

# La Maîtrise de l'amour

## Apprendre l'art des relations

### Chapitre 8 Le sexe : le plus grand démon de l'enfer

Si nous pouvions extraire les humains de l'univers, nous verrions que toute la création – les étoiles, la lune, les plantes, les animaux, tout – est parfaite telle qu'elle est. La vie n'a pas à être justifiée ni jugée ; sans nous, elle continuerait d'exister et de se développer comme elle le fait. Quand on remet les humains dans la création en les privant de la faculté de juger, on constate qu'ils sont comme le reste de la nature : ils ne sont ni bons ni mauvais, ils n'ont ni raison ni tort ; ils sont simplement tels qu'ils sont.

Dans le Rêve de la Planète<sup>1</sup>, nous devons tout justifier, tout classifier – bon/mauvais, juste/faux – alors que chaque chose est ce qu'elle est. Point à la ligne. Nous autres humains, nous accumulons beaucoup de connaissances ; ensuite nous assimilons toutes les croyances sociales, les règles morales, celles de notre famille, de la société, de la religion. Et nous basons le plus gros de notre comportement et de nos sentiments sur ces connaissances. Nous créons des anges et des démons et, bien entendu, le sexe devient le plus grand démon de l'enfer. La sexualité est considérée comme le principal péché, alors que le corps humain est fait pour le sexe.

Vous êtes un être biologique, sexuel : c'est ainsi, point. Votre corps possède une telle sagesse ! Toute cette intelligence est contenue dans les gènes, dans l'ADN. L'ADN n'a pas à comprendre ni à justifier chaque chose ; il sait, tout simplement. Le problème n'est pas la sexualité, mais la façon dont nous manipulons la connaissance et les jugements, alors qu'en réalité, il n'y a rien à

---

<sup>1</sup> « Dans une perspective toltaque, tout ce que nous croyons à propos de nous-mêmes et tout ce que nous savons sur le monde est un rêve. [...] Le Rêve extérieur, ou Rêve de la Planète, est le rêve collectif de milliards de rêveurs. » (chapitre 1)

justifier. Il est si difficile pour le mental de poser les armes et d'accepter les choses telles qu'elles sont. Nous possédons tout un jeu de croyances complètement déformées concernant ce que la sexualité devrait être et comment les relations devraient se passer.

En enfer, chaque échange sexuel se paie cher et pourtant, l'instinct demeure si fort que nous continuons quand même d'en avoir. Il en résulte beaucoup de culpabilité et de honte. Et l'on entend tant de médisances sur le sexe : « *Regardez ce que fait cette femme. Oh ! Et cet homme !* » Nous avons des définitions détaillées de ce qu'est une femme, un homme, et de la façon dont l'un et l'autre doivent se comporter sur le plan sexuel. Les hommes sont toujours trop machos ou trop faibles, selon qui les juge. De même, les femmes sont toujours trop maigres ou trop grosses. Nous avons tant de croyances sur l'apparence qu'une femme doit avoir pour être belle. Il vous faut acheter les bons habits, créer la bonne image de vous-même, afin d'être séduisante et de correspondre à cette image. Si vous n'y parvenez pas, vous pensez que vous ne valez rien et que personne ne vous aimera.

Nous croyons à tant de mensonges à propos de la sexualité que nous n'y prenons plus de plaisir. Le sexe, dit le rêve, est pour les animaux. C'est mal. Nous devrions avoir honte d'avoir des attractions sexuelles. En réalité, ces règles sur la sexualité sont totalement contre nature ; elles n'appartiennent qu'au rêve, mais nous les croyons tout de même. Pendant ce temps, votre vraie nature se manifeste et elle ne correspond pas à ces règles. Vous devenez donc coupable. Vous n'êtes pas ce que vous devriez être. Vous vous jugez ; vous devenez une victime. Vous vous punissez et ce n'est pas juste. Cela crée des plaies qui s'infectent de poison émotionnel.

