

L'UNION SACRÉE DANS LE COUPLE



TANTRISME:

Pour toute personne en démarche spirituelle, tout acte de la vie est un acte sacré ou devrait être vécu comme tel. Quel regard portons-nous sur notre partenaire? Sommes-nous dans l'Amour véritable, le respect et l'harmonie? Sommes-nous les dignes représentants de l'Archétype Divin?

La Voie Tantrique est la voie de la croissance spirituelle. Sa pratique permet de transformer l'énergie sexuelle et donc de la sublimer.

Telle qu'elle est utilisée par l'homme moyen, l'énergie sexuelle détruit et consume, elle fait de lui un esclave, un pantin. Le Tantra semble ardu, car comment vivre le désir sans être submergé par lui? Comment vivre l'acte sexuel dans la vigilance?

Le Tantra nous invite à transformer nos énergies.

L'alchimie du Tantra consiste à accueillir toutes les énergies, à les reconnaître comme un moyen d'évolution et de croissance car ce sont-là des sources cachées. En les transformant, on leur permet de s'épanouir. Quand la sexualité est ainsi « transformée », elle devient « Amour ».

Quand la graine prend vie, quand elle germe et qu'elle fleurit, alors la beauté apparaît. Ne jetez pas la graine parce que vous jetteriez aussi

les fleurs qu'elle contient. Elles ne se montrent pas encore, elles ne se sont pas manifestées, pourtant elles sont là.

Utilisez la graine pour qu'elle fleurisse.

Le Tantra a développé plusieurs techniques pour transformer l'énergie sexuelle.

Considérez l'acte sexuel comme une prière, une méditation. Percevez son côté sacré. Abordez l'acte sexuel comme si vous entriez dans un temple sacré. Le monde profane et le monde divin ne sont pas des éléments en opposition mais ils sont un tout. Ils ne sont pas contradictoires car ce sont des pôles opposés qui s'aident mutuellement. Ils n'existent que grâce à cette polarité. Voyez cette unité sous-jacente et profonde. Voyez aussi le courant intime qui les unit.

On entre dans l'Amour comme on entre dans la Vie Eternelle, on devient l'acte d'amour et on oublie complètement l'égo. L'amour nous projette hors du temps et peut se transformer en une profonde méditation qui permet de rencontrer le Divin en soi.

L'Amour Tantrique est la porte naturelle la plus aisée pour transcender ce monde-ci, la dimension horizontale.

L'énergie sexuelle est une énergie innocente, elle est la vie qui circule en vous, elle est la vie qui est vivante en vous. Ne l'amoindrissez pas. Laissez-la atteindre des sommets (devenir amour).

Quelle est la différence ?

Lorsque vos pensées sont de nature sexuelle, vous exploitez l'autre. L'autre n'est qu'un instrument à utiliser et à jeter après emploi.

Lorsque le sexe devient Amour, l'autre n'est pas un instrument, l'autre n'est pas à exploiter. Lorsque vous aimez, ce n'est pas une action égocentrique. Au contraire, l'autre prend de l'importance, il est unique. Vous vous rejoignez tous les deux dans une expérience profonde. Vous vous aidez l'un et l'autre à passer dans un monde différent, dans un monde d'amour.

Le sexe est de l'exploitation. L'Amour, c'est passer ensemble dans un monde différent.

Et lorsque ce mouvement n'est plus momentané, lorsque ce mouvement devient méditatif, en d'autres termes, si vous pouvez vous oublier complètement et que celui ou celle qui vous aime et celui ou celle qui est aimé (e) disparaissent et que seul, l'amour circule, alors, la vie éternelle est à vous.

Seul le Tantra peut créer un homme nouveau. Un homme qui aura connu un état au-delà du temps et de l'égo, et en qui peut grandir un profond sentiment de non-dualité avec l'existence.

Vision Tantrique de l'union mystique



L'Union Mystique

Extrait de : "Yoga : The Alpha and Omega"

Patanjali a réussi l'impossible. Il a décrit aussi exactement que possible chaque étape, chaque intégration, chaque chakra, son fonctionnement et comment le transcender, jusqu'au sahasrara, et il a même indiqué comment aller au-delà. Avec chaque chakra, avec chaque roue d'énergie, une certaine intégration se produit.

