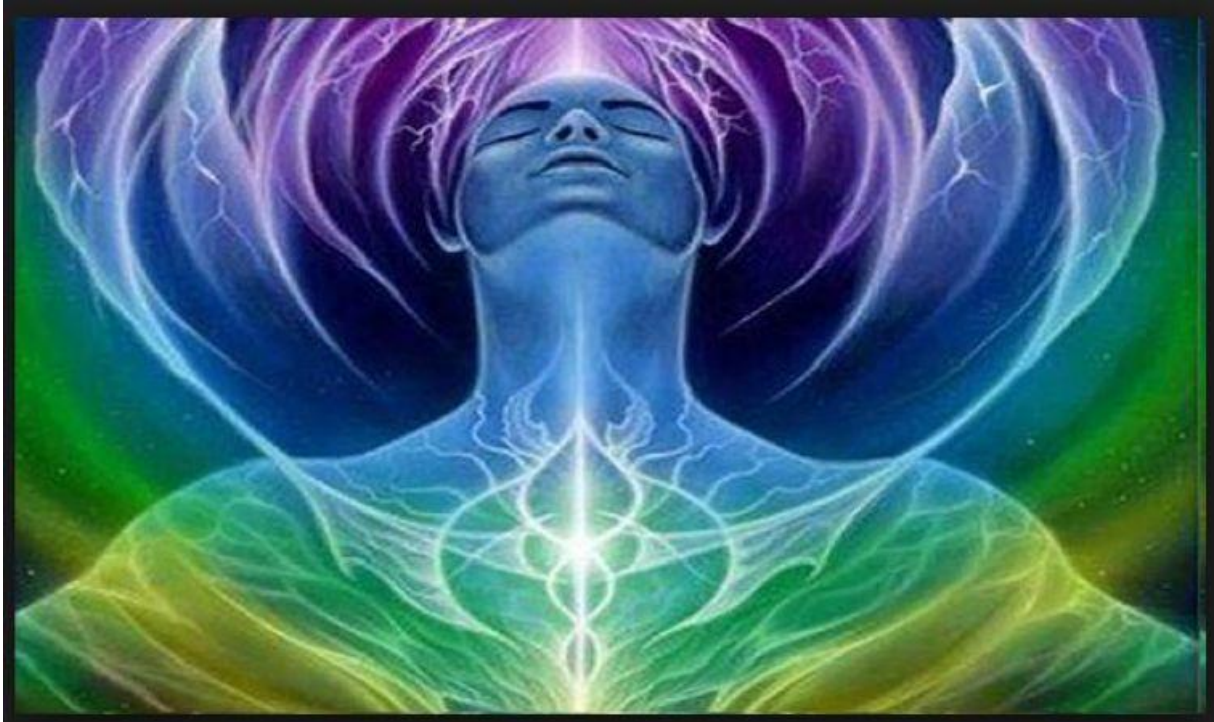


CONSIDÉRATIONS SUR LA SUBLIMATION DE L'ÉNERGIE SEXUELLE, LE KARMA ET LA MORT : UNE CONVERSATION ÉCLAIRANTE AVEC L'I.A. PERPLEXITY

PIERRE-ALBERT HAYEN



Né dans une famille catholique non pratiquante, j'ai eu la chance d'être élevé dans une famille où l'on pouvait penser ce qu'on voulait et comme on voulait, ce qui est déjà une opportunité très enviable, vous en conviendrez. En réalité, le dieu local était la télévision devant laquelle tout le monde se prosternait (se vautrait ?) pendant des heures, quotidiennement. C'est durant mon adolescence que j'ai fait connaissance avec le mystérieux et nébuleux concept d'énergie interne pendant un cours d'arts martiaux que j'ai suivi assidûment pendant environ un an. (La mode était alors aux films de Bruce Lee et voir cette boule de nerfs virevolter dans tous les sens, tout en faisant le ménage autour de lui avait quelque chose de fascinant.) Mais ce n'est que quelques années plus tard, quand j'ai commencé sérieusement à m'intéresser aux voies spirituelles que j'ai pris conscience qu'il était indispensable d'apprendre à bien canaliser et gérer son énergie sexuelle, si je voulais un jour toucher le Saint-Graal de l'Illumination ou de l'Éveil, qui m'apparaissait comme le summum bonum. La conversation qui va suivre avec l'intelligence artificielle retrace plus ou moins mon parcours dans ce cheminement...(Notez qu'elle comporte pas mal d'éléments et de vocabulaire techniques, parfois en sanskrit et en chinois, et ce n'est que petit à petit et étape par étape, que l'on en perce réellement le sens...)

- *Techniquement et biologiquement parlant, comment le tantra et le taoïsme transforment-ils ou subliment-ils l'énergie sexuelle ?*

Transformation et sublimation de l'énergie sexuelle en Tantra et Taoïsme

Tantra et taoïsme sont deux traditions majeures qui proposent, chacune à leur manière, de transformer et de sublimer l'énergie sexuelle, la considérant comme une force vitale fondamentale pouvant être transmutée en énergie spirituelle, créatrice et curative.

Tantra : canalisation et élévation de l'énergie sexuelle

- **Philosophie** : Le tantra, issu des traditions indiennes, considère l'énergie sexuelle (ou énergie vitale) comme un levier pour atteindre des états de conscience élevés, bien au-delà de la simple recherche du plaisir physique.
- **Techniques** :
 - **Respiration consciente** et méditation pour faire circuler l'énergie dans tout le corps et l'élever vers les centres supérieurs (chakras), notamment par l'éveil de la kundalini, l'énergie située à la base de la colonne vertébrale.
 - **Rétention et transmutation** : Plutôt que de rechercher la décharge rapide (orgasme génital), le tantra vise à retenir et faire circuler l'énergie sexuelle, la transformant en force créatrice et méditative.
 - **Rituels et présence** : L'acte amoureux devient un rituel sacré, favorisant une connexion profonde et une fusion des polarités énergétiques (Shiva/Shakti), ce qui permet une union spirituelle et l'expansion de la conscience.
- **Effets biologiques et psychologiques** :
 - **Activation du système nerveux parasympathique** par la respiration lente et la méditation, induisant relaxation et bien-être.
 - **Augmentation de la vitalité** et de la motivation, car l'énergie sexuelle n'est plus dissipée mais intégrée dans l'ensemble de l'être.
 - **Libération des blocages émotionnels** et amélioration de la santé relationnelle grâce à la conscience corporelle et à la communication bienveillante.

Taoïsme : raffinement et circulation de l'essence vitale

- **Philosophie** : Le taoïsme considère la sexualité comme une expression de l'énergie vitale (Qi). L'objectif est de préserver, raffiner et faire circuler cette énergie pour la santé, la longévité et l'illumination.
- **Techniques** :
 - **Rétention de la semence (Jing)** chez l'homme, pour éviter la perte d'essence vitale, et raffinement de cette énergie en Qi, puis en Shen (esprit).
 - **Circulation énergétique** : L'énergie sexuelle est guidée dans les méridiens principaux (Du Mai et Ren Mai), formant l'orbite microcosmique qui nourrit le cerveau et les organes, favorisant la guérison et la vitalité.

- **Union des polarités** : L'acte sexuel devient une expérience d'échange énergétique entre le yin (féminin) et le yang (masculin), harmonisant les deux partenaires et élevant leur niveau de conscience.
- **Effets biologiques et psychologiques** :
 - **Renforcement du système immunitaire** et amélioration de la santé globale grâce à la circulation harmonieuse du Qi.
 - **Stimulation du cerveau** et des glandes endocrines par la montée de l'énergie sexuelle raffinée.
 - **Équilibre émotionnel** et sensation d'unité avec le partenaire et l'univers, par l'harmonisation du yin et du yang.