Le mental joue à ces jeux, mais le corps se fiche de ce qu'il croit ; lui, il ne fait que ressentir le besoin sexuel. Durant une certaine part de notre vie, on ne peut éviter de ressentir de l'attraction sexuelle. Il n'y a là rien d'anormal. Le corps sent sa sexualité s'éveiller lorsqu'il est excité, qu'il est touché, stimulé visuellement, lorsqu'il voit une possibilité d'avoir une relation sexuelle. Le corps peut ressentir cela, puis, quelques minutes plus tard, ne plus rien sentir du tout. Si

la stimulation s'interrompt, le corps cesse d'avoir besoin de sexe. Mais pour le mental, c'est une autre affaire.

Un exemple : supposons que vous êtes mariée et que vous avez été élevée dans une famille catholique. Vous avez donc des idées bien précises sur la sexualité : les comportements bons ou mauvais, ce qui est juste ou faux, ce qui est un péché et ce qui est acceptable. Vous devez signer un contrat afin que la sexualité soit tolérée ; si vous ne le signez pas, le sexe est un péché. Vous avez donné votre parole d'être loyale, mais voilà qu'un jour, en marchant dans la rue, un homme traverse devant vous. Vous ressentez une puissante attirance ; le corps la perçoit. Ce n'est pas un problème et cela ne signifie pas que vous devez agir. Mais vous ne pouvez pas éviter cette sensation, parce qu'elle est tout à fait normale. Lorsque la stimulation est passée, le corps lâche prise, mais le mental a besoin de justifier ce que le corps a ressenti.

Le mental sait, voilà le problème. Il sait, vous savez, mais que savez-vous ? Vous savez ce que vous croyez. Peu importe que telle chose soit bonne ou mauvaise, juste ou fausse, correcte ou incorrecte, on vous a élevé à croire qu'elle est mauvaise, donc lorsqu'elle se produit, vous la jugez immédiatement ainsi. Le drame et les conflits peuvent alors commencer.

Un peu plus tard, vous repensez à cet homme et cette seule pensée fait remuer vos hormones. Étant donné la puissance de la mémoire, pour votre corps, c'est comme si vous voyiez vraiment cet homme. Le corps réagit parce que le mental l'active par la pensée. Si le mental laissait le corps en paix, cette réaction disparaîtrait comme si elle ne s'était jamais produite. Mais le mental s'en souvient, et comme vous savez qu'il est inadmissible de ressentir de telles choses, vous vous jugez. Le mental dit que ces sentiments ne sont pas acceptables et s'efforce de réprimer ce qu'il ressent. Devinez ce que cette répression produit ? Vous y pensez encore plus. Puis, un jour, vous recroisez cet homme, et même si le contexte est différent, votre corps réagit encore plus fort.

Si, lors de votre première rencontre, vous aviez renoncé à tout jugement, il se pourrait qu'en le revoyant la seconde fois, vous ne ressentiez rien. Mais maintenant, cet homme est là, vous sentez une attirance sexuelle et vous la jugez en vous disant : « *Oh, mon Dieu, ça ne va pas. Je suis une débauchée.* » Vous

avez besoin d'être punie ; vous vous sentez coupable ; vous suivez une spirale descendante, et tout cela pour rien puisque tout se passe dans votre tête. Cet homme n'a peut-être même pas vu que vous existiez. Mais vous, vous commencez à imaginer mille choses, à faire des suppositions et ainsi, vous le désirez de plus en plus. Puis, pour une raison ou une autre, vous faites sa connaissance, vous lui parlez et vous trouvez cela merveilleux. Maintenant, cette histoire tourne à l'obsession, vous êtes de plus en plus attirée, mais vous avez peur.

