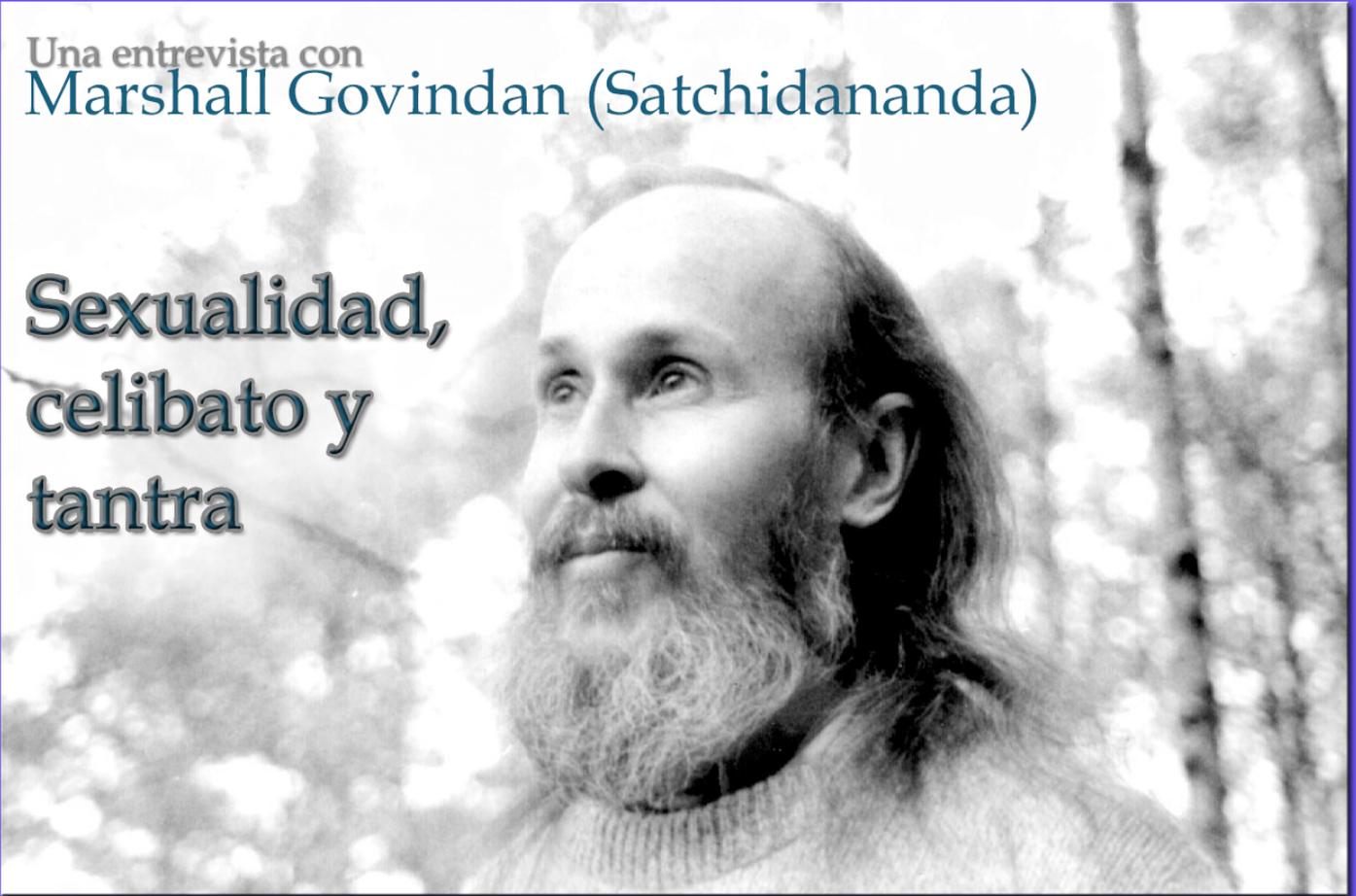


Una entrevista con  
Marshall Govindan (Satchidananda)

## Sexualidad, celibato y tantra



**Marshall Govindan** (también conocido como **Satchidananda**) es un discípulo de Babaji Nagaraj, el famoso maestro de los Himalayas y originador del Kriya Yoga, y de su discípulo Yogui S.A.A. Ramaiah (ya fallecido). Ha practicado intensamente Kriya Yoga desde 1969, incluyendo cinco años en India.

