangerous; for other and lower things can take advantage and mix in it and that would disturb the whole being and might lead into a wrong road by the impression that these lower things are part of the sadhana and sanctioned from above or simply by the lower elements overpowering the true experience. In the last case the Ananda would cease and the sex-centre be possessed by the lower reactions.

The only truth in that [*the saying that "sexual pleasure and Brahmananda are brothers"*] is that all intense pleasure goes back at its root to Ananda—the pleasure of poetry, music, production of all kinds, battle, victory, adventure too—in that sense only all are brothers of Brahmananda. But the phrase is absolutely inaccurate. We can say that there is a physical Ananda born of Brahmananda which is far higher, finer and more intense than the sexual, but of which the sexual is a coarse and excited degradation—that is all.

Il n'y a pas de "plaisir" dans l'acte sexuel, il s'agit nécessairement et uniquement d'une excitation et d'un plaisir passagers qui s'épuisent finalement avec l'usure du corps.

Il est vrai que le centre sexuel et ses réactions peuvent être transformés et qu'un Ananda d'en haut peut descendre pour remplacer la réaction sexuelle animale. L'impulsion sexuelle est une dégradation de cet Ananda. Mais recevoir cet Ananda avant que la conscience physique (y compris la conscience physique vitale) ne soit transformée peut être dangereux, car d'autres éléments inférieurs peuvent en profiter et s'y mélanger, ce qui perturberait l'être tout entier et pourrait le conduire sur une mauvaise voie en lui donnant l'impression que ces éléments inférieurs font partie de la sadhana et sont sanctionnés d'en haut, ou simplement parce que les éléments inférieurs l'emportent sur la véritable

expérience. Dans ce dernier cas, l'Ananda cesserait et le centre sexuel serait possédé par les réactions inférieures.

La seule vérité dans cette phrase [le fait de dire que "le plaisir sexuel et Brahmananda sont frères"] est que tout plaisir intense remonte à sa racine à Ananda – le plaisir de la poésie, de la musique, de la production de toutes sortes, de la bataille, de la victoire, de l'aventure aussi – dans ce sens seulement, tous sont frères de Brahmananda. Mais cette expression est absolument inexacte. Nous pouvons dire qu'il existe un Ananda physique né de Brahmananda qui est bien plus élevé, plus fin et plus intense que le sexuel, mais dont le sexuel est une dégradation grossière et excitée – c'est tout. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Sex and Love Sexe et Amour

It is not that it is not possible to keep the love pure, but the two things [*love and sex-desire*] are so near each other and have been so much twined together in the animal beginnings of the race that it is not easy to keep them altogether separate. In the pure psychic love there is no trace of the sex-desire, but usually the vital affection gets very strongly associated with the psychic which is then mixed though still not sexual; but the vital affection and the vital physical sex-emotion are entirely close to each other, so that at any moment or in any given case one may awake the other. This becomes very strong when the sex-force is strong in an individual as it is in most vitally energetic people. To increase always the force of the psychic, to control the sex-impulse and turn it into the *ojas*, to turn the love towards the Divine are the true remedies for this difficulty. Seminal force not sexually spent can always be turned into *ojas*.

When the psychic puts its influence on the vital, the first thing you must be careful to avoid is any least mixture of a wrong vital movement with the psychic movement. Lust is the perversion or degradation which prevents love from establishing its reign; so when there is the movement of psychic love in the heart, lust or vital desire is the one thing that must not be allowed to come in—just as when strength comes down from above, personal ambition and pride have to be kept far away from it; for any mixture of the perversion will corrupt the psychic or spiritual action and prevent a true fulfilment.

Ce n'est pas qu'il ne soit pas possible de garder l'amour pur, mais les deux choses [l'amour et le désir sexuel] sont si proches l'une de l'autre et ont été tellement liées dans les débuts animaux de la race qu'il n'est pas facile de les garder complètement séparées. Dans l'amour psychique pur, il n'y a pas de trace de désir sexuel, mais habituellement l'affection vitale s'associe très fortement à l'amour psychique qui est alors mélangé bien que toujours non sexuel ; mais l'affection vitale et l'émotion sexuelle physique vitale sont entièrement proches l'une de l'autre, de sorte qu'à n'importe quel moment ou dans n'importe quel cas, l'une peut réveiller l'autre. Ceci devient très fort lorsque la force sexuelle est forte chez un individu, comme c'est le cas chez la plupart des personnes ayant une énergie vitale. Augmenter toujours la force psychique, contrôler l'impulsion sexuelle et la transformer en *ojas*, tourner l'amour vers le Divin sont les vrais remèdes à cette difficulté. La force séminale non dépensée sexuellement peut toujours être transformée en *ojas*.

Lorsque le psychique exerce son influence sur le vital, la première chose à éviter est le moindre mélange d'un mauvais mouvement vital avec le mouvement psychique. La convoitise est la perversion ou la dégradation qui empêche l'amour d'établir son règne ; ainsi, lorsqu'il y a un mouvement d'amour psychique dans le cœur, la convoitise ou le désir vital est la seule chose qu'il ne faut pas laisser entrer – de même que lorsque la force descend d'en haut, l'ambition personnelle et l'orgueil doivent être tenus à l'écart ; car tout mélange de perversion corrompra l'action psychique ou spirituelle et empêchera un véritable accomplissement. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Different Gradations of Love Différentes gradations de l'amour

The tendency to physical chastity in women is not abnormal, it is fairly common and includes a very high feminine type.

The mind is the seat of thought and perception, the heart is the seat of love, the vital of desire—but how does that prevent the existence of mental love? As the mind can be invaded by the feelings of the emotional or the vital, so the heart too can be dominated by the mind and moved by mental forces.

There is a vital love, a physical love. It is possible for the vital to desire a woman for various vital reasons without love—in order to satisfy the instinct of domination or possession, in order to draw in the vital forces of a woman so as to feed one's own vital or for the exchange of vital forces, to satisfy vanity, the hunter's instinct of the chase etc. etc.² This is often called love, but it is only vital desire, a kind of lust. If however the emotions of the heart are awakened, then it becomes vital love, a mixed affair with any or all of these vital motives strong, but still vital love.

There may too be a physical love, the attraction of beauty, the physical sex-appeal or anything else of the kind awakening the emotions of the heart. If that does not happen, then the physical need is all and that is sheer lust, nothing more. But physical love is possible.

In the same way there can be a mental love. It arises from the attempt to find one's ideal in another or from some strong mental passion of admiration and wonder or from the mind's seeking for a comrade, a complement and fulfiller of one's nature, a *sahadharmī*, a guide and helper, a leader and master or from a hundred other mental motives. By itself that does not amount to love, though often it is so ardent as to be hardly distinguishable from it and may even push to sacrifice of life, entire self-giving etc. etc. But when it awakes the emotions of the heart, then it may lead to a very powerful love which is yet mental in its root and dominant character. Ordinarily, however, it is the mind and vital together which combine; but this combination can exist along with a disinclination or positive dislike for the physical act and its accompaniments. No doubt if the man presses, the woman is likely to yield, but it is à *contre-cœur*, as they say, against her feelings and her deepest instincts.

It is an ignorant psychology that reduces everything to the sex-motive and the sex-impulse.

La tendance à la chasteté physique chez les femmes n'est pas anormale, elle est assez fréquente et comprend un type féminin très élevé.

L'esprit est le siège de la pensée et de la perception, le cœur est le siège de l'amour, le vital du désir — mais comment cela empêche-t-il l'existence de l'amour mental? Comme l'esprit peut être envahi par les sentiments de l'émotionnel ou du vital, de même le cœur peut être dominé par l'esprit et déplacé par des forces mentales.

Il y a un amour vital, un amour physique. Il est possible pour le vital de désirer une femme pour diverses raisons vitales sans amour, afin de satisfaire l'instinct de domination ou de possession, afin d'attirer les forces vitales d'une femme pour nourrir son propre vital ou pour l'échange de forces vitales, pour satisfaire la vanité, l'instinct du chasseur de la chasse etc. etc.² Ceci est souvent appelé amour, mais c'est seulement le désir vital, une sorte de convoitise. Si cependant les émotions du cœur sont éveillées, alors cela devient un amour vital, une liaison mixte avec tout ou partie de ces motifs vitaux, un amour fort, mais toujours vital.

Il peut aussi y avoir un amour physique, l'attraction de la beauté, le sex-appeal physique ou toute autre chose du genre éveiller les émotions du cœur. Si cela ne se produit pas, alors le besoin physique est tout et c'est la pure convoitise, rien de plus. Mais l'amour physique est possible.

De la même manière, il peut y avoir un amour mental. Elle naît de la tentative de trouver son idéal dans un autre ou d'une forte passion mentale d'admiration et d'émerveillement ou de la recherche par l'esprit d'un camarade, d'un complément et d'un accomplissement de sa nature, d'un sahadharmī, d'un guide et d'un assistant, un chef et un maître ou une centaine d'autres motifs mentaux. En soi, cela ne revient pas à l'amour, bien qu'il soit souvent si ardent qu'il soit à peine distinguable d'elle et peut même pousser au sacrifice de la vie, au don de soi entier, etc. Mais quand il réveille les émotions du cœur, alors il peut conduire à un amour très puissant qui est encore mental dans sa racine et son caractère dominant. D'ordinaire, cependant, c'est l'esprit et le vital ensemble qui se combinent; mais cette combinaison peut exister avec un manque d'adhésion ou une aversion positive pour l'acte physique et ses accompagnements. Sans doute si l'homme presse, la femme est susceptible de céder, mais c'est à contre-cœur, comme on dit, contre ses sentiments et ses instincts les plus profonds.

C'est une psychologie ignorante qui réduit tout au motif sexuel et à l'impulsion sexuelle. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Tamasic Inertia and the Sex-Impulse **L'inertie tamasique et l'impulsion sexuelle**

When there is the dullness—*tamas* of any kind—it is much easier for the sex-force to act. Inactivity is an atmosphere in which sex easily rises.

Lorsqu'il y a de la morosité — des *tamas* de toutes sortes —, il est beaucoup plus facile pour la force sexuelle d'agir. L'inactivité est une atmosphère dans laquelle le sexe s'élève facilement.

A state of tamasic inertia of the mind and body is always favourable to the sex-urge by the sex-impulse. What I meant was that there is something (not the whole) of your lower vital and physical that can respond to the sex-impulse. There may be another part that has already the aspiration—but when the condition favourable to the sex-invasion comes, then the aspiration is quiescent or not strong enough and the other elements allow the sex-force to come in.

The exercise has probably helped [*the body*] both by engaging the vital energies of the body and by giving it strength and tone. Sex always increases when the vital physical is indolent, unoccupied or without tone.

Un état d'inertie tamasique de l'esprit et du corps est toujours favorable à l'impulsion sexuelle. Ce que je voulais dire, c'est qu'il y a quelque chose (pas le tout) de votre vital inférieur et physique qui peut répondre à l'impulsion sexuelle. Il y a peut-être une autre partie qui a déjà l'aspiration—mais lorsque la condition favorable à l'invasion sexuelle vient, alors l'aspiration est calme ou pas assez forte et les autres éléments permettent à la force sexuelle d'entrer.

L'exercice a probablement aidé [*le corps*] à la fois en engageant les énergies vitales du corps et en lui donnant force et tonus. Le sexe augmente toujours lorsque le physique vital est indolent, inoccupé ou sans tonus. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Fantasies **Fantasmes**

That [*indulgence in sex-thoughts*] is just the thing that ought not to be done. It would be merely a gratuitous increasing of the difficulties. For the spiritual endeavour is part of your nature and, if it is difficult to get rid of the sex-impulse, you would find it still more difficult to do without the spiritual life in you. Sex is the one difficulty in its way that is hardest to get rid of, because it sticks and returns, but one has to be more persistent than the difficulty—there is no other way.

By giving up contact [*with women*] it [*sexual desire*] can be reduced to two forms—dream and imagination. Dream is not of much importance unless it affects the waking mind which it need not at all do; it can besides be discouraged and, if not fed, fades out in the end. Imaginations can only be got rid of by a tapasya of the will not allowing them to run their course, but breaking them off as soon as they begin. They come most easily when lying in bed after waking from sleep in a tamasic condition. One has to break them off either by shaking off the *tamas* or by emptying the mind and going to sleep again. At other times one ought to be able to stop it by turning the mind elsewhere.

To let the memory or imagination dwell on things that excite the sex-desire is unhealthy for the *sadhana* and an obstacle to the development of the Yogic consciousness. Discourage these imaginations and memories when they come.

Que [*l'indulgence dans les pensées sexuelles*] est juste la chose qui ne devrait pas être faite. Ce serait simplement une augmentation gratuite des difficultés. Car l'effort spirituel fait partie de votre nature et, s'il est difficile de se débarrasser de l'impulsion sexuelle, vous trouverez encore plus difficile de vous passer de la vie spirituelle en vous. Le sexe est la seule difficulté dont il est le plus difficile de se débarrasser, parce qu'il s'accroche et revient, mais il faut être plus persistant que la difficulté — il n'y a pas d'autre moyen.

En abandonnant le contact [*avec les femmes*], il [*le désir sexuel*] peut se réduire à deux formes : le rêve et l'imagination. Le rêve n'a pas beaucoup d'importance à moins qu'il n'affecte l'esprit éveillé qu'il n'a pas besoin de faire du tout ; il peut d'ailleurs être découragé et, s'il n'est pas nourri, s'estompe à la fin. Les imaginations ne peuvent être débarrassées que par une tapasya de la volonté de ne pas leur permettre de suivre leur cours, mais de les rompre dès qu'ils commencent. Ils viennent plus facilement lorsque vous êtes couché dans le lit après le réveil du sommeil dans un état tamasique. Il faut les briser soit en secouant le *tamas*, soit en vidant l'esprit et en s'endormant à nouveau. D'autres fois, on devrait pouvoir l'arrêter en tournant l'esprit ailleurs.

Laisser la mémoire ou l'imagination s'attarder sur des choses qui excitent le désir sexuel est malsain pour la *sâdhanâ* et un obstacle au développement de la conscience yogique. Découragez ces imaginations et ces souvenirs quand ils viennent. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Sex-Dreams and Emissions **Rêves sexuels et émissions**

As for the discharges, that is less dangerous; most who live unmarried have them from time to time. Only, if they occur too often, they are depressing to the vital force. Certainly, they must be stopped; but do not have exaggerated ideas on the matter. To stop them, the first necessity is to discourage sexual imaginations in the waking state. Even if that is totally done, the discharge may still continue at night, because the subconscious keeps the memory and the habit. To stop it, you have to have a strong will before sleeping that it should not happen; also, if you can learn how to do it, direct a strong force on the sexual centre before going to sleep to inhibit this kind of accident. After a time this method usually succeeds.

