



LES
GUIDES DE
L'ÉVEIL

HÉLOÏSE AMILCAR



LES SECRETS DU TANTRA

Transcendez l'ego pour
atteindre l'éveil spirituel

FIRST
ÉDITIONS



HÉLOÏSE AMILCAR



LES SECRETS DU TANTRA

FIRST
ÉDITIONS

« Les Guides de l'éveil », une collection publiée en accord avec Octopus Publishing Group Ltd.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2023.

ISBN : 978-2-412-08476-2

ISBN numérique : 978-2-412-08655-1

Direction : Marie-Anne Jost-Kotik

Responsable éditoriale : Aline Sibony

Édition : Alexandra Rousselle

Correction : Mélodie Quercron

Mise en pages : Iстриa

Illustrations : © Istock et © Shutterstock

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris

France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

firstinfo@efirst.com

editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Sommaire

Titre

Copyright

Introduction

PARTIE 1 - HISTOIRE ET TRADITIONS TANTRIQUES

Un peu d'étymologie

Un peu d'histoire

Le Tantra : chemin du pouvoir et de la libération

Les trente-six *tattvas*

Les Tantrikas

Le rôle du *guru* dans la tradition tantrique

Les rituels tantriques

Le rôle des femmes dans la tradition tantrique

La déesse Kali

La sexualité selon les principes du Tantra

Le Yoga tantrique

La Kundalini

Réunir le féminin et le masculin en soi

Le Néo-Tantra

PARTIE 2 - LA MISE EN PRATIQUE DU TANTRA

Chakras et Tantra

Les exercices pratiques

La méditation tantrique *Prana Uchara*

Exercices de Yoga Tantrique

Conclusion

Bibliographie et sitographie

Remerciements





Introduction

C'est dans la chaleur de l'été 2022 que je me mets à écrire les premiers mots de ce livre que vous tenez entre les mains, *Les Secrets du Tantra*. Quand on pense au mot « Tantra », on voit tout de suite des ombres noires sensuelles projetées sur un mur comme des silhouettes chinoises, on entend de lents gémissements synonymes de plaisir, et l'on pense bien évidemment au mot – tabou ? – « sexe », un sujet si important dans notre société actuelle et, à vrai dire, dans toutes les civilisations. Je tiens à vous arrêter tout de suite dans votre lecture si vous pensez que cet ouvrage va vous parler de différents moyens d'atteindre l'orgasme ou de la façon de donner du plaisir à son partenaire. Ça, c'est ce qu'on appelle le « Néo-Tantra », une pratique totalement pensée par et pour les Occidentaux en quête de frissons, alors que la véritable pratique du Tantra consiste à trouver l'illumination spirituelle. Depuis sa découverte en Inde au VI^e siècle jusqu'à aujourd'hui, cette pratique possède le mérite de défier les opinions politiques, religieuses et culturelles de notre monde.

**La véritable pratique du Tantra consiste à
trouver l'illumination spirituelle.**

Tout un programme, n'est-ce pas ?

J'ai toujours été fascinée par les sujets dits tabous, notamment le sexe parmi tant d'autres. J'avais déjà entendu parler du Tantra, enfin du « Néo-Tantra ». Et en écrivant mon premier livre sur les chakras, je commençais à m'intéresser à tout ce qui composait nos corps subtils¹, c'est-à-dire l'énergie.

Fatalement, j'ai acquis de plus en plus de connaissances sur l'énergie dite « Kundalini », et je voyais mentionnée partout cette pratique : le Tantra. Je trouvais ça à la fois normal – l'énergie sexuelle est l'énergie de vie, l'énergie primaire –, et très étrange. Pourquoi mêler sexe et énergie ? Je lisais bien quelques articles sur le Tantra, mais rien de suffisant pour étancher ma soif de savoir. C'est alors que l'Univers m'envoya un signe : une exposition sur le Tantra se tenait à Londres à l'automne 2020 au British Museum, la ville où je résidais alors. J'y suis allée avec une amie, très curieuse de ce que j'allais découvrir. L'exposition m'a beaucoup marquée, car elle était riche en artefacts, parchemins anciens, peintures, tapisseries, statues, avec notamment une étonnante reconstitution d'un temple dédié aux Yoginis. Le Tantra représenté dans l'exposition était tout sauf ce à quoi je m'attendais. J'avais l'impression qu'il s'agissait d'écrits très anciens, d'un savoir ancestral un peu perdu, et dont le sexe n'était clairement pas le centre des préoccupations. Ce que je compris, c'était que le Tantra est avant tout le chemin de la libération.

« Le Tantra n'a rien à voir avec la fantaisie.

Ce qu'il décrit et cartographie est un monde de réalités, un monde qui ne peut être visité qu'en suivant ces cartes. Il est là pour être trouvé ; mais quelqu'un qui ne l'a pas visité ne peut avoir aucune idée de ce

que c'est. Car il n'y a aucun moyen de le
comprendre de l'extérieur. »

Philip Rawson, *Tantra – Le culte indien de l'extase*

Mais quel genre de libération exactement ?

Je gardai cette idée en tête de vouloir poursuivre un peu plus mes recherches sur le sujet, mais d'autres choses accaparaient mon esprit. Je cherchais des livres à lire sur le sujet pour mieux comprendre, puisque Internet ne m'aidait pas vraiment dans ma démarche. Bémol, ils étaient en anglais (ce n'était pas le plus dérangement) et faisaient tous pas moins de quatre cents pages ! C'étaient de vieux ouvrages indigestes, certes très intéressants, mais loin de ce que je recherchais. Je souhaitais simplement un ouvrage pour vulgariser la pratique, quelque chose d'actuel pour mieux comprendre les enseignements du Tantra. Finalement, je mis de côté l'idée d'en découvrir plus sur le sujet, accaparée par la vie, mais c'est à la rentrée 2021 que commence à germer l'idée de rédiger un ouvrage sur le sujet.

Pourquoi ne pas rédiger l'ouvrage que j'aimerais moi-même pouvoir lire sur le sujet ?