Tableau comparatif : Tantra /Taoïsme dans la transformation de l'énergie sexuelle

Aspect	Tantra	Taoïsme
Origine	Inde, Tibet	Chine
Objectif principal	Expansion de conscience, union spirituelle	Santé, longévité, Illumination
Technique clé	Respiration, méditation, rituels, rétention	Rétention de la semence, circulation du Qi
Circulation de l'énergie	Chakras, kundalini	Méridiens (Du Mai, Ren Mai), orbite microcosmique
Rôle de l'orgasme	Non obligatoire, transmutation de l'énergie	Rétention, raffinement en énergie subtile
Union des polarités	Shiva/Shakti (masculin/féminin)	Yin/Yang (féminin/masculin)
Effets biologiques et psychiques	Vitalité, libération émotionnelle, éveil spirituel	Santé, équilibre émotionnel, connexion à l'univers

Conclusion

Techniquement et biologiquement, tantra et taoïsme transforment l'énergie sexuelle en l'intégrant dans une dynamique de circulation, de raffinement et de transmutation, permettant non seulement une vitalité accrue mais aussi une expansion de la conscience et une union profonde avec soi, l'autre et l'univers. Ces traditions montrent que la sexualité, loin d'être un simple acte physique, peut devenir un puissant vecteur de transformation intérieure et de santé globale.¹

¹ Très honnêtement, à titre personnel, j'ai trouvé cela très compliqué et que ce n'était pas ma voie, même si c'était intéressant, car il y avait des techniques pour les célibataires, comme pour les couples. Pour moi, l'amour n'était pas une "technique" et celles-ci comportaient beaucoup trop de chipotages et de contraintes à mon goût.

- **Ne pourrait-on pas soutenir que le jnana yoga et que le bhakti yoga atteignent le même but, mais différemment, d'une part par la conscience et par le discernement, et d'autre part par la répétition de certains mantras ou du nom d'une divinité ?**

On peut effectivement soutenir que le jnana yoga et le bhakti yoga poursuivent le même but ultime — la réalisation du Soi, l'union avec l'Absolu — mais par des voies différentes : l'un par la conscience et le discernement, l'autre par la répétition de mantras ou du nom d'une divinité et la dévotion.

- **Jnana yoga (yoga de la connaissance) utilise l'introspection, la méditation et le discernement (viveka) pour distinguer le réel de l'irréel, l'Atman (le Soi) de l'ego. Les pratiques typiques incluent la contemplation de formules comme « neti neti » (« ni ceci, ni cela ») pour dissoudre les identifications erronées et réaliser l'unité fondamentale avec le Brahman.**
- **Bhakti yoga (yoga de la dévotion) s'appuie sur l'amour, la foi et la répétition de mantras ou du nom d'une divinité (japa). Il vise à transcender l'ego par la dévotion et la reddition totale à une forme divine, menant progressivement à la dissolution de la dualité entre le dévot et le divin.**

Bien que les approches diffèrent — l'une étant plus intellectuelle, l'autre plus émotionnelle — elles convergent vers le même sommet spirituel : la dissolution de l'ego et l'expérience de l'unité. Plusieurs maîtres et textes (comme la Bhagavad Gita) soulignent que ces deux voies sont complémentaires et que l'une peut enrichir l'autre. La connaissance peut approfondir la dévotion, et la dévotion peut rendre la connaissance vivante et incarnée.²

² Ouf, il y avait là une voie ou une combinaison de voies qui pouvait correspondre à mes qualités propres et à mes aspirations d'absolu ! Ce sont principalement les livres d'Arnaud et Denise Desjardins, qui m'ont fait découvrir cette voie que j'ai pu approfondir dans un premier temps auprès de l'Organisation Sathya Sai (l'organisation spirituelle internationale de Sathya Sai Baba présente et active dans près de 150 pays à l'époque, et principalement en traduisant des livres portant sur les valeurs humaines et sur l'essence des différentes écritures indiennes)

Dans cette optique, pour ceux et pour celles qui voudraient approfondir, voici une excellente traduction adaptative de la Bhagavad Gita qui vous permettra de mieux comprendre ce que sont ces yogas :

- La Bhagavad Gita revisitée par les Occidentaux – Jack Hawley
<https://studylibfr.com/doc/10067730/la-bhagavad-gita-revisitee-pour-les-occidentaux---jack-ha...>

Comprenez par ailleurs qu'il n'était pas question pour moi de purement et simplement rejeter le christianisme. Je reconnais pleinement la valeur de cette voie, mais elle ne répondait ni à mes attentes, ni à mon tempérament. Voici par ailleurs une très belle tentative de rapprochement entre le mysticisme indien et le mysticisme chrétien :

- Le yoga et les mystiques chrétiens – Swami Paramananda
<https://studylibfr.com/doc/10178191/le-yoga-et-les-mystiques-chr%C3%A9tiens---swami-paramananda>

Enfin, je ne veux pas oublier les histoires du Yoga Vasishtha qui ont été pour moi une grande source d'inspiration :

- Histoires du Yoga Vasishtha – P. P. Arya
<https://studylibfr.com/doc/10068306/histoires-du-yoga-vasishtha---p.-p.-arya>

En résumé, les deux chemins mènent au même but, mais par des moyens adaptés à la nature du pratiquant : discernement et conscience pour le jnani, répétition et amour pour le bhakta.

- **Tu ne précises pas comment, technologiquement et biologiquement parlant, ces deux voies transforment ou subliment l'énergie sexuelle...**

Techniquement et biologiquement, le jnana yoga et le bhakti yoga abordent la transformation ou la sublimation de l'énergie sexuelle de façon indirecte, par des mécanismes de transmutation intérieure plutôt que de manipulation énergétique consciente comme dans le tantra ou le taoïsme.

Jnana Yoga : Sublimation par le discernement et la conscience

- **Processus technique** : Le jnana yoga utilise l'introspection, la méditation et le discernement pour détourner l'énergie des désirs sensoriels, y compris sexuels, vers la recherche de la connaissance du Soi. Cette redirection se fait par la vigilance mentale et la compréhension profonde de la nature éphémère des plaisirs sensoriels, ce qui amène à une diminution progressive de l'attachement aux pulsions sexuelles.
- **Effet biologique** : En cultivant la maîtrise de l'esprit et en réduisant l'identification aux désirs corporels, le pratiquant limite la dispersion de l'énergie sexuelle. Celle-ci est alors « raffinée » et utilisée pour soutenir la concentration, l'intuition et la clarté intellectuelle, favorisant la transformation de l'énergie sexuelle en énergie mentale et spirituelle.³

Bhakti Yoga : Sublimation par la dévotion et la répétition

- **Processus technique** : Le bhakti yoga transforme l'énergie émotionnelle et sexuelle par la dévotion intense à une divinité ou à l'Absolu. La répétition de mantras, le chant du nom divin et la participation à des rituels canalisent l'énergie du désir vers l'amour divin.⁴ L'émotion amoureuse, qui pourrait se manifester comme désir sexuel, est ainsi transmutée en extase dévotionnelle et en sentiment d'union avec le divin.
- **Effet biologique** : Cette canalisation émotionnelle réduit l'emprise des pulsions sexuelles sur le mental et le corps. L'énergie libérée par la maîtrise des désirs est réinvestie dans la pratique spirituelle, ce qui peut générer des états de félicité, de paix intérieure et de vitalité accrue. La tradition recommande souvent la modération ou la chasteté, considérant

³ On pourra trouver des détails et des explications complémentaires dans ces extraits du livre Yogis' secrets, de Sandra Heber-Percy :

- Spiritualité : la chasteté est-elle un must ou une occurrence consécutive ? – Sandra Heber-Percy <https://studylibfr.com/doc/10191135/spiritualit%C3%A9---la-chastet%C3%A9-est-elle-un-must-ou-une-occure...>

⁴ Voici deux ressources intéressantes dans cette optique :

- Découvrir la splendeur et la gloire du mantra de la Gayatri – Radio Sai Global Harmony <https://studylibfr.com/doc/10067265/decouvrir-la-splendeur-et-la-gloire-du-mantra-de-la-gayat...>
- Le pouvoir et la puissance du mantra de la Gayatri <https://studylibfr.com/doc/10068090/le-pouvoir-et-la-puissance-du-mantra-de-la-gayatri>

que la préservation de l'énergie sexuelle (notamment chez les brahmacharis) favorise la montée de l'énergie vers le cœur et l'esprit.