Quant aux décharges, c'est moins dangereux; la plupart des célibataires les ont de temps en temps. Seulement, si elles se produisent trop souvent, elles dépriment à la force vitale. Certes, ils doivent

être arrêtés; mais n'ont pas d'idées exagérées sur la question. Pour les arrêter, la première nécessité est de décourager l'imagination sexuelle à l'état de veille. Même si cela est totalement fait, la décharge peut encore continuer la nuit, car le subconscient conserve la mémoire et l'habitude. Pour l'arrêter, vous devez avoir une forte volonté avant de dormir que cela ne devrait pas arriver; aussi, si vous pouvez apprendre à le faire, diriger une force forte sur le centre sexuel avant d'aller dormir pour inhiber ce genre d'accident. Après un certain temps, cette méthode réussit généralement. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

In order that the dream emissions may diminish or cease, it is necessary first to have complete brahmacharya, *kāyamanovākyena*—not only to banish sexuality from the bodily action, but also sexual impulses from the vital and body consciousness and sexual thoughts and imaginations from the mind and speech—and not talk or like to talk about sexual things. The dreams arise from the subconscient where all impressions and instincts are stored up and any of these things stimulates the subconscient and increases its store which can well up in dreams. If one makes the waking consciousness entirely pure, then by putting a will or force on the subconscient (especially before going to sleep) one can after a time eliminate the sex-dreams and emissions.

Pour que les émissions du rêve puissent diminuer ou cesser, il faut d'abord avoir un brahmacharya complet, *kāyamanovākyena* — non seulement bannir la sexualité de l'action corporelle, mais aussi les impulsions sexuelles de la conscience vitale et corporelle et les pensées et imaginations sexuelles de l'esprit et de la parole — et ne pas parler ou aimer parler de choses sexuelles. Les rêves naissent du subconscient où toutes les impressions et tous les instincts sont stockés et l'une de ces choses stimule le subconscient et augmente sa réserve qui peut bien monter dans les rêves. Si l'on rend la conscience éveillée entièrement pure, alors en mettant une volonté ou une force sur le subconscient (surtout avant d'aller dormir) on peut après un certain temps éliminer les rêves sexuels et les émissions. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Subconscient Impressions **Impressions subconscientes**

Naturally, if you read about these [*sexual*] things [*in novels*] they enter the mind and pass into the subconscient where they leave their impression. If the consciousness is not free from the sexual impulse, this impression can rise up from the subconscient and work in the mind.

The sex-impulse is deeply rooted in the subconscient and it is difficult to get rid of it. Only the full transformation of the physical consciousness can do that—except for a few who are not strongly bound by it.

Naturellement, si vous lisez à propos de ces choses [*sexuelles*] [*dans les romans*], elles entrent dans l'esprit et passent dans le subconscient où elles laissent leur impression. Si la conscience n'est pas libérée de l'impulsion sexuelle, cette impression peut s'élever du subconscient et travailler dans l'esprit.

L'impulsion sexuelle est profondément enracinée dans le subconscient et il est difficile de s'en débarrasser. Seule la transformation complète de la conscience physique peut le faire, à l'exception de quelques-uns qui ne sont pas fortement liés par elle. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Sexual Difficulties among Women **Difficultés sexuelles chez les femmes**

There is no universal rule. Women can be as sexual as men or more. But there are numbers of women who dislike sex and there are very few men. One Sukhdev in a million, but many Dianas and Pallas

Athenes. The virgin is really a feminine conception; men are repelled by the idea of eternal virginity. Many women would remain without any wakening of the sexual instinct if men did not thrust it on them and that cannot be said of many, perhaps of any man! But there is another side to the picture. Women are perhaps less physically sexual than men on the whole,—but what about vital sexuality? the instinct of possessing and being possessed etc. etc.?

She may not have the sex-feeling towards you, but there is a certain kind of vital push, throwing out of tentacles—I don't know exactly how to express it—the secret object of which in Nature is to attract the man, to draw his attention and fix it on the woman, hook and draw him in a less or greater degree. The intention may not be at all conscious in the woman's mind, that is to say, it may not be clear or even present to her mind,—it may be merely instinctive or subconscious. There need be no physical sexual intention, only the vital in spontaneous movement. All women of a strongly vital temperament (and X is that) have it—some more, some less.

Il n'y a pas de règle universelle. Les femmes peuvent être aussi sexuelles que les hommes ou plus. Mais il y a beaucoup de femmes qui n'aiment pas le sexe et il y a très peu d'hommes. Un Sukhdev sur un million, mais beaucoup de Dianas et Pallas Athenes. La vierge est vraiment une conception féminine; les hommes sont repoussés par l'idée de la virginité éternelle. Beaucoup de femmes resteraient sans aucun éveil de l'instinct sexuel si les hommes ne le leur imposaient pas et cela ne peut pas être dit de beaucoup, peut-être de n'importe quel homme! Mais il y a un autre côté à l'image. Les femmes sont peut-être moins physiquement sexuelles que les hommes dans l'ensemble, mais qu'en est-il de la sexualité vitale? l'instinct de posséder et d'être possédé etc. etc.?

Elle n'a peut-être pas le sentiment sexuel envers vous, mais il y a un certain genre de poussée vitale, jetant des tentacules—je ne sais pas exactement comment l'exprimer—dont l'objet secret dans la Nature est d'attirer l'homme, d'attirer son attention et de la fixer sur la femme, Accrochez-vous et attirez-le de moins en moins. L'intention peut ne pas être du tout consciente dans l'esprit de la femme, c'est-à-dire qu'elle peut ne pas être claire ou même présente dans son esprit, elle peut être simplement instinctive ou subconsciente. Il ne doit y avoir aucune intention sexuelle physique, seulement le vital dans le mouvement spontané. Toutes les femmes d'un tempérament fortement vital (et X est cela) l'ont, certaines plus, d'autres moins. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The Starting Point of Sexual Vibrations **Le point de départ des vibrations sexuelles**

A smile or any movement, appearance or action of the woman can be the starting point for these vibrations. I don't suppose it is anything inherent in the smile itself, but all these things have been the habitual means by which sex has been excited in man (*hāvabhāva*) and the woman uses them, often unconsciously and by mere habit when coming into contact with man, whether she has or has not any intention of pleasing or moving the man, it still comes up as an instinctive movement. X is of the type of woman who has this instinctive movement. ... But even when the woman smiles quite casually and without even the habitual instinctive movement, still there may be the vibration on the man's side owing to the habit of response in him to feminine attractions. These things are almost mechanical in their starting. As I wrote before it is the automatic answer of the physical or vital mind (imagination etc.) that prolongs it and makes it effective. Otherwise the vibrations would die away after a time.

Dress has always been used by woman as an aid to her "sexappeal" as it is now called and man has always been susceptible to it; women also often find dress in man a cause of attraction (e.g. soldier's uniform). There are also particular tastes in dress—that a sari of a particular colour should attract is quite normal. The attraction works on the sense and the vital, while it is the mind that dislikes the psychological defects and gets cooled down by their exposure; but this repulsion of the mind cannot last as against the stronger vital attraction.

Un sourire ou tout mouvement, apparence ou action de la femme peut être le point de départ de ces vibrations. Je ne suppose pas que ce soit quelque chose d'inhérent au sourire lui-même, mais toutes ces choses ont été les moyens habituels par lesquels le sexe a été excité chez l'homme (hāvabhāva) et la femme les utilise, souvent inconsciemment et par simple habitude en entrant en contact avec l'homme, Qu'elle ait ou non l'intention de plaire ou d'émouvoir l'homme, c'est encore un mouvement instinctif. X est du type de femme qui a ce mouvement instinctif. Mais même lorsque la femme sourit avec désinvolture et sans même le mouvement instinctif habituel, il peut encore y avoir la vibration du côté de l'homme en raison de l'habitude de répondre en lui aux attractions féminines. Ces choses sont presque mécaniques dans leur démarrage. Comme je l'ai écrit précédemment, c'est la réponse automatique du mental physique ou vital (imagination, etc.) qui le prolonge et le rend efficace. Sinon, les vibrations disparaîtraient après un certain temps.

L'habillement a toujours été utilisé par la femme comme une aide à son "sexappeal" comme on l'appelle maintenant et l'homme y a toujours été sensible; les femmes trouvent aussi souvent l'habillement chez l'homme une cause d'attraction (par ex. l'uniforme du soldat). Il y a aussi des goûts particuliers en matière de vêtements — il est tout à fait normal qu'un sari d'une couleur particulière attire. L'attraction travaille sur le sens et le vital, tandis que c'est l'esprit qui déteste les défauts psychologiques et se refroidit par leur exposition; mais cette répulsion de l'esprit ne peut pas durer contre l'attraction vitale plus forte. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

All these pleas about affection etc. are the usual tricks with which women (and men too) cover their approach to the vital and sexual interchange. Sometimes they use the trick knowingly, sometimes they try to deceive themselves also with it—or in some cases they actually believe in it, the vital covering up the mind and deluding it. It does not matter which it is,—the actual fact behind the cover and the final outcome are the same. Even sadhaks when moved by the sexual force are deceived by their vital or try to deceive themselves, alleging spiritual affinities, psychic ties or anything else that can justify their lapse; if they yield they can go far out of the way.

Tous ces appels à l'affection, etc. sont les astuces habituelles avec lesquelles les femmes (et les hommes aussi) couvrent leur approche de l'échange vital et sexuel. Parfois, ils utilisent l'astuce sciemment, parfois ils essaient de se tromper eux-mêmes aussi avec elle—ou dans certains cas, ils y croient vraiment, le vital couvrant l'esprit et le trompant. Peu importe de qui il s'agit, le fait réel derrière la couverture et le résultat final sont les mêmes. Même les sâdhak, lorsqu'ils sont poussés par la force sexuelle, sont trompés par leur vital ou essaient de se tromper eux-mêmes, en alléguant des affinités spirituelles, des liens psychiques ou toute autre chose qui peut justifier leur déchéance; s'ils cèdent, ils peuvent aller loin. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The association [*of touch*] with sex is vital-physical—otherwise there need be no connection between the expression of affection by touch and the sex-feeling. Except in unusual cases, when the mother and son or brother and sister embrace, they do not have the sex-feeling. It is a sort of habitual conversion operated in the passage from the emotional to the physical and, being a habit only, though a strong one, can be changed.

L'association [du toucher] avec le sexe est vital-physique, sinon il n'y a pas besoin de lien entre l'expression de l'affection par le toucher et le sentiment sexuel. Sauf dans des cas inhabituels, lorsque la mère et le fils ou le frère et la sœur s'embrassent, ils n'ont pas le sentiment sexuel. C'est une sorte de conversion habituelle opérée dans le passage de l'émotionnel au physique et, étant une habitude seulement, bien qu'une forte, peut être changée. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Celibacy
Célibat

Celibacy means first "not marrying"—it can be extended to not having sexual (physical) relations with any woman, though that is not its proper meaning. It is not equivalent to Brahmacharya. Brahmacharya is not binding in *bhaktimārga* or *karmayoga*, but it is necessary for ascetic *jñānayoga* as well as for Raja and Hatha yogas. It is also not demanded from Grihastha yogis. In this Yoga the position is that one must overcome sex, otherwise there can be no transformation of the lower vital and physical nature; all physical sexual connection should cease, otherwise one exposes oneself to serious dangers. The sex-push must also be overcome but it is not a fact that there can be no sadhana or no experience before it is entirely overcome, only without that conquest one cannot go to the end and it must be clearly recognised as one of the more serious obstacles and indulgence of it as a cause of considerable disturbance.

Le célibat signifie d'abord "ne pas se marier", il peut être étendu à ne pas avoir de relations sexuelles (physiques) avec une femme, bien que ce ne soit pas son sens propre. Il n'est pas équivalent à Brahmacharya. Brahmacharya n'est pas contraignant en *bhaktimārga* ou *karmayoga*, mais il est nécessaire pour le *jñānayoga* ascétique ainsi que pour les yogas Raja et Hatha. Il n'est pas non plus exigé des yogis Grihastha. Dans ce yoga, la position est que l'on doit surmonter le sexe, sinon il ne peut y avoir de transformation de la nature vitale et physique inférieure; toute connexion sexuelle physique devrait cesser, sinon on s'expose à de graves dangers. La poussée sexuelle doit également être surmontée, mais ce n'est pas un fait qu'il ne peut y avoir de *sādhana* ou d'expérience avant qu'elle ne soit entièrement surmontée, Ce n'est que sans cette conquête que l'on ne peut pas aller jusqu'au bout et il faut clairement reconnaître qu'il s'agit de l'un des obstacles les plus sérieux et de l'indulgence de celui-ci comme cause de perturbations considérables. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Celibacy is one thing and freedom from sex-pushes is another. These have to be conquered and got rid of, but if freedom from them were made a test of fitness to go on, I wonder how many could be declared fit for my Yoga. The will to conquer must be there, but the elimination of the sex-impulse is one of the most difficult things for human nature and, if it takes time, that is only natural.

Le célibat est une chose et la liberté des pulsions sexuelles en est une autre. Ceux-ci doivent être conquis et éliminés, mais si la liberté d'eux a été fait un test de fitness pour continuer, je me demande combien pourraient être déclarés aptes à mon yoga. La volonté de conquérir doit être là, mais l'élimination de l'impulsion sexuelle est l'une des choses les plus difficiles pour la nature humaine et, si cela prend du temps, ce n'est que naturel. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The mediaeval ascetics hated women and thought they were created by God for the temptation of monks. One may be allowed to think more nobly both of God and of woman. If a woman has tempted thee, is it her fault or thine? Be not a fool and a self-deceiver. There are two ways of avoiding the snare of woman; one is to shun all women and the other to love all beings. (Sri Aurobindo – Essays Divine and Human : Karma)

Les ascètes médiévaux haïssaient les femmes et pensaient qu'elles avaient été créées par Dieu pour la tentation des moines. On peut être autorisé à penser plus noblement à la fois de Dieu et de la femme. Si une femme vous a tenté, est-ce sa faute ou la vôtre? Il y a deux façons d'éviter le piège de la femme; l'une est de fuir toutes les femmes et l'autre d'aimer tous les êtres. (Sri Aurobindo – Essays Divine and Human : Karma)

Quel devrait être l'idéal d'une femme moderne dans la vie ordinaire ?