Desde 1980 ha estado comprometido en la investigación y publicación de los escritos de los Yoga Siddhas. Es el autor del best-seller Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas, publicado ahora en 18 idiomas; la primera traducción internacional al inglés del *Thirumandiram: un clásico de Yoga y Tantra*; *Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*; y *La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas*. Desde el 2000 ha patrocinado y dirigido un equipo de siete eruditos en Tamil Nadu, India, para un proyecto de investigación a gran escala comprometido con la preservación, transcripción, traducción y publicación de toda la literatura relacionada con el Yoga de los 18 Siddhas. De este proyecto se han producido seis publicaciones, incluyendo una edición del *Tirumandiram* de diez volúmenes en el 2010.

## Sexualidad, celibato y tantra

Por M. Govindan

Copyright © 2014

### Contents

<b>Pregunta: ¿Por qué ha decidido usted conceder esta entrevista?.....</b>	<b>3</b>
<b>Pregunta: ¿Qué hay que hacer para prepararse para adoptar el celibato? Parece que incluso buscadores espirituales altamente motivados lo considerarían una austeridad muy difícil, que cuestiona ideas establecidas en la cultura material de hoy. ....</b>	<b>5</b>
<b>Pregunta: ¿Qué importancia ha de darse al ambiente cultural y social antes de hacer un voto de celibato?.....</b>	<b>7</b>
<b>Pregunta: Tengo entendido que usted pertenece a una tradición Siddha, cuyas enseñanzas son tántricas. ¿Cómo concilia usted la práctica del celibato con las de Tantra?.....</b>	<b>8</b>
<b>Pregunta: Usted ha indicado anteriormente que había un gran peligro de represión en el intento de controlar la sexualidad a través del voto de celibato.....</b>	<b>10</b>

**Pregunta: ¿Por qué ha decidido usted conceder esta entrevista?**

La revista en línea "Nonduality magazine" [Revista no-dualidad] me solicitó que enviara un artículo sobre el tema del celibato. Tras considerarlo y anotar algunas ideas, decidí enviar el artículo. Esta entrevista refleja ese artículo.

Respecto al tema del celibato, hay muchos malentendidos, sobre todo, porque muy pocas personas lo han practicado alguna vez. Como he estado ceñido a un voto de celibato durante 18 años, creo que puedo ayudar a aclarar en algo este malentendido y compartir algunos medios prácticos para aquellos lectores que deseen acogerse a sus beneficios.

Cualquier cosa que toque la sexualidad humana casi siempre será controvertida. Esto se debe a que está relacionada con los valores humanos y, a menos que se esté viviendo en un lugar remoto del mundo, en el que haya solo un único sistema de valores, una mono-cultura, la gente considerará la sexualidad de formas diferentes.

Incluso entre quienes deberían tener la comprensión, si no la sabiduría, para apreciar la relación entre la sexualidad y la espiritualidad, la sexualidad humana es problemática. Por lo tanto, siempre que se considere algo relacionado con esta sexualidad, habrá que hacer referencia a la filosofía, así como a las enseñanzas religiosas que dan sentido a aquellas prácticas o disciplinas, o decisiones morales que uno adopte. Si éstas no están claras o están indefinidas, puede ser mejor reflexionar primero sobre ellas, llegar a algunas conclusiones y tomar algunas decisiones, antes de plantearse qué practicar y cómo responder a las preguntas relacionadas con la sexualidad.

