

Uma entrevista com  
Marshall Govindan (Satchidananda)

## Sexualidade, Celibato e Tantra



**Marshall Govindan** (também conhecido como **Satchidananda**) é discípulo de Babaji Nagaraj, o famoso mestre do Himalaia, que resgatou, sistematizou e transmitiu a Kriya Yoga, e também de seu discípulo já falecido, Iogue S.A.A. Ramaiah. Govindan pratica Kriya Yoga intensamente desde 1969, incluindo 5 anos na Índia.

Desde 1980, ele tem estado envolvido na pesquisa e publicação dos textos dos Yoga Siddhas. É autor do bestseller *Babaji e os 18 Siddhas: a Tradição da Kriya Yoga* (já publicado em 15 línguas, inclusive o português); de *Os Kriya Yoga Sutras de Patânjali e os Siddhas* (também publicado em português), e de *The Wisdom of Jesus and the Yoga Siddhas*; entre outros livros. Foi também o editor da primeira tradução internacional em inglês do *Tirumandiram* (um clássico em Yoga e Tantra).

Desde 2000, ele patrocina e dirige uma equipe de sete pesquisadores eruditos no Tâmil Nadu, Sul da Índia, em um projeto de pesquisa em grande escala para a preservação, transcrição, tradução e publicação da totalidade da literatura relacionada ao Yoga dos 18 Siddhas. Já foram produzidas seis publicações a partir deste projeto, incluindo o *Tirumandiram* em 2010.

**Sexualidade, Celibato e Tantra**  
**Uma entrevista com M. Govindan Satchidananda**

direitos autorais © 2014

## Conteúdo

Por que você decidiu dar esta entrevista? .....	2
O que é o celibato e qual o seu propósito?.....	3
O que é preciso fazer para se preparar para adotar o celibato? Parece que mesmo os buscadores espirituais altamente motivados consideram-no uma austeridade desafiadora na cultura material de hoje.....	5
Que considerações devem ser feitas em relação ao ambiente cultural e social antes de se adotar o celibato? .....	7
Eu entendo que você pertence a uma tradição Siddha, cujos ensinamentos são tântricos. Como você concilia a prática do celibato com o Tantra?.....	8
Você mencionou anteriormente que existe um grande risco de repressão na tentativa de controlar a sexualidade por meio do voto de celibato. ....	10

### **Por que você decidiu dar esta entrevista?**

**MGS:** Fui convidado pela revista online *Nonduality Magazine* para escrever um artigo sobre o tema “celibato”. Depois de considerar o convite e anotar algumas ideias, decidi escrevê-lo. Esta entrevista reflete o artigo. Com relação ao tema do celibato, existem muitos mal-entendidos, especialmente porque bem poucas pessoas já o praticaram. Como cumpri um voto de celibato ao longo de 18 anos, acredito que eu possa ajudar a esclarecer alguns desses mal-entendidos. E compartilhar formas práticas com os leitores que gostariam de usufruir de seus benefícios.

Tudo que aborda a sexualidade, incluindo o celibato, é quase sempre controverso. Porque está relacionado a valores humanos. E, a menos que vivessem em uma parte remota do mundo, onde existisse apenas um conjunto de valores, uma monocultura, as pessoas sempre irão olhar para a sexualidade de maneiras diferentes.

Mesmo entre aqueles que deveriam ter o entendimento, senão a sabedoria, de valorizar a relação entre sexualidade e espiritualidade, a sexualidade humana é problemática. Portanto,

ao considerar qualquer coisa relacionada à sexualidade, é preciso olhar a partir da referência filosófica e de ensinamentos religiosos, que dão sentido a qualquer prática, disciplina ou escolha moral. Se isso não está claro, se há uma indecisão, talvez seja melhor primeiro refletir a respeito, chegar a conclusões, e tomar algumas decisões, antes de considerar o que praticar e como responder a questões relacionadas à sexualidade.

Até para quem alcançou a consciência não-dual, a realização do Eu, a realização de Deus, iluminação, libertação ou nirvana, o último objetivo espiritual, estado ou valor, a sexualidade frequentemente causa desvios, nos quais a pessoa se esquece, às vezes durante muitos anos, do que está buscando.