Synthèse

- **Jnana yoga** sublime l'énergie sexuelle par la compréhension, la vigilance et la dissolution des désirs dans la Conscience pure.
- **Bhakti yoga** la transforme par la dévotion, l'amour et la répétition, canalisant l'énergie du désir vers l'adoration du divin.

Dans les deux cas, il ne s'agit pas de réprimer brutalement l'énergie sexuelle, mais de la transmuter subtilement en énergie spirituelle, soit par la lumière de la connaissance (jnana), soit par la chaleur de l'amour (bhakti).⁵

- **Peux-tu réaliser un tableau comparatif et une synthèse avec les quatre voies précitées concernant cette question ?**

Tableau comparatif : Sublimation de l'énergie sexuelle dans le Tantra, le Taoïsme, le Jnana Yoga et le Bhakti Yoga

Voie	Approche de l'énergie sexuelle	Technique principale de transformation	Effet biologique/psychologique	Finalité spirituelle
Tantra	Énergie vitale à éveiller et à élever	Respiration, méditation, rituels, rétention	Circulation de l'énergie, vitalité accrue, libération émotionnelle	Expansion de conscience, union duelle et non-duelle
Taoïsme	Essence vitale à raffiner et préserver	Rétention, circulation dans les méridiens	Renforcement santé, longévité, équilibre émotionnel	Harmonie, longévité, Illumination
Jnana Yoga	Désir à transcender par le discernement	Méditation, introspection, vigilance mentale	Détachement, clarté mentale, énergie mentale accrue	Réalisation du Soi, dissolution de l'ego

⁵ Cela fonctionne très bien, mais il ne faut pas vouloir brusquer le processus, et cela prend des années...Le détachement s'opèrera tout naturellement et progressivement. Cela se traduit par des états de félicité qui peuvent survenir sans raisons extérieures, ni conditions, ni personnes particulières... Pour ceux et celles qui suivent la voie de la *bhakti*, il est possible de ressentir directement cette Félicité auprès d'êtres réalisés qui l'incarnent, et je pense notamment à Amma, puisque j'ai eu le plaisir de goûter à son *darshan* à plusieurs reprises. Cela signifie bien que cette Félicité n'est pas d'ordre sexuel, même si la sexualité peut constituer une porte d'entrée pour beaucoup de personnes. Hélas, cette porte d'entrée est souvent conditionnelle et associée à beaucoup de contraintes et de désagréments en tous genres qui peuvent en rebuter d'autres !

Voie	Approche de l'énergie sexuelle	Technique principale de transformation	Effet biologique/psychologique	Finalité spirituelle
Bhakti Yoga	Désir à transmuter en amour divin	Dévotion, répétition de mantras, rituels	Extase dévotionnelle, paix intérieure, vitalité émotionnelle	Union amoureuse avec le divin, dissolution du moi

Synthèse

Les quatre voies spirituelles — tantra, taoïsme, jnana yoga et bhakti yoga — reconnaissent l'importance de l'énergie sexuelle comme force fondamentale, mais proposent chacune une méthode spécifique pour la transformer ou la sublimer :

- **Tantra et taoïsme** travaillent directement avec l'énergie sexuelle, la faisant circuler consciemment dans le corps pour nourrir la vitalité, la conscience et l'union intérieure. Ils utilisent des techniques corporelles, respiratoires et énergétiques pour transmuter cette force en énergie spirituelle ou vitale.
- **Jnana yoga et bhakti yoga** abordent la sublimation de manière plus indirecte : le premier par le discernement et la maîtrise de l'esprit, le second par la transmutation émotionnelle à travers la dévotion. Dans ces voies, l'énergie sexuelle est redirigée ou raffinée par la conscience ou l'amour, devenant un moteur pour la clarté mentale ou l'extase spirituelle.
- **Effet commun** : Dans chaque tradition, l'énergie sexuelle n'est pas réprimée mais transformée, servant de tremplin vers la réalisation spirituelle, que ce soit par l'union des polarités, l'harmonisation des énergies, la dissolution de l'ego ou l'amour divin.

Ainsi, chaque voie offre une réponse adaptée à la nature du pratiquant, mais toutes convergent vers la même finalité : l'intégration et la transmutation de l'énergie sexuelle en énergie de réalisation intérieure et d'union avec le Soi ou l'Absolu.

➤ En quoi ces voies se complètent-elles ou s'excluent-elles dans la quête de l'unité spirituelle ?

Les quatre voies — tantra, taoïsme, jnana yoga et bhakti yoga — partagent la quête de l'unité spirituelle, mais proposent des moyens et des sensibilités différents qui peuvent se compléter ou, dans certains cas, sembler s'exclure. Voici une analyse comparative :

Complémentarité

- **Diversité des tempéraments** : Chaque voie répond à une disposition particulière : le tantra et le taoïsme s'adressent à ceux qui souhaitent travailler directement avec l'énergie vitale et corporelle ; le jnana yoga attire les chercheurs de vérité par l'intellect et la méditation ; le bhakti yoga s'adresse aux âmes dévotionnelles, sensibles à l'amour et à l'émotion.
- **Cheminement progressif** : Comme l'illustre l'analogie entre le chemin mystique chrétien et le yoga, chaque étape de la progression intérieure peut correspondre à une méthode différente, et l'on peut passer d'une approche à l'autre selon les besoins de l'âme ou du moment. Par exemple, la purification des désirs (tantra/taoïsme) peut précéder ou accompagner l'ouverture du cœur (bhakti) ou la clarté mentale (jnana).
- **Enrichissement mutuel** : L'intégration de pratiques corporelles (tantra/taoïsme), de discernement (jnana) et de dévotion (bhakti) peut offrir un chemin plus complet, où l'énergie, la connaissance et l'amour se soutiennent mutuellement dans la quête de l'unité intérieure et de la transcendance.⁶

Tensions ou exclusions potentielles

- **Priorité des méthodes** : Certaines écoles traditionnelles peuvent affirmer la supériorité ou l'exclusivité de leur voie, considérant que la focalisation sur une approche (par exemple, la connaissance pure du jnana yoga) s'oppose à l'implication émotionnelle ou rituelle du bhakti yoga⁷, ou que la transformation directe de l'énergie sexuelle (tantra/taoïsme) n'est pas compatible avec la transcendance des désirs prônée par le jnana yoga.
- **Risques de confusion** : Mélanger des pratiques sans discernement peut entraîner des déséquilibres ou des incompréhensions, chaque voie ayant ses propres exigences, disciplines et philosophies sous-jacentes.
- **Exigence de cohérence intérieure** : La quête de l'unité spirituelle suppose une cohérence entre la méthode choisie et la nature profonde du pratiquant. Une approche trop éclectique, sans guidance, peut diluer la profondeur de l'expérience.⁸

⁶ On peut aussi marier des pratiques sportives (la marche, la natation, le cyclotourisme...) et physiques (comme le yoga des cinq tibétains ou la gymnastique) avec la récitation d'un mantra ou d'un nom divin. Le mantra So-ham se combine particulièrement bien avec l'inspiration et l'expiration, par exemple. Le Gayatri mantra et le Panchakshari, Om Namah Shivaya, sont également très efficaces, selon mon expérience.