Incluso cuando se ha alcanzado la conciencia no dual, la auto-realización, la realización de Dios, la iluminación, la liberación o el nirvana, el objetivo, estado y valor espiritual último de uno, la sexualidad causará muy a menudo desvíos, en los que se olvida, incluso durante muchos años, lo que se está buscando. Esto me recuerda el famoso lamento de San Agustín de Hipona, uno de los fundadores del cristianismo, que vivió en el norte de África durante el siglo IV. Antes de convertirse en un monje célibe cristiano, se dice que perteneció a una secta conocida como hedonista y que había experimentado hasta saciarse la aventura sexual humana. El hedonismo es una escuela de pensamiento que defiende que el placer es el único valor intrínseco. En términos muy simples, un hedonista se esfuerza por maximizar el placer neto (placer menos dolor). Siendo joven, él pronunció su famosa oración: "Señor, dame castidad y continencia, pero todavía no". ¿Quién era quien al principio de esta breve oración pedía al Señor que lo ayudara a ser célibe? ¿Y quién era el que para el final de la misma oración había olvidado? Ahora, en el siglo XXI, la cultura occidental, especialmente en Norteamérica, es una curiosa mezcla de hedonismo y restricción religiosa. Aunque la mayoría de las religiones exigen

restricciones a la actividad sexual, como veremos a continuación en la discusión sobre Tantra, la sexualidad humana y la espiritualidad no son mutuamente excluyentes. La confusión y el conflicto ocurren, sin embargo, cuando el objetivo de alguien no es único o no está firmemente sustentado, y se subestima el poder de la sexualidad para distraer, como en el caso del joven San Agustín.

### **Pregunta: ¿Qué es el celibato y cuál es su propósito?**

Marshall Govindan: *El celibato es la abstención voluntaria de la actividad sexual, que comienza con un voto formal.* No es simplemente vivir la vida sin relaciones sexuales. Como tal, el celibato es tan diferente de simplemente no tener una vida sexual activa como el ayuno es diferente de simplemente no tener nada para comer!

En Occidente, las únicas personas que, generalmente, están calificadas para decir algo acerca del "celibato" son las que han hecho votos, por ejemplo, sacerdotes católicos, monjes y monjas en activo o secularizados. Las otras personas sólo pueden hacer preguntas, ya que, sin experimentación, las opiniones sólo pueden expresar lo que dicen.

Hacer un voto de celibato chocará a casi todos los adultos por raro, antinatural o extraño, sobre todo, en la cultura popular occidental moderna, donde las personas corrientes son bombardeadas constantemente por la publicidad y los medios de comunicación para abrigar mensajes asociados con fantasías sexuales, la virilidad o la atracción sexual. La felicidad requiere una vida sexual activa, según los anuncios de Viagra, y millones de hombres lo creen así.

En la India, el celibato es mencionado generalmente como "*brahmacharya*". La palabra "*brahmacharya*" significa "conocedor de *Brahma*", es decir, aquel o aquella que es capaz de acceder al estado trascendental de la conciencia no dual. Es uno de los *yamas* o restricciones sociales de las "ocho ramas" (*astanga*) del yoga de Patanjali, y en ese contexto implica el más amplio concepto de castidad, de pensamiento, palabra y obra. Como una "restricción social" o *yama*, se prescribe como un medio de auto-realización espiritual, para proteger al buscador o buscadora en las relaciones sociales, donde las manifestaciones del ego, que incluyen el orgullo, la avaricia, la lujuria y la ira, pueden causar una falsa ilusión mental y conflictos interpersonales. Los otros *yamas* incluyen no hacer daño, no mentir, no robar y no poseer.

El celibato, por lo tanto, no es simplemente abstenerse de la actividad sexual. Incluye evitar la lujuria, el deseo sexual y la fantasía.

El mayor propósito del celibato es matar el deseo, el principio de toda nuestra vida superficial, que se satisface a sí mismo con la vida de los sentidos y en el juego de las pasiones. Cuando eliminamos el deseo, esa tendencia de nuestro ser natural, las pasiones, las

consecuencias emocionales, alcanzarán la calma. Una tranquila serenidad será entonces ganada. Como resultado, la ilusión de que "yo soy el cuerpo", y "yo soy mis sentimientos, emociones, deseos y pensamientos", se sustituye gradualmente por la constatación de que "yo soy", eso que no cambia nunca, eso que Presencia el drama de mi vida, como "ser, conciencia y gozo", *sat chit ananda*.