Dans la vie ordinaire, les femmes peuvent avoir toutes les idées qu'elles aiment, ce n'est pas très important. Du point de vue spirituel, les hommes et les femmes sont égaux dans leur capacité à réaliser

le Divin. Chacun doit le faire à sa façon et selon ses possibilités. (La Mère à propos des aphorismes 303, 304, 305)

Chapitre 2 – Brahmacharya and Marriage Brahmacharya et mariage

Marriage Mariage

It is not helpful to abandon the ordinary life before the being is ready for the full spiritual life. To do so means to precipitate a struggle between the different elements and exasperate it to a point of intensity which the nature is not ready to bear. The vital elements in you have partly to be met by the discipline and experience of life, while keeping the spiritual aim in view and trying to govern life by it progressively in the spirit of Karmayoga.

It is for this reason that we gave our approval to your marriage.

As to the question of marriage in general, we do not consider it advisable for one who desires to come to the spiritual life. Marriage means usually any amount of trouble, heavy burdens, a bondage to the worldly life and great difficulties in the way of single-minded spiritual endeavour. Its only natural purpose would be, if the sexual trend was impossible to conquer, to give it a restricted and controlled satisfaction. I do not see in what way it could help you to keep the mind under control and subjugation; a restless mind can only be quieted from within.

It is not right once you have turned to the Divine, to allow despondency of any kind to take hold of you. Whatever the difficulties and troubles, you must keep this confidence that by relying on the Divine, the Divine will take you through. Now I answer the questions you put to me in your letter.

1) If to follow the spiritual path is your resolve, marriage and family life can only come across it. Marriage would be the right thing only if the sexual push was so strong that there was no hope of overcoming it except by a controlled and rational indulgence for some time during which it could be slowly brought under subjection to the will. But you say its hold on you is diminishing, so that does not seem indispensable.

2) As for leaving all and coming away from there that must be only when there is a clear and settled decision within you. To do so on an impulse would be to feel all the pull of old things after you come here and entail severe disturbance and struggle in the sadhana. When the other things fall away or are cut away from you then it can be done. Persist in your aspiration, insist on your vital to have faith and be more quiet. It will come.

Il n'est pas utile d'abandonner la vie ordinaire avant que l'être soit prêt pour la vie spirituelle complète. Agir ainsi signifie précipiter une lutte entre les différents éléments et l'exaspérer à un point d'intensité que la nature n'est pas prête à supporter. Les éléments vitaux en vous doivent en partie être satisfaits par la discipline et l'expérience de la vie, tout en gardant le but spirituel en vue et en essayant de gouverner la vie progressivement dans l'esprit de Karmayoga.

C'est pour cette raison que nous avons approuvé votre mariage.

Quant à la question du mariage en général, nous ne le considérons pas comme souhaitable pour celui qui désire venir à la vie spirituelle. Le mariage signifie généralement n'importe quelle quantité de problèmes, de lourds fardeaux, un asservissement à la vie mondaine et de grandes difficultés sur la voie de l'effort spirituel unique. Son seul but naturel serait, si la tendance sexuelle était impossible à conquérir, de lui donner une satisfaction restreinte et contrôlée. Je ne vois pas en quoi cela pourrait vous aider à garder l'esprit sous contrôle et subjugation; un esprit agité ne peut être calmé que de l'intérieur.

Il n'est pas juste, une fois que vous vous êtes tournés vers le Divin, de laisser le découragement de toute sorte s'emparer de vous. Quelles que soient les difficultés et les ennuis, vous devez garder cette confiance qu'en comptant sur le Divin, le Divin vous mènera à travers. Maintenant, je réponds aux questions que vous me posez dans votre lettre.

1) Si suivre le chemin spirituel est votre volonté, le mariage et la vie familiale ne peuvent que la rencontrer. Le mariage ne serait la bonne chose que si la poussée sexuelle était si forte qu'il n'y avait aucun espoir de la surmonter, sauf par une indulgence contrôlée et rationnelle pendant un certain temps pendant lequel elle pourrait être lentement soumise à la soumission à la volonté. Mais vous dites que son emprise sur vous diminue, alors cela ne semble pas indispensable.

2) Quant à tout quitter et à s'en éloigner, cela ne doit se faire que lorsqu'il y a en vous une décision claire et résolue. Le faire sur une impulsion serait de sentir toute l'attraction des vieilles choses après votre venue ici et entraîner de graves perturbations et des luttes dans la sâdhanâ. Lorsque les autres choses tombent ou sont coupées de vous, alors cela peut être fait. Persévérez dans votre aspiration, insistez sur votre vital pour avoir la foi et être plus calme. Cela viendra. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Curing the Misunderstanding between Man and Woman Guérir le malentendu entre l'homme et la femme

En tout cas, le fait demeure, indiscutable : l'homme se sent supérieur et veut dominer, la femme se sent opprimée et se révolte, ouvertement ou secrètement ; et l'éternelle querelle entre sexes se perpétue d'âge en âge, identique dans son essence, innombrable dans ses formes et ses nuances.

Il est bien entendu que l'homme jette tout le blâme sur la femme et que, de même, la femme jette tout le blâme sur l'homme ; en vérité le blâme doit être également distribué sur tous deux et aucun ne peut se targuer d'être supérieur à l'autre.

D'ailleurs, tant que ne sera pas éliminée cette notion de supériorité et d'infériorité, rien ni personne ne pourra mettre fin au malentendu qui divise l'espèce humaine en deux camps opposés, et le problème ne sera pas résolu.

Tant de choses ont été dites et écrites sur ce problème, il a été abordé par tant d'angles différents, qu'un volume ne suffirait pas à faire l'exposé de tous ses aspects. En général, les théories sont excellentes, ou, en tout cas, ont toutes leurs vertus, mais la pratique s'est avérée moins heureuse, et je ne sais pas si, sur le plan de la réalisation, nous sommes beaucoup plus avancés qu'à l'âge de pierre. Car dans leurs relations réciproques, l'homme et la femme sont à la fois, et l'un pour l'autre, des maîtres assez despotiques et des esclaves un peu pitoyables.

Oui, des esclaves, car tant qu'on a des désirs, des préférences et des attachements, on est l'esclave de ces choses, ainsi que de ceux dont on dépend pour leur satisfaction.

Ainsi la femme est l'esclave de l'homme à cause de l'attraction qu'elle éprouve pour le mâle et sa force, à cause du désir d'un « chez-soi » et de la sécurité qu'il procure, enfin à cause de l'attachement à la maternité ; de son côté, l'homme aussi est l'esclave de la femme, par suite de son esprit de possession, sa soif de pouvoir et de domination, à cause du désir de la relation sexuelle, et à cause de l'attachement aux petits comforts et aux facilités de la vie conjugale.

C'est pourquoi aucune loi ne peut libérer les femmes à moins qu'elles ne se libèrent elles-mêmes ; et de même, les hommes aussi, en dépit de toutes leurs habitudes de domination ne pourront cesser d'être des esclaves que lorsqu'ils se seront libérés de tout esclavage intérieur.

Et cet état de lutte sourde, souvent inavouée, toujours présente dans le subconscient, même dans les cas les meilleurs, semble inévitable, à moins que les êtres humains ne s'élèvent au-dessus de leur conscience ordinaire, pour s'identifier à la conscience parfaite, pour s'unifier à la Suprême Réalité. Car, dès qu'on atteint cette conscience supérieure on s'aperçoit que la différence entre homme et femme se réduit à une différence purement corporelle. (La Mère – Éducation – Le problème de la femme)

Brahmacharya and Married Life **Brahmacharya et la vie conjugale**

I want to know what should be the way of my family life. Should I observe Brahmacharya—celibacy ?

We do not make rules in this yoga. Of course, if you followed the direct Supramental yoga then it would be compulsory. But even in a preparatory yoga it is better if you can observe Brahmacharya. You have to grow from humanity into something higher and so you must get away from the animal level. In the Supramental yoga no lower movements should be indulged in from the lower poise. (*Evening Talks with Sri Aurobindo* by A.B. Purnai, p. 49)

Je veux savoir quel devrait être le mode de vie de ma famille. Devrais-je observer le brahmacharya-célibat ?

Nous ne faisons pas de règles dans ce yoga. Bien sûr, si vous suiviez le yoga supramental direct, ce serait obligatoire. Mais même dans un yoga préparatoire, il est préférable d'observer Brahmacharya. Vous devez passer de l'humanité à quelque chose de plus élevé et vous devez donc vous éloigner du niveau animal. Dans le Yoga Supramental, aucun mouvement inférieur ne doit être exécuté à partir de l'équilibre inférieur. (Entretien du soir avec Sri Aurobindo par A.B. Purnai, p. 49)

What is ordinarily known as sex-attraction is mainly a pull on the vital and physical planes between man and woman. This attraction, generally, gets mixed up with emotions and sentiments and is almost always mistaken for love, or psychic relation.

For those who want to give up ordinary life altogether, that is to say, for Sannyasins, etc., marriage in the ordinary sense is out of the question. Because marriage is the one thing that strongly fixes down a person to life. Woman by nature has the strongest tendency to stick to life. She, generally, pulls down the man and fixes him to life. This is especially intended by Nature for the continuance of the race and life.

There is a meeting together of the psychic of the man and of the woman, — a union of soul with soul. This, of course, is difficult to get.

The first point refers to the ordinary life in the vital and the physical planes.

In the higher life there are two types, two gradations, of meeting of man and woman. One is the psychic union, the other is the spiritual. The man of high idealism — the poet, the artist, has a developed psychic being. In the ordinary man, it is not developed. For a psychically developed man to get a woman of the right type is rather difficult. But if such a union could come about it would be a great help to both of them.

But his question would be how to find out the right sort of woman for marriage.

There is no hard and fast rule in these things. It is all to be found out by an inner perception. It is not a science, it is an art.

Even when the union of the psychic takes place between the two, the other parts, the mental, the vital and the physical of one may clash with that of the other and the gain of the psychic being may be spoiled by this disharmony. But if the psychic being dominates in both then these difficulties may slowly clear up. The spiritual relation between man and woman is the most difficult to achieve. The man seeking the higher divine life, the seeker after Divine Consciousness and the Truth, — who is Purusha, — if he meets the woman of the right type — the woman who is his Shakti — then his spiritual life, the life which he is to manifest, is enriched and becomes full. In this case also there is the psychic union between the two.

In the case of those who have the psychic union of the proper kind to start with, the spiritual relation may gradually develop and manifest itself.

In the spiritual union, the woman who is the Shakti must be really a Power — that is to say, a powerful personality who can receive the help from the Purusha in the proper way. Each must be of real help to the other: this relation is the most difficult to attain. These difficulties come to the sadhak; to the Siddha, the perfected soul, there is no difficulty. He knows fully well what is to be manifested. If his Shakti is there he knows where she is and he will get her.

Is the Shakti necessary for the Supramental Yoga ?

The Shakti is not necessary for the Yoga: without the Shakti full knowledge, consciousness, power and Ananda can be attained. But if these elements are to be brought to and manifested in life then the Shakti is necessary. If there is no Shakti then he cannot bring down the knowledge, power, Ananda, etc. that are in him into life. He can, in that case, only prepare the way for the work to be done at a future time.

Suppose a person aspiring for spiritual life marries, what would happen to him?

If such a man marries, three things might happen :

1) If it is an ordinary marriage he may be pulled down to the lower level of consciousness, apart from the cares, anxieties and responsibilities he may be burdened with. In that case he may lose his aspiration for the higher life and may be completely changed on account of the woman's influence on him.

2) He may be spiritually ruined altogether by the marriage.

3) Or, if he gets the woman of the right type it may be a great help to him.

(Evening Talks with Sri Aurobindo by A.B. Purnai, pp.149-51)

Ce que l'on appelle habituellement l'attraction sexuelle est principalement une attraction sur les plans vital et physique entre l'homme et la femme. Cette attraction, généralement, se mêle aux émotions et aux sentiments et est presque toujours confondue avec l'amour, ou la relation psychique.

Pour ceux qui veulent abandonner complètement la vie ordinaire, c'est-à-dire, pour les Sannyasins, etc., le mariage au sens ordinaire est hors de question. Parce que le mariage est la seule chose qui fixe

fortement une personne à la vie. La femme par nature a la plus forte tendance à s'en tenir à la vie. Elle, généralement, tire l'homme vers le bas et le fixe à la vie. Ceci est spécialement prévu par la nature pour la continuation de la race et de la vie.

Il y a une rencontre entre le psychique de l'homme et de la femme, une union de l'âme avec l'âme, ce qui, bien sûr, est difficile à obtenir.

Le premier point se réfère à la vie ordinaire dans les plans vital et physique.

Dans la vie supérieure, il y a deux types, deux gradations, de rencontre de l'homme et de la femme. L'un est l'union psychique, l'autre est le spirituel. L'homme de haut idéalisme — le poète, l'artiste — a un être psychique développé. Chez l'homme ordinaire, il n'est pas développé. Pour un homme psychologiquement développé d'obtenir une femme du bon type est plutôt difficile. Mais si une telle union pouvait se réaliser, ce serait une grande aide pour les deux.

Mais sa question serait de savoir comment trouver le bon type de femme pour le mariage.

Il n'y a pas de règle stricte dans ces choses. Tout cela doit être découvert par une perception intérieure. Ce n'est pas une science, c'est un art.

Même lorsque l'union du psychique a lieu entre les deux, les autres parties, le mental, le vital et le physique de l'un peuvent entrer en conflit avec celui de l'autre et le gain de l'être psychique peut être altéré par cette dysharmonie. Mais si l'être psychique domine dans les deux, alors ces difficultés peuvent lentement s'éclaircir. La relation spirituelle entre l'homme et la femme est la plus difficile à atteindre. L'homme qui cherche la vie divine supérieure, le chercheur de la Conscience divine et de la Vérité, — qui est Purusha — s'il rencontre la femme du bon type — la femme qui est sa Shakti — alors sa vie spirituelle, la vie qu'il doit manifester, s'enrichit et devient pleine. Dans ce cas aussi il y a l'union psychique entre les deux.

Dans le cas de ceux qui ont l'union psychique du genre approprié pour commencer, la relation spirituelle peut progressivement se développer et se manifester.

Dans l'union spirituelle, la femme qui est la Shakti doit être vraiment une Puissance, c'est-à-dire une personnalité puissante qui peut recevoir l'aide du Pourousha de la bonne manière. Chacun doit être d'une aide réelle à l'autre : cette relation est la plus difficile à atteindre. Ces difficultés viennent au sâdhak; au Siddha, l'âme parfaite, il n'y a pas de difficulté. Il sait très bien ce qui doit être manifesté. Si sa Shakti est là, il sait où elle est et il l'obtiendra.

La Shakti est-elle nécessaire pour le Yoga Supramental ?

La Shakti n'est pas nécessaire pour le Yoga : sans la Shakti, la pleine connaissance, la conscience, le pouvoir et l'Ananda peuvent être atteints. Mais si ces éléments doivent être apportés et manifestés dans la vie, alors la Shakti est nécessaire. S'il n'y a pas de Shakti, alors il ne peut pas faire descendre dans la vie la connaissance, la puissance, l'Ananda, etc. qui sont en lui. Il peut, dans ce cas, seulement préparer la voie pour le travail à faire à un moment futur.