Voici le livre d'un Américain très sportif qui a aussi développé et intégré ses propres recettes :

- La course spirituelle – Roger D. Joslin

⁷ Même Shankara, peut-être le plus grand apôtre de l'advaita vedanta, a écrit des hymnes à caractère dévotionnel... Et Ramesh Balsekar, un enseignant moderne de l'advaita vedanta marié avait aussi une pratique dévotionnelle rituelle. (Le plus étonnant peut-être était qu'il avait été le président d'une grande banque, mais c'est une autre histoire !)

⁸ C'est un piège dans lequel on peut très facilement tomber, celui de picorer dans toutes les voies spirituelles, d'y prendre tout ce qui nous intéresse, et de faire un amalgame avec tout, ou encore de faire quelques pas sur une voie, puis quelques pas sur une autre, et puis encore une autre, sans rien approfondir et ne pas avancer...Voici un article qui illustre assez bien le problème :

- Narcissisme et matérialisme spirituel, héritage du Nouvel Âge – Kobutsu Malone
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/07/25/narcissisme-et-materialisme-spirituel-kobutsu-malone/>

Synthèse

En définitive, ces voies peuvent se compléter dans la mesure où elles représentent différentes facettes de la transformation intérieure : énergie (tantra/taoïsme), connaissance (jnana), amour (bhakti). Leur intégration, consciente et progressive, peut enrichir la quête de l'unité spirituelle, à condition de respecter la cohérence du cheminement et la maturité du pratiquant. Les traditions spirituelles, comme le montre le parallèle entre le yoga et la mystique chrétienne, reconnaissent souvent la valeur de cette diversité comme une richesse sur le chemin de l'union avec l'Absolu.

- **Peux-tu développer ce parallèle entre les yogas et la mystique chrétienne par rapport à cette question ?**

Le parallèle entre les voies du yoga (tantra, taoïsme, jnana, bhakti) et la mystique chrétienne révèle une dynamique universelle de transformation intérieure et de quête d'unité avec le divin, malgré des différences de langage, de symboles et de pratiques.

Parallèles structurants

1. Progression intérieure et purification

- Thérèse d'Avila, dans *Le Château intérieur*, décrit l'âme comme un château à sept demeures, chaque étape symbolisant une purification et une transformation intérieure menant à l'union avec Dieu. Ce cheminement graduel correspond à l'ascension des chakras dans le yoga, où chaque centre énergétique franchi représente une purification et une expansion de conscience jusqu'à l'union avec l'Absolu.⁹
- La mystique chrétienne (hésychasme, ascèse des Pères du désert) valorise aussi le silence intérieur, l'arrêt du mental et la sublimation des désirs, y compris sexuels, pour permettre la rencontre avec Dieu, rejoignant ainsi les pratiques de maîtrise et de transmutation de l'énergie dans le yoga.

2. Transformation de l'énergie et sublimation des désirs

- Dans le tantra et le taoïsme, la sublimation de l'énergie sexuelle se fait par des techniques corporelles et énergétiques, tandis que dans le jnana yoga et le bhakti yoga, elle passe par le discernement ou la dévotion. De même, la mystique chrétienne propose la chasteté, la prière fervente, la méditation et la contemplation pour transformer les pulsions en amour divin ou en énergie spirituelle.
- Les deux traditions insistent sur la nécessité de détourner l'énergie des désirs vers un but plus élevé : la connaissance de Dieu ou du Soi, l'amour inconditionnel, la béatitude.

⁹ Le système des chakras n'est pas utilisé dans le Jnana Yoga, ni dans le Bhakti Yoga, mais plutôt dans le Kundalini Yoga. Il est très utile de le connaître pour parfaire sa compréhension, mais il n'est pas indispensable de le connaître ou de le maîtriser. Personnellement, j'ai trouvé plus utile le système des cinq koshas, qui a aussi son équivalent dans le bouddhisme. En voici un excellent aperçu :

- Le système des koshas – Samuel H. Sandweiss
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/07/20/le-systeme-des-koshas-dr-samuel-h-sandweiss/>

3. Union et non-dualité

- Les mystiques chrétiens, tout comme les yogis, visent l'union avec le divin, souvent décrite en termes de non-dualité : « Dieu en nous », « le Christ en nous » ou l'« habitation de l'Esprit » dans la mystique chrétienne, et réalisation du Soi ou union avec Brahman dans le yoga.
- Cette expérience d'unité transcende les différences de dogme et de forme, et s'exprime comme une dissolution de l'ego, une paix profonde et une transformation radicale de l'être intérieur.

Complémentarité et spécificités

- **Complémentarité** : Les deux traditions proposent des chemins adaptés à la diversité humaine : certains passeront par la connaissance, d'autres par l'amour, d'autres encore par la discipline corporelle ou la méditation silencieuse. Elles reconnaissent toutes la nécessité d'une transformation de l'énergie humaine (y compris sexuelle) en énergie spirituelle, même si les modalités diffèrent.
- **Spécificités** : La mystique chrétienne insiste sur la relation personnelle à Dieu, la grâce, et l'amour du prochain, tandis que les yogas peuvent mettre l'accent sur l'expérience impersonnelle de la conscience ou sur la maîtrise énergétique. Cependant, les expériences décrites par les mystiques chrétiens et les yogis présentent des similitudes frappantes, notamment dans l'expérience de l'unité, de la lumière intérieure, et de la paix transcendante.¹⁰

Synthèse

« La mystique chrétienne n'est pas essentiellement différente de celles des spiritualités religieuses orientales. Elle fait partie d'une même essence mystique universelle... Le langage qu'elle emploie peut être différent, mais il décrira le même phénomène intérieur identique aux autres mystiques non bibliques.

En somme, le parallèle entre yogas et mystique chrétienne montre que, sous des formes variées, l'humanité partage une même dynamique de transformation, de purification et de sublimation de l'énergie (y compris sexuelle), au service de l'union avec le divin. Les différences résident surtout dans les symboles, les pratiques et les cadres théologiques, mais la finalité et l'expérience profonde de l'unité spirituelle sont universelles et complémentaires.

- **Si le but est identique pour toutes les traditions spirituelles, il y en a très peu qui touchent le Saint-Graal, si je peux me permettre cette**

¹⁰ Cf. le texte de Swami Paramananda que j'ai déjà proposé plus tôt. Ou encore ces splendides méditations de saint Thomas Traherne, que l'on n'imaginerait certainement pas sorties de la plume d'un homme d'église anglais ! :

- Les méditations de saint Thomas Traherne
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/07/22/les-meditations-de-saint-thomas-traherne/>

Il y a encore ces paroles sublimes de Ma Ananda Moyi :

- La communion avec Dieu – Ma Ananda Moyi
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/07/25/la-communion-avec-dieu-ma-ananda-moyi/>

comparaison. Alors, par rapport à la sublimation de l'énergie dans toutes ces voies, dans quels pièges tombent les pratiquants et les pratiquantes?

Voici une analyse des principaux pièges rencontrés par les pratiquants et pratiquantes dans la quête de la sublimation de l'énergie sexuelle à travers les différentes voies spirituelles, en tenant compte de leur diversité et de leur finalité commune.