Problème : je n'y connais absolument rien. Solution : j'aime beaucoup les défis. Je propose donc à mon editrice d'écrire

un livre sur le sujet, et l'ouvrage est validé à la fin du printemps 2022. Beaucoup de choses ont changé dans ma vie, j'ai entre autres déménagé à Lisbonne. Étant une fervente adepte du yoga, j'ai trouvé un studio qui me permet de pratiquer la discipline chaque jour avec des professeurs incroyables. La gérante à qui je parle de mon livre, me met en contact avec deux professeurs qui ont justement étudié le Tantra ! C'est fou, le monde est tout petit, et je commence à les contacter pour pouvoir discuter avec eux, et avoir une sorte de cours théorique sur le sujet.

« Quand l'élève est prêt, le maître apparaît. »

C'est un dicton assez connu, et pour la première fois de ma vie, je sens qu'il me parle.

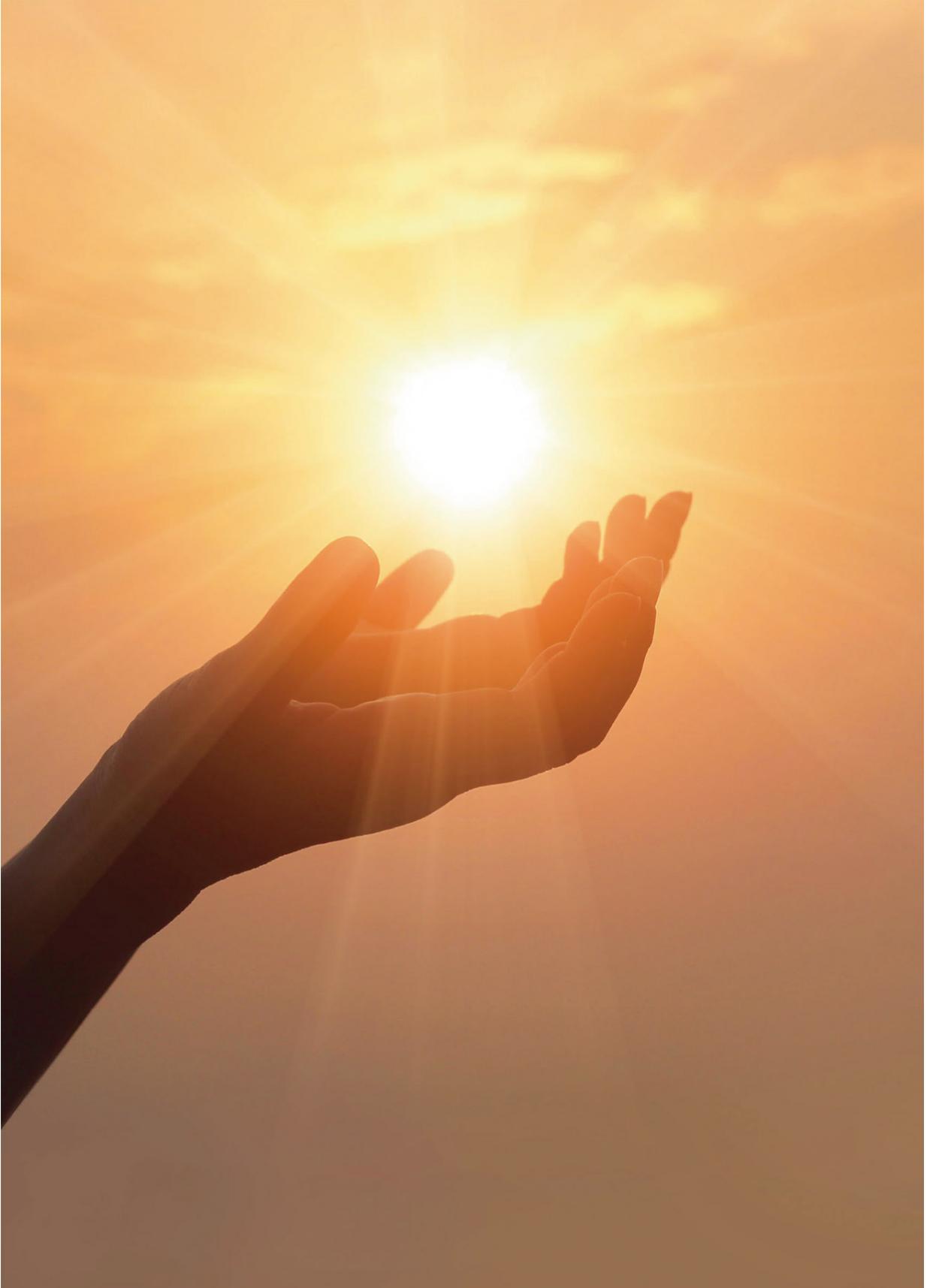
Toutes les découvertes que je ferai par la suite me conforteront dans l'idée que j'ai moi-même suivi une piste d'exploration de la voie tantrique, sans en avoir vraiment conscience, uniquement poussée par ma soif de connaissances. J'ai compris l'impact fou du Tantra sur notre monde d'aujourd'hui, et je ne peux que saluer sa modernité sur la condition des femmes ou encore la compréhension de notre existence à un niveau subtil et énergétique. Si je devais résumer le Tantra en une phrase, je dirais que c'est avant tout un mode d'emploi de la vie. En étudiant le Tantra, beaucoup de réponses sont apportées sur des questions métaphysiques, et d'ordre relationnel ou spirituel. Cette philosophie aborde de façon profonde le fonctionnement de notre monde et c'est une pépite qui mérite d'être connue. J'ai mis

beaucoup de moi dans l'écriture de cet ouvrage, et j'ai l'impression de n'être qu'au début du chemin de la voie tantrique.

Je vous souhaite un bon voyage pour découvrir les secrets que le Tantra recèle, même si mon petit doigt me dit que nous sommes loin d'avoir tout compris ou découvert à son sujet.



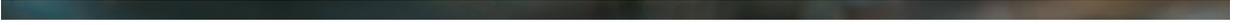
1. Les corps subtils ne se trouvent pas sur le corps physique humain selon certaines croyances ésotériques ou mystiques. La pensée dualiste du monde occidental dissocie le corps et l'esprit. Or, comme nous le verrons plus loin dans cet ouvrage, il existe dans le Tantra le principe de non-dualité.