Puis, vous faites l'amour avec lui, et c'est à la fois la chose la plus merveilleuse et la plus épouvantable qui soit. Maintenant, vous méritez vraiment d'être punie. « *Quel genre de femme laisse ses désirs sexuels prendre le pas sur sa morale ?* » Qui sait à quel jeu votre mental se livrera ? Vous avez mal, mais vous niez vos sentiments ; vous essayez de justifier vos actes pour éviter la douleur émotionnelle. « *Après tout, mon mari fait probablement la même chose.* »

L'attriance devient plus forte, mais le corps n'en est pas responsable ; ce n'est que le mental qui joue à ce jeu. La peur de l'attrance sexuelle devient obsessionnelle et ne cesse de grandir. Lorsque vous faites l'amour à cet homme, vous vivez un moment intense non pas parce qu'il est formidable ni parce que votre relation sexuelle est belle : simplement parce que toute cette tension, toute cette peur se relâche. Puis, pour la reconstruire, le mental se dit que tout cela arrive grâce à cet homme, mais ce n'est pas vrai.

Le drame se poursuit ; il n'est rien qu'un simple jeu mental, sans aucune réalité. Il ne s'agit pas non plus d'amour, car ce genre de relations est très destructeur. Elles sont même autodestructrices, car vous vous faites du tort et votre plus grande douleur se situe là où sont vos croyances. Peu importe que vos croyances soient justes ou fausses, bonnes ou mauvaises : le fait est que vous les enfreignez. Bien sûr, c'est précisément ce que nous souhaitons faire, mais à la manière d'un guerrier spirituel et non d'une victime. Car cette expérience vous enfoncera davantage en enfer ; elle ne vous en fera pas sortir.

Votre esprit et votre corps ont des besoins complètement différents, mais c'est votre esprit qui contrôle votre corps. Votre corps a des besoins auxquels vous

ne pouvez pas échapper ; vous devez satisfaire vos besoins de nourriture, d'eau, d'abri, de sommeil et de sexe. Tous ces besoins sont parfaitement normaux et il est facile de les satisfaire. Le problème est que le mental se dit : « *Ce sont mes besoins.* »

Voilà pourquoi dans notre tête, nous nous créons tout un cinéma dans cette bulle d'illusion. Le mental se sent responsable de tout. Il croit qu'il a besoin de nourriture, d'eau, d'habits, de sexe. Mais ses besoins ne sont pas de nature physique. Il n'a besoin ni de nourriture, ni d'oxygène, ni d'eau, ni de sexe. Comment sait-on qu'il en est ainsi ? Lorsque votre mental dit « J'ai faim », vous mangez, ce qui satisfait totalement le corps, mais le mental continue de penser qu'il doit manger. Alors, vous mangez et mangez encore, mais vous ne parvenez pas à satisfaire votre mental par la nourriture, parce que ce besoin est illusoire pour lui.

Le besoin de vous habiller en est un autre exemple. Oui, votre corps doit être protégé, parce que le vent est froid ou que le soleil est brûlant, mais ce besoin n'appartient qu'au corps et il est facile à satisfaire. Si ce besoin passe dans la tête, vous pouvez posséder des tonnes d'habits et cependant penser que vous en avez encore besoin d'autres. Vous ouvrez votre armoire, qui est remplie de vêtements, mais votre mental n'est pas satisfait. Que dit-il ? « *Je n'ai rien à me mettre.* »

Le mental a besoin d'une nouvelle voiture, de plus de vacances, d'une résidence secondaire pour les amis..., autant de besoins que vous ne pourrez jamais vraiment satisfaire dans votre tête. Eh bien, il en va de même pour la sexualité. Lorsque le besoin est dans la tête, il est impossible à satisfaire, car tous nos jugements et toutes nos croyances s'y trouvent aussi. Voilà ce qui complique singulièrement la sexualité. Le mental n'a pas besoin de sexe. Ce qu'il lui faut, c'est de l'amour, pas de sexe. Et plus que le mental, c'est votre âme qui a besoin d'amour, car le mental peut survivre avec la peur. La peur est aussi une énergie qui nourrit le mental ; ce n'est pas vraiment la nourriture que vous souhaitez, mais ça marche.