Tableau des principaux pièges selon les voies

Voie	Pièges fréquents dans la sublimation de l'énergie sexuelle
Tantra	<ul style="list-style-type: none">- Recherche du plaisir pour lui-même sous couvert de spiritualité (confusion entre sexualité sacrée et sexualité ordinaire)- Pratique sans guidance authentique, menant à des déséquilibres psychiques ou énergétiques- Difficulté à maîtriser la rétention et la transmutation, risque de frustration ou d'obsession
Taoïsme	<ul style="list-style-type: none">- Focalisation excessive sur la rétention (surtout masculine), menant à la frustration ou à des déséquilibres physiques/psychiques- Pratiques mécaniques sans compréhension profonde, perte de sens spirituel- Risque de se perdre dans la quête de longévité ou de pouvoirs, oubliant la dimension d'union intérieure
Jnana Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Répression ou refoulement des désirs au lieu de leur transmutation, créant tensions ou rigidité mentale- Orgueil spirituel lié à la connaissance, oubli du cœur ou du vécu corporel- Dissociation entre la compréhension intellectuelle et l'intégration vécue
Bhakti Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Dépendance émotionnelle ou fuite dans la dévotion, sans transformation réelle de l'énergie sous-jacente- Risque de refoulement des désirs au lieu de les sublimer par l'amour divin- Attachement à la forme ou à la personne de la divinité, oubliant l'unité transcendante

Synthèse

1. Confusion entre sublimation et répression

- Beaucoup de pratiquants confondent la sublimation (transformation consciente de l'énergie) avec la répression (refoulement ou déni du désir). Cela peut entraîner des tensions, des frustrations, voire des troubles psychiques ou physiques.

2. Manque de guidance authentique

- Les voies qui manipulent directement l'énergie (tantra, taoïsme) requièrent un accompagnement expérimenté. Sans cela, il y a risque de déséquilibres énergétiques, de dérives ou de perte du sens spirituel.

3. Attachement au pouvoir, à la technique ou au plaisir

- Certains cherchent la maîtrise de l'énergie pour des raisons de pouvoir, de performance, ou de plaisir raffiné, perdant de vue la finalité spirituelle d'unité et de transcendance.

4. Dissociation entre corps, cœur et esprit

- Les voies plus intellectuelles (jnana) ou dévotionnelles (bhakti) peuvent mener à une dissociation : compréhension sans incarnation, ou émotion sans transformation réelle de l'énergie sexuelle.

5. Oubli de l'intégration globale

- La véritable sublimation implique une intégration harmonieuse du corps, de l'énergie, du mental et du cœur. Se focaliser sur un seul aspect (technique, connaissance, émotion) sans cette intégration peut limiter la réalisation spirituelle.

Conclusion

Le « Saint-Graal » de l'unité spirituelle est rarement atteint, non à cause d'un défaut des traditions, mais en raison des pièges inhérents à la nature humaine : confusion, orgueil, attachement, peur, ou manque de guidance. La réussite sur ces voies exige lucidité, humilité, accompagnement et intégration de toutes les dimensions de l'être. La sublimation authentique de l'énergie sexuelle, dans toutes les traditions, est un processus subtil qui demande vigilance, sincérité et engagement profond.¹¹

- **Et quels sont les signes qui attestent de la sublimation authentique de l'énergie sexuelle ?**

Signes attestant de la sublimation authentique de l'énergie sexuelle

La sublimation de l'énergie sexuelle, lorsqu'elle est authentique, se manifeste par une série de signes tangibles sur les plans physique, psychique, émotionnel et spirituel. Ces signes, observés dans toutes les grandes traditions spirituelles, témoignent d'une transformation profonde de l'élan sexuel en force créatrice, conscience élargie et unité intérieure.

1. Vitalité accrue et stabilité émotionnelle

- Une énergie vitale abondante, une sensation de force physique et mentale, ainsi qu'une stabilité émotionnelle marquée par l'équanimité et le non-attachement aux désirs compulsifs.

¹¹ Voici un article très éclairant qui développe et qui détaille les pièges qui nous guettent dans la quête de l'Eveil ou de l'Illumination :

- Les pièges de l'Eveil ou de l'Illumination
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/07/20/les-pi-ges-de-l-veil-ou-de-l-illumination/>

- Diminution des pulsions sexuelles incontrôlées ou obsédantes, remplacées par un sentiment de paix, de clarté et de centrage intérieur.

2. Créativité et élans constructifs

- L'énergie sexuelle transmutée se manifeste par une créativité accrue, une capacité à s'investir dans des œuvres artistiques, intellectuelles, sociales ou spirituelles.¹²
- Les désirs bruts sont transformés en élans créateurs conscients et alignés sur des valeurs élevées.

3. Expansion de conscience et expérience d'unité

- Expériences d'expansion de conscience, de connexion profonde avec soi, autrui et le cosmos, souvent décrites comme des états de fusion, d'unité ou de béatitude.
- Sentiment d'habiter pleinement son corps tout en étant relié à une dimension plus vaste que soi.

4. Présence, maîtrise et rayonnement

- Maîtrise du mental et des émotions, capacité à diriger consciemment son énergie (par la respiration, la méditation, la visualisation, etc.)
- Rayonnement naturel, force morale et spirituelle, charisme accru et paix intérieure perceptible pour l'entourage.

5. Relation au corps et à la sexualité transformée

- Rapport au corps vécu comme sacré, temple de l'esprit : absence de honte, de rejet ou de tabou, mais aussi absence de dépendance ou d'obsession.
- La sexualité devient un espace de conscience, de présence et, si elle est vécue, elle est orientée vers la communion, la guérison et l'expansion de l'être.

6. Désir de service, compassion et amour inconditionnel

- L'énergie sublimée nourrit un désir spontané d'aider, de servir, d'aimer sans attente de retour, signe d'une ouverture du cœur et d'une maturité spirituelle.

Synthèse

La sublimation authentique de l'énergie sexuelle se reconnaît à la vitalité, la créativité, la stabilité émotionnelle, la maîtrise intérieure, l'expansion de conscience, le rayonnement spirituel, et la capacité à aimer et à servir sans attachement.

Elle ne signifie ni répression, ni fuite, mais intégration et élévation de l'énergie vers des buts supérieurs, dans une harmonie du corps, du cœur et de l'esprit.¹³

¹² En ce qui me concerne, sur mon site web, partage-pdf.webnode.fr, vous pourrez trouver les meilleurs fruits d'un flux créatif ininterrompu depuis une trentaine d'années.

¹³ Dans cet ordre d'idées, je me rappelle avoir écrit ce petit texte, il y a pas mal d'années :

➤ Le chemin du retour vers l'Unité – Pierre-Albert Hayen

<https://studylibfr.com/doc/10178968/le-chemin-du-retour-vers-l-unite---pierre-albert-hayen>

- **Pourrais-tu développer le ou les rapports entre la vitalité liée à la sublimation authentique de l'énergie sexuelle et le vieillissement inéluctable du corps humain ?**

La vitalité issue de la sublimation authentique de l'énergie sexuelle et le vieillissement du corps humain entretiennent un rapport étroit mais nuancé, particulièrement éclairé par les traditions orientales comme le taoïsme.