A close-up photograph of a person's hand holding a small amount of water over a flowing stream. The hand is positioned in the center-right of the frame, with water dripping from the fingers into the water below. The background shows the surface of the stream with ripples and reflections. A semi-transparent, dark red circular overlay is placed over the upper part of the hand and the text. The text is white and centered within the circle.

PARTIE 1
Histoire et
traditions
tantriques



Un peu d'étymologie

Qu'est-ce que le Tantra exactement ? C'est tout d'abord **une pratique spirituelle hindoue** (*sadhana* en sanskrit) basée sur des textes religieux et mystiques consacrés au culte de la déesse et à l'énergie Shakti (l'énergie divine féminine). Toutefois, c'est aussi le nom qu'on utilise pour décrire l'ensemble des textes qui forme cette philosophie, les tantras.

Le mot racine *tan*, en sanskrit, signifie « tisser » ou « étendre ».

Le mot *tra*, en sanskrit, signifie « protection » ou « libération ».

Si l'on traduit de façon littérale, c'est donc **une croyance en l'expansion des connaissances pour atteindre la libération.**

Le Tantra a toujours eu un large panel de significations et d'enseignements. Il est impossible de le considérer uniquement comme **une pratique, une philosophie ou un enseignement.**

Le mot *tantra* est entré dans le langage courant à une époque où le bouddhisme, le jainisme et d'autres traditions védiques – appelées aujourd'hui « hindouisme » – étaient dominants en Inde. Chacune de ces religions possédait une partie essentielle composée de textes sacrés – : les *sutras*. Je suis sûre que vous

connaissez les plus célèbres du *Kamasutra*, les textes sacrés sur l'amour et les arts érotiques. Il existe également les *Yoga sutras* de Patanjali, une bible pour tout yogi qui se respecte.

Étymologiquement, le mot *sutra* signifie « fil ». Un *sutra* est donc un fil de pensée ou bien une façon de penser bien particulière. Si un *sutra* se réfère à une seule manière de penser, vous avez bien compris que le Tantra se réfère à tout un système de pensée très complexe. Comme vu dans l'encadré, *tantra* pourrait donc se traduire par « tissage ». C'est ainsi une avancée dans la philosophie et un bond de géant dans la société indienne de l'époque. Les *sutras* étaient à l'origine des aphorismes¹ ou des recueils d'aphorismes, alors que les *tantras* étaient des enseignements spirituels qui ne pouvaient être transmis que dans une relation de *guru*² à disciple. C'est alors que, petit à petit, les principes du Tantra furent consignés sur papier pour être diffusés au plus grand nombre sous le nom de *tantras*.

« L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient et apaisent le mental ; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous fait du bien comme vis-à-vis de ce qui nous fait mal. »

Yoga-Sutras de Patanjali



1. « Phrase, sentence qui résume en quelques mots une vérité fondamentale. (Exemple : Rien n'est beau que le vrai.). » Dictionnaire Larousse.

2. « Maître spirituel hindou, autour de qui sont groupés des disciples. » Dictionnaire Larousse.

Un peu d'histoire

La frise chronologique de l'histoire du Tantra

Comme nous allons le voir, le Tantra est un catalyseur de changements, et défie beaucoup de normes politiques, culturelles et religieuses. Cette philosophie est apparue aux alentours du VI^e siècle après J.-C. et fut liée à des vagues de pensées révolutionnaires en Inde, depuis sa création avec l'histoire du bouddhisme et de l'hindouisme, jusqu'à la lutte de l'Inde pour son indépendance, en passant par la montée des contre-cultures dans les années 1960. Nous n'allons pas étudier ces deux derniers thèmes dans le livre, car il s'agit d'un pan plus politique de l'histoire du Tantra, et moins spirituel. Toutefois, j'ai jugé intéressant de vous donner quelques détails sur l'aspect historique de cette philosophie.



500 après J.-C.

La naissance du Tantra

Le Tantra ainsi que toute la philosophie et les rituels qui lui sont dédiés voient le jour. Son nom est un dérivé de textes sacrés, les *tantras* (ou « toile » en sanskrit), des rites d'instruction sacrés qui servent à invoquer les dieux. Le mouvement se propage rapidement parmi les adorateurs de Shiva et de Shakti, et les textes sont étudiés dans tous les monastères bouddhistes et hindous en Inde.

500-1500 après J.-C.

L'âge d'or du Tantra en Inde

Le Tantra arrive en Asie du Sud lors d'une période de troubles politiques pendant l'effondrement des dynasties Gupta et Vakataka, ainsi que la montée au pouvoir de nouveaux dirigeants friands des promesses qu'offre le Tantra : un pouvoir spirituel lancé dans la vie mondaine. C'est ainsi que ces mêmes dirigeants érigent de fastueux temples dédiés aux divinités tantriques, tout en déclenchant l'avènement du culte des déesses.

600-1500 après J.-C.

La toile du Tantra s'étend à travers l'Inde

Le bouddhisme tantrique (connu également sous le nom de *Vajrayana* ou « chemin de la foudre ») fleurit dans tous les monastères de l'est de l'Inde et se voit relayé hors des

frontières, grâce aux pèlerins de passage, aux commerçants et même à certains diplomates. Des maîtres tantriques transmettent leur savoir au Tibet, aux alentours de 700 après J.-C., et c'est au début du siècle suivant qu'un moine japonais, Kukai, rapporte les enseignements tantriques de Chine dans son Japon natal, et fonde la tradition Shingon.

1500-1800

Le Tantra à la cour des puissants

Le Tantra est toujours aussi attractif pour les riches et les puissants de la cour indienne, surtout entre 1500 et 1800, mais aussi pour certains dirigeants musulmans de sultanats indépendants et des dirigeants moghols. L'émergence d'une pratique tantrique appelée « Hatha Yoga » – qui révolutionne beaucoup de choses en exploitant le corps comme un élément divin – se propage rapidement dans le pays.

1757-1947

Tantra et révolution

Après la bataille de Plassey, en 1757, la domination de l'empire britannique s'impose en Inde. Une compréhension erronée du Tantra renforce les stéréotypes racistes sur l'Inde, les Anglais dépeignant les Indiens comme un peuple dépravé et corrompu par la magie noire. Les révolutionnaires bengalis (qui se firent spolieur de leur capitale, Calcutta, au Bengale, un centre religieux dédié à la déesse Kali) se jouèrent des peurs

des Anglais en détournant les images saintes de Kali et d'autres déesses comme figures de résistance anti-coloniale.