Laissez-moi vous dire...

Au centre sexuel, le premier centre – le plus primitif mais le plus naturel, celui qui est disponible à tous – l'intégration se produit entre l'extérieur et l'intérieur. Bien sûr, c'est momentané. Une femme rencontrant un homme ou un homme rencontrant une femme arrivent à un point où, pendant un court instant, une fraction de seconde, extérieur et intérieur se rencontrent, se mêlent et se mélangent l'un dans l'autre. C'est la beauté du sexe, l'orgasme... deux énergies, des énergies complémentaires se rencontrent et deviennent une seule et même énergie. Mais ce sera momentané parce que cette rencontre se fait à travers l'élément le plus brut, le corps. Le corps peut toucher la périphérie mais il ne peut pas vraiment entrer dans l'autre. C'est

comme des cubes de glace, si vous mettez ensemble deux glaçons, ils peuvent se toucher, mais s'ils fondent et deviennent de l'eau, alors ils se rencontrent et se mélangent l'un l'autre. Ils vont alors au centre même. Si l'eau s'évapore, alors la rencontre devient très, très profonde. Alors, il n'y a ni moi, ni vous, ni aucun intérieur, ni aucun extérieur.

Le premier centre, le centre sexuel, vous donne une certaine intégration. C'est pourquoi il y a tant d'envie pour le sexe. C'est naturel. Il est en lui-même bon pour la santé et fait du bien. Mais si vous vous arrêtez là, alors vous vous êtes arrêtés sur le porche d'un palais. Le porche est bien, il vous mène dans le palais, mais ce n'est pas un endroit pour y élire votre domicile. Ce n'est pas un lieu où s'arrêter pour toujours... et la félicité qui vous attend avec les intégrations plus hautes des autres centres sera manquée. En comparaison de cette félicité, de ce bonheur et de cette joie, la beauté du sexe n'est rien, le plaisir du sexe n'est rien. Il vous donne simplement un aperçu momentané.

La deuxième chakra est le hara. Au hara, la vie et la mort se rencontrent. Si vous atteignez le deuxième centre, vous atteignez un orgasme d'intégration plus élevé : la vie rencontrant la mort, le soleil rencontrant la lune. La rencontre est maintenant intérieure, ainsi cette rencontre peut être plus permanente, plus stable, parce que vous ne dépendez pas d'un autre. Maintenant vous rencontrez votre propre femme intérieure ou votre propre homme intérieur.

Le troisième centre est le nombril. Là, le positif et le négatif se rencontrent : l'électricité positive et l'électricité négative. Leur rencontre est encore plus haute que la vie et la mort parce que l'énergie électrique, le prana, le bio plasma ou bioénergie, est plus profond que la vie et la mort. Il existe avant la vie, il existe après la mort. La vie et la mort existent du fait de la bioénergie. Cette rencontre de bioénergie au nombril, nabhi, vous donne une expérience encore plus haute d'être Un, unifié, une unité.

Puis, vient le chakra du cœur. Au centre du cœur, ce qui est le plus bas et ce qui est le plus haut se rencontrent. Au centre du cœur prakriti et purusha, le sexuel et le spirituel, le matériel et l'immatériel, vous pouvez également l'appeler la rencontre du ciel et de la terre... C'est encore plus haut parce que, pour la première fois, quelque chose de l'au-delà se lève ; vous pouvez voir le soleil monter à l'horizon. Vous êtes toujours enracinés dans la terre mais vos branches s'étendent dans le ciel. Vous êtes devenus une rencontre. C'est

pourquoi le centre du coeur apporte une expérience plus haute et plus raffinée qu'il est d'ordinaire disponible : l'expérience de l'amour. L'expérience de l'amour est la rencontre de la terre et du ciel. Ainsi l'amour est, d'une certaine façon terrestre et d'une autre, céleste. Si Jésus a défini Dieu comme étant amour, en voilà la raison... car dans la conscience humaine l'amour semble être l'aperçu le plus élevé.