Supposons qu'une personne aspirant à la vie spirituelle se marie, que lui arriverait-il ?

Si un tel homme se marie, trois choses peuvent se produire :

1) S'il s'agit d'un mariage ordinaire, il peut être rabaissé au niveau inférieur de la conscience, en dehors des soucis, des angoisses et des responsabilités dont il peut être accablé. Dans ce cas, il peut

perdre son aspiration à la vie supérieure et peut être complètement changé en raison de l'influence de la femme sur lui.

2) Il peut être complètement ruiné spirituellement par le mariage.

3) Ou, s'il obtient la femme du bon type, il peut être d'une grande aide pour lui.

(Entretiens du soir avec Sri Aurobindo par A.B. Purnai, pp.149-51)

Sex, Morality and Yoga

Sexe, moralité et yoga

You can have right relations with women only when you can forget that they are women and meet them as human beings—when you can forget sex in your feeling and action towards them.

Vous ne pouvez avoir de bonnes relations avec les femmes que lorsque vous pouvez oublier qu'elles sont des femmes et les rencontrer en tant qu'êtres humains — lorsque vous pouvez oublier le sexe dans votre sentiment et votre action envers elles. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Strength and purity in the lower vital and wideness in the heart are the best condition for meeting others, especially women, and if that could always be there sex could hardly have a look in.

La force et la pureté dans le vital inférieur et l'élargissement dans le cœur sont les meilleures conditions pour rencontrer les autres, en particulier les femmes, et si cela pouvait toujours être là, le sexe pourrait difficilement y jeter un œil. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Quel rôle joueront l'homme et la femme dans la vie nouvelle ? Quelles seront leurs relations ?

Pourquoi faire une distinction entre les deux ? Ils sont l'un et l'autre des êtres humains, qui essayent de devenir des instruments capables du travail divin, au-dessus des questions de sexe, de caste, de religion et de nationalité ; ils sont tous les enfants de la même Mère infinie et les aspirants de l'éternelle et unique Divinité. (Entretien de Mère du 25 juillet 1956)

Chapitre 3 – The Principle of Brahmacharya Le Principe de Brahmacharya

The Basis of the Old Aryan System La base de l'ancien système aryen

The ancient Aryans knew that man was not separate from the universe, but only a homogeneous part of it, as a wave is part of the ocean. An infinite energy, Prakriti, Maya or Shakti, pervades the world, pours itself into every name and form, and the clod, the plant, the insect, the animal, the man are, in their phenomenal existence, merely more or less efficient *ādhāras* of this Energy. We are each of us a dynamo into which waves of that energy have been generated and stored, and are being perpetually conserved, used up and replenished. The same force which moves in the star and the planet, moves in us, and all our thought and action are merely its play and born of the complexity of its functionings. There are processes by which man can increase his capacity as an *ādhāra*. There are other processes by which he can clear of obstructions the channel of communication between himself and the universal energy and bring greater and greater stores of it pouring into his soul and brain and body. This continual improvement of the *ādhāra* and increase in quantity and complexity of action of the informing energy, is the whole aim of evolution. When that energy is the highest in kind and the fullest in amount of which the human *ādhāra* is capable, and the *ādhāra* itself is trained utterly to bear the inrush and play of the energy, then is a man *siddha*, the fulfilled or perfect man, his evolution is over and he has completed in the individual that utmost development which the mass of humanity is labouring towards through the ages.

If this theory be correct, the energy at the basis of the operation of intelligence must be in ourselves and it must be capable of greater expansion and richer use to an extent practically unlimited. And this also must be a sound principle, that the more we can increase and enrich the energy, the greater will be the potential range, power and activity of the functions of our mind and the consequent vigour of our intellectuality and the greatness of our achievement. This was the first principle on which the ancient Aryans based their education and one of the chief processes which they used for the increased storage of energy, was the practice of Brahmacharya.

(Sri Aurobindo, Early Cultural Writings : The Brain of India)

Les anciens Aryens savaient que l'homme n'était pas séparé de l'univers, mais seulement une partie homogène de celui-ci, comme une vague fait partie de l'océan. Une énergie infinie, Prakriti, Maya ou Shakti, imprègne le monde, se déverse dans chaque nom et forme, et le clod, la plante, l'insecte, l'animal, l'homme sont, dans leur existence phénoménale, simplement des *ādhāras* de cette Énergie plus ou moins efficaces. Nous sommes chacun une dynamo dans laquelle des ondes de cette énergie ont été générées et stockées, et sont perpétuellement conservées, utilisées et réapprovisionnées. La même force qui se déplace dans l'étoile et la planète, se déplace en nous, et toute notre pensée et action sont simplement son jeu et né de la complexité de ses fonctionnements. Il existe des processus par lesquels l'homme peut augmenter sa capacité en tant qu'*ādhāra*. Il y a d'autres processus par lesquels il peut dégager des obstructions le canal de communication entre lui-même et l'énergie universelle et en apporter des réserves de plus en plus grandes dans son âme, son cerveau et son corps. Cette amélioration continue de l'*ādhāra* et l'augmentation de la quantité et de la complexité de l'action de l'énergie informative, est le but entier de l'évolution. Lorsque cette énergie est la plus élevée en nature et la plus complète en quantité dont l'*ādhāra* humain est capable, et l'*ādhāra* lui-même est entraîné complètement pour supporter l'irruption et le jeu de l'énergie, alors est un homme *siddha*, l'homme accompli ou parfait, son évolution est terminée et il a achevé dans l'individu ce développement suprême vers lequel la masse de l'humanité travaille à travers les âges.

Si cette théorie est correcte, l'énergie à la base de l'opération de l'intelligence doit être en nous et elle doit être capable d'une plus grande expansion et d'une utilisation plus riche dans une mesure pratiquement illimitée. Et cela doit aussi être un principe solide, que plus nous pouvons augmenter et enrichir l'énergie, plus grande sera la portée potentielle, la puissance et l'activité des fonctions de notre esprit et la vigueur conséquente de notre intellectuel et la grandeur de notre réalisation. C'était le premier principe sur lequel les anciens Aryens basaient leur éducation et l'un des principaux processus qu'ils utilisaient pour le stockage accru de l'énergie, était la pratique de Brahmacharya.

(Sri Aurobindo, Early Cultural Writings : The Brain of India)

The Difficulty of Transforming the Sex-Impulse **La difficulté de transformer l'impulsion sexuelle**

The difficulty is dual, psychological and corporeal: the first is the effect of the unregenerated animality upon the life, especially by the insistence of the body's gross instincts, impulses, desires; the second is the outcome of our corporeal structure and organic instrumentation imposing its restrictions on the dynamism of the higher divine nature. The first of these two difficulties is easier to deal with and conquer; for here the will can intervene and impose on the body the power of the higher nature. Certain of these impulses and instincts of the body have been found especially harmful by the spiritual aspirant and weighed considerably in favour of an ascetic rejection of the body. Sex and sexuality and all that springs from sex and testifies to its existence had to be banned and discarded from the spiritual life, and this, though difficult, is not at all impossible and can be made a cardinal condition for the spiritual seeker. This is natural and unescapable in all ascetic practice and the satisfaction of this condition, though not easy at first to fulfil, becomes after a time quite feasible; the overcoming of the sex instinct and impulse is indeed binding on all who would attain to self-mastery and lead the spiritual life. A total mastery over it is essential for all spiritual seekers, the eradication of it for the complete ascetic. This much has to be recognised and not diminished in its obligatory importance and its principle.

(Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga: The Divine Body)

La difficulté est double, psychologique et corporelle : la première est l'effet de l'animalité non générée sur la vie, en particulier par l'insistance des instincts grossiers du corps, les impulsions, les désirs; le second est le résultat de notre structure corporelle et de l'instrumentation organique imposant ses restrictions au dynamisme de la nature divine supérieure. La première de ces deux difficultés est plus facile à affronter et à vaincre; car ici la volonté peut intervenir et imposer au corps le pouvoir de la nature supérieure. Certaines de ces impulsions et instincts du corps ont été trouvés particulièrement nocifs par l'aspirant spirituel et pesés considérablement en faveur d'un rejet ascétique du corps. Le sexe et la sexualité et tout ce qui découle du sexe et témoigne de son existence ont dû être bannis et écartés de la vie spirituelle, et cela, bien que difficile, n'est pas du tout impossible et peut être une condition cardinale pour le chercheur spirituel. Ceci est naturel et impossible dans toute pratique ascétique et la satisfaction de cette condition, bien que pas facile au début à remplir, devient après un certain temps tout à fait faisable; le dépassement de l'instinct sexuel et de l'impulsion est en effet obligatoire pour tous ceux qui veulent atteindre à soi-même. Maîtriser et mener la vie spirituelle. Une maîtrise totale sur elle est essentielle pour tous les chercheurs spirituels, l'éradication de celui-ci pour l'ascète complet. Cela doit être reconnu et non diminué dans son importance obligatoire et son principe. (Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga : The Divine Body)

The Principle behind the Sexual Impulse **Le principe derrière l'impulsion sexuelle**

But all recognition of the sex principle, as apart from the gross physical indulgence of the sex impulse, could not be excluded from a divine life upon earth; it is there in life, plays a large part and has to be dealt with, it cannot simply be ignored, merely suppressed or held down or put away out of sight. In the first place, it is in one of its aspects a cosmic and even a divine principle: it takes the spiritual form of the Ishwara and the Shakti and without it there could be no world-creation or manifestation of the world-principle of Purusha and Prakriti which are both necessary for the creation, necessary too in their association and interchange for the play of its psychological working and in their manifestation as soul and Nature fundamental to the whole process of the Lila.

In the divine life itself an incarnation or at least in some form a presence of the two powers or their initiating influence through their embodiments or representatives would be indispensable for making the new creation possible. In its human action on the mental and vital level sex is not altogether an undivine principle; it has its nobler aspects and idealities and it has to be seen in what way and to what extent these can be admitted into the new and larger life. All gross animal indulgence of sex desire and impulse would have to be eliminated; it could only continue among those who are not ready for the higher life or not yet ready for a complete spiritual living.

In all who aspired to it but could not yet take it up in its fullness sex will have to be refined, submit to the spiritual or psychic impulse and a control by the higher mind and the higher vital and shed all its lighter, frivolous or degraded forms and feel the touch of the purity of the ideal. Love would remain, all forms of the pure truth of love in higher and higher steps till it realised its highest nature, widened into universal love, merged into the love of the Divine. The love of man and woman would also undergo that elevation and consummation; for all that can feel a touch of the ideal and the spiritual must follow the way of ascent till it reaches the divine Reality. The body and its activities must be accepted as part of the divine life and pass under this law; but, as in the other evolutionary transitions, what cannot accept the law of the divine life cannot be accepted and must fall away from the ascending nature.

(Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga : The Divine Body)

Mais toute reconnaissance du principe du sexe, en dehors de l'indulgence physique grossière de l'impulsion sexuelle, ne pouvait pas être exclue d'une vie divine sur terre ; elle est là dans la vie, joue un grand rôle et doit être traitée, elle ne peut pas simplement être ignorée, simplement étouffés, maintenus ou rangés hors de vue. En premier lieu, c'est dans un de ses aspects un principe cosmique et même divin : il prend la forme spirituelle de l'Ishwara et de la Shakti et sans elle il ne pourrait y avoir de création du monde ou de manifestation du monde. Le principe de Purusha et Prakriti qui sont tous deux nécessaires à la création, nécessaires aussi dans leur association et échange pour le jeu de son travail psychologique et dans leur manifestation en tant qu'âme et Nature fondamentale à tout le processus de la Lila.

Dans la vie divine elle-même, une incarnation ou, du moins, sous une forme ou une autre, une présence des deux puissances ou leur influence initiatrice à travers leurs incarnations ou représentants serait indispensable pour rendre possible la nouvelle création. Dans son action humaine sur le plan mental et vital, le sexe n'est pas tout à fait un principe indigène; il a ses aspects et ses idéalités plus nobles et il faut voir de quelle manière et dans quelle mesure ceux-ci peuvent être admis dans la vie nouvelle et plus grande. Toute indulgence animale grossière du désir sexuel et de l'impulsion devrait être éliminée; elle ne pourrait continuer que parmi ceux qui ne sont pas prêts pour la vie supérieure ou pas encore prêts pour une vie spirituelle complète.

Dans tous ceux qui aspirent à elle mais ne peuvent pas encore la prendre dans sa plénitude le sexe devra être raffiné, se soumettre à l'impulsion spirituelle ou psychique et à un contrôle par le mental

supérieur et le vital supérieur et jeter tout son briquet, formes frivoles ou dégradées et sentir le toucher de la pureté de l'idéal. L'amour resterait, toutes les formes de la vérité pure de l'amour à des pas de plus en plus élevés jusqu'à ce qu'il réalise sa nature la plus élevée, élargie dans l'amour universel, fusionnée dans l'amour du Divin. L'amour de l'homme et de la femme subirait aussi cette élévation et cette consommation; car tous ceux qui peuvent sentir une touche de l'idéal et du spirituel doivent suivre le chemin de l'ascension jusqu'à ce qu'il atteigne la Réalité divine. Le corps et ses activités doivent être acceptés comme faisant partie de la vie divine et passer sous cette loi; mais, comme dans les autres transitions évolutives, ce qui ne peut pas accepter la loi de la vie divine ne peut pas être accepté et doit s'éloigner de la nature ascendante. (Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga : The Divine Body)

Sex-Indulgence and the Integral Yoga **Assouvissement sexuel et yoga intégral**

Any suggestion about Tantric practices must certainly be a trick of the vital. The sex-impulsions can be got rid of without them. They persist only because something still wants to reserve a place for them. So the best answer to the question about the sadhana (What is the place of sex in our sadhana?) is "No place". One must give up the sex-satisfaction and be satisfied with the Divine Love and Ananda.

The whole mistake is not to have a clear and unmistakable direction that sex (whether open or masquerading as deep romantic affection) and this Yoga cannot go together. This notion of making sex help the sadhana is one that has been taken hold of by many under one form or another and it has always proved an immense stumbling block to all who indulged it. It ties the being down to the vital and prevents the spiritual liberation which is essential as the basis of the transformation of the nature. Even the higher experiences begin to get coloured with the sexual tinge and falsified in their substance.