1960-1980

L'avènement du Néo-Tantra

Pendant les années 60 et 70, plusieurs mouvements s'inspirent largement des idées et imageries tantriques, en extrayant toute leur essence originelle, pour les adapter au monde occidental. C'est surtout en Europe et aux États-Unis que les interprétations du Tantra agissent comme un contrepied à l'idéologie actuelle, violente et capitaliste, et que le mouvement du Néo-Tantra se forme, inspirant une mouvance où l'amour, la liberté et l'écologie sont au cœur du débat.

xxi^e siècle

Le Tantra de nos jours, une approche féministe

Le Tantra a encore de beaux jours devant lui, et d'anciens textes sont retrouvés et en cours de traduction. De nombreux lieux de cultes anciens du Tantra sont vénérés, et on commence enfin à replacer la femme – ou Shakti – à sa place initiale, au cœur de tout.

Comme nous l'avons vu, c'est au vi^e siècle de notre ère, en Inde, que se sont répandues la philosophie et la pratique du Tantra. Les croyances du mouvement promettaient la libération profonde et

totale de l'être pour **atteindre l'illumination spirituelle**. Une fois cette illumination vécue, certains pouvoirs surnaturels se réveillaient. Il était également indispensable de prendre part à certains rituels pour y parvenir, le but étant d'éveiller la divinité intérieure qui se trouve en chaque humain. Le Tantra s'est rapidement répandu dans la société hindouiste, ainsi que dans les pays adjacents (Chine, Tibet, Bhoutan, Japon, etc.), pour devenir un objet de fascination jusqu'à nos jours.

Il s'est occidentalisé vers le milieu du xx^e siècle où son essence fut quelque peu effacée au profit d'une doctrine mettant la sexualité au centre et que l'on appelle le « Néo-Tantra ». Toutefois, il est vrai que le sexe et la sexualité font partie des enseignements tantriques, mais pas comme nous l'imaginons. Le sexe, tout comme d'autres sujets qu'aborde le Tantra, est compris comme étant inclus dans une philosophie beaucoup plus large où **la transgression est un principe important**.

La transgression au sens tantrique du terme amène à la libération. Il existe une multitude de textes tantriques décrivant des cérémonies rituelles qui ont pour but de délibérément transgresser les normes sociales et religieuses existantes, basées sur le cannibalisme, le mélange des fluides corporels, les psychédéliques ou l'alcool. Les pratiques rituelles étaient volontairement macabres et érotiquement chargées pour remettre en question notre vision des choses, à savoir le système de pensée de l'époque (et même d'aujourd'hui à certains égards) où les interdits étaient des moyens de **comprendre la non-dualité** du monde et de l'existence.

Revenons au VI^e siècle en Europe occidentale. L'Empire romain est mort, la stabilité et la prospérité sont de lointains souvenirs, et l'ignorance règne en maître sur le continent. Pour autant, en Inde, c'est l'époque d'un formidable renouveau culturel et d'avancement intellectuel. Intéressons-nous à la région du Cachemire, dans le nord de l'Inde. Cette terre riche et fertile pratiquait le culte de **Shiva** (considéré comme l'essence de la conscience) et **Shakti** (considérée comme l'essence du pouvoir), et le transmettait sûrement par voie orale, avec la nécessité d'établir **une relation guru/disciple**. Ce culte proviendrait d'une société chamanique et matriarcale, mettant au cœur de son enseignement la dévotion au Féminin sacré et à la Nature. Les femmes, dans ce genre de sociétés, étaient souvent considérées comme les plus puissantes et les plus influentes. Il existait également des rituels et des cérémonies sacrés qui marquaient des transitions dans la vie des individus de la communauté. Le plus intéressant était que ces personnes et ces rituels n'étaient pas séparés de la vie quotidienne. Aucune tradition monastique n'existait.

Ce genre d'enseignements se répandit comme un feu de poudre dans toute l'Inde, et attirait de plus en plus la population. Mais pas n'importe quelle population : la classe moyenne. Une classe moyenne plutôt prospère, mais exclue de la vie religieuse et du bouddhisme monastique exclusivement masculin. En plus, fait non négligeable, les enseignements appris dans cette doctrine avaient un effet immédiat dans cette vie, donc nul besoin de se réincarner ! Le Divin n'était pas non plus considéré comme une collection de divinités, ou bien une seule divinité à vénérer. Non, il était question de **vénérer une puissance omnipotente, universelle**

et omniprésente. Plutôt abstrait ! C'est la réinterprétation du concept du néant dans le bouddhisme. En s'inspirant du bouddhisme, ces enseignements comprennent en effet le monde qui nous entoure comme une illusion, mais pas comme une tromperie. Nous ne sommes que des projections différenciées de la conscience elle-même. C'est en prenant conscience de cette « non-dualité » universelle (nous y reviendrons plus tard dans le livre, ne vous inquiétez pas) que nous comprenons notre rapport à nous-même, aux autres, au monde et au Divin.

La croyance en la réincarnation était un fait avéré en Inde.

C'est ainsi que l'enseignement de cette philosophie s'est vu appeler « Tantra ». Beaucoup d'enseignants ont pu parfaire leur technique et solidifier le mouvement en créant plusieurs lignées principales avec de la diversité, tout en gardant des principes en commun. On compte par exemple la branche du Shivaïsme¹ dans le Cachemire, qui est devenue une religion. Toutefois, l'influence du Tantra est telle qu'elle s'est incorporée dans la religion que nous appelons aujourd'hui l'hindouisme ou le bouddhisme. On compte aussi le bouddhisme Vajrayana de l'Himalaya et bien d'autres.

Ces différences géographiques avaient au final les mêmes points communs :

- * La relation gourou ou *guru*/disciple
- * La pleine conscience incarnée
- * L'utilisation du rituel comme moyen d'approfondir la conscience
- * La transgression et le rejet des règles culturelles et religieuses

- * L'acceptation de toute personne, peu importe sa caste, sa nationalité, sa langue ou son sexe
- * L'accès direct – sans participation ou incarnation – au Divin
- * Une croyance dans le corps physique faisant partie intégrante du chemin spirituel et non perçu comme une distraction

Ce dernier point fait débat, et faisait déjà débat à l'époque.