D'ordinaire, les gens ne vont jamais au-delà du centre du cœur et même atteindre le centre du cœur semble être difficile, presque impossible ; les gens restent au centre sexuel. S'ils sont extrêmement formés en Yoga, en Karaté, en Aïkido, en Tai Chi, alors ils atteignent le deuxième centre, le hara. S'ils sont formés au mécanisme profond de la respiration, prana, alors ils atteignent le centre du nombril et s'ils sont formés à regarder au-delà de la terre, à voir au-delà du corps, à regarder si profondément, avec une telle sensibilité qu'ils ne sont plus enfermés au brut et que les premiers rayons du subtil peuvent pénétrer en eux... alors seulement, accèdent-ils au centre du cœur.

Toutes les voies de dévotion, le Bhakti Yoga, travaillent sur le centre du cœur. Le Tantra commence avec le centre sexuel, le Tao commence avec le centre du hara. Le yoga commence avec le centre du nombril. Le Bhakti Yoga, les voies de dévotion et d'amour – Sufis et autres – toutes commencent avec le centre du cœur.

Plus haut que le cœur est le centre de la gorge. Une autre intégration...encore plus élevée, plus subtile. Ce centre est le centre du recevoir et du donner. J'ai examiné des milliers de gens – tous désirent ardemment l'amour, sont assoiffés d'amour -, mais personne, en aucune façon n'essaye de donner. Tous croient qu'ils donnent mais en fait, ils ne reçoivent pas. Une fois que vous donnez, naturellement vous recevez. Cela ne s'est jamais passé autrement. Dès l'instant où vous donnez, l'amour se précipite en vous. Cela n'a aucun rapport avec les gens, cela a un rapport avec l'énergie cosmique du divin.

Le centre de la gorge est la rencontre de la capacité à recevoir et à donner. Vous recevez à travers lui et vous donnez à travers lui. C'est la signification de l'énonciation du Christ : « Devenez de nouveau un enfant ». Si vous traduisez cela en terminologie du Yoga, cela signifiera: « vous devez revenir de nouveau au centre de la gorge ».

Tous les gens créatifs sont des donneurs. Ils peuvent chanter une chanson pour vous, danser, écrire une poésie, peindre un tableau ou vous conter une histoire. De nouveau, pour tous ces gens, le centre de la gorge est utilisé en tant que centre pour donner. La capacité à

recevoir et à donner se produit à la gorge. La capacité à recevoir et à donner est l'une des intégrations les plus élevées.

Puis, c'est le centre du troisième oeil. Au centre du troisième oeil la droite et la gauche se rencontrent : Pingala et Ida se rencontrent et deviennent Sushumna. Les deux hémisphères du cerveau se rencontrent au troisième oeil, qui est juste entre les deux yeux. Un oeil représente l'hémisphère droit, l'autre oeil l'hémisphère gauche et la rencontre se situe juste au milieu. Ces hémisphères gauche et droit se rencontrant au troisième oeil, c'est une synthèse très élevée. Les gens ont été capables de décrire [l'expérience] jusqu'à ce point. C'est pourquoi Ramkrishna n'a pu décrire son expérience que jusqu'au troisième oeil. Lorsqu'il a commencé à parler de l'étape finale, de la synthèse ultime qui se produit au sahasrara, il est retombé de nouveau dans le silence, en samadhi. Il y était immergé, c'était trop ; c'était comme une marée, il était submergé par l'océan, il ne pouvait plus se maintenir conscient, alerte.

La synthèse ultime se produit au sahasrara, le chakra de la couronne. Du fait de ce sahasrara, dans le monde entier les monarques, rois, empereurs, reines, utilisent la couronne. C'est devenu conventionnel mais en fait, cela a été accepté parce qu'à moins que votre sahasrara ne fonctionne, comment pouvez-vous être un monarque, comment pouvez-vous être un roi ? Comment pouvez-vous gouverner les gens si vous n'êtes pas devenus vous-même votre propre maître ? Un secret est caché dans le symbole de la couronne. Le secret consiste en ce qu'une personne qui a atteint le centre de la couronne, la synthèse suprême de son être, lui seul devrait être roi ou reine, personne d'autre. Lui seul est capable de régner sur les autres parce qu'il règne sur lui-même; il est devenu maître de lui-même. Maintenant, il peut également être utile aux autres.