El celibato no es un fin en sí mismo, sino un medio para la realización de un propósito espiritual o religioso mayor. En las órdenes religiosas cristianas, el voto de mantener el celibato es parte de una completa dedicación a Cristo y a la obra de Su Iglesia. A las monjas o hermanas católicas se les enseña a verse a sí mismas como "esposas de Cristo". Cuando se ve como un medio para un fin mayor, ello adquiere un sentido perfecto. No es diferente a la promesa matrimonial de fidelidad a la esposa o al marido, que contribuye a asegurar el éxito del matrimonio. En las tradiciones monásticas hinduistas y budistas, con el fin de mantenerse en el camino hacia *moksha* o liberación espiritual de la rueda del *samsara*, del deseo sin fin y de la reencarnación, son parte de la triple promesa de por vida del celibato, la pobreza y la obediencia al preceptor espiritual o a la disciplina de la orden monástica.

**Pregunta: ¿Qué hay que hacer para prepararse para adoptar el celibato? Parece que incluso buscadores espirituales altamente motivados lo considerarían una austeridad muy difícil, que cuestiona ideas establecidas en la cultura material de hoy.**

Marshall Govindan: El celibato es una forma de austeridad, o *tapas*. *Tapas* significa auto-desafío, auto-reto asumido voluntariamente, con el propósito de efectuar un cambio positivo en la propia vida.

*Tapas* tiene tres elementos esenciales:

1. Un voto, que expresa la propia intención o *sankalpa*. Para ser eficaz, debe incluir una declaración clara y positiva en tiempo presente, usando un verbo que no deje ninguna duda, tanto en el nivel subconsciente como en la propia intención. Por ejemplo: "En pensamiento, palabra y obra, soy casto". O "yo veo en los demás sólo la encarnación de la Divinidad". Se evitan así declaraciones como "yo espero" o "yo quiero", que implican duda. El voto propio no debe hacer referencia a lo que uno está tratando de evitar; de otra manera, puede contribuir a la represión psicológica. Uno, por tanto, se concentra en lo que está buscando: *Brahma*, el estado de conciencia universal no dual. Un voto de *tapas* se realiza generalmente durante un período de tiempo predeterminado, por ejemplo, un día o un mes, un año. Así que por lo general es temporal, pero puede ser para el resto de la vida.
2. El ejercicio del propio poder de voluntad. Cuando venga el deseo, uno no mora en él. Uno no permite que la mente fantasee o que more en recuerdos de experiencias

sexuales. Por encima de todo, el mantra de uno es “no manifestaré (este deseo) con ninguna palabra o acción”, por ejemplo a través de la masturbación o del flirteo. Un pequeño éxito multiplicará el propio poder de voluntad. El fracaso debilitará el propio poder de voluntad en grado múltiple.

3. Perseverancia: Sinceridad es hacer lo que dices que vas a hacer. Así que no importa lo difícil, no importan los fracasos, no importan las dudas de la propia capacidad, se continúa ejercitando el discernimiento propio y la propia fuerza de voluntad. Se nota cuando los deseos comienzan a entrar en la mente, y entonces se ejerce el desapego hacia ellos inmediatamente. Uno se desapega de las tentativas de la mente para justificar el deseo.

*Tapas* se aplica más frecuentemente a los votos de silencio, los votos de ayuno, los votos dietéticos, los votos de renuncia a los bienes materiales, a la familia, los votos de obediencia a un gurú, los votos en relación con el comportamiento social, los votos para seguir estrictamente disciplinas prescritas por un gurú y prácticas extremadamente ascéticas, tales como sentarse en meditación en medio de pequeños fuegos durante muchas horas a lo largo de muchos días.