L'importance de la sexualité dans les enseignements et rituels tantriques soulève beaucoup de questions. Certains textes apprennent à découvrir l'unité avec la Conscience universelle (ou le Divin) à travers l'orgasme sexuel physique. Nous avons également des écrits où des pratiquants du Tantra, que l'on appelle *Tantrikas* poussent « le vice » un peu trop loin et s'adonnent sans conscience à des rituels et actions licencieuses.



1. Le Shivaïsme est l'une des principales traditions hindoues qui vénère Shiva comme l'Être suprême. Nous reviendrons un peu plus loin sur ce qu'est le Shivaïsme du Cachemire.





Comme tout, il s'agit de **trouver un équilibre**.

Le problème avec le Tantra, c'est que nous avons perdu une grande partie des manuscrits, qui ont été détruits au fil des siècles, ou bien ont été cachés lors de l'arrivée des Britanniques sur le sol indien. La tradition tantrique a pu perdurer grâce aux secrets bien gardés des *gurus*, et surtout à la transmission directe des enseignements. Tout comme les Mystères d'Éleusis en Grèce¹, il ne nous sera jamais possible de comprendre le Tantra dans son entièreté, et nous ne pouvons qu'imaginer une infime partie de ce que pouvaient représenter cette philosophie, ses rituels et les révélations qui s'ensuivaient. Toutefois, il nous reste encore beaucoup de preuves physiques à travers l'architecture des temples qui sont toujours debout de nos jours. Y sont sculptées des divinités en plein ébat, avec des représentations de *lingam* (« pénis ») e de *yoni* (« vulve ») pour symboliser les énergies puissantes de Shiva et Shakti. On note que **les femmes et les hommes étaient des praticiens égaux dans le Tantra**. Les grands professeurs étaient souvent des femmes, alors que les hommes occupaient plutôt les rôles des écrivains.

Vers les années 1100, le Tantra classique s'éteint petit à petit avec l'arrivée de l'islam en Inde. Le bouddhisme recule, et la pratique tantrique disparaît, du moins c'est l'image qu'elle donne. En effet, le Tantra survit sous trois formes différentes : le bouddhisme Vajrayana de l'Himalaya, la lignée védique de Sri Vidya dans le sud de l'Inde et dans la pratique du Hatha Yoga.





Le bouddhisme Vajranaya ne reprend pas les aspects inclusifs du Tantra. Il conserve les textes principaux, les rituels et les enseignements philosophiques dans un contexte bouddhiste axé sur la divinité.

Sri Vadiya est une forme beaucoup plus polie du Tantra, qui garde toutefois le refus de suivre les règles, ainsi que la préservation du rituel et de la philosophie.

Hatha Yoga préserve les enseignements pratiques de la pleine conscience incarnée. Il comporte peu de profondeur philosophique et pas d'éléments rituels.

La dernière chose importante à comprendre sur le Tantra classique, c'est qu'il s'agissait d'un refus du *statu quo* et d'un rejet de la société patriarcale indienne. C'était une véritable révolution par son inclusion et la transmission du savoir : l'éveil spirituel peut être directement transmis à travers l'expérience personnelle de l'individu sur Terre. C'est ainsi que la compréhension intellectuelle des principes du monde dans lequel nous vivons peut nous amener à une véritable libération intérieure. Toute la philosophie

du Tantra repose sur l'expérience et les résultats, le rayonnement des femmes et des hommes conscients qu'ils ont pour mission de transmettre et de partager leur savoir au plus grand nombre, sans limites de caste, de religion, de langue, d'ethnie ou de profession. En bref, le Tantra est un formidable manuel d'utilisation pour nous apprendre à vivre en tant qu'être humain sur Terre.



1. Dans la religion grecque antique, culte de nature ésotérique, effectué dans le temple de Déméter à Éleusis.

Le Tantra : chemin du pouvoir et de la libération

Le Tantra trouve les racines de sa philosophie dans l'idée que toute réalité matérielle est animée par Shakti – le pouvoir féminin divin illimité. Il peut se manifester de bien des façons : protection, peur, destruction, stabilité, compassion...

Ce culte de la déesse est **un contrepied à la société et à la religion patriarcale indienne de l'époque.**

Le Tantra est une pratique

Il semble important de le rappeler : le Tantra est avant tout une pratique fondée sur l'expérience personnelle. Il existe bien entendu une gigantesque profondeur philosophique dans cette pratique, mais si le but est **la libération de Soi**, il est d'abord important de comprendre l'étendue et toute la puissance de nos capacités humaines.

Les philosophes tantriques peuvent se contredire sur certains aspects de cette pratique, mais ils se rejoignent tous sur le fait que c'est **une science subjective de l'éveil de la Conscience** qui est en nous. Programme fascinant, non ?

Les paraboles tantriques, la sagesse de cette tradition, l'enseignement philosophique et bien d'autres enseignements (dont la sexualité fait partie) sont autant d'outils précieux

à garder et contempler pour mettre en action cette découverte personnelle. Voilà pourquoi le Tantra ne peut pas complètement se décrire avec des mots. C'est avant tout une expérience qui se vit afin de se délecter plus tard de toutes les révélations qui peuvent en découler. Le Tantra dit « classique » diffère en cela des écoles tantriques contemporaines où l'aspect sexuel est davantage mis en avant.

Le Tantra est une aventure personnelle

Partez bien du principe que toute quête spirituelle est avant tout personnelle. Il en est de même avec le Tantra. À l'origine, la philosophie du Tantra nous amenait sur le chemin de la libération personnelle, spirituelle, mais pas forcément d'un mouvement politique ou social (même si nous l'avons vu, dans son histoire, Tantra et politique ont pu être intimement liés). Bien entendu, l'individu qui se lance dans la voie tantrique peut être impliqué dans la lutte pour la justice et l'égalité ; c'est une autre forme de recherche de libération. Pourtant, ce n'est pas ce que nous inculquent les textes tantriques. La sagesse de ces écrits nous demande surtout d'observer nos idées qui ne sont autres que des constructions mentales formant une réalité ; mais peut-être pas une réalité unique. C'est justement de cela que le Tantra souhaite nous libérer : de nos constructions mentales, sociales et politiques pour **comprendre enfin qui nous sommes réellement.**

Le Tantra apporte la libération

La libération, n'est-ce pas le but de notre incarnation sur Terre ? En sanskrit, « libération » se dit *moksha*, et **dans le Tantra, on enseigne tous les types de libération** : libération des inhibitions, de la honte, de la culpabilité... On va même plus loin en se délestant du poids des contraintes « artificielles » avec lesquelles nous sommes venus sur Terre, comme les normes sociales et les conditionnements psychologiques. Quand on y pense, nous vivons peut-être dans un monde « libre » selon là où nous naissons sur le globe, mais ne sommes-nous pas toujours dans une prison mentale ? Je vous vois venir...