Lembro-me do famoso lamento de Santo Agostinho, um dos fundadores do cristianismo, que viveu no norte da África no século IV d.C. Antes de se tornar um monge celibatário cristão, ele pertenceu a uma seita conhecida como hedonismo, e experimentou sua quota de aventura sexual humana. O hedonismo é uma escola de pensamento que defende que o prazer é o único valor intrínseco. Em termos muito simples, um hedonista esforça-se para maximizar a rede de prazer (prazer é igual a menos dor). Quando jovem, Agostinho pronunciou sua famosa oração: “Senhor, dai-me a castidade e a continência, mas não agora.” Quem foi que, no início dessa breve oração, pediu ao Senhor para ajudá-lo a ser celibatário? E quem foi que, no fim da mesma oração, se esqueceu disso? Agora, no século XXI, a cultura ocidental é uma mistura curiosa de hedonismo e restrição religiosa. Enquanto a maioria das religiões exige restrições da atividade sexual – como veremos adiante na discussão sobre o Tantra –, a sexualidade humana e a espiritualidade não são mutuamente excludentes. Confusão e conflito ocorrem, no entanto, quando o objetivo não é singular ou mantido com firmeza, e o poder de distração da sexualidade é subestimado, como no caso do jovem Agostinho.

### **O que é o celibato e qual o seu propósito?**

O celibato é a abstenção proposital da atividade sexual, que começa com um voto formal. Não é apenas viver sem relações sexuais. O celibato é tão diferente de simplesmente não ter vida sexual ativa como jejuar é diferente de não ter o que comer! No Ocidente, as únicas pessoas que em geral estão qualificadas para dizer qualquer coisa sobre o celibato são aquelas que fizeram votos, como, por exemplo, padres ou ex-padres católicos, monges e freiras. Os outros só podem expressar opiniões, porque, sem haver experimentado, baseiam-se em suposições. Fazer um voto de celibato pode soar estranho e não natural para quase todo

adulto, particularmente na cultura popular ocidental moderna, onde a maioria das pessoas é constantemente bombardeada pela publicidade e pelos meios de comunicação com estímulos a fantasias sexuais, à virilidade ou à atração sexual. A felicidade requer uma vida sexual ativa, de acordo com a propaganda do Viagra, e milhões de homens acreditam nisso.

Na Índia, o celibatário é normalmente referido como “*Brahmacharya*”. A palavra significa “Conhecedor de Brahma”, isto é, aquele capaz de acessar o estado transcendental de consciência não-dual. É um dos *yamas* ou restrições sociais do caminho óctuplo (*ashtanga*) do yoga de Patanjali, e, nesse contexto, implica o conceito mais amplo de castidade, em pensamento, palavra e ação. Sendo um *yama*, ele é prescrito como meio de autorrealização espiritual, para proteger o buscador nas relações sociais, em que as manifestações do ego, como orgulho, cobiça e raiva, podem causar ilusões mentais e conflitos interpessoais. Os outros *yamas* incluem não mentir, não fazer mal, não roubar e não cobiçar.

Portanto, não se trata apenas de se abster da atividade sexual. O celibato inclui evitar o desejo sexual, a fantasia e a cobiça. Seu maior propósito é eliminar o desejo, o princípio de toda a nossa vida superficial, que se satisfaz com os sentidos e o jogo das paixões. Quando eliminamos o desejo, a propensão do nosso ser natural, as paixões e suas consequências emocionais caem em quietude. Uma equanimidade calma é, então, obtida. Como resultado, a ilusão de que “eu sou o corpo” e “eu sou os meus sentimentos, emoções e pensamentos” é gradualmente substituída pela realização do “Eu sou”, aquilo que nunca muda, que testemunha o drama da vida como “Ser, Consciência e Beatitude”, *Sat Chid Ananda*.

O celibato não é um fim em si mesmo, mas um meio para realizar um propósito espiritual ou religioso maior. Em ordens religiosas cristãs, esse voto é parte da completa dedicação a Cristo e ao trabalho de Sua Igreja. Freiras católicas ou irmãs são ensinadas a ver a si mesmas como as “noivas de Cristo”. Quando visto como um meio para um propósito maior, o celibato faz todo sentido. Não é diferente de um voto matrimonial de fidelidade à esposa ou ao marido, que ajuda a garantir o sucesso do casamento. Em tradições monásticas hindus e budistas, há um voto tríplice de celibato, pobreza e obediência ao preceptor espiritual ou à disciplina da ordem, a fim de manter a pessoa no caminho para *moksha*, liberação espiritual da roda do *samsara*, desejo infinito e reencarnação.