The Mother has already told you the truth about this idea. The idea that by fully indulging the sex-hunger it will be finished and disappear for ever is a deceptive pretence held out by the vital to the mind in order to get a sanction for its desire—it has no other raison d'être or truth or justification. If an occasional indulgence keeps the sex-desire simmering, a full indulgence would only sink you in its mire. This hunger like other hungers does not cease by temporary satiation; it renews itself after a temporary abeyance and wants again indulgence. Neither sops nor gorgings are the right treatment for it. It can only go by a radical psychic rejection or a full spiritual opening with the increasing descent of a consciousness that does not want it and has a truer Ananda.

Toute suggestion sur les pratiques tantriques doit certainement être une astuce du vital. Les impulsions sexuelles peuvent être éliminées sans elles. Ils persistent seulement parce que quelque chose veut encore leur réserver une place. Donc la meilleure réponse à la question sur la sâdhanâ (Quelle est la place du sexe dans notre sâdhanâ?) est "Pas de place". Il faut renoncer à la satisfaction sexuelle et être satisfait de l'Amour Divin et de l'Ananda.

Toute l'erreur est de ne pas avoir une direction claire et indubitable que le sexe (qu'il soit ouvert ou déguisé en affection romantique profonde) et ce Yoga ne peuvent pas aller ensemble. Cette notion de faire du sexe aider la sâdhanâ est celle qui a été prise par beaucoup sous une forme ou une autre et elle s'est toujours avérée un obstacle immense à tous ceux qui s'y sont livrés. Elle lie l'être au vital et empêche la libération spirituelle qui est essentielle comme base de la transformation de la nature. Même les expériences supérieures commencent à être colorées avec la teinte sexuelle et falsifiées dans leur substance.

La Mère vous a déjà dit la vérité sur cette idée. L'idée qu'en se livrant pleinement à la faim sexuelle, il sera fini et disparaîtra pour toujours est un faux prétexte tendu par le vital à l'esprit afin d'obtenir une sanction pour son désir—il n'a pas d'autre raison d'être ou de vérité ou de justification. Si une indulgence occasionnelle fait mijoter le désir sexuel, une indulgence complète ne ferait que vous couler dans sa boue. Cette faim comme les autres affamés ne cesse pas par la satiété temporaire; elle se renouvelle après une suspension temporaire et veut à nouveau l'indulgence. Ni les sops ni les gorgées ne sont le bon traitement pour cela. Il ne peut aller que par un rejet psychique radical ou une ouverture spirituelle complète avec la descente croissante d'une conscience qui ne le veut pas et a un Ananda plus vrai. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Choice between Divine Ananda and Degraded Pleasure **Choix entre Ananda divin et plaisir dégradé**

It is not a question of fear—it is a question of choosing between the Divine Peace and Ananda and the degraded pleasure of sex, between the Divine and the attraction of women. Food has to be taken to support the body but sex-satisfaction is not a necessity. Even for the rasa of food it can only be harmonised with the spiritual condition if all greed of food and desire of the palate disappears. Intellectual or aesthetic delight can also be an obstacle to the spiritual perfection if there is attachment to it, although it is much nearer to the spiritual than a gross untransformed bodily appetite; in fact in order to become part of the spiritual consciousness the intellectual and aesthetic delight has also to change and become something higher. But all things that have a rasa cannot be kept. There is a rasa in hurting and killing others, the sadistic delight, there is a rasa in torturing oneself, the masochistic delight—modern psychology is full of these two. Merely having a rasa is not a sufficient reason for keeping things as part of the spiritual life.

Il ne s'agit pas de peur, il s'agit de choisir entre la Paix Divine et l'Ananda et le plaisir dégradé du sexe, entre le Divin et l'attraction des femmes. La nourriture doit être prise pour soutenir le corps, mais la satisfaction sexuelle n'est pas une nécessité. Même pour le rasa de la nourriture, il ne peut être harmonisé avec la condition spirituelle que si toute avidité de la nourriture et le désir du palais disparaît. Le plaisir intellectuel ou esthétique peut aussi être un obstacle à la perfection spirituelle s'il y a un attachement à elle, bien qu'il soit beaucoup plus proche du spirituel qu'un appétit corporel brut et non transformé; En fait, pour faire partie de la conscience spirituelle, le plaisir intellectuel et esthétique doit aussi changer et devenir quelque chose de plus élevé. Mais toutes les choses qui ont un rasa ne peuvent pas être conservées. Il y a un rasa à blesser et à tuer les autres, le plaisir sadique, il y a un rasa à se torturer, le plaisir masochiste — la psychologie moderne est pleine de ces deux-là. Le simple fait d'avoir un rasa n'est pas une raison suffisante pour garder les choses dans la vie spirituelle. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Vital Interchange **échange vital**

The whole principle of this Yoga is to give oneself entirely to the Divine alone and to nobody and to nothing else, and to bring down into ourselves by union with the Divine Mother Power all the transcendent light, force, wideness, peace, purity, truth-consciousness and Ananda of the supramental Divine. In this Yoga, therefore, there can be no place for vital relations or interchanges with others; any such relation or interchange immediately ties down the soul to the lower consciousness and its lower nature, prevents the true and full union with the Divine and hampers both the ascent to the supramental Truth consciousness and the descent of the supramental Ishwari Shakti. Still worse would it be if this interchange took the form of a sexual relation or a sexual enjoyment, even if kept free from any outward act; therefore these things are absolutely forbidden in the sadhana. It goes without saying that any physical act of the kind is not allowed, but also any subtler form is ruled out. It is only

after becoming one with the supramental Divine that we can find our true spiritual relations with others in the Divine; in that higher unity this kind of gross lower vital movement can have no place.

Tout le principe de ce Yoga est de se donner entièrement au Divin seul et à personne et à rien d'autre, et de faire descendre en nous par l'union avec le Divin Pouvoir Mère toute la lumière transcendante, la force, l'élargissement, la paix, pureté, conscience de vérité et Ananda du Divin supramental. Dans ce Yoga, par conséquent, il ne peut y avoir de place pour des relations vitales ou des échanges avec d'autres; une telle relation ou échange lie immédiatement l'âme à la conscience inférieure et à sa nature inférieure, empêche l'union vraie et complète avec le Divin et entrave à la fois l'ascension vers la conscience de Vérité supramentale et la descente de la Shakti Ishwari supramentale. Ce serait encore pire si cet échange prenait la forme d'une relation sexuelle ou d'un plaisir sexuel, même s'il est tenu à l'écart de tout acte extérieur; par conséquent, ces choses sont absolument interdites dans la sâdhanâ. Il va sans dire que tout acte physique de ce genre n'est pas autorisé, mais aussi toute forme plus subtile est exclue. Ce n'est qu'après être devenus un avec le Divin supramental que nous pouvons trouver nos vraies relations spirituelles avec les autres dans le Divin; dans cette unité supérieure, ce genre de mouvement vital inférieur grossier ne peut pas avoir sa place. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Subtle Forms of Sex-Indulgence **Formes subtiles d'assouvissement sexuel**

To master the sex-impulse,—to become so much master of the sex-centre that the sexual energy would be drawn upwards, not thrown outwards and wasted—it is so indeed that the force in the seed can be turned into a primal physical energy supporting all the others, *retas* into *ojas*. But no error can be more perilous than to accept the immixture of the sexual desire and some kind of subtle satisfaction of it and look on this as a part of the sadhana. It would be the most effective way to head straight towards spiritual downfall and throw into the atmosphere forces that would block the supramental descent, bringing instead the descent of adverse vital powers to disseminate disturbance and disaster. This deviation must be absolutely thrown away, should it try to occur and expunged from the consciousness, if the Truth is to be brought down and the work is to be done.

It is an error too to imagine that, although the physical sexual action is to be abandoned, yet some inward reproduction of it is part of the transformation of the sex-centre. The action of the animal sex-energy in Nature is a device for a particular purpose in the economy of the material creation in the Ignorance. But the vital excitement that accompanies it makes the most favourable opportunity and vibration in the atmosphere for the inrush of those very vital forces and beings whose whole business is to prevent the descent of the supramental Light. The pleasure attached to it is a degradation and not a true form of the divine Ananda. The true divine Ananda in the physical has a different quality and movement and substance; self-existent in its essence, its manifestation is dependent only on an inner union with the Divine. You have spoken of Divine Love; but Divine Love, when it touches the physical, does not awaken the gross lower vital propensities; indulgence of them would only repel it and make it withdraw again to the heights from which it is already difficult enough to draw it down into the coarseness of the material creation which it alone can transform. Seek the Divine Love through the only gate through which it will consent to enter, the gate of the psychic being, and cast away the lower vital error.

Pour maîtriser l'impulsion sexuelle, - pour devenir tellement maître du centre sexuel que l'énergie sexuelle serait tirée vers le haut, et non jetée vers l'extérieur et gaspillée -- il est vrai que la force dans la graine peut être transformée en une énergie physique primaire soutenant toutes les autres, *retas* en *ojas*. Mais aucune erreur ne peut être plus périlleuse que d'accepter l'immixtion du désir sexuel et une sorte de satisfaction subtile de celui-ci et de regarder cela comme une partie de la sâdhanâ. Ce serait le moyen le plus efficace de se diriger directement vers la chute spirituelle et de lancer dans

l'atmosphère des forces qui bloqueraient la descente supramentale, amenant plutôt la descente de puissances vitales adverses pour diffuser la perturbation et le désastre. Cette déviation doit absolument être jetée, si elle essaie de se produire et expurgée de la conscience, si la Vérité doit être abaissée et le travail doit être fait.

C'est aussi une erreur d'imaginer que, même si l'action sexuelle physique doit être abandonnée, une certaine reproduction intérieure de celle-ci fait partie de la transformation du centre sexuel. L'action de l'énergie sexuelle animale dans la Nature est un dispositif pour un but particulier dans l'économie de la création matérielle dans l'Ignorance. Mais l'excitation vitale qui l'accompagne fait l'opportunité et la vibration les plus favorables dans l'atmosphère pour l'irruption de ces forces et êtres très vitaux dont toute l'affaire est d'empêcher la descente de la Lumière supramentale. Le plaisir qui y est attaché est une dégradation et non une véritable forme de l'Ananda divin. Le véritable Ananda divin dans le physique a une qualité, un mouvement et une substance différents ; il existe en lui-même dans son essence, sa manifestation ne dépend que d'une union intérieure avec le Divin. Vous avez parlé de l'Amour divin; mais l'Amour divin, lorsqu'il touche le physique, n'éveille pas les propensions vitales inférieures grossières; L'indulgence de leur part ne ferait que la repousser et la faire retomber vers les hauteurs d'où il est déjà assez difficile de la tirer vers le bas dans la grossièreté de la création matérielle qu'elle seule peut transformer. Cherchez l'Amour Divin par la seule porte par laquelle il consentira à entrer, la porte de l'être psychique, et rejetez l'erreur vitale inférieure. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The Danger of Sex in Sadhana **Le danger du sexe dans la sadhana**

The total ascent is impossible so long as sex-desire blocks the way; the descent is dangerous so long as sex-desire is powerful in the vital. For at any moment an unexcised or latent sex-desire may be the cause of a mixture which throws back the true descent and uses the energy acquired for other purposes or turns all the action of the consciousness towards wrong experience, turbid and delusive. One must therefore clear this obstacle out of the way; otherwise there is either no safety or no free movement towards finality in the sadhana.

L'ascension totale est impossible tant que le désir sexuel bloque le chemin; la descente est dangereuse tant que le désir sexuel est puissant dans le vital. Car à tout moment un désir sexuel latent ou non excité peut être la cause d'un mélange qui rejette la vraie descente et utilise l'énergie acquise à d'autres fins ou tourne toute l'action de la conscience vers une expérience fautive, trouble et illusoire. Il faut donc écarter cet obstacle, sinon il n'y a ni sécurité ni libre mouvement vers la finalité dans la sâdhanâ. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Self Abuse **abus de soi**

The theory of masturbation as a physiological necessity is a most extraordinary idea. It weakens the nervous force and nervous balance,—as is natural since it is an artificial and wholly uncompensated waste of the energy—and it disorganises the sex-centre. Those who indulge in it inordinately may even upset their nervous balance altogether and bring about neurasthenia or worse. It is not by disorganisation of the sex-centre and sex-functioning that one should avoid the consequences of the sex-action, but by control of the sex itself so that it may be turned into higher forms of Energy.

It is perfectly possible to check the habit. There are any number of people who have had it for years and yet been able to stop it.

The habit you speak of is exceedingly harmful and dangerous; it wastes the energy that should be preserved for the sadhana; it tends to weaken the mind, dislocate the consciousness, exhaust the nervous power, diminish the life-force, create inertia and impotence in the body. The excitations etc. that accompany it build up nothing; their tendency is to disintegrate. Often the result of this habit is to destroy the health and bring in undermining illnesses—it always does so when there is unrestrained indulgence.

There is only one thing to do for those on whom it comes—to break off the habit entirely, uncompromisingly and for ever and *never to touch the sex-centre*.

La théorie de la masturbation en tant que nécessité physiologique est une idée des plus extraordinaires. Elle affaiblit la force nerveuse et l'équilibre nerveux, comme c'est naturel puisqu'il s'agit d'un gaspillage artificiel et totalement non compensé de l'énergie, et elle désorganise le centre sexuel. Ceux qui s'y adonnent de manière excessive peuvent même perturber leur équilibre nerveux et provoquer une neurasthénie ou pire. Ce n'est pas par la désorganisation du centre sexuel et du fonctionnement sexuel que l'on devrait éviter les conséquences de l'action sexuelle, mais par le contrôle du sexe lui-même afin qu'il puisse être transformé en formes supérieures d'Énergie.

Il est parfaitement possible de vérifier l'habitude. Il y a un certain nombre de personnes qui l'ont depuis des années et pourtant ont pu l'arrêter.

L'habitude dont vous parlez est extrêmement nocive et dangereuse; elle gaspille l'énergie qui devrait être préservée pour la sâdhanâ; elle tend à affaiblir l'esprit, à disloquer la conscience, à épuiser le pouvoir nerveux, à diminuer la force vitale, à créer l'inertie et l'impuissance dans le corps. Les excitations etc. qui l'accompagnent n'accumulent rien ; leur tendance est à se désintégrer. Souvent, le résultat de cette habitude est de détruire la santé et de provoquer des maladies — c'est toujours le cas lorsqu'il y a une indulgence illimitée.

Il n'y a qu'une chose à faire pour ceux sur qui il vient : rompre complètement, sans compromis et pour toujours et ne jamais toucher au centre sexuel. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Difference between Mastery and Suppression **Différence entre maîtrise et suppression**

The contrary opinion of which you speak may be due to the idea that sex is a natural part of the human vital-physical whole, a necessity like food and sleep, and that its total inhibition may lead to unbalancing and to serious disorders. It is a fact that sex suppressed in outward action but indulged in other ways may lead to disorders of the system and brain troubles. That is the root of the medical theory which discourages sexual abstinence. But I have observed that these things happen only when there is either secret indulgence of a perverse kind replacing the normal sexual activity or else an indulgence of it in a kind of subtle vital way by imagination or by an invisible vital interchange of an occult kind,—I do not think harm ever occurs when there is a true spiritual effort at mastery and abstinence. ...