Vraiment, lorsque vous réalisez sahasrara, une couronne de fleurs s'ouvre en vous, un lotus aux mille pétales. Aucune couronne ne peut être comparée avec cela, mais c'est devenu un symbole commun et ce symbole a existé dans le monde entier. Cela montre simplement que partout, les gens sont devenus alertes et conscients, d'une façon ou d'une autre, de la synthèse ultime dans le sahasrara. Les juifs utilisent la calotte. Ils la posent exactement sur le sahasrara. Les Hindous permettent à une touffe de cheveux – ils l'appellent choti, « le sommet » -, de grandir exactement à l'endroit où le sahasrara est ou doit être. Il y a quelques communautés chrétiennes qui rasent exactement, uniquement cette partie de la tête. Lorsqu'un Maître bénit un disciple, il met sa main sur le sahasrara. Si le disciple est vraiment

réceptif, dans l'abandon, il sentira soudain une augmentation d'énergie, allant du centre sexuel au sahasrara.

La dernière synthèse porte sur l'objet et le sujet, de nouveau sur l'extérieur et l'intérieur. Dans un orgasme sexuel, extérieur et intérieur se rencontrent, mais momentanément. Dans le sahasrara, ils se rencontrent de manière permanente. C'est pourquoi je dis que l'on doit cheminer du sexe au samadhi. Dans la sexualité, quatre-vingt-dix-neuf pour cent est lié au sexe, un pour cent est lié au sahasrara. Dans le sahasrara, quatre-vingt-dix-neuf pour cent est lié au sahasrara, un pour cent est lié au sexe. Ils sont joints, ils sont reliés par de profonds courants d'énergie. Ainsi, si vous avez aimé le sexe, n'y élisez pas votre domicile. Le sexe est juste un aperçu du sahasrara. Le sahasrara va vous apporter mille fois, un million de fois plus de félicité, de bénédictions.

L'extérieur et l'intérieur se rencontrent, « je » et « tu » se rencontrent, l'homme et la femme se rencontrent, le yin et le yang se rencontrent et la rencontre est absolue. Alors il n'y a aucune séparation, alors il n'y a aucun divorce.

Cela est appelé Yoga. Yoga signifie l'union de deux en Un. Dans le christianisme, les mystiques l'ont appelé Unio-Mystica ; c'est la traduction exacte de Yoga, Unio-Mystica... l'union mystique. Au sahasrara, l'alpha et l'oméga se rencontrent, le commencement et la fin.

Le commencement est dans le centre sexuel ; le sexe est votre alpha. Samadhi est votre oméga et à moins que l'alpha et l'oméga ne se rencontrent, à moins que vous ne soyez parvenus à cette union suprême, vous resterez malheureux, parce que votre destinée est celle-là [de parvenir à cette union]. Vous resterez non accomplis. Vous ne pouvez être accomplis qu'à ce plus haut sommet de synthèse.

La vision tantrique



de Margot Anand

La sexualité est avant tout une question d'énergie. Plus vous avez de l'énergie, plus vous pouvez être heureux et meilleure sera votre sexualité.

En premier lieu, vous apprenez à mobiliser votre énergie et à l'exprimer plus librement jusqu'à ce que vous ressentiez l'orgasme comme un « événement énergétique ». Cette expérience peut être apprise et reproduite indépendamment du contexte sexuel et vous donnera la responsabilité de votre bien-être sexuel. Vous savez que la véritable source de votre plaisir n'est pas en votre partenaire, mais en vous-même.

On vous enseignera ensuite à contenir cette énergie, à vous relaxer en elle et à la diffuser au corps entier. C'est le secret fondamental de la Sexualité Sacrée : l'extase arrive lorsque vous maîtrisez l'art de vous relaxer dans un état avancé d'excitation sexuelle ou non sexuelle.

Vous pouvez même ressentir cet état avec ou sans partenaire aussi souvent que vous le souhaitez !

Au début cela peut sembler paradoxal. Comment peut-on rapprocher des choses apparemment si opposées comme la relaxation et l'excitation ?