**O que é preciso fazer para se preparar para adotar o celibato? Parece que mesmo os buscadores espirituais altamente motivados consideram-no uma austeridade desafiadora na cultura material de hoje.**

O celibato é uma forma de austeridade, um *tapas*. *Tapas* significa autodesafio, assumido voluntariamente, com a finalidade de efetuar uma mudança positiva na vida. São três os elementos essenciais:

1. Um voto que expressa a intenção ou *sankalpa*. Para ser eficaz, o voto deve incluir uma declaração clara, positiva, no tempo presente, usando um verbo que não deixe dúvida sobre a intenção, mesmo no nível subconsciente. Por exemplo: “Em pensamento, palavra ou ação, eu permaneço casto”. Ou “Eu vejo nos outros apenas a personificação do Divino”. Declarações como “Eu espero que” ou “Eu quero”, que implicam dúvida, devem ser evitadas. Um voto não deve conter referência ao que se está tentando evitar. Caso contrário, pode contribuir para a supressão psicológica. É preciso concentrar-se no que se busca: *Brahman*, o estado universal não-dual de consciência. Um voto é geralmente feito por um período pré-determinado: um dia, um mês, um ano. Costuma ser temporário, mas pode ser para o resto da vida.
2. O exercício da força de vontade. Quando os desejos vêm, a pessoa não se debruça sobre eles. Não permite que a mente fantasie nem se mantenha nas memórias de experiências sexuais. Acima de tudo, usa o mantra “Eu não devo manifestar esse desejo em pensamento, palavra ou ação”, como fantasia, masturbação ou flerte. Um pequeno sucesso vai multiplicar a força de vontade. Já uma falha vai enfraquecê-la em grau múltiplo.
3. Persistência. Sinceridade é fazer o que se diz que vai fazer. Assim, não importa quão difícil, não importam as falhas nem as dúvidas sobre a própria capacidade, é preciso continuar a exercitar o discernimento e a força de vontade. A pessoa nota quando o desejo começa a entrar na mente e exercita o desapego imediatamente. Então, desapega-se das tentativas da mente de justificar o desejo.

O *tapas* é aplicado com mais frequência a votos de silêncio, jejum, dieta, renúncia a bens materiais, família, obediência a um guru, comportamentos sociais, disciplinas prescritas por um guru ou práticas extremamente ascéticas, como sentar em meditação cercado por pequenos focos de fogo, durante horas e ao longo de vários dias.

É possível aplicar os princípios de *tapas* a qualquer coisa que se queira mudar na vida. Você pode, por exemplo, eliminar um mau hábito, como sentir raiva, comer demais, falar palavrões, fumar ou fofocar. Ou criar um hábito novo e positivo, como levantar cedo, ser gentil e generoso, praticar atividade física, meditar ou fazer outra prática espiritual com regularidade, ter autocontrole, desenvolver as virtudes da honestidade, paciência, humildade e frugalidade.

Essas austeridades podem ser feitas com o propósito de desenvolver poder, quando as intenções são movidas pela força de *rajas*, expressando-se na necessidade de ser ativo, criar e exercer. Também podem servir ao propósito da penitência, culpa ou redenção por erros passados, e como sacrifício, com a expectativa de absolvição ou perdão. Isso reflete o *guna tamas*, de inércia, dúvida e medo. No entanto, para o autêntico aspirante espiritual, são aceitáveis apenas *tapas* que refletem o *guna sattva*, de equilíbrio, calma, clareza, compreensão e paz, além de virtudes como paciência e amor.

A decisão de fazer um voto de celibato deve estar alinhada com o propósito pessoal. Se alguém decide que o propósito de sua vida é a autorrealização, os votos de celibato, silêncio e obediência podem ser muito úteis. Votos feitos para cumprir essa finalidade expressam a aspiração para ser livre do egoísmo, do apego e da aversão, bem como para realizar o absoluto Ser, Consciência e Bem-aventurança.

Quando feitas com esse propósito, não são ações contrárias à natureza humana, nem meramente morais, mas alinhadas a *swabhava*, a lei essencial da natureza espiritual de cada um. Expressam a vontade intencional do Divino em nós, buscando e descobrindo não o prazer da Natureza inferior, mas Ananda, alegria incondicional, autopreenchimento. O *Dharma* costuma ser entendido como ação correta, ética ou conduta moral. Mas, no sentido espiritual, é a ação governada por *swabhava*, a lei da autotransformação e do ser divino na alma. Os seres humanos não são obrigados a restringir sua identidade às limitações da sua natureza pessoal. A alma não tem essas limitações. Ela se move por uma lei do devir. As disciplinas espirituais permitem cumprir a lei da alma, sua *swabhava*.