« Comment parvenir à une libération totale de l'être ? »

Ce n'est pas simple de répondre à cette question, mais les Anciens croyaient qu'à travers l'union profonde entre Shiva (la Conscience infinie, éternelle et omnisciente) et Shakti (l'énergie infinie, éternelle et omnipotente), ou **l'union des énergies masculine et féminine en nous**, nous pourrions comprendre de façon philosophique toute la réalité dans laquelle nous vivons. Par des expériences – notamment des rituels – visant à **détruire tous les tabous dans lesquels nous sommes enfermés** dès notre naissance, le Tantra vise notre libération. On parle de rituels sexuels anciens, mêlant parfois cannibalisme et dissolution du genre. Je vous vois hausser les sourcils, mais promis, dans ce livre, il ne sera pas question de cela pour vous amener sur le chemin de la libération.

Le Tantra est incarné

Comme dit plus haut, **le Tantra doit s'expérimenter**, car il est une pratique incarnée. De nombreuses religions nous assèment que les plaisirs physiques de ce monde et ceux de la chair sont impurs parce qu'ils nous distraient de notre cheminement spirituel. Au contraire, dans le Tantra, l'enseignement nous dit que le corps, la matière, la chair, est le chemin le plus simple pour accéder à l'illumination ou à la libération. Et **l'expérience la plus directe vers cet état de Conscience incarnée passe par l'acte sexuel**. Je le répète, la sexualité n'était pas au centre des pratiques tantriques, mais il nous reste tout de même beaucoup de preuves qu'elle était bien présente dans les rituels, notamment les temples dédiés à l'union de Shiva et Shakti. Vu qu'il s'agissait de briser les barrières mentales humaines, certaines sculptures sur les façades des temples étaient volontairement vulgaires, et certaines communautés tantriques ont eu des problèmes avec la justice à cause de certains rites sexuels dits déviants. Aussi dérangementantes qu'hypnotisantes, les représentations des figures tantriques dans les temples étaient avant tout un moyen hautement symbolique et artistique de faire comprendre la philosophie tantrique à toute personne souhaitant entamer ce chemin spirituel.

Le Tantra est inclusif

Eh oui, c'est un sujet d'actualité ! Contrairement aux autres religions de l'époque en Inde (comme le bouddhisme, le jainisme et autres traditions védiques), le Tantra était un enseignement qui pouvait et devait être **ouvert à toutes et à tous** : les femmes

(hautement vénérées dans les pratiques tantriques) et les hommes, quelles que soient leur origine, leur caste ou leur religion (le Tantra était considéré comme une pratique spirituelle et non comme une religion). Et vous savez quoi ? Tout le monde n'était pas forcément obligé d'être dans un chemin spirituel avancé, chacun pouvait avancer à son rythme. Dans sa forme plus « classique », le Tantra était perçu comme une science de la libération de l'être qui permettait de devenir un meilleur diplomate, partenaire, amant ou enseignant. Quand je dis « science », je parle de l'anatomie et de la compréhension du fonctionnement de notre corps, avec une emphase sur **l'étude du souffle et de la respiration** (*pranayama*).

**Le Tantra infusait une approche saine,
libérée et avant tout joyeuse de la vie et de
la sexualité.**

Il n'y avait pas de renoncements spécifiques pour suivre la voie tantrique, au contraire. Il s'agissait de **profiter de l'instant présent, de la vie, de nos corps et de nos sens**. Ses enseignements aidaient à comprendre comment adapter notre spiritualité dans notre vie quotidienne. Toutefois, qui peut dire quel Tantra est le « bon » ? Il n'y a pas de police de régulation du Tantra, et c'est un des principes mêmes de son enseignement sur la « non-dualité » (nous y reviendrons plus loin dans le livre) : ne pas diviser les choses en catégories.

Quelques signes et symptômes de la libération ou de l'éveil spirituel, que l'on peut ressentir en incorporant les enseignements du Tantra dans notre vie :

- * Vous trouvez que **les formes mondaines de plaisir sont moins satisfaisantes**.
- * Vous êtes fasciné par **les enseignements spirituels**, même si vous ne les comprenez pas encore bien.
- * Vous vous trouvez attiré par **une alimentation plus saine** ou par une autre manière d'honorer votre corps.
- * Vous ressentez du respect et/ou de la révérence pour toute personne qui semble s'être authentiquement consacrée au chemin spirituel.
- * Des larmes de joie ou de gratitude jaillissent spontanément devant des actes de compassion ou de dévotion.
- * Votre capacité de création peut être libérée et atteindre des sommets.
- * Les mantras sont efficaces pour vous et vous font du bien.
- * Les pratiques liées à la discipline du yoga, en particulier la méditation, vous procurent **des bienfaits incomparables**, même si elles sont difficiles.
- * Vous vous sentez **plus vulnérable et sensible** que d'habitude, mais parallèlement **plus fort en même temps**.
- * Vous sentez que vous avez du mal à vous lier à des amis qui n'ont aucune sensibilité spirituelle apparente (cela passe avec le temps).
- * Quand vous lisez **les paroles d'un grand maître spirituel**, elles résonnent au plus profond de votre être, et vous les comprenez intuitivement, sans même pouvoir les expliquer.
- * Lorsque vous vous arrêtez et que vous vous tournez vers l'intérieur, vous ressentez **une subtile « présence »**.