Se pueden aplicar los principios de *tapas* a cualquier cosa que desee cambiar en su vida. Por ejemplo, para eliminar un mal hábito, como la ira, comer en exceso, el habla soez, el tabaquismo, chismorrear, o para el desarrollo de nuevos hábitos positivos, como levantarse temprano, ser amable o generoso, hacer ejercicio físico, mantener una regularidad en la meditación y otras prácticas espirituales, auto-control, o el desarrollo de las virtudes de la honestidad, la paciencia, la humildad o la frugalidad.

*Tapas* o auto-disciplina se pueden hacer con el propósito de desarrollar poder, cuando las propias intenciones son movidas por la fuerza de *rajas*, que se expresa en la necesidad de estar activo, de crear, de hacer un gran esfuerzo. *Tapas* pueden hacerse con fines de penitencia, desde la culpa o la expiación de los errores del pasado, o como un sacrificio con la expectativa de la absolución o el perdón. Esto refleja la *guna* de *tamas* o inercia, la duda y el miedo. Pero en la auténtica aspiración espiritual, sólo las *tapas* que reflejan la *guna* de *sattva* de equilibrio, calma, claridad, comprensión, paz, así como varias virtudes como la paciencia y el amor, son aceptables.

La decisión de hacer un voto de celibato debe ser acorde con el propio propósito. Si alguien decide que el propósito de su vida es la "Auto-realización", entonces los votos de celibato, silencio y obediencia, pueden ser muy útiles. Los votos hechos para cumplir este propósito expresan una aspiración a estar libres del egoísmo, el apego, la aversión, y realizar el absoluto Ser, Conciencia y Gozo. Cuando se hacen con este fin, estas acciones no son contrarias a la naturaleza humana, ni son meramente morales, sino hechas en armonía con *swabhava*, la ley

fundamental de la naturaleza espiritual propia. Expresan la voluntad decidida de la Divinidad en nosotros, buscando y descubriendo no el placer de la naturaleza inferior, sino el *Ananda*, la alegría incondicional de su propia obra y cumplimiento. *Dharma* es generalmente entendida como acción justa, una conducta ética o moral. Pero, en el sentido espiritual, *dharma* no es moralidad o ética, sino la acción regida por *swabhava*, la ley de convertirse y ser divino en el Alma. Los seres humanos no están obligados a ajustar su identidad a las limitaciones actuales de su naturaleza personal. El alma no tiene esa limitación. Se mueve por una ley del llegar a ser. Las disciplinas espirituales nos permiten cumplir con la ley del alma, su *swabhava*. Austerities

Las austeridades son relativas y dependen de la persona y de su experiencia. Por ejemplo, cuando nos decidimos a abandonar el consumo de carne y hacernos vegetarianos, a veces es difícil, se ve como severo, porque se echa de menos el consumo de carne, y la familia y los amigos expresan su desacuerdo con hacer eso. Pero tras ser vegetariano durante unos años, ya no se echa de menos la carne; y, cuando ya no se echa en falta comer carne, deja de ser una austeridad. Es simplemente lo que se hace. Ya no nos identificamos más con ella.

Por lo tanto, mientras que el celibato puede resultarnos difícil al principio y durante algún tiempo, tanto cuanto sigamos entreteniéndonos en pensamientos lujuriosos o fantasías sexuales, una vez que se desarrolle la habilidad para "dejar partir" éstos, el celibato se hace fácil. Uno o una simplemente es. Ya no es más la persona que está fantaseando con sexo.

El gran peligro de esta forma de *tapas* es que, en los esfuerzos de alguien para controlar la propia sexualidad, sólo pueda reprimirla. En lugar de "dejar partir" la fantasía y el deseo sexual, se puede añadir a su *samskara* o hábito, obsesionándose con él.

### **Pregunta: ¿Qué importancia ha de darse al ambiente cultural y social antes de hacer un voto de celibato?**

Marshall Govindan: La decisión de hacer un voto de celibato debe tomarse después de considerar si el propio entorno va a apoyarla de forma suficiente. ¿Es necesario y, si es así, puedes dejar de ver películas que evidencian la sexualidad? ¿Vas a la escuela y estás rodeado de personas que te tientan? Si se está trabajando en un lugar que pone en contacto con varias fuentes de tentación, sería necesario decidir si se puede manejar, o cambiar el lugar donde se vive o trabaja. Será más fácil mantener el voto si se está viviendo en un lugar aislado, por ejemplo, un centro de retiro rural. O incluso dedicando el tiempo libre a las prácticas y al estudio en lugar de socializar.