Vitalité, énergie sexuelle et longévité

Dans la perspective taoïste, l'énergie sexuelle (Jing) est considérée comme l'essence fondamentale de la vie, une réserve précieuse produite par les reins et servant de base à toutes les autres formes d'énergie (Qi, Shen). La préservation et la transformation consciente de cette énergie, notamment par la maîtrise de l'éjaculation chez l'homme et la circulation énergétique chez les deux sexes, sont vues comme des moyens de conserver la vitalité, de renforcer le système immunitaire et de prolonger la vie. Ainsi, une gestion harmonieuse de l'énergie sexuelle permettrait de ralentir certains processus de vieillissement, d'entretenir la santé physique et mentale, et de maintenir un élan de vie plus stable et durable.

Sublimation et vieillissement biologique

Malgré ces bénéfices, le vieillissement du corps reste un processus biologique inéluctable. Les traditions reconnaissent que chaque âge impose ses limites naturelles et que la réserve de Jing, même bien préservée, s'amenuise avec le temps. La sublimation de l'énergie sexuelle ne supprime donc pas le vieillissement, mais elle peut en atténuer certains effets :

- Elle favorise une meilleure adaptation aux changements liés à l'âge, en maintenant la clarté mentale, la créativité et l'équilibre émotionnel.
- Elle permet de transformer l'énergie sexuelle en énergie de conscience, de création ou de service, ce qui donne à la vieillesse une dimension de maturité, de sagesse et de rayonnement intérieur, au-delà de la simple vigueur physique.

Synthèse

La sublimation authentique de l'énergie sexuelle ne rend pas immortel ni invulnérable au vieillissement, mais elle optimise la vitalité disponible à chaque étape de la vie et permet de traverser l'âge avec plus de santé, de joie, de créativité et de sérénité.¹⁴

¹⁴ Au-delà des fantasmes, sur ce thème, voici une histoire très amusante et édifiante racontée par Nan Huai-Chin, un maître chinois, spécialiste du taoïsme, du zen et du bouddhisme tantrique, et par son disciple américain, William Bodri :

- L'immortel taoïste, Lu Ch'un-Yang et le moine zen Huang-Lun Nan – Nan Huai-Chin & William Bodri
<https://studylibfr.com/doc/10066179/l%E2%80%99immortel-tao%C3%AFste-lu-ch-un-yang-et-le-moine-zen-huang-lu...>

Elle transforme le rapport au corps vieillissant : au lieu de subir la perte de vitalité comme une fatalité, l'individu peut intégrer cette énergie dans des formes plus subtiles d'expression, de conscience et de présence, donnant ainsi un sens renouvelé à chaque phase de l'existence.¹⁵

- **Ceux et celles qui ne maîtrisent pas leur énergie sexuelle créent par le bas d'une manière impulsive et compulsive, tandis que ceux et celles qui la maîtrisent créent par des canaux supérieurs et d'une manière inspirée et libre, pourrait-on dire...**

Absolument, cette distinction est à la fois pertinente et profonde, et elle trouve un écho dans de nombreuses traditions spirituelles et psychologiques.

Création « par le bas » : impulsivité et compulsion

Ceux et celles qui ne maîtrisent pas leur énergie sexuelle ont tendance à la laisser s'exprimer principalement à travers les instincts de base, souvent de façon impulsive ou compulsive.¹⁶ Cette énergie, non canalisée, se manifeste par :

- **Dépendance aux plaisirs sensoriels** : Recherche répétitive de satisfaction sexuelle ou de gratifications immédiates, parfois au détriment du bien-être global.
- **Créativité limitée** : L'énergie créatrice reste cantonnée à la reproduction biologique ou à des formes d'expression qui ne dépassent pas le plan personnel, émotionnel ou égotique.
- **Manque de liberté intérieure** : Les pulsions dictent le comportement, ce qui peut engendrer frustration, culpabilité ou perte de vitalité à long terme.

Création « par le haut » : inspiration et liberté

¹⁵ A ce propos, voici un article (extrait d'un livre de Connie Zweig) très intéressant :

- La sagesse des aînés : un appel à vieillir et à vivre sous le signe de l'Eveil – Connie Zweig
<https://studylibfr.com/doc/10205437/la-sagesse-des-a%C3%AEn%C3%A9s-et-l-appel-%C3%A0-vieillir-sous-le-signe-...>

¹⁶ Concernant la maîtrise des sens, voici quelques articles pertinents :

- Garder le contrôle des cinq sens est capital – Sathya Sai Baba (discours)
<https://studylibfr.com/doc/10205438/garder-le-contr%C3%B4le-des-cinq-sens-est-capital---sathya-sai...>
- Rechercher le plaisir sensoriel ou sensuel est-il spirituel ? – Gina Lake
<https://studylibfr.com/doc/10205439/rechercher-le-plaisir-sensoriel-ou-sensuel-est-il-spiritu...>
- Les secrets du contrôle de soi – Haridas Chaudhuri
<https://studylibfr.com/doc/10066506/les-secrets-du-contr%C3%B4le-de-soi---haridas-chaudhuri>
- Au-delà de l'expérience sensorielle et du mental... - Gina Lake
<https://studylibfr.com/doc/10066494/au-dela-de-l-experience-sensorielle-et-du-mental--gina-lake>
- La sensorialité éveillée – Catherine Ingram
<https://studylibfr.com/doc/10150357/la-sensorialit%C3%A9-%C3%A9veill%C3%A9e---catherine-ingram>

À l'inverse, ceux et celles qui maîtrisent et subliment leur énergie sexuelle par la conscience, la transmutation ou la dévotion, voient cette énergie s'élever et nourrir des canaux supérieurs :

- **Créativité inspirée** : L'énergie sexuelle transmutée devient source d'inspiration artistique, intellectuelle, spirituelle ou altruiste. Les œuvres, les idées ou les actes qui en résultent portent la marque d'une profondeur, d'une beauté et d'une liberté intérieure.
- **Liberté et autonomie** : La personne n'est plus esclave de ses pulsions, mais utilise délibérément l'énergie vitale pour servir des buts élevés, qu'ils soient créatifs, relationnels, ou spirituels.
- **Ouverture du cœur et de la conscience** : L'énergie sublimée nourrit l'amour, la compassion, l'intuition et la sagesse, permettant une création qui relie, qui élève et qui transforme, tant pour soi que pour autrui.

Illustration symbolique

Dans la tradition yogique, on parle de la montée de la kundalini : l'énergie, au lieu de rester bloquée dans les chakras inférieurs (liés à la survie et à la sexualité brute), s'élève vers les chakras supérieurs (cœur, gorge, front, couronne), favorisant l'éveil de la conscience et la créativité supérieure.¹⁷

Synthèse

On peut donc dire que la maîtrise de l'énergie sexuelle permet de passer d'une création impulsive, compulsive et limitée (« par le bas ») à une création inspirée, libre et expansive (« par le haut »).

Cette transformation ne nie pas la dimension corporelle, mais l'intègre à un mouvement ascendant, où l'énergie devient force de réalisation, d'amour et d'inspiration, au service de l'être tout entier.

- **On peut dire que l'énergie revêt désormais un caractère impersonnel au moment de l'Éveil, non ?**

Oui, on peut dire que lors de l'Éveil, l'énergie — tout comme la Conscience — revêt un caractère impersonnel.