Dans le domaine de la sexualité ordinaire la relaxation se produit seulement après que l'excitation sexuelle a culminé par l'orgasme. Mais ici nous parlons d'une « résonance » simultanée de ces deux états. Vous permettez à l'énergie de s'élever à des niveaux de plus en

plus haut, tout en vous relaxant dans l'excitation, la laissant se diffuser dans le corps et la contenant pour des moments de plus en plus longs. Vous goûtez alors à une complète tranquillité mentale. Cela vous prépare à un orgasme complet, qui dépend de la capacité du corps à vibrer sans contrôle. Au lieu d'une détente génitale localisée, vous faites l'expérience d'une série prolongée de pulsions subtiles, continues qui s'étendent à travers tout le corps, vous donnant l'impression de vous fondre en votre partenaire.

A ce point, les sensations orgasmiques ne dépendent plus exclusivement de l'interaction génitale, mais sont souvent perçues comme un état modifié de la conscience. Pendant que l'énergie de vos corps se mélange et fusionne, la communion sexuelle devient une expérience d'intimité profonde. C'est cette fusion qui crée l'expérience de l'extase, à laquelle le corps, le cœur et l'esprit participent tous ensemble.

Lorsque la sexualité n'est pas envisagée sous son aspect spirituel ou sacré, elle est considérée comme une activité purement physique, instinctive et ainsi, elle n'est pas respectée. Privée de sa dimension sacrée, l'énergie sexuelle est réprimée et finalement dirigée contre la vie, ce qui conduit à l'irrespect, à la maladie, aux abus, aux viols et à d'autres formes de violence sexuelle.

Un conditionnement social négatif engendre inévitablement la peur et cette peur est transmise de génération en génération, par l'intermédiaire d'agents bien intentionnés, parents, professeurs, prêtres... Ce conditionnement paralyse notre spontanéité, l'expression de notre vitalité sexuelle, notre plaisir et notre capacité d'aimer.

Lorsque les gens pensent au Tantrisme, ils pensent souvent aux moines célibataires, aux yogis et, par conséquent, à la suppression de la sexualité. Ceci est un malentendu, impliquant que l'atteinte de l'extase nécessite la répression de la sexualité. Dans la pratique de la Sexualité Sacrée, l'amour est au contraire cultivé et célébré. C'est de la graine de l'amour que pousse la fleur de l'extase. Une autre idée répandue est que le Tantra ressemble à une orgie sexuelle, encourageant les plaisirs de la chair. Le Tantrisme est la voie du milieu. Il n'est ni répression ni indulgence. Il vous enseigne à regarder votre sexualité en face, à la comprendre, la vivre, la transformer. Le Tantrisme offre des réponses pratiques à des questions fondamentales : qu'est ce que l'état d'extase ? Comment y accéder à travers la sexualité ? Comment peut-il nous aider dans notre vie quotidienne ?

Tantra veut dire « Tisser ». Tisser les nombreux aspects contradictoires de son être pour créer ainsi un tout harmonieux. Tantra veut aussi dire « expansion ». Une fois que nos énergies ont été comprises et unifiées, nous grandissons dans la joie.

La vision tantrique accepte tout. Tout ce qu'une personne ressent est une occasion d'apprendre, sans jugement. Par exemple, une situation dans laquelle vous ressentez une frustration sexuelle n'est pas jugée comme négative, mais considérée comme un enseignement. Cette situation fournit l'occasion de comprendre quelque chose sur votre sexualité.

Dans le Tantrisme, il n'y a pas de division entre le bien et le mal, l'acceptable et l'inacceptable. Par exemple, le Tantra tel que je le comprends, ne rend pas de jugement moral sur vos préférences sexuelles. L'accent n'est pas tant sur la personne avec qui vous faites l'amour, mais sur la manière de le faire. Ainsi, il peut être pratiqué par tous ceux qui sont attirés par son enseignement.

La vision tantrique est une vision globale, totale. Chaque situation, qu'elle soit plaisante ou déplaisante, est une occasion de devenir plus conscient. Elle fournit une excellente occasion d'intégrer les différents aspects de vous-même, y compris ceux que vous rejetez et cachez habituellement.

Cette vision reconnaît également qu'en chaque être humain existe un être à la pureté enfantine, innocent et qui représente notre capacité naturelle de profiter de la vie, d'aimer, de jouer et d'être extatique. J'appelle cet aspect du moi le Moi Extatique. Le Tantrisme croit dans la complémentarité des contraires. Les concepts de masculin et féminin ne sont donc pas divisés, séparés mais sont considérés comme deux polarités qui se rencontrent en chaque être humain. Le Tantrisme met en évidence que chaque être humain, homme ou femme, a des qualités tant masculines que féminines.