En la India, en ciertas comunidades ortodoxas hindúes, los niños hacen un voto de *brahmacharya* a la edad de la pubertad, por lo que, hasta que se casen, toda su energía

pueda ser dirigida hacia sus estudios, tanto espirituales como seculares, y así prepararse para la segunda fase de la vida, las pesadas responsabilidades de la vida familiar. La vida del estudiante es la primera fase de cuatro etapas, o *ashramas*, de la vida. Le sigue la vida del cabeza de familia, *grahasta*, en la que disfruta de la actividad sexual, crea y mantiene una familia y contribuye a las necesidades económicas de la sociedad. Cuando los hijos y las hijas crecen y llegan casarse, está la tercera etapa de la vida, la de una persona retirada, *vanaprasti*, cuando se tiene más tiempo para el estudio personal, la contemplación de las verdades eternas, el servicio público y la búsqueda espiritual. Generalmente, durante esta tercera fase, se evitan las actividades sexuales. En esta tercera etapa se prepara uno para el *ashrama* final, la cuarta etapa de la vida, conocida como *sannyas*, en la que se puede optar por la renuncia a las posesiones materiales y familiares. Esta opción puede ser formalizada con votos de renuncia, hechos con o sin las bendiciones y guía de un preceptor espiritual. Estas promesas generalmente incluyen votos de celibato. En la India, la mayoría de los *sannyasins* son hombres y se pueden identificar por sus ropas de color ocre. Pero muchas mujeres disfrutaban de un estatus especial cuando llegan a la edad de sesenta años, lo que les permite liberarse de las responsabilidades familiares, y dedican su tiempo a las actividades relacionadas con la religión y la espiritualidad. Estas mujeres eligen, para marcar ese estado el uso sólo del blanco.

Un código social también será favorable. En la India, los hombres socializan sólo con hombres. Las mujeres socializan sólo con mujeres. Incluso en las reuniones sociales, esta ha sido la regla, hasta hace poco, cuando el comportamiento social de Occidente, a través de los medios de comunicación modernos, ha debilitado la observancia de este código social. Por lo demás, las citas están muy mal vistas. Actividades sociales en grupo son la norma.

Estas limitaciones sirven para impedir las insinuaciones no deseadas y los intercambios íntimos innecesarios. Desgraciadamente, también conducen a la represión psicológica con frecuencia, porque la gente ignora la necesidad de "dejar partir" la fantasía sexual, y aún mucho menos es experta en practicarla. Influida por la llegada de los valores occidentales de la pornografía, la cultura espiritual y religiosa de la India se ve amenazada. Si se decide seguir un código social semejante, también hay que evitar mentalmente "apartarse" de los demás, ya que esto puede crear represión psicológica y, peor aún, misoginia, o antipatía hacia los demás y alienación. También se debe evitar la creencia de que se es superior a los demás. Esta creencia es a veces promovida dentro de las sectas religiosas.

**Pregunta: Tengo entendido que usted pertenece a una tradición Siddha, cuyas enseñanzas son tántricas. ¿Cómo concilia usted la práctica del celibato con las de Tantra?**