Austeridades são relativas, dependem da pessoa e da sua experiência. Por exemplo, quando alguém decide parar de comer carne e se tornar vegetariano, às vezes parece difícil e austero, porque a pessoa sente falta de carne, e a família e os amigos não concordam com aquela atitude. Mas, depois de ser vegetariana durante alguns anos, ela não sente mais falta de carne;

então deixa de ser uma austeridade. É simplesmente o que se faz. Não se identifica mais com aquilo.

Portanto, o celibato pode ser difícil inicialmente e por um período prolongado, enquanto houver pensamentos libidinosos e fantasias sexuais. Mas, uma vez desenvolvida a capacidade de “deixar ir”, torna-se fácil. Aquele que o pratica simplesmente é. Não é mais a pessoa que não está fazendo sexo.

O grande perigo dessa forma de *tapas* é que, no esforço de controlar a própria sexualidade, pode-se suprimi-la. Em vez de “deixar ir” a fantasia sexual e o desejo, a pessoa se detém neles e os adiciona ao *samskara* ou hábito.

### **Que considerações devem ser feitas em relação ao ambiente cultural e social antes de se adotar o celibato?**

A decisão de fazer um voto de celibato deve ser tomada depois de considerar se o ambiente vai ser suficientemente solidário. Você precisa e, se assim for, pode deixar de assistir filmes que envolvam sexualidade? Você vai à escola e é cercado por pessoas que o tentam? Se estiver trabalhando em um lugar que o coloca em contato com muitas fontes de tentação, talvez seja necessário decidir se você pode lidar com isso ou se deve mudar de casa e de trabalho. Vai ser mais fácil manter o voto se você estiver vivendo em um lugar isolado, por exemplo, um retiro no campo. Ou mesmo se você dedicar seu tempo livre às suas práticas e aos estudos, em vez de socializar.

Na Índia, em certas comunidades hindus ortodoxas, as crianças fazem um voto de *brahmacharya* na puberdade. Desse modo, até que se casem, toda a sua energia será direcionada aos estudos, espirituais e temporais. Assim se preparam para a segunda fase da vida, as pesadas responsabilidades da vida familiar. A vida do estudante é o primeiro dos quatro estágios, ou *ashramas*. É seguida pela vida do chefe de família, o *grahasta*, que goza da atividade sexual, cria e mantém uma família, e contribui para as necessidades econômicas da sociedade. Quando os filhos crescem e se casam, começa a terceira fase da vida, a da pessoa aposentada, *vanaprasti*, quando há mais tempo para estudar a si mesmo, contemplar as verdades eternas, para o serviço público e a busca espiritual. Normalmente, durante essa fase, as atividades sexuais são evitadas. O terceiro estágio prepara para o *ashrama* final, o quarto estágio da vida, conhecido como *sannyas*, no qual se pode optar pela renúncia de bens

materiais e da família. A escolha pode ser formalizada com votos de renúncia, feitos com ou sem as bênçãos e a orientação de um preceptor espiritual. Esses votos costumam incluir o celibato. Na Índia, os *sannyasins* são majoritariamente homens e podem ser identificados por suas roupas de cor ocre. Mas muitas mulheres adquirem um status especial quando chegam aos 60 anos, que as permite libertar-se das responsabilidades familiares e dedicar seu tempo a atividades associadas à religião e à espiritualidade. Elas optam por marcar esse status vestindo-se somente de branco.

Um código social também é favorável. Na Índia, homens socializam apenas com homens. E mulheres socializam com mulheres. Mesmo em encontros sociais, essa tinha sido a regra até recentemente, quando o comportamento social ocidental, por meio da mídia moderna, enfraqueceu a observância desse código. Caso contrário, o namoro é reprovado. Atividades sociais em grupo são a norma. Tais limitações servem para prevenir avanços indesejados e trocas íntimas desnecessárias. Infelizmente, isso também leva à frequente supressão psicológica, porque as pessoas ignoram a necessidade de “deixar ir” a fantasia sexual, e muito menos estão aptas a fazê-lo. Alimentadas pelo afluxo da pornografia e dos valores ocidentais, a espiritualidade e a cultura religiosa na Índia estão ameaçadas. Se alguém decide seguir um código social como esse, deve evitar mentalmente o afastamento dos outros, porque isso pode criar supressão psicológica, ou, pior, misoginia, antipatia e alienação. Também é preciso evitar a crença de superioridade em relação aos outros, que às vezes é fomentada em seitas religiosas.