Les trente-six *tattvas*

Les trente-six *tattvas*, autrement appelés « les trente-six niveaux de réalité » peuvent être comparés à **une carte métaphysique de notre relation à l'Univers ou à la Conscience universelle**. Ce sont par essence les principes de la vie qui sont à la base de toute manifestation matérielle. Pensés par des maîtres spirituels de la branche shaviniste du Cachemire (au nord de l'Inde) il y a à peu près mille ans, ces principes nous révèlent toute la complexité du spectre de notre réalité, depuis la Conscience universelle du Tout jusqu'à l'élément terrestre le plus simple, la Terre – qu'on peut aussi comparer à la mort terrestre. Ils nous révèlent de façon claire et simple comment **le Un crée le Tout**, et surtout comment la vie est dirigée par une énergie ascendante et descendante. **L'esprit est la matière, et la matière est l'esprit.**

En matérialisant ces principes par écrit, nous pouvons mieux appréhender notre expérience physique en tant qu'humain par des éléments très concrets, mais aussi comprendre comment fonctionne l'essence de la Conscience universelle, et que nous sommes à chaque instant reliés à elle. Nous sommes d'essence divine, et nous restons connectés au Divin, malgré notre forme humaine (ou terrestre) limitée. Nous sommes le Divin, et le Divin est en nous. On peut aussi comprendre comment la Conscience universelle dissimule ses pouvoirs afin de descendre « plus bas », et dans une forme différente de celle d'origine pour expérimenter la matière, et ainsi participer au réveil de l'individu et à la

révélation du Soi. Il peut donc s'agir de plein d'autres formes que d'une forme humaine uniquement.

Toute l'intelligence de la Conscience universelle repose sur sa volonté de s'expérimenter elle-même à travers différents niveaux de réalité. C'est son but (et par conséquent le but de notre existence sur Terre) : la révélation et l'intégration de la Conscience universelle dans notre vie quotidienne. À travers ces trente-six principes de réalité, nous pouvons observer tout **ce mystérieux mécanisme de dissimulation du Divin en nous** afin de nous aider à nous réapproprier notre omnipotence originelle.

Notre corps, nos sens et notre esprit sont des outils d'exploration et de découverte de notre âme incarnée sur Terre. Ces dons, reçus à la naissance, nous sont offerts dans le but d'explorer la vie et notre existence avec le plus de joie et de bonheur possible, en comprenant que **la divinité est déjà en nous**. C'est en élevant notre âme que nous pouvons cultiver l'idée que nous sommes tous liés par un même principe : **nous sommes des êtres spirituels venus vivre une expérience terrestre**.

Nos passions, nos émotions, nos désirs ou nos pensées ne sont pas à supprimer si l'on souhaite accéder à l'éveil spirituel. Au contraire, ils permettent de tirer parti au mieux de notre expérience humaine. Cette prise de conscience peut généralement apaiser l'esprit et l'âme, et nous aider à faire la paix avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure.

Selon l'enseignement tantrique, l'incarnation terrestre n'est pas une punition, ou bien quelque chose que nous devons dépasser. Ce n'est pas non plus une illusion ou une erreur de perception, le fameux « bug de la matrice ». Non, il faut plutôt la voir comme

une bénédiction à utiliser pour notre développement spirituel. Le Tantra soutient même qu'en manipulant habilement les limites du corps, des sens et de l'esprit, il est possible d'accéder à la liberté ultime. Si nous devenons plus conscients dans notre pratique spirituelle, alors nous expérimentons plus de joie. C'est en ça que la forme humaine est un atout. Il est important d'expérimenter en nous l'énergie créatrice de la vie afin de la reconnaître comme une manifestation du Divin ou de la Conscience universelle. Cette pratique spirituelle devient alors un superbe voyage initiatique où, grâce à l'expérience, nous pouvons comprendre les couches les plus subtiles de notre être et du Divin, et voir sa présence en nous-mêmes. Nous comprenons alors que nous faisons partie d'un Tout, du Tout, et que nous sommes le Tout. Nous ne sommes qu'un reflet de notre propre divinité.

Et si on résumait ces trente-six *tattvas* de manière simple en une phrase ? **Ces trente-six principes de réalité nous expliquent le mystère de la vie et de la Création**, et comment nous pouvons faire l'expérience de la Conscience universelle sur Terre, en tant qu'humains.

Tableau des trente-six *tattvas* ou niveaux de réalité

Voici un tableau qui va vous permettre de mieux visualiser l'essence de ces différents *tattvas*. Les cinq premiers *tattvas* représentent des aspects inséparables du Tout. Ensuite, à travers les cinq *kanchukas*¹, l'Esprit s'incarne sur la Terre pour retrouver l'état de Conscience universelle.

Nous sommes simplement des petites
lumières divines dans un corps fait de chair
et d'os !



1. Ce mot, en sanskrit, peut se traduire littéralement par « enveloppe ». On compte cinq *kanchukas* qui agissent donc comme une enveloppe en voilant la Conscience pour séparer l'individu de sa forme pure et absolue.

Union parfaite — (*Parama Shiva*)

Un être qui est partout et nulle part — le Cœur — Shiva et Shakti en parfaite union

1. Shiva
« Je » transcendant
Lumière de la Conscience

2. Shakti
Pouvoir de réflexion
Connaissance de soi

3. Volonté absolue
Je veux

4. Connaissance absolue
Je sais

5. Capacité absolue
d'agir
J'agis

6. Voile de la dissimulation (*Maya*)
Ignorance de notre vraie nature
Chemin de la Conscience unificatrice à la conscience différenciée

Cinq couches qui cachent la vraie nature (*kanchukas*)
Entremêler et lier le soi différencié aux forces de la Nature

- 7. Capacité d'action limitée : crée une illusion d'individualité
- 8. Omniscience limitée : crée des connaissances limitées
- 9. Attachement limité : crée le désir et le sentiment de manquer, de ne pas être complet ou plein
- 10. Limitation de temps : crée la limite d'être à un seul endroit dans une période donnée
- 11. Limitation de lieu : crée la limite de ne pas être à tous les endroits à la fois

12. Conscience Universelle (*purusha*)
Identité qui répond à la nature
Principe masculin

13. Nature primordiale (*prakriti*)
Toile de la force créatrice
Principe féminin

14. Intelligence
Discernement de la
bonne action

15. Ego
Crée les limites de la
conscience du « je »

16. Esprit
Fonctions mentales par
lesquelles vous créez des
pensées

17. Oreilles

18. Peau

19. Yeux

20. Langue

21. Nez

22. Bouche

23. Mains

24. Pieds

25. Organes
génitaux

26. Intestins

27. Son

28. Toucher

29. Apparence

30. Saveur

31. Odeur

32. Espace

33. Air

34. Feu

35. Eau

36. Terre

Les Tantrikas

Maintenant que vous avez tout compris sur les trente-six principes de réalité, vous êtes sur le chemin pour devenir un ou une Tantrika. En sanskrit, le terme *tantrika* signifie « relatif au Tantra ». Un Tantrika est généralement une personne qui étudie en profondeur la philosophie et la science derrière le système tantrique.