Marshall Govindan: Aunque que el celibato se asocia generalmente con las tradiciones espirituales que renuncian a la participación en la vida mundana, tanto en Oriente como en Occidente, *desempeña un papel importante en la preparación de los adeptos de diversas sectas del Tantra*. "Tantra" tiene muchos significados. Significa "red" y, en este sentido, se refiere a la red de enseñanzas que une los mundos espirituales y materiales. *Tantra* se refiere también a las "enseñanzas" que abarcan el uso de prácticas energéticas, para lograr una transformación de la naturaleza humana. Se basa en el *Samkhya*, la escuela filosófica dualista que postula dos polos fundamentales de la realidad, Quien ve y lo Visto, el espíritu / conciencia y la naturaleza. Los escritores de los *tantras*, ya sean hindúes o budistas, registran los resultados de sus experimentos con la anatomía sutil, incluidos los chakras y nadis, utilizando pranayamas, mantras, visualización, culto interno y, finalmente, hatha yoga. Tantra incluye prácticas que implican la sublimación de la energía sexual, *bindu*, en energía espiritual, *ojas*, a través del *kundalini* yoga. Quienes practican *tantra* son conocidos como *sadhakas*, seguidores de una *sadhana* prescrita, o disciplina. A los expertos o expertas de *tantra* se les conoce como *siddhas*, o maestros perfectos de la naturaleza humana. Los tántricos se dieron cuenta de que la naturaleza humana puede ser transformada, basándose en el principio de la identificación con Shiva-Shakti, Conciencia-Energía. Se dieron cuenta de que la conciencia sigue a la energía y que la energía sigue a la conciencia. Todo emana de la Conciencia Suprema, conocida como Shiva y de la Energía Suprema, conocida como Shakti.

Gran parte del yoga tántrico es *ulta sadhana*, o "práctica contraria". A diferencia de las tradiciones que evitan el contacto con las actividades mundanas, por considerarlas ilusorias o tentaciones que distraen, los tántricos abrazaron el mundo de la naturaleza y buscaron transformar su naturaleza humana. Consideraron que lo Divino es a la vez trascendente e inminente dentro de todo. La realización de *tapas*, en la mayoría de los casos, consiste en hacer lo contrario de lo que la naturaleza humana requiere. Por ejemplo, manteniendo el silencio en vez de hablar, ayunando en lugar de comer, permaneciendo despiertos cuando los ojos están cerrados y, *maithuna yoga*, sublimando el semen y la energía sexual hacia arriba, en vez de eyacular durante las relaciones sexuales. Esto lleva al control y al silenciamiento de la mente, la realización de la Unidad, cuando esta energía alcanza la corona de la cabeza. En consecuencia, se elimina el deseo y uno puede darse cuenta de la iluminación y de la inmortalidad. El texto principal del Tantra en la tradición Siddha Yoga de la India del sur es el Tirumandiram, escrito por el Siddha Tirumular en el idioma Tamil, probablemente entre los siglos IV y V AD. Incluye un capítulo entero (sección 19 del *tantra* 3) sobre el yoga sexual en pareja, *maithuna yoga*, que él llama "paryanga yoga".

Hasta - y a menos que - uno se establezca en la conciencia testigo, para lo que la disciplina de *brahmacharya* o el celibato, es tan valiosa, generalmente no tendrá éxito en la práctica de *pariyangao vajroli yoga* o *maithuna yoga*. Desgraciadamente, hoy en día, en Occidente, los

llamados practicantes de "neo-tantra" promueven "la sexualidad sagrada" como un medio de tener orgasmos más largos y más profundos. Esto sólo sirve para reforzar la ilusión de que "yo soy mi cuerpo" y que la felicidad depende del placer que se le dé, y de evitar lo que es incómodo. El auténtico *tantra* enseña que, a menos que uno no mantenga la perspectiva del testigo, del Vidente, haciendo de todo lo demás, de cada sensación, de cada pensamiento, de cada emoción, el objeto de su conciencia, lo Visto, no es auténtico *tantra*. Por lo tanto, primero hay que purificar el cuerpo vital del deseo, en gran medida antes de que se pueda incluso tratar de practicar *pariyanga yoga* o *maithuna* con una pareja. La aplicación de técnicas de respiración y relajación, bloqueos musculares y visualización pueden ser entonces utilizadas con éxito para sublimar la energía sexual durante la relación sexual. Se es consciente de la Unidad con el Ser Supremo. Uno se convierte en Shiva-Shakti en unión gozosa.