Cela veut dire qu'en laissant de côté les stéréotypes, nous pouvons élargir considérablement notre identité sexuelle, rendre hommage à notre polarité ignorée. L'homme est encouragé à explorer ses aspects vulnérables, réceptifs, féminins. Il peut alors se libérer du poids de ses responsabilités masculines et se relaxer, prendre son temps, faire l'amour sans but précis, s'autorisant à être réceptif lorsque sa partenaire prend des initiatives. Pour sa part, la femme peut explorer sa dimension masculine, se rendre compte qu'elle est capable

d'initiatives, créant de nouvelles manières de donner du plaisir à son partenaire comme à elle-même.

L'homme ne renonce pas à sa masculinité, pas plus que la femme n'abandonne sa féminité. Ils élargissent simplement leur potentiel. Dans le Tantra, lorsque les polarités masculines et féminines fusionnent, une nouvelle dimension devient accessible : le sens du sacré. On perçoit notre relation à l'énergie vitale elle-même comme la source de la création. Cette connexion élève votre conscience au-delà du plan physique, dans un champ de puissance et d'énergie beaucoup plus vaste que le vôtre. Vous vous sentez alors relié, par votre partenaire, à tout ce qui vit et aime. Vous avez la sensation de faire partie de la grande danse de l'existence.

Le Tantrisme conçoit l'union sexuelle non seulement comme sacrée mais comme un art. Il est d'ailleurs intéressant de savoir que la racine sanscrite du mot « art » signifie « convenablement uni ». Pour devenir des tantrikas, pratiquants du Tantrisme, il était demandé aux amoureux de connaître, entre autres, la conversation, la danse, la cérémonie, le massage, l'arrangement floral, la musique, le costume, le maquillage, l'hygiène, la respiration et la méditation.

Lorsque nous apprenons les arts érotiques sous cette forme, on met en place une profonde guérison de notre sexualité. L'acte sexuel n'est plus une affaire bâclée, vécue par des partenaires inconscients, mais un échange sain et nourrissant entre partenaires se respectant et se connaissant intellectuellement, émotionnellement et sensuellement avant d'entrer consciemment dans l'union sexuelle.

Voilà ce dont nous avons besoin de manière urgente aujourd'hui : une vision joyeuse, amoureuse, et globale de la sexualité.

Selon le Tantrisme, la sexualité est la première forme d'énergie, vue comme un mouvement de la vie. Dans le corps humain, l'énergie est continuellement en mouvement. Chaque cellule de notre corps vibre rythmiquement provoquant des courants bio-électriques circulant dans tout le corps. Nos humeurs et émotions suscitent aussi des vibrations spécifiques. Chaque être humain est un organisme faisant partie d'un tout plus grand – l'environnement immédiat, la nature, la planète possédant eux aussi leurs propres rythmes et vibrations. Le tantra apprend aux amants comment harmoniser leurs énergies, créant ainsi une résonance mesurable entre leurs champs énergétiques.

Un des aspects les plus profonds du Tantra est que le corps humain est considéré comme un simple phénomène énergétique. A une extrémité du spectre, au niveau physique, cette énergie s'exprime dans l'activité sexuelle. A l'autre extrémité, au niveau du système nerveux et du cerveau, l'énergie est perçue en tant qu'extase. Il est dit que les premiers mystiques orientaux eurent leurs premières étincelles d'illumination spirituelle au moment de l'orgasme. En effet, beaucoup de gens savent que l'orgasme peut les amener temporairement en un état d'extase.

Pendant quelques secondes, l'esprit se vide, la vue égocentrique de la vie disparaît. Nous perdons la notion du temps pour entrer dans la béatitude. Pour ces mystiques, la sexualité était la vraie source de l'expérience religieuse. Elle peut l'être encore aujourd'hui si l'on en crée les conditions.

Puisse ta vie être le reflet de l'Extase en toi.
Puisse cette Extase être l'instrument de l'Amour infini.

Margot Anand

Copyright © 2014 ELISHEAN au Féminin.