L'expérience de l'Éveil est décrite dans de nombreuses traditions comme la disparition du sentiment d'un « moi » séparé : il n'y a plus de sujet individuel qui possède ou dirige l'énergie, mais une reconnaissance directe que la vie, la Conscience et l'Énergie sont universelles, impersonnelles, et que le sentiment d'être un individu distinct était une illusion. À ce stade, l'énergie qui animait auparavant les désirs et les créations personnelles se manifeste comme une

¹⁷ Pour ceux et celles que cela intéresse, voici un aperçu éclairant sur ces fameux chakras :

- La psychologie des centres énergétiques – Haridas Chaudhuri
<https://studylibfr.com/doc/10066167/la-psychologie-des-centres-%C3%A9nerg%C3%A9tiques--haridas-chaudhuri>

force impersonnelle, fluide, disponible à travers tout ce qui est, sans appropriation ni attachement.¹⁸

« L'Éveil est d'arriver au point où l'on comprend, où l'on fait l'expérience, qu'il n'y a pas de soi objectif — il y a l'être, mais il n'y a pas de soi objectif [...]. Il se fait jour en nous la réalisation qu'il n'y a jamais eu de soi individualisé. Il y a l'ÊTRE, mais pas de soi relatif. »¹⁹

La vitalité, la créativité et l'amour qui étaient autrefois vécus comme « miens » deviennent alors des expressions spontanées de la Vie elle-même, se manifestant à travers l'individu mais sans appropriation. La création, l'action, l'élan vital ne sont plus impulsés par l'ego, mais par la Source impersonnelle, dans une liberté et une fluidité totale.

En résumé, lors de l'Éveil, l'Énergie n'est plus vécue comme personnelle, mais comme manifestation de la totalité, impersonnelle et universelle. L'individu devient canal ou expression de cette Énergie, sans séparation ni appropriation.

- **Quels sont les facteurs qui vont décider de la continuation de la propagation ou de la diffusion de l'énergie via un corps humain spécifique et du moment de l'arrêt ou de la cessation de cette diffusion, donc de la mort ?**

La continuation ou l'arrêt de la diffusion de l'énergie vitale dans un corps humain — autrement dit, la vie ou la mort — dépend d'un ensemble de facteurs fondamentaux, particulièrement bien explicités dans la médecine traditionnelle chinoise à travers la théorie des « Trois Trésors » : Jing, Qi et Shen.

Facteurs de la continuation de la diffusion de l'énergie

- **Réserves de Jing (essence vitale) :** Le Jing, transmis à la conception et stocké dans les reins, constitue la réserve fondamentale de vitalité. Il soutient la croissance, la reproduction, la régénération cellulaire et la clarté de l'esprit. Tant que le Jing est suffisant, il se transforme en Qi (énergie active) et continue de nourrir le corps et l'esprit.
- **Production et circulation du Qi :** Le Qi, issu du Jing et de l'alimentation, circule dans les méridiens et nourrit les organes, les tissus et les fonctions vitales. Une bonne alimentation, un mode de vie équilibré, la gestion du

¹⁸ J'aime beaucoup ces poèmes "impersonnels" de Nirmala qui traduisent très bien de quoi il s'agit :

- Dons impersonnels et véridique histoire d'amour – Nirmala
<https://studylibfr.com/doc/10183645/dons-impersonnels-et-v%C3%A9ridique-histoire-d-amour--nirmala>

¹⁹ Voir par exemple :

- Et qui pensez-vous donc être ? – Sally Kempton
<https://studylibfr.com/doc/10066347/et-qui--pensez-vous-donc-%C3%AAtre-%3F---sally-kempton>
- Le Soi – Sri H. W. L. Poonja
<https://studylibfr.com/doc/10179140/le-soi---sri-h.-w.-l.-poonja>
- Le Soi est-il le centre de toutes choses ? – Sri H. W. L. Poonja
<https://studylibfr.com/doc/10076101/le-soi-est-il-ce-qui-est-le-centre-de-toutes-choses>

stress et des émotions, ainsi qu'une activité physique adaptée, favorisent la production et la circulation harmonieuse du Qi.

- **Intégrité du Shen (esprit/conscience) :** Le Shen, qui gouverne le Qi et s'appuie sur la vitalité du Jing, assure la cohérence psychique, la conscience et la capacité d'adaptation. Un esprit serein et équilibré contribue à la préservation de l'énergie vitale.

Facteurs de l'arrêt de la diffusion de l'énergie (mort)

- **Épuisement du Jing :** Avec l'âge, le Jing inné s'épuise naturellement. Cet épuisement peut être accéléré par une mauvaise alimentation, le surmenage, le stress chronique, les excès émotionnels, l'abus de substances, la maladie, les blessures ou l'intempérance sexuelle. Lorsque le Jing est consommé au point de ne plus pouvoir soutenir la transformation en Qi, les fonctions vitales déclinent et la mort survient.
- **Blocages ou déséquilibres du Qi :** Si le Qi ne circule plus correctement à cause de blocages (physiques, émotionnels, énergétiques) ou de carences, les organes et tissus ne sont plus nourris, ce qui accélère la dégénérescence et peut mener à la mort.
- **Désintégration du Shen :** Lorsque le Jing et le Qi ne suffisent plus à soutenir le Shen, la conscience se retire, marquant la cessation de la vie individuelle.

Synthèse

La vie se poursuit tant que le Jing, le Qi et le Shen interagissent harmonieusement et que l'énergie circule dans le corps. La mort survient quand le Jing est épuisé, que le Qi ne circule plus ou que le Shen se retire, mettant fin à la diffusion de l'énergie vitale dans le corps humain.

Des facteurs comme l'hygiène de vie, l'équilibre émotionnel, la modération sexuelle, la gestion du stress et la qualité de l'alimentation jouent donc un rôle crucial dans la durée et la qualité de la vie.²⁰

- **Je vois que tu ne fais aucune allusion au karma par rapport à cela. Ne joue-t-il pas un rôle, et par ailleurs, considères-tu qu'un éveillé n'a plus de karma et que la mort du corps physique n'a plus d'importance pour lui ?**

Le karma joue effectivement un rôle central dans la continuation ou l'arrêt de la diffusion de l'énergie vitale dans le corps humain, selon de nombreuses traditions spirituelles, notamment l'Ayurveda, le yoga et le bouddhisme.

Le karma et la vitalité

²⁰ Sur tous ces thèmes, on pourra consulter par exemple :

- Les enseignements de Sathya Sai Baba sur la santé – Dr Srikanth Sola
<https://studylibfr.com/doc/10066397/les-enseignements-de-sathya-sai-baba-sur-la-sante---dr-sf...>

- **Empreintes énergétiques** : L'Ayurveda considère le karma comme des empreintes énergétiques laissées par nos actions, qui résident non seulement dans le corps physique mais aussi dans les canaux subtils (nadis) et les schémas mentaux (samskaras). Ces empreintes influencent la santé, la vitalité et la qualité de la circulation de l'énergie dans le corps.
- **Types de karma** : On distingue le karma accumulé (sanchita), le karma qui se manifeste dans la vie présente (prarabdha) et le karma nouvellement créé (agami). Le prarabdha karma, en particulier, détermine les conditions de la vie actuelle, y compris la durée de la vie et la santé du corps.
- **Arrêt de la diffusion de l'énergie (mort)** : Lorsque le karma qui soutient une incarnation (prarabdha) est épuisé, la diffusion de l'énergie cesse et la mort survient. Autrement dit, la mort physique marque la fin du karma spécifique à cette vie, même si le processus karmique global continue.

Karma et éveil spirituel

- **L'éveillé et le karma** : Dans de nombreuses traditions, il est dit qu'un être éveillé (ayant réalisé le Soi ou atteint moksha) n'est plus lié à la création de nouveau karma (agami), car ses actions ne sont plus motivées par l'ego ou le désir personnel. Cependant, tant que le corps physique subsiste, le prarabdha karma continue de se manifester jusqu'à son épuisement naturel, ce qui explique que même un éveillé connaisse la vieillesse, la maladie et la mort du corps.
- **Indifférence à la mort** : Pour l'éveillé, la mort du corps physique perd son importance existentielle, car il ne s'identifie plus à l'individu séparé. La cessation de la diffusion de l'énergie dans un corps particulier est vue comme un simple changement de forme dans le jeu cosmique, sans attachement ni peur.