En las enseñanzas del *tantra* auténtico, el celibato aporta todo su potencial como medio de purificar el cuerpo vital del deseo. Los Siddhas, maestros y maestras del Tantra, no eran célibes de por vida. Practicaron *tapas* como célibes durante períodos prolongados, para desarrollar el dominio sobre su naturaleza humana y para purificarse del deseo. Practicaban *kundalini yoga* para sublimar la energía sexual. También practicaban *pariyanga yoga* para transformar *bindu* en *ojas* y entrar en la Unidad. Pero *pariyanga yoga*, como el celibato, es finalmente un medio para la realización de Dios, aquí en el mundo, abrazando y transformando la naturaleza. No es un camino completo, según Tirumular, pero puede ser parte de uno.

**Pregunta: Usted ha indicado anteriormente que había un gran peligro de represión en el intento de controlar la sexualidad a través del voto de celibato.**

Marshall Govindan: El celibato requiere gran habilidad y conocimiento de sí mismo. De lo contrario, causa la represión psicológica del deseo y las consiguientes neurosis. Uno mata los deseos no reprimiéndolos, sino observándolos y "dejándolos partir". No solo el celibato, sino cualquier objeto de deseo, cualquier intención que nos proponemos, por ejemplo, hacer dieta o la fidelidad matrimonial, pueden llegar a ser una fuente de conflicto interno. Por eso, más de la mitad de la población adulta en Occidente sufre serias neurosis. Cualquier persona que comienza a meditar, o con la ayuda de un terapeuta, comienza a observar sus pensamientos y emociones con desapego, finalmente, puede desarrollar la habilidad necesaria para "dejarlos partir". Como la mayoría de las emociones implican sufrimiento, la práctica de la meditación puede debilitar estas fuentes de sufrimiento, los *samskaras* o hábitos de la mente. Pero sólo regresando varias veces al estado no-dual de la conciencia, *samadhi*, se pueden arrancar de raíz estos hábitos, de acuerdo con el Yoga Clásico, como se expresa en los Yoga-Sutras de Patanjali. El "dejar partir" los deseos requiere que se observen a medida que surjan. Uno utiliza la propia facultad intelectual de discernimiento para reconocer el deseo por lo que es: una perturbación

del cuerpo vital. Se puede etiquetar el tipo de deseo que es. De este modo, deja de ser "yo", "mío" o subjetivo; se convierte en un objeto, como una nube o un árbol. No se hace nada para manifestar el deseo, hasta encontrarnos en un estado de calma, con poca o ninguna preferencia en cuanto a si debe ser satisfecho o no.

No es el objeto del deseo lo que se debe evitar generalmente. No es el objeto del deseo lo que generalmente es problemático. La barra de chocolate sólo es. El atractivo compañero de trabajo o conocido simplemente es. Es el deseo lo que es problemático. Es el deseo lo que debe ser matado. El deseo crea sufrimiento. Éste es uno de los principios fundamentales de todas las tradiciones espirituales del mundo y de todas las religiones orientales. El progreso espiritual está inversamente relacionado con el grado en que se esté sujeto al deseo. Si alguien aún no reconoce esto, que reflexione profundamente sobre ello y examine las enseñanzas de la sabiduría de las auténticas tradiciones espirituales.

Convencido de su valor y con el coraje de aplicarte a ello, considera la posibilidad de un voto de celibato por un cierto período, por ejemplo, dos semanas, un mes, tres meses, para empezar. Si mantienes una relación, prepárate para explicar el porqué a tu pareja, e invítala a hacerlo también. Si tienes miedo de carecer de la capacidad para cumplir el voto, trabaja sobre el tema del miedo por un tiempo, con la meditación y el auto-estudio. Te sorprenderás de lo que aprende sobre uno mismo y sobre lo que no eres.

### **Referencias:**

*Tirumandiram*, tantra 3, sección 19, en *paryanga yoga*.

Disponible en:

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

*Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*, traducción y comentario de Marshall Govindan,

disponible en Amazon.com y desde

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

*Bhagavad Gita*: Versículo VI.13-14: que prescribe el celibato.

*How I became a disciple of Babaji*, by Marshall Govindan, 2000, Babaji's Kriya Yoga and Publications, available from Amazon.com and from

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