Il faut libérer le corps de la tyrannie du mental. Si nos besoins de nourriture et de sexe ne se trouvent plus dans la tête, tout devient facile. La

première étape consiste donc à diviser les besoins en deux catégories : ceux du corps et ceux de la tête.

Le mental confond les besoins du corps avec les siens, parce qu'il a besoin de savoir *qui suis-je* ? Nous vivons dans ce monde d'illusions et nous n'avons aucune idée de qui nous sommes. Le mental se pose alors mille questions. *Que suis-je* ? devient le plus grand mystère au monde, et toute réponse peut servir à satisfaire le besoin de sécurité. Le mental dit : « *Je suis le corps. Je suis ce que je vois ; je suis ce que je pense ; je suis ce que je ressens. J'ai mal ; je saigne.* »

Les affinités existant entre la tête et le corps sont si fortes que le mental croit qu'il est le corps. Dès que le corps a un besoin, le mental pense : « *J'ai besoin.* » Il réagit personnellement à tout ce qui concerne le corps parce qu'il essaie de comprendre *que suis-je* ? Donc, il est tout à fait normal qu'il se mette à contrôler le corps à un certain moment. Et vous vivez votre vie ainsi, jusqu'à ce que quelque chose se produise qui vous secoue et vous permette de voir ce que vous n'êtes pas.

Vous commencez à devenir conscient lorsque vous voyez ce que vous n'êtes pas, lorsque votre esprit commence à comprendre qu'il n'est pas le corps. Votre tête dit : « *Qui suis-je ? Suis-je la main ? Si je me la coupe, je suis toujours moi. Je ne suis donc pas la main.* » Vous éliminez ce que vous n'êtes pas, jusqu'à ce que, à la fin, ne reste que ce que vous êtes vraiment. Il faut un long cheminement à l'esprit avant qu'il ne trouve sa propre identité. Au cours de ce processus, vous abandonnez votre histoire personnelle, tout ce qui vous rassure, jusqu'à ce que, finalement, vous compreniez ce que vous êtes vraiment.

Vous découvrez alors que vous n'êtes pas ce que vous croyiez être, car vous n'aviez pas choisi ces croyances. Elles étaient déjà là avant que vous ne soyez né. Vous découvrez que vous n'êtes pas non plus le corps, car vous commencez à fonctionner sans lui. Vous commencez à vous rendre compte que vous n'êtes pas le rêve, que vous n'êtes pas le mental. Et si vous allez encore plus en profondeur, vous constaterez que vous n'êtes pas non plus l'âme. Et ce que

vous découvrez ensuite est incroyable. Vous réalisez que vous êtes une force – une force qui permet à votre corps de vivre et à votre mental de rêver.

Sans vous, sans cette force, votre corps s'effondrerait sur le sol. Sans vous, tout votre rêve se dissoudrait dans le néant. Ce que vous êtes vraiment est cette force – qui est la Vie. Si vous regardez les yeux d'une personne proche, vous y verrez la conscience de soi, la manifestation de la Vie briller dans son regard. La vie n'est pas le corps ; elle n'est pas le mental ; elle n'est pas l'âme. C'est une force. Grâce à elle, un bébé devient un enfant, un adolescent, puis un adulte ; il se reproduit et vieillit. Lorsque la Vie quitte le corps, celui-ci se décompose et devient poussière.

Vous êtes la Vie s'exprimant à travers votre corps, votre mental et votre âme. Une fois que vous aurez découvert cela, pas par la logique ni par l'intellect, mais en sentant cette Vie, vous réaliserez que vous êtes la force qui fait s'ouvrir et se fermer les fleurs et voler de fleur en fleur les colibris. Vous réaliserez que vous êtes dans chaque arbre, chaque animal, chaque végétal et chaque pierre. Vous êtes cette force qui anime le vent et qui respire dans votre corps. L'univers tout entier est un être vivant animé par cette force – et c'est cela que vous êtes. *Vous êtes la Vie.*