As for the method of mastery, it cannot be done by physical abstinence alone—it proceeds by a process of combined detachment and rejection. The consciousness stands back from the sex-impulse, feels it as not its own, as something alien thrown on it by Nature-force to which it refuses assent or identification—each time a certain movement of rejection throws it more and more outward. The mind remains unaffected; after a time the vital being which is the chief support withdraws from it in the same way, finally the physical consciousness no longer supports it. This process continues until even the subconscious can no longer rouse it up in dream and no farther movement comes from the outer Nature-force to rekindle this lower fire. This is the course when the sex-propensity sticks

obstinately; but there are some who can eliminate it decisively by a swift radical dropping away from the nature. That however is more rare. It has to be said that the total elimination of the sex-impulse is one of the most difficult things in sadhana and one must be prepared for it to take time. But its total disappearance has been achieved and a practical liberation crossed only by occasional dream-movements from the subconscious is fairly common.

L'opinion contraire dont vous parlez peut être due à l'idée que le sexe est une partie naturelle de l'ensemble vital-physique humain, une nécessité comme la nourriture et le sommeil, et que son inhibition totale peut conduire à un déséquilibre et à des troubles graves. C'est un fait que le sexe supprimé dans l'action extérieure mais indulgé par d'autres manières peut mener aux désordres du système et aux troubles cérébraux. C'est la racine de la théorie médicale qui décourage l'abstinence sexuelle. Mais j'ai observé que ces choses ne se produisent que lorsqu'il y a soit une indulgence secrète d'un genre pervers remplaçant l'activité sexuelle normale, soit une indulgence de celle-ci d'une manière vitale subtile par l'imagination ou par un échange vital invisible d'un genre occulte,[...] je ne crois pas qu'il y ait de préjudice lorsqu'il y a un véritable effort spirituel de maîtrise et d'abstinence. ...

Quant à la méthode de maîtrise, elle ne peut se faire uniquement par l'abstinence physique, elle procède d'un processus combiné de détachement et de rejet. La conscience se tient en retrait de l'impulsion sexuelle, ne la sent pas comme la sienne, comme quelque chose d'étranger jeté sur elle par la force de la Nature à laquelle elle refuse l'assentiment ou l'identification - chaque fois qu'un certain mouvement de rejet le jette de plus en plus vers l'extérieur. L'esprit reste intact ; après un temps l'être vital qui est le principal soutien s'en retire de la même manière, finalement la conscience physique ne le soutient plus. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que même le subconscious ne puisse plus le réveiller dans le rêve et qu'aucun mouvement ne vienne de la force de la Nature extérieure pour rallumer ce feu inférieur. C'est le cours où la propension au sexe reste obstinément; mais il y en a qui peuvent l'éliminer de manière décisive par un rapide rejet radical de la nature. C'est cependant plus rare. Il faut dire que l'élimination totale de l'impulsion sexuelle est l'une des choses les plus difficiles dans la sâdhanâ et il faut être préparé pour que cela prenne du temps. Mais sa disparition totale a été réalisée et une libération pratique traversée seulement par des mouvements de rêve occasionnels du subconscious est assez commune. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Sexual Negation and Transformation **Négation sexuelle et transformation**

Par exemple, l'une des choses très concrètes qui montre bien le problème : l'humanité a l'impulsion sexuelle d'une façon tout à fait naturelle, spontanée, et je pourrais dire légitime. Cette impulsion, naturellement et spontanément disparaîtra avec l'animalité (bien d'autres choses disparaîtront, comme, par exemple, le besoin de manger, et peut-être aussi le besoin de dormir de la façon dont nous dormons), mais l'impulsion la plus consciente dans une humanité supérieure, et qui est restée comme une source de... béatitude est un grand mot, mais de joie, de délice, c'est certainement l'activité sexuelle, qui n'aura absolument plus de raison d'être dans les fonctions de la nature quand le besoin de créer de cette manière-là n'existera plus. Par conséquent, la capacité d'entrer en rapport avec la joie de la vie montera d'un échelon ou s'orientera différemment. Mais ce que les anciens aspirants spirituels avaient essayé par principe — la négation sexuelle — est une chose absurde, parce que ce ne doit être que chez ceux qui ont dépassé ce stade et qui n'ont plus d'animalité en eux. Et elle doit tomber naturellement, sans effort et sans lutte, comme ça. En faire un centre de conflit, de lutte, est ridicule. C'est seulement quand la conscience cesse d'être humaine que cela tombe tout naturellement. Là, il y a une transition qui peut être un peu difficile, parce que les êtres de transition sont toujours en équilibre instable, mais il y a au-dedans de soi une espèce de flamme et de besoin qui fait que ce n'est pas douloureux — ce n'est pas un effort douloureux, c'est quelque chose que

l'on peut faire en souriant. Mais vouloir imposer cela à ceux qui ne sont pas prêts à cette transition, c'est absurde.

C'est du bon sens. Ils sont humains, mais qu'ils ne prétendent pas ne pas l'être. Ce n'est que quand, spontanément, l'impulsion vous devient impossible, quand vous sentez que c'est quelque chose de pénible et de contraire à votre besoin profond, alors cela devient facile ; à ce moment-là, eh bien, extérieurement vous coupez des liens, et puis c'est fini. (Notes sur le chemin – 27 novembre 1965)

The Transmutation of Energy **La transmutation de l'énergie**

The practice of Brahmacharya is the first and most necessary condition of increasing the force within and turning it to such uses as may benefit the possessor or mankind. All human energy has a physical basis.... To raise up the physical to the spiritual is Brahmacharya, for by the meeting of the two the energy which starts from one and produces the other is enhanced and fulfils itself.

This is the metaphysical theory. The application depends on a right understanding of the physical and psychological conformation of the human receptacle of energy. The fundamental physical unit is the *retas*, in which the *tejas*, the heat and light and electricity in a man, is involved and hidden. All energy is latent in the *retas*. This energy may be either expended physically or conserved. All passion, lust, desire wastes the energy by pouring it, either in the gross form or a sublimated subtler form, out of the body. Immorality in act throws it out in the gross form; immorality of thought in the subtle form. In either case there is waste, and unchastity is of the mind and speech as well as of the body. On the other hand, all self-control conserves the energy in the *retas*, and conservation always brings with it increase. But the needs of the physical body are limited and the excess of energy must create a surplus which has to turn itself to some use other than the physical. According to the ancient theory *retas* is *jala* or water, full of light and heat and electricity, in one word, of *tejas*. The excess of the *retas* turns first into heat or *tapas* which stimulates the whole system, and it is for this reason that all forms of self-control and austerity are called *tapas* or *tapasyā*, because they generate the heat or stimulus which is a source of powerful action and success ; secondly, it turns to *tejas* proper, light, the energy which is at the source of all knowledge ; thirdly, it turns to *vidyut* or electricity, which is at the basis of all forceful action whether intellectual or physical. In the *vidyut* again is involved the *ojas*, or *prāṇaśakti*, the primal energy which proceeds from ether. The *retas* refining from *jala* to *tapas*, *tejas* and *vidyut* and from *vidyut* to *ojas*, fills the system with physical strength, energy and brain-power and in its last form of *ojas* rises to the brain and informs it with that primal energy which is the most refined form of matter and nearest to spirit. It is *ojas* that creates a spiritual force or *vīrya*, by which a man attains to spiritual knowledge, spiritual love and faith, spiritual strength. It follows that the more we can by Brahmacharya increase the store of *tapas*, *tejas*, *vidyut* and *ojas*, the more we shall fill ourselves with utter energy for the works of the body, heart, mind and spirit.

(Sri Aurobindo, Early Cultural Writings : The Brain of India)

La pratique du brahmacharya est la condition première et la plus nécessaire pour accroître la force intérieure et l'utiliser à des fins qui peuvent bénéficier à son détenteur ou à l'humanité. Toute énergie humaine a une base physique.... Élever le physique vers le spirituel, c'est le brahmacharya, car par la rencontre des deux, l'énergie qui part de l'un et produit l'autre est renforcée et s'accomplit.

Il s'agit de la théorie métaphysique. L'application dépend d'une bonne compréhension de la conformation physique et psychologique du réceptacle humain de l'énergie. L'unité physique fondamentale est le *retas*, dans lequel le *tejas*, la chaleur, la lumière et l'électricité de l'homme, est impliqué et caché. Toute l'énergie est latente dans le *retas*. Cette énergie peut être soit dépensée physiquement, soit conservée. Toute passion, convoitise, désir gaspille l'énergie en la déversant hors

du corps, soit sous une forme grossière, soit sous une forme sublimée et plus subtile. L'immoralité dans l'acte la rejette sous la forme grossière ; l'immoralité de la pensée sous la forme subtile. Dans les deux cas, il y a gaspillage, et la non-chasteté concerne aussi bien l'esprit et la parole que le corps. D'autre part, toute maîtrise de soi conserve l'énergie dans le retas, et la conservation s'accompagne toujours d'une augmentation. Mais les besoins du corps physique sont limités et l'excès d'énergie doit créer un surplus qui doit se tourner vers un usage autre que physique. Selon l'ancienne théorie, retas est jala ou eau, pleine de lumière, de chaleur et d'électricité, en un mot, de tejas. L'excès de retas se transforme d'abord en chaleur ou tapas qui stimule tout le système, et c'est pour cette raison que toutes les formes de contrôle de soi et d'austérité sont appelées tapas ou tapasyā, parce qu'elles génèrent la chaleur ou le stimulus qui est une source d'action puissante et de succès ; deuxièmement, il se transforme en tejas proprement dit, la lumière, l'énergie qui est à la source de toute connaissance ; troisièmement, il se transforme en vidyut ou électricité, qui est à la base de toute action énergétique, qu'elle soit intellectuelle ou physique. Dans le vidyut est également impliqué l'ojas, ou prāṇasakti, l'énergie primitive qui procède de l'éther. Le raffinement du retas, de jala à tapas, tejas et vidyut et de vidyut à ojas, remplit le système de force physique, d'énergie et de puissance cérébrale et, dans sa dernière forme d'ojas, s'élève jusqu'au cerveau et l'informe de cette énergie primitive qui est la forme la plus raffinée de la matière et la plus proche de l'esprit. C'est l'ojas qui crée une force spirituelle ou vīrya, par laquelle un homme atteint la connaissance spirituelle, l'amour et la foi spirituels, la force spirituelle. Il s'ensuit que plus nous pouvons, par le brahmacharya, augmenter les réserves de tapas, tejas, vidyut et ojas, plus nous nous remplissons d'énergie pour les travaux du corps, du cœur, de l'âme et de l'esprit. (Sri Aurobindo, Early Cultural Writings : The Brain of India)

Transmuting Sexual Energies into the Energy for Progress **Transmuter les énergies sexuelles en énergie pour le progrès**

Je n'ai pas compris ce passage du texte : « Pour tous ceux qui aspirent au progrès, la continence est donc de règle. Mais spécialement pour ceux qui veulent se préparer à la manifestation supramentale, cette continence doit être remplacée par une abstinence totale, obtenue non par coercition et suppression, mais par une sorte d'alchimie intérieure, grâce à laquelle les énergies généralement utilisées dans l'acte procréateur sont transmues en énergies de progrès et de transformation intégrale. » (Les Quatre Austérités et les Quatre Libérations)

C'est une chose assez connue des disciplines yogiques en Inde quand on commence à être conscient de ses énergies et à en avoir le contrôle. N'est-ce pas, vous connaissez la théorie des différents « centres » où se concentrent les énergies ? Généralement on dit qu'il y en a cinq. Mais le vrai nombre est de sept et même de douze. Mais enfin, ces centres-là sont des centres d'accumulation d'énergie, des énergies qui commandent certaines activités.

Ainsi, il y a une accumulation d'énergie au centre sexuel — une grande accumulation d'énergie — et ceux qui ont le contrôle de ces énergies arrivent à les maîtriser et à les soulever, et ils les mettent ici. (Mère désigne le centre de la poitrine), et ici, c'est le centre des énergies de progrès. C'est ce qu'on appelle le siège d'Agni, mais ce sont les énergies de progrès, la volonté de progrès qui sont là. Alors les énergies qui se concentrent dans le centre sexuel, on les tire en haut et on les met là, et elles augmentent considérablement, au point que le centre sexuel devient absolument tranquille, paisible, immobile.

La pratique ordinaire pour maîtriser ces énergies est d'arriver à « dérouler » la kundalinî qui est lovée en bas de l'épine dorsale et à faire remonter les énergies par l'épine dorsale jusqu'aux différents centres, et de réveiller les centres, les ouvrir, les éveiller et les mettre en mouvement l'un après l'autre jusqu'au sommet de la tête, et alors, partir au-dessus. Et quand on arrive à cela (c'est la première pratique), quand on a déroulé la kundalinî, la maîtriser, la conduire et la développer — la conduire dans tous les centres, éveiller tous ces centres. Une fois que l'on a fait cela, on est maître du

fonctionnement. Une fois que l'on est maître du fonctionnement, au lieu de laisser les énergies aux endroits où on ne les désire pas, on les tire et on les met aux endroits où elles sont utiles, et on les utilise comme ça, pour le progrès, pour la transformation.

Tout cela est le résultat de pratiques éclairées, assidues, très patientes ; on ne fait pas « comme ça », en pensant à autre chose ou en s'amusant. Ce sont des disciplines. Naturellement, une fois que l'on est maître du fonctionnement, ça devient très intéressant. Mais ça ne se fait pas du jour au lendemain sans que l'on fasse ce qu'il faut. (Entretien du 24 mars 1954)

The Practice of Brahmacharya **La pratique de Bramacharya**

Nigrala and samyama **Nigrala et samyama**

The difference between *nigraha* and *sam̐yama* is that in the first process there is a violent struggle to put down, coerce and, if possible, crush the tendency, the reality of which is not questioned, but in the second process it is envisaged as a dead or dying force, its occasional return marked with disgust, then with impatience, finally with indifference as a mere ghost, vestige or faint echo of that which was once real but is now void of significance. Such a return is part of the process of Nature for getting rid of this undesirable and disappearing quantity.