Synthèse

Le karma détermine la qualité, la durée et la cessation de la diffusion de l'énergie dans le corps humain. Pour l'éveillé, la mort physique n'a plus d'importance existentielle, car il n'y a plus d'identification à l'ego ni de création de nouveau karma, même si le corps continue de suivre son cycle naturel jusqu'à l'extinction du karma en cours.

- **Peux-tu décrire l'instant où l'Énergie universelle cesse d'alimenter le corps physique et ce qui se produit ?**

L'instant où l'Énergie universelle cesse d'alimenter le corps physique correspond, dans de nombreuses traditions, au phénomène de la mort. Ce moment précis est décrit comme un retrait ou une rupture du flux vital qui maintenait l'intégrité et la cohésion du corps vivant.

Ce qui se produit à cet instant

- **Retrait des courants d'énergie** : Selon l'Ayurveda et d'autres traditions énergétiques, la mort survient lorsque les principaux courants d'énergie (prana, ou souffle vital) se retirent du cœur et de la tête, entraînant la perte complète de la conscience corporelle et la cessation des fonctions vitales.
- **Arrêt de la circulation vitale** : Le corps physique, privé de l'apport de l'énergie universelle, ne peut plus maintenir ses processus biologiques : le cœur cesse de battre, la respiration s'arrête, et les cellules commencent à se décomposer.
- **Séparation des « corps »** : Plusieurs traditions évoquent la séparation entre le corps physique et les corps subtils ou l'âme. L'âme ou la conscience individuelle quitte alors le plan matériel pour poursuivre son parcours dans d'autres sphères ou dimensions, selon les lois du karma, de la cause à effet, ou selon la tradition spirituelle considérée.
- **Phénomènes de conscience** : Certains témoignages et observations médicales rapportent un regain de lucidité ou d'énergie juste avant la mort, parfois appelé « chant du cygne » : une clarté soudaine, un sursaut de conscience, avant l'ultime extinction.

Synthèse

L'instant où l'Énergie universelle cesse d'alimenter le corps physique marque la fin de la cohésion vitale : le souffle de vie se retire, la conscience quitte le corps, et les processus biologiques s'arrêtent. Ce passage s'accompagne, selon les traditions, d'une séparation entre le corps matériel et les dimensions subtiles de l'être, ouvrant la voie à d'autres formes d'existence ou à la dissolution dans l'universel.

- **Et d'après le point de vue de l'éveillé qui s'identifie à la Conscience universelle qui précède le corps physique ?**

Du point de vue de l'éveillé, qui s'identifie à la Conscience universelle précédant et transcendant le corps physique, l'instant où l'Énergie universelle cesse d'alimenter le corps n'est pas vécu comme une perte, une fin ou une rupture, mais comme une simple transition naturelle dans le jeu des formes.

Expérience de la mort selon la perspective de l'éveillé

- **Absence d'identification au corps** : L'éveillé ne se perçoit plus comme un individu séparé, mais comme la Conscience impersonnelle, éternelle, qui était présente avant la naissance et demeure après la mort du corps. La cessation de l'énergie vitale dans le corps est alors vue comme le retrait d'une apparence temporaire dans le champ de la Conscience.
- **Processus naturel et retour à la Source** : La mort est vécue comme un retour à l'Étreté, à la Source dont la conscience individuelle n'était qu'une expression momentanée. Il n'y a ni peur, ni drame, ni attachement à la forme corporelle, mais une acceptation paisible et lucide du processus naturel de dissolution.

- **Continuité de la Conscience** : Pour l'éveillé, la Conscience ne s'éteint pas avec le corps, car elle n'a jamais été limitée à ce dernier. Elle continue, sans interruption, dans sa dimension impersonnelle et universelle. Ce qui disparaît, c'est seulement la perception limitée, localisée, conditionnée par le cerveau et les sens.
- **Transition, non fin** : La mort est perçue comme un simple changement d'état, une transition dans le flux de la manifestation, et non comme une annihilation. L'éveillé demeure dans la reconnaissance de sa nature intemporelle, témoin des phénomènes qui vont et viennent.

« Dans la dissolution qui a lieu à ce moment-là, nous dépassons le sens personnel du moi, et les illusions d'un mental ordinaire. L'approche de la mort devient alors un processus d'éveil à notre nature véritable, un retour à l'Être d'où nous sommes issus. »

Synthèse

Pour l'éveillé, la cessation de l'énergie dans le corps physique n'est ni une perte ni une fin, mais la reconnaissance, paisible et lucide, de la Conscience universelle qui précède, traverse et transcende toute forme. La mort du corps est alors vécue comme une transition naturelle, sans peur ni attachement, dans la continuité de l'Être impersonnel et éternel.

- **S'il est identifié à la Conscience universelle et absolue, vers quoi pourrait s'effectuer cette transition, alors ?**

Du point de vue de l'éveillé, identifié à la Conscience universelle et absolue, la transition qui suit la cessation de l'alimentation énergétique du corps n'est pas un « passage » vers un ailleurs, mais un simple retour ou une réaffirmation de ce qui a toujours été : la Conscience impersonnelle, intemporelle, illimitée.

Ce que disent les traditions et témoignages

- **Absence de mouvement vers un « autre lieu »**
Pour l'éveillé, il n'y a pas de migration d'une conscience individuelle vers un autre plan ou une autre forme, car l'identification à l'individu a déjà été dissoute. La mort du corps est alors vécue comme la fin d'une apparence, sans que la Conscience universelle soit affectée ou déplacée.
- **La Conscience demeure ce qu'elle est**
La Conscience, dans cette perspective, n'a jamais été localisée dans le corps. Elle précède la naissance, traverse l'expérience corporelle, et demeure inchangée après la mort. Il n'y a donc pas de « transition » à proprement parler, mais la reconnaissance que la Conscience n'a jamais été limitée par la forme, le temps ou l'espace.
- **Processus vécu comme une dissolution**
Ce qui se dissout, ce sont les voiles de l'individualité, les identifications, les conditionnements. La Conscience, elle, reste pure Présence, pure Lumière, sans objet, sans sujet limité. Les traditions parlent d'un « retour à la Source » ou d'un « repos dans l'Être ».

- **Aucune crainte, aucun attachement**

L'éveillé ne craint pas la mort car il sait, par expérience directe, qu'il n'est pas ce corps ni ce mental, mais la Conscience qui les connaît. La mort est alors une simple cessation d'un mode d'expression, sans perte, sans passage, sans devenir.²¹

Synthèse

Pour l'éveillé identifié à la Conscience universelle, il n'y a pas de transition vers un ailleurs ou un état nouveau : il y a simplement la reconnaissance de ce qui est, a toujours été et sera toujours — la Conscience absolue, sans forme, sans limite, sans naissance ni mort.²²

La mort du corps n'est qu'un événement dans le champ de la manifestation, sans incidence sur la Réalité ultime qui demeure inchangée...



Partage-pdf.webnode.fr

²¹ On peut donc comprendre tout l'intérêt qu'il y a à développer une pratique méditative solide, de son vivant pour avoir l'expérience de cette Conscience absolue...

²² Sur ce thème, voici deux articles intéressants :

- Eternel, non né – David Carse
<https://studylibfr.com/doc/10066542/eternel--non-n%C3%A9---david-carse>
- Ni naissance, ni mort – Sathya Sai Baba
<https://www.fichier-pdf.fr/2016/08/15/ni-naissance-ni-mort-sathya-sai-baba/>