**Eu entendo que você pertence a uma tradição Siddha, cujos ensinamentos são tântricos. Como você concilia a prática do celibato com o Tantra?**

Enquanto o celibato é geralmente associado a tradições espirituais que renunciam à participação na vida mundana, tanto no Oriente como no Ocidente, esta desempenha um papel importante na preparação de adeptos em várias seitas do Tantra.

“Tantra” tem muitos significados. Significa “rede” e, neste sentido, refere-se à rede de ensinamentos que unem os mundos espiritual e material. Tantra refere-se também aos ensinamentos que abrangem o uso de práticas intensas que resultam na transformação da natureza humana. Está baseada no Samkhya, a escola filosófica dualista que propõe dois polos fundamentais da realidade, o observador e o observado, consciência e natureza. Os escritores do Tantra, tanto hindus como budistas, registraram os resultados de suas



experiências com a anatomia sutil, incluindo *chakras* e *nadis*, usando *pranayamas*, *mantras*, visualização, adoração interior, e, finalmente, *hatha yoga*. Tantra inclui práticas que consistem em sublimar a energia sexual, *bindu*, em energia espiritual, *ojas*, através de *kundalini yoga*. Praticantes de Tantra são conhecidos como *sadhaks*, aqueles que seguem uma *sadhana* prescrita, ou uma disciplina. Adeptos do Tantra são conhecidos como *siddhas*, ou mestres perfeitos da natureza humana. Os praticantes tântricos perceberam que a natureza humana pode ser transformada, com base no princípio da identificação com Shiva-Shakti, Consciência-Energia. Eles compreenderam que a consciência segue a energia e a energia segue a consciência. Tudo emana da Consciência Suprema, conhecida como Shiva, e da Energia Suprema, conhecida como Shakti.

Muito do yoga tântrico é *ulta-sadhana*, ou “prática contrária”. Ao contrário das tradições que evitam entrar em contato com atividades mundanas, considerando-as tentações ilusórias e dispersivas, os tântricos abraçaram o mundo da natureza e buscaram transformar sua natureza humana. Eles consideraram o Divino como sendo transcendente e imanente ao mesmo tempo. Realizar *tapas*, na maioria dos casos, envolve fazer o oposto do que a natureza humana exige. Por exemplo, manter silêncio ao invés de falar, jejuar ao invés de comer, permanecer acordado quando os olhos estão fechados, e praticar *maithuna yoga*, sublimando o sêmen e movendo a energia sexual para cima, ao invés de ejacular durante a relação sexual. Isto leva ao controle e ao silenciamento da mente, à realização da Unidade, quando essa energia atinge a coroa da cabeça. Conseqüentemente, o desejo é removido e pode-se chegar à iluminação e a imortalidade. O principal texto do Tantra na tradição de *siddha yoga* do sul da Índia é o *Tirumandiram*, escrito pelo *siddha* Tirumular na língua tâmil, provavelmente entre o quarto e quinto séculos d.C. Ele inclui todo um capítulo (seção 19 do Tandiram 3) sobre yoga sexual com um parceiro, *maithuna yoga*, conhecida como *yoga paryanga*.

Até que e a menos que se esteja estabelecido na condição de testemunha consciente, para a qual a disciplina de brahmacharya ou celibato é tão valiosa, a prática de *pariyanga* ou *yoga vajroli* ou *maithuna yoga* geralmente não será bem sucedida.

Infelizmente, hoje, no Ocidente, os chamados praticantes de “neotantra” promovem “a sexualidade sagrada” como um meio de obter orgasmos mais longos e intensos. Isso só serve para reforçar a ilusão de que “eu sou o meu corpo” e de que a felicidade depende do prazer e de evitar o que é desconfortável. A menos que se mantenha a perspectiva da testemunha, do “Observador”, tornando tudo o mais, cada sensação, cada sentimento, cada pensamento, o

objeto da consciência, o “Observado”, não se estará praticando o Tantra autêntico. Portanto, em primeiro lugar, é preciso purificar o corpo vital dos desejos, de forma ampla, antes que se possa sequer tentar praticar *paryanga yoga* ou *maithuna* com um parceiro. A aplicação de técnicas de respiração e relaxamento, travas musculares e visualizações podem então ser utilizadas com sucesso para sublimar a energia durante a relação sexual. Percebemos a unidade com o Ser Supremo. Tornamo-nos Shiva-Shakti em união bem-aventurada.