Sam̐yama is unseasonable and would be fruitless when a force, quality or tendency is in its infancy or vigour, before it has had the enjoyment and full activity which is its due. When once a thing is born it must have its youth, growth, enjoyment, life and final decay and death ; when once an impetus has been given by Prakriti to her creation, she insists that the velocity shall spend itself by natural exhaustion before it shall cease. To arrest the growth or speed unseasonably by force is *nigraha*, which can be effective for a time but not in perpetuity. It is said in the Gita that all things are ruled by their nature, to their nature they return and *nigraha* or repression is fruitless. What happens then is that the thing untimely slain by violence is not really dead, but withdraws for a time into the Prakriti which sent it forth, gathers an immense force and returns with extraordinary violence ravaging for the rightful enjoyment which it was denied. We see this in the attempts we make to get rid of our evil *samsk̐aras* or associations when we first tread the path of Yoga. If anger is a powerful element in our nature, we may put it down for a time by sheer force and call it self-control, but eventually unsatisfied Nature will get the better of us and the passion return upon us with astonishing force at an unexpected moment.

(Sri Aurobindo, Essays in Philosophy and Yoga : The Process of Evolution)

La différence entre *nigraha* et *sam̐yama* est que dans le premier processus, il y a une lutte violente pour réprimer, contraindre et, si possible, écraser la tendance, dont la réalité n'est pas mise en doute, alors que dans le second processus, elle est envisagée comme une force morte ou mourante, dont le retour occasionnel est marqué par le dégoût, puis par l'impatience, enfin par l'indifférence, comme un simple fantôme, un vestige ou un faible écho de ce qui était autrefois réel, mais qui est maintenant vide de signification. Ce retour fait partie du processus naturel d'élimination de cette quantité indésirable et en voie de disparition.

Le *Sam̐yama* est inopportun et serait infructueux lorsqu'une force, une qualité ou une tendance est dans son enfance ou sa vigueur, avant qu'elle n'ait eu la jouissance et la pleine activité qui lui sont dues. Lorsqu'une chose est née, elle doit avoir sa jeunesse, sa croissance, sa jouissance, sa vie et son déclin final et sa mort ; lorsqu'une impulsion a été donnée par Prakriti à sa création, elle insiste sur le fait que la vitesse doit s'épuiser naturellement avant de cesser. Arrêter la croissance ou la vitesse de

manière intempestive par la force est *nigraha*, qui peut être efficace pendant un certain temps mais pas à perpétuité. Il est dit dans la Gita que toutes les choses sont régies par leur nature, qu'elles retournent à leur nature et que le *nigraha* ou la répression est stérile. Ce qui se passe alors, c'est que la chose tuée prématurément par la violence n'est pas vraiment morte, mais se retire pour un temps dans la Prakriti qui l'a envoyée, rassemble une force immense et revient avec une violence extraordinaire, en quête de la jouissance légitime qui lui a été refusée. Nous le voyons dans les tentatives que nous faisons pour nous débarrasser de nos mauvais *samskāras* ou associations lorsque nous empruntons pour la première fois la voie du yoga. Si la colère est un élément puissant de notre nature, nous pouvons l'étouffer pendant un certain temps par la force et appeler cela la maîtrise de soi, mais la nature insatisfaite finira par prendre le dessus et la passion reviendra sur nous avec une force surprenante à un moment inattendu. (Sri Aurobindo, *Essays in Philosophy and Yoga : The Process of Evolution*)

Two Ways of Getting Rid of Enslaving Passion **Deux façons de se débarrasser d'une passion asservissante**

There are only two ways by which we can effectively get the better of the passion which seeks to enslave us. One is by substitution, replacing it whenever it rises by the opposite quality, anger by thoughts of forgiveness, love or forbearance, lust by meditation on purity, pride by thoughts of humility and our own defects or nothingness ; this is the method of Rajayoga, but it is a difficult, slow and uncertain method ; for both the ancient traditions and the modern experience of Yoga show that men who had attained for long years the highest self-mastery have been suddenly surprised by a violent return of the thing they thought dead or for ever subject. Still this substitution, slow though it be, is one of the commonest methods of Nature and it is largely by this means, often unconsciously or half-consciously used, that the character of a man changes and develops from life to life or even in the bounds of a single lifetime. It does not destroy things in their seed and the seed which is not reduced to ashes by Yoga is always capable of sprouting again and growing into the complete and mighty tree. The second method is to give *bhoga* or enjoyment to the passion so as to get rid of it quickly. When it is satiated and surfeited by excessive enjoyment, it becomes weak and spent and a reaction ensues which establishes for a time the opposite force, tendency or quality. If that moment is seized by the Yogin for *nigraha*, the *nigraha* so repeated at every suitable opportunity becomes so far effective as to reduce the strength and vitality of the *vṛtti* sufficiently for the application of the final *saṁnyama*. This method of enjoyment and reaction is also a favourite and universal method of Nature, but it is never complete in itself and, if applied to permanent forces or qualities, tends to establish a see-saw of opposite tendencies, extremely useful to the operations of Prakriti but from the point of view of self-mastery useless and inconclusive. It is only when this method is followed up by the use of *saṁnyama* that it becomes effective. The Yogin regards the *vṛtti* merely as a play of Nature with which he is not concerned and of which he is merely the spectator ; the anger, lust or pride is not his, it is the universal Mother's and she works it and stills it for her own purposes. When, however, the *vṛtti* is strong, mastering and unspent, this attitude cannot be maintained in sincerity and to try to hold it intellectually without sincerely feeling it is *mithyācāra*, false discipline or hypocrisy. It is only when it is somewhat exhausted by repeated enjoyment and coercion that Prakriti or Nature at the command of the soul or Purusha can really deal with her own creation. She deals with it first by *vairāgya* in its crudest form of disgust, but this is too violent a feeling to be permanent ; yet it leaves its mark behind in a deep-seated wish to be rid of its cause, which survives the return and temporary reign of the passion. Afterwards its return is viewed with impatience but without any acute feeling of intolerance. Finally supreme indifference or *udāsīnatā* is gained and the final going out of the tendency by the ordinary process of Nature is watched in the true spirit of the *saṁyamī* who has the knowledge that he is the witnessing soul and has only to dissociate himself from a phenomenon for it to cease.

(Sri Aurobindo, *Essays in Philosophy and Yoga : The Process of Evolution*)

Il n'y a que deux façons de vaincre efficacement la passion qui cherche à nous asservir. L'une est la substitution, en la remplaçant chaque fois qu'elle se manifeste par la qualité opposée, la colère par des pensées de pardon, d'amour ou de tolérance, la luxure par la méditation sur la pureté, l'orgueil par des pensées d'humilité et de nos propres défauts ou de notre néant ; c'est la méthode du Rajayoga, mais c'est une méthode difficile, lente et incertaine ; car les traditions anciennes et l'expérience moderne du yoga montrent que des hommes qui avaient atteint pendant de longues années la plus grande maîtrise de soi ont été soudainement surpris par un retour violent de la chose qu'ils croyaient morte ou à jamais assujettie. Cette substitution, aussi lente soit-elle, est l'une des méthodes les plus courantes de la nature et c'est en grande partie par ce moyen, souvent utilisé inconsciemment ou à moitié consciemment, que le caractère d'un homme change et se développe d'une vie à l'autre ou même dans les limites d'une seule vie. Il ne détruit pas les choses dans leur semence et la semence qui n'est pas réduite en cendres par le yoga est toujours capable de germer à nouveau et de croître pour devenir un arbre complet et puissant. La deuxième méthode consiste à donner du bhoga ou plaisir à la passion afin de s'en débarrasser rapidement. Lorsqu'elle est rassasiée et surchargée par un plaisir excessif, elle devient faible et épuisée et une réaction s'ensuit qui établit pour un temps la force, la tendance ou la qualité opposée. Si le yogin saisit ce moment pour nigraha, le nigraha ainsi répété à chaque occasion appropriée devient si efficace qu'il réduit la force et la vitalité de la vṛtti suffisamment pour l'application du saṁyama final. Cette méthode de jouissance et de réaction est également une méthode favorite et universelle de la Nature, mais elle n'est jamais complète en elle-même et, si elle est appliquée à des forces ou à des qualités permanentes, elle tend à établir une balançoire de tendances opposées, extrêmement utile aux opérations de Prakriti mais, du point de vue de la maîtrise de soi, inutile et non concluante. Ce n'est que lorsque cette méthode est suivie de l'utilisation du saṁyama qu'elle devient efficace. Le yogin considère la vṛtti comme un simple jeu de la nature qui ne le concerne pas et dont il n'est que le spectateur ; la colère, la luxure ou l'orgueil ne sont pas les siens, mais ceux de la Mère universelle, qui les travaille et les arrête à ses propres fins. Cependant, lorsque la vṛtti est forte, maîtresse et non dépensée, cette attitude ne peut être maintenue en toute sincérité et essayer de la conserver intellectuellement sans la ressentir sincèrement relève du mithyācāra, de la fausse discipline ou de l'hypocrisie. Ce n'est que lorsqu'elle est quelque peu épuisée par la jouissance et la contrainte répétées que Prakriti ou la Nature, sous le commandement de l'âme ou Purusha, peut vraiment s'occuper de sa propre création. Elle la traite d'abord par vairāgya sous sa forme la plus grossière de dégoût, mais ce sentiment est trop violent pour être permanent ; il laisse cependant sa marque dans un désir profond d'être débarrassé de sa cause, qui survit au retour et au règne temporaire de la passion. Par la suite, son retour est perçu avec impatience, mais sans sentiment aigu d'intolérance. Enfin, l'indifférence suprême ou udāsīnatā est acquise et la disparition finale de la tendance par le processus ordinaire de la nature est observée dans le véritable esprit du saṁyamī qui sait qu'il est l'âme témoin et qu'il lui suffit de se dissocier d'un phénomène pour qu'il cesse. (Sri Aurobindo, *Essays in Philosophy and Yoga : The Process of Evolution*)

Persevere, Persevere, Persevere
Persévérer, Persévérer, Persévérer

When a movement like that happens [*an attraction to women*], there is generally a good reason for it, something that has to be dealt with in the physical consciousness. Instead of getting upset or discouraged, one has to observe from this point of view and see what has to be done.

There is no sense in getting discouraged like this because things recur. They always do. In a transformation such as we have undertaken, movements are not got rid of once for all. They go down from one level of the nature to the other and it is only when one has got them out of the physical and subconscious that one can say "Now that is done." If these recurrences were to be taken as a proof of failure, there are few in the Asram who should not be pronounced as failures. I don't think more than 2 or 3 have got over some sex-trouble; it lasts in one form or another even when people are "advanced"—as they say here. It is because sex is one of the strongest things in man's nature and

cannot be overcome till one has got the sex out of the subconscious. Why then consider your case as if it were unique or build on it the idea of personal impossibility or unfitness? It is no use indulging the idea of giving up. You can't give up. So the only thing to do is to recover yourself, look at these things with detachment and push forward to the realisation of the self that was coming.

Quand un tel mouvement se produit [une attirance pour les femmes], il y a généralement une bonne raison à cela, quelque chose qui doit être traité dans la conscience physique. Au lieu de se fâcher ou de se décourager, il faut observer de ce point de vue et voir ce qui doit être fait.

Il ne sert à rien de se décourager comme cela parce que les choses se reproduisent. Elles le font toujours. Dans une transformation comme celle que nous avons entreprise, les mouvements ne sont pas éliminés une fois pour toutes. Ils descendent d'un niveau de la nature à l'autre et c'est seulement quand on les a sortis du physique et du subconscient que l'on peut dire "Maintenant c'est fait." Si ces récidives devaient être considérées comme une preuve d'échec, il y en a peu dans l'Asram qui ne devraient pas être prononcées comme des échecs. Je ne pense pas qu'il y en ait plus de deux ou trois qui se soient remis d'un trouble sexuel; cela dure sous une forme ou une autre, même lorsque les gens sont « avancés », comme on dit ici. C'est parce que le sexe est l'une des choses les plus fortes dans la nature de l'homme et ne peut pas être surmonté jusqu'à ce que l'on ait obtenu le sexe hors du subconscient. Pourquoi alors considérer votre cas comme s'il était unique ou construire sur lui l'idée d'impossibilité personnelle ou d'inaptitude? Il ne sert à rien d'abandonner. On ne peut pas abandonner. Donc la seule chose à faire est de vous récupérer, de regarder ces choses avec détachement et de pousser en avant vers la réalisation du soi qui venait. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Right Attitude towards the Sex Difficulty **Bonne attitude envers la difficulté sexuelle**

As for the other point, the right attitude is neither to worry always about the sex-weakness and be obsessed by its importance so as to be in constant struggle and depression over it, nor to be too careless so as to allow it to grow. It is perhaps the most difficult of all to get rid of entirely; one has to recognise quietly its importance and its difficulty and go quietly and steadily about the control of it. If some reactions of a slight character remain, it is not a thing to get disturbed about—only it must not be permitted to increase so as to disturb the sadhana or get too strong for the restraining will of the mental and higher vital being.

To think too much of sex, even for suppressing it, makes it worse.

You have to open more to positive experience. To spend all the time struggling with the lower vital is a very slow method.

Quant à l'autre point, la bonne attitude n'est pas de toujours s'inquiéter de la faiblesse sexuelle et d'être obsédé par son importance pour être en lutte constante et la dépression sur elle, ni d'être trop négligent pour lui permettre de grandir. Il est peut-être le plus difficile de s'en débarrasser complètement; il faut reconnaître tranquillement son importance et sa difficulté et aller tranquillement et régulièrement sur le contrôle de celui-ci. S'il reste quelques réactions de caractère léger, ce n'est pas une chose qui doit être dérangée, mais il ne faut pas permettre qu'elle augmente de manière à perturber la sâdhanâ ou à devenir trop forte pour la volonté restrictive de l'être mental et vital supérieur.

Trop penser au sexe, même pour le supprimer, aggrave les choses.

Il faut s'ouvrir davantage à l'expérience positive. Passer tout le temps à lutter contre le vital inférieur est une méthode très lente. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Facing Impulses Laid Bare by the Purifying Fire of Yoga **Faire face aux impulsions mises à nu par le feu purificateur du yoga**

Le yoga, dans son œuvre de purification, met à nu et fait monter à la surface les impulsions et les désirs cachés. Vous devez apprendre à ne rien celer ni laisser de côté. Vous devez faire face à ces mouvements d'ignorance, les conquérir, et leur donner une nouvelle forme. Cependant, le premier effet du yoga est la suppression du contrôle mental ; et les appétits qui étaient assoupis, soudainement libérés, se précipitent pour envahir tout l'être. Tant que ce contrôle mental n'est pas remplacé par le contrôle divin, il y a une période de transition pendant laquelle votre sincérité et votre soumission sont mises à l'épreuve.

