

**La vitalité apparaît  
chez qui est fermement établi  
dans la modération.**

LA MODÉRATION permet un rapport harmonieux avec l'énergie animant le corps sous différentes formes : affective, sensuelle, sexuelle, à un niveau plus physique par l'action, ou plus subtil par la pensée.

Le mot sanskrit *brahmacarya* traduit par *modération* désigne, entre autres, l'adolescence, période de la vie consacrée aux études. Son étymologie signifie se diriger vers Dieu. Cela indique que la chasteté, qu'elle soit monacale ou conjugale, dépassant le plaisir physique ou le bien-être psychologique, peut favoriser la félicité spirituelle.

La modération dans l'utilisation de l'énergie ne peut que la renforcer. Sa bonne gestion passe souvent par une progression, de la quantité vers la qualité, de l'égoïsme vers l'altruisme.

- Comment l'état de fatigue, de forme physique ou de tension renseigne-t-il sur le refoulement, l'épanouissement ou le gaspillage de l'énergie?
- La modération dans la relation affective, sensuelle ou sexuelle nécessite-t-elle son épanouissement préalable chez celui qui est engagé dans cette recherche et chez son ou ses partenaires?
- Peut-on vivre cette expérience, seul au sein d'un couple, c'est-à-dire sans accord ou participation du conjoint?
- La modération est-elle valable si elle n'apparaît que dans certains domaines, par exemple sensuels, à l'exclusion de l'affectif?
- L'âge joue-t-il un rôle important dans ce précepte?
- Un croyant peut-il aussi manquer de modération dans sa relation à Dieu?

***brahmacaryapraṭiṣṭhāyāṃ vīryalābhaḥ***  
*brahmacarya-praṭiṣṭhāyāṃ vīrya-lābhaḥ*

*brahmacarya* : la modération ; la continence. *praṭiṣṭhāyāṃ* : du fait de l'établissement solide. *vīrya* : de la vitalité. *lābhaḥ* : le fait d'obtenir.

Ref: Yoga - Sutra de Patanjali  
Miroir de soi  
Bernard Bouanchaud