Nos ensinamentos do autêntico Tantra, a pessoa compreende o celibato como meio de purificar o corpo vital do desejo e realizar plenamente o seu potencial. Os *siddhas*, ou adeptos do Tantra não eram celibatários por toda a vida. Eles praticavam *tapas* como celibatários por longos períodos para desenvolver o domínio sobre sua natureza humana e se purificar dos desejos. Eles praticaram *kundalini yoga* para sublimar energia sexual. Eles também praticavam *paryanga yoga* para transformar *bindu* em *ojas* e entrar na Unidade. Mas *paryanga yoga*, como o celibato, é um meio de realizar Deus, aqui no mundo, abraçando e transformando a natureza. Não é um caminho completo, de acordo com Tirumular, mas pode ser parte de um caminho.

**Você mencionou anteriormente que existe um grande risco de repressão na tentativa de controlara sexualidade por meio do voto de celibato.**

O celibato requer uma grande habilidade e autoconsciência. Caso contrário, o resultado será a supressão psicológica do desejo, e conseqüente neurose. Não se eliminam desejos suprimindo-os, mas observando-os e “deixando-os ir”. Não apenas o celibato, mas qualquer intenção a que nos proponhamos, por exemplo, uma dieta alimentar, ou a fidelidade matrimonial, pode se tornar uma fonte de conflito interno. É por isto que mais da metade da população adulta no Ocidente sofre de graves neuroses. Qualquer um que comece a meditar, ou que, com a ajuda de um terapeuta, comece a observar seus pensamentos e emoções com desapego, pode eventualmente desenvolver a habilidade necessária para “deixa-los ir”. Como a maioria das emoções implica em sofrimento, a prática da meditação pode enfraquecer essas fontes de sofrimento, os *samskaras*, ou hábitos da mente. Mas somente retornando repetidamente ao estado não-dual de consciência, *Samadhi*, pode-se erradicar estes hábitos, conforme expresso nos *Yoga-Sutras* de Patânjali. “Deixar ir” requer que se observe os desejos quando eles surgem. Usa-se a faculdade intelectual do discernimento para reconhecer o desejo por aquilo que ele é: um distúrbio do corpo vital. Pode-se rotular que tipo de desejo é. Ao fazer isso, o desejo deixa de ser “eu” ou “meu”, ou algo subjetivo, e se torna

um objeto, como uma nuvem ou uma árvore. Não se faz nada para manifestar um desejo até e a menos que se esteja em um estado de calma, com pouca ou nenhuma preferência para satisfazê-lo ou não.

Não é o objeto do desejo que deve ser evitado normalmente. Não é o objeto do desejo que é normalmente problemático. A barra de chocolate é apenas uma barra de chocolate. O atraente colega de trabalho é apenas o atraente colega de trabalho. É o desejo que é problemático. É o desejo que precisa ser morto. Desejo cria sofrimento. Este é um dos princípios fundamentais de todas as tradições espirituais ao redor do mundo, e de todas as religiões orientais. O nosso progresso espiritual é inversamente proporcional ao grau a que se está sujeito aos desejos. Se ainda não reconhecemos isso, então devemos refletir profundamente e examinar a sabedoria das autênticas tradições espirituais.

Convencido do seu valor e com coragem para aplicar-se, considere fazer um voto de celibato por um período, por exemplo, duas semanas, um mês, três meses, para começar. Se você está em um relacionamento, prepare-se para explicar os motivos para o seu parceiro e convide-o a fazer também. Se você tem medo de não ter a capacidade de cumprir seu voto, então trabalhe no assunto do medo por um tempo, com meditação e autoestudo. Você vai se surpreender com o que vai aprender sobre si mesmo, e com o que você não é.

## **Referencias**

*Tirumandiram*, Tandiram 3, seção 19, “On paryanga yoga”. Disponível para compra em [http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine\\_tandirams\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine_tandirams_book)

*Os Yoga Sutras de Patânjali e os Siddhas*, de Marshall Govindan, disponível em português para compra no site:

<http://www.babajiskriyayoga.net/portuguese/bookstore.php>

*Bhagavad Gita*, Verso VI.13-14, que prescreve o celibate

*How I became a disciple of Babaji*, by Marshall Govindan, disponível para compra na Amazon.com e no site

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