La force des impulsions, et surtout des impulsions sexuelles, réside dans le fait que les gens y attachent beaucoup trop d'importance. Ils protestent contre elles violemment et essaient de les contrôler par coercition, en les gardant emprisonnées en eux-mêmes. Mais, plus l'on concentre son attention sur une chose en pensant : « Je n'en veux pas, je n'en veux pas », plus on y est lié. Ce que vous devez faire, est de garder la chose éloignée de vous, de vous en dissocier, d'y attacher aussi peu d'importance que possible, et même s'il vous arrive d'y penser, de rester indifférent et détaché.

C'est avec un esprit de détachement et de sérénité qu'il vous faut faire face aux impulsions et aux désirs mis en évidence par la pression du yoga, comme à des choses étrangères à vous-même et appartenant au monde extérieur. Faites-en l'offrande au Divin, afin que le Divin puisse les prendre et les transmuier en vous. (Entretien du 14 avril 1929)

Mastery through Detachment and Rejection **Maîtrise par le détachement et le rejet**

As to the sexual impulse. Regard it not as something sinful and horrible and attractive at the same time, but as a mistake and wrong movement of the lower nature. Reject it entirely, not by struggling with it, but by drawing back from it, detaching yourself and refusing your consent; look at it as something not your own, but imposed on you by a force of Nature outside you. Refuse all consent to the imposition. If anything in your vital consents, insist on that part of you withdrawing its consent. Call in the Divine Force to help you in your withdrawal and refusal. If you can do this quietly and resolutely and patiently, in the end your inner will will prevail against the habit of the outer Nature.

To be conscious [*of the sexual movement*] is the first step, but by itself it is not enough; there must come an automatic force of rejection which the moment desire and passion arise throws it off so that it ebbs back from the mind or vital or wherever it touches. This comes either by a strong will of rejection becoming habitual in its action on the consciousness, or by the detached inner being developing an automatic dynamic strength in itself so that it is not only not touched, but refuses these things by an active purifying power or, finally, by the full emergence of the psychic and its government of the mind, vital and body. The last is the most rapid and easy way. Till then these things recur. But probably in yourself there is still some sense of the old idea of sin or fault which makes you feel troubled. You must take it as an adjustment of the nature that is going on in which old movements which you no longer accept as yours return from force of habit and get a habitual response from some part of the being. But if that part of the being can be made to reject it, then the response begins to fade away. You must not allow yourself or your mind to feel troubled by the returns; for that only weakens the power of resistance. There should be calm dissociation of yourself from these things; then the detached inner being will become more easily dynamic and able to reject them from the vital nature.

Quant à l'impulsion sexuelle. Ne le considérez pas comme quelque chose de pécheur et horrible et attrayant à la fois, mais comme une erreur et un mouvement erroné de nature inférieure. Rejetez-la entièrement, non pas en luttant avec elle, mais en vous en retirant, en vous détachant et en refusant votre consentement; considérez-la comme quelque chose qui ne vous appartient pas, mais qui vous est imposé par une force de la Nature extérieure à vous. Refusez tout consentement à l'imposition. Si quelque chose dans vos consentements vitaux, insistez pour que cette partie de vous retire son consentement. Appelez la Force Divine pour vous aider dans votre retrait et votre refus. Si vous pouvez le faire tranquillement, résolument et patiemment, à la fin votre volonté intérieure prévaudra contre l'habitude de la Nature extérieure.

Être conscient [du mouvement sexuel] est le premier pas, mais en soi, il ne suffit pas; il doit venir une force automatique de rejet que le désir et la passion surgissent, de sorte qu'il retombe du mental ou du vital ou de l'endroit où il touche. Cela vient soit par une forte volonté de rejet devenant habituel dans son action sur la conscience, soit par l'être intérieur détaché développant une force dynamique automatique en lui-même afin qu'il ne soit pas seulement touché, mais refuse ces choses par un pouvoir purificateur actif ou, enfin, par la pleine émergence du psychique et de son gouvernement de l'esprit, du vital et du corps. Le dernier est le moyen le plus rapide et le plus facile. Jusque-là, ces choses se reproduisent. Mais probablement en vous il y a encore un certain sens de la vieille idée du péché ou de la faute qui vous fait sentir troublé. Vous devez le prendre comme un ajustement de la nature qui se passe dans lequel de vieux mouvements que vous n'acceptez plus comme les vôtres reviennent de la force de l'habitude et obtiennent une réponse habituelle d'une partie de l'être. Mais si cette partie de l'être peut être amenée à la rejeter, alors la réponse commence à disparaître. Vous ne devez pas vous permettre ou laisser votre esprit se sentir troublé par les retours, car cela affaiblit seulement le pouvoir de résistance. Il devrait y avoir une dissociation calme de vous-même de ces choses; alors l'être intérieur détaché deviendra plus facilement dynamique et capable de les rejeter de la nature vitale. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

If it [*turning the seminal energy into ojas*] is to be done by a process, it will have to be by Tapasya (self-control of mind, speech, act) and a drawing upward of the seminal energy through the Will. But it can be better done by the descent of the Force and its working on the sex-centre and consequent transformation, as with all other things in this Yoga.

Si cela [transformer l'énergie séminale en ojas] doit être fait par un processus, il devra être par Tapasya (maîtrise de soi de l'esprit, la parole, l'acte) et un tirage vers le haut de l'énergie séminale à travers la Volonté. Mais cela peut être mieux fait par la descente de la Force et son travail sur le centre sexuel et la transformation conséquente, comme avec toutes les autres choses dans ce Yoga. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Mastery through the Force of Purity **Maîtrise par la force de la pureté**

There is a force of purity, not the purity of the moralist, but an essential purity of spirit, in the very substance of the being. When that comes, then sex-waves either cannot approach or they pass without imparting any impulse, without touching anywhere.

The desires of the heart and the body which stand in the way of Brahmacharya give a glow to the vital and emotive nature and prevent it from being dry and shut to feeling. To keep the heart warm and open, not dried up or closed, and at the same time attain to spiritual purity the best way is to turn it towards that which is eternal, pure and ever true, behind and beyond these earthly emotions—the ever-living Love, Bliss and Beauty.

Il y a une force de pureté, non pas la pureté du moraliste, mais une pureté essentielle de l'esprit, dans la substance même de l'être. Quand cela arrive, alors les ondes sexuelles ne peuvent pas s'approcher ou elles passent sans transmettre aucune impulsion, sans toucher nulle part.

Les désirs du cœur et du corps qui se dressent sur le chemin de Brahmacharya donnent un éclat à la nature vitale et émotive et l'empêchent d'être sec et fermé au sentiment. Pour garder le cœur au chaud et ouvert, pas sec ou fermé, et en même temps atteindre la pureté spirituelle la meilleure façon est de le tourner vers ce qui est éternel, pur et toujours vrai, derrière et au-delà de ces émotions terrestres — l'Amour, la Béatitude et la Beauté toujours vivants. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Mastery through the Higher Consciousness and Force **Maîtrise par la Conscience et la Force Supérieure**

It is always difficult to get rid of sex when it has had a strong hold on the system. It needs probably more than a mental will,—a stronger Force from above, to get rid of it altogether.

X seems in his letter to want only a liberation from sexual thoughts and desires by an intervention of another's will; but this is not how it should be done. Those who practise this Yoga can escape from it by a rejection of sexual suggestions aided by the influence of the Divine Power which acts through the Mother, but it is not instantaneous, except in the case of those who have a complete receptivity and an absolute faith. Usually it takes a steady tapasya to get rid of a lifelong habit.

Il est toujours difficile de se débarrasser du sexe quand il a eu une forte emprise sur le système. Il faut probablement plus qu'une volonté mentale, une Force plus forte d'en haut, pour s'en débarrasser complètement.

X semble dans sa lettre ne vouloir qu'une libération des pensées et des désirs sexuels par une intervention de la volonté d'un autre; mais ce n'est pas ainsi que cela devrait être fait. Ceux qui pratiquent ce Yoga peuvent s'en échapper par un rejet des suggestions sexuelles aidé par l'influence du Pouvoir Divin qui agit à travers la Mère, mais ce n'est pas instantané, sauf dans le cas de ceux qui ont une réceptivité complète et une foi absolue. Habituellement, il faut une tapasya régulière pour se débarrasser d'une habitude à vie. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

Rejection from the Various Parts of Nature **Rejet des différentes parties de la nature**

The sex-trouble is serious only so long as it can get the consent of the mind and the vital will. If it is driven from the mind, that is, if the mind refuses its consent, but the vital part responds to it, it comes as a large wave of vital desire and tries to sweep the mind away by force along with it. If it is driven also from the higher vital, from the heart and the dynamic possessive life force, it takes refuge in the lower vital and comes in the shape of smaller suggestions and urges there. Driven from the lower vital level, it goes down into the obscure inertly repetitive physical and comes as sensations in the sex-centre and a mechanical response to suggestion. Driven from there too, it goes down into the subconscious and comes up as dreams or night-emissions even without dreams. But to wherever it recedes, it tries still for a time from that base or refuge to trouble and recapture the assent of the higher parts—until the victory is complete and it is driven even out of the surrounding or environmental consciousness which is the extension of ourselves into the general or universal Nature.

It [*the pleasure of sex*] is the reason why the vital sex-difficulty is the hardest to get rid of—even those who have sincerely given up the more physical form are liable to the vital form of the impulse. But it is harmful because it allows a subtle infiltration of the forces that stand in the way of the

sadhana. One must get rid of them if the vital is to become entirely pure and able to contain the divine love and Ananda.

Le trouble sexuel n'est sérieux que tant qu'il peut obtenir le consentement de l'esprit et de la volonté vitale. Si elle est chassée de l'esprit, c'est-à-dire si l'esprit refuse son consentement, mais que la partie vitale y répond, elle vient comme une grande vague de désir vital et essaie de balayer l'esprit par la force avec elle. Si elle est aussi chassée du vital supérieur, du cœur et de la force de vie possessive dynamique, elle se réfugie dans le vital inférieur et y prend la forme de suggestions et de pulsions plus petites. Poussé du niveau vital inférieur, il descend dans l'obscur physique inerte répétitif et vient comme sensations dans le centre sexuel et comme réponse mécanique à la suggestion. Poussé de là aussi, il descend dans le subconscient et se présente comme des rêves ou des émissions nocturnes même sans rêves. Mais partout où il recule, il essaie encore pendant un certain temps à partir de cette base ou de ce refuge de troubler et de reprendre l'assentiment des parties supérieures, jusqu'à ce que la victoire soit complète et qu'elle soit chassée même de la conscience environnante ou environnementale qui est l'extension de nous-mêmes dans le général ou universel Nature.

C'est [le plaisir du sexe] la raison pour laquelle la difficulté sexuelle vitale est la plus difficile à éliminer – même ceux qui ont sincèrement abandonné la forme plus physique sont responsables de la forme vitale de l'impulsion. Mais il est nocif car il permet une infiltration subtile des forces qui se dressent sur le chemin de la sâdhanâ. Il faut s'en débarrasser pour que le vital devienne entièrement pur et capable de contenir l'amour divin et l'Ananda. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)

The Power of Sincerity **Le pouvoir de la sincérité**

Évidemment, il y a une difficulté, c'est que dans votre être conscient quelque chose ne « veut pas » de la difficulté, désire sincèrement la surmonter, mais il y a d'innombrables mouvements dans d'autres parties de votre conscience dont vous n'êtes pas conscient. Vous dites : « Je veux me guérir de cela », malheureusement ce n'est pas le tout de dire : « Je veux », il y a d'autres parties de la conscience qui se cachent pour que vous ne vous occupiez pas d'elles, et, quand votre attention est détournée, ces parties essaient de se manifester. C'est pourquoi je dis et je répéterai toujours : soyez parfaitement sincère ; n'essayez pas de vous tromper vous-même, ne dites pas : « J'ai fait tout ce que je peux. » Si vous ne réussissez pas, c'est que vous ne faites pas tout ce que vous pouvez. Car, si vous faites vraiment « tout » ce que vous pouvez, vous réussirez sûrement. Si vous avez quelque défaut dont vous voulez vous débarrasser et qui persiste toujours, et que vous dites : « J'ai fait tout ce que je peux », vous pouvez être sûr que vous n'avez pas fait tout ce qu'il fallait. Si vous l'aviez fait, vous auriez triomphé, car les difficultés qui vous arrivent sont exactement en proportion de votre force — rien ne peut vous arriver qui n'appartienne à votre conscience, et tout ce qui appartient à votre conscience, vous pouvez le maîtriser. Même les choses et les suggestions qui viennent du dehors ne peuvent vous toucher qu'en proportion du consentement de votre conscience, et vous êtes bâti pour être le maître de votre conscience. Si vous dites : « J'ai fait tout ce que je peux et cela continue quand même, donc j'abandonne la partie », vous pouvez être certain d'avance que vous n'avez pas fait ce que vous pouviez. Quand une erreur persiste « quand même », cela veut dire que quelque chose de caché dans votre être, sort tout d'un coup comme un diable d'une boîte et prend le gouvernail de votre vie. Donc, il n'y a qu'une chose à faire, c'est d'aller à la chasse de tous les petits recoins noirs qui se cachent en vous, et, si vous mettez une toute petite étincelle de bonne volonté sur cette obscurité, elle cédera, elle disparaîtra, et ce qui vous paraissait impossible deviendra, non seulement possible, faisable, mais ce sera fait. Vous pouvez ainsi, en une minute, vous défaire d'une difficulté qui vous aurait harcelé pendant des années. Je vous en donne l'assurance absolue. Cela ne dépend que d'une chose : que vraiment, sincèrement, vous vouliez vous en débarrasser. (Entretien du 5 février 1951)

Pranayama and other physical practices like asanas do not necessarily root sexual desire – sometimes by greatly increasing the vital force in the body, they can even exaggerate in a rather surprising way the force of the sexual tendency, which, being at the basis of physical life, is always difficult to conquer. The only thing to do is to separate oneself from these movements, to find one's inner self and to live there ; these movements will no longer appear as belonging to oneself but as superficial impositions of the outer Prakriti on the inner self or Purusha. They can then be more easily thrown away or brought to nothing.

Le pranayama et d'autres pratiques physiques comme les asanas n'enracinent pas nécessairement le désir sexuel – parfois en augmentant considérablement la force vitale dans le corps, ils peuvent même exagérer de manière plutôt surprenante la force de la tendance sexuelle, qui, étant à la base de la vie physique, est toujours difficile à conquérir. La seule chose à faire est de se séparer de ces mouvements, de trouver son moi intérieur et d'y vivre ; ces mouvements n'apparaîtront plus comme appartenant à soi-même mais comme des impositions superficielles de la Prakriti extérieure sur le moi intérieur ou Purusha. Ils peuvent alors être plus facilement jetés ou amenés à rien. (Sri Aurobindo – Lettres sur le Yoga)