Tantrika – nom : quelqu'un qui adhère à la *sadhana* (« pratique spirituelle » en sanskrit) du Tantra.

Tantrika – adjectif : décrit le Tantra, ses enseignements et ses rituels.

Comme dit plus haut, l'initiation tantrique était normalement ouverte aux personnes de tous milieux sociaux, et c'est en cela que le Tantra a défié l'ordre social hiérarchique de l'époque en Inde, au sein de l'hindouisme orthodoxe. Pour rappel, il existait quatre classes sociales (appelées *varnas*) :

- * **Les Brahmanes**, qui étaient des prêtres ou des enseignants
- * **Les Kshatriyas**, qui étaient des dirigeants ou des guerriers
- * **Les Vaishyas**, qui étaient des fermiers, des commerçants et/ou des marchands
- * **Les Shudras**, qui étaient des ouvriers

Seules les trois premières castes étaient autorisées à lire des textes sacrés, et le Tantra offrit la possibilité aux Shudras, ainsi qu'aux femmes et aux parias, la possibilité de bénéficier des enseignements tantriques. Les historiens pensent que le Tantra est née dans des groupes d'individus marginaux et ascétiques vivant en marge de la société. L'archétype du ou de la Tantrika est généralement une figure solitaire et recluse qui **transgresse les restrictions de caste et les injonctions rituelles de l'hindouisme orthodoxe bouddhique**. Son but est de comprendre le concept de non-dualité de l'existence (*shankara*) et de la libération (*moksha*) pour l'atteindre durant son expérience humaine (*jivamukti*). Un très bel exemple de l'archétype du Tantrika se trouve dans le livre de Daniel Odier, *Tantra*¹, où l'auteur est en quête d'initiation, et trouve une Tantrika qui l'initiera aux secrets du Tantra.

Dans les sources qui ont été découvertes remonte la nature sulfureuse des Tantrikas. On retrouve ces derniers associés à des prostituées, ou à des personnes de la plus basse caste. Certains textes expliquent qu'on peut trouver le ou la Tantrika méditer sur un cadavre humain après crémation au clair de lune, ou même consommer de la chair humaine. L'archétype est délibérément l'inverse de l'idéal bouddhiste. Il peut manger de la viande, du poisson, boire du vin, et avoir des rapports sexuels, tout ce qui est interdit chez les Brahmanes lors des rituels de purification. Le ou la Tantrika peut s'engager dans les rituels (souvent de façon symbolique) où **la mort, le mensonge, le vol et les rapports sexuels** sont présents – soit **les quatre pires infractions du code monastique bouddhiste**. À la suite de ces pratiques, l'individu acquiert la libération, mais aussi certains pouvoirs magiques

(appelés *sidhhis*), comme la clairvoyance, ou bien encore la capacité de transformer le plomb en or.

À quoi ressemblaient les principes que le ou la Tantrika devait suivre dans un rituel ? Il ou elle devait chanter et réciter des mantras, car chaque son incarne la nature d'une divinité. Il ou elle pouvait s'aider également de *yantras* (dessin de diagrammes cosmiques) pour se concentrer, le but étant de fusionner avec la force cosmique de la déesse vénérée et d'incorporer ses caractéristiques. Il pouvait également y avoir des activités taboues dans la société à accomplir lors des rituels (dont nous avons parlé plus haut) : rites sexuels en tout genre, absorption d'alcool ou de plantes hallucinogènes, consommation de viande, enduisage du corps avec des cendres humaines... Chaque rituel avait des buts bien précis, et très souvent, celui de s'identifier à une divinité pour retrouver l'état de Conscience universelle.

Souvent, il est de coutume de diviser les voies tantriques en deux mouvements dans la classification moderne. Celle où le praticien individuel travaille avec sa propre énergie afin de créer un lien plus fort avec lui-même est appelée « **voie de la main droite** » ou « **Tantra blanc** ». Le mouvement qui implique de créer un lien plus fort entre deux personnes est la « **voie de la main gauche** » ou « **Tantra rouge** ». Les deux voies travaillent avec l'énergie sexuelle.



1. Daniel Odier, *Tantra – La dimension sacrée de l'érotisme*, Pocket, 2002.

Le rôle du *guru* dans la tradition tantrique

Avoir un *guru* est **une nécessité dans la philosophie tantrique**, c'est même l'un des piliers principaux, et sa sélection est primordiale. La *guru* féminine est considérée comme très puissante dans la tradition tantrique, et **partout où il existe un culte tantrique, c'est la mère de famille qui devient l'initiatrice**. On l'appelle la *bhairava*. Fréquemment, le *guru* pouvait prendre son disciple à un très jeune âge chez lui pour le former. Ce disciple partageait la vie de la famille, mangeait avec son *guru*, et recevait les enseignements spirituels voulus. Il était également possible de chercher les enseignements spirituels avec différents *gurus*, mais pas de refaire le même enseignement avec un autre. De cette manière, l'apprenti pouvait évoluer sur son chemin spirituel à travers **une série d'initiations** plus fortes et puissantes que les précédentes, plus spécialisées et encore plus secrètes. Le disciple pouvait devenir *guru* uniquement s'il avait été « adoubé » par son *guru* lui-même, une cérémonie que l'on appelle *abhiseka*. Il n'y avait pas besoin d'avoir atteint un certain niveau d'élévation spirituelle pour recevoir ce titre, car le *guru* décidait lui-même des capacités de transmission chez son disciple pour apprendre aux autres. Il était aussi commun et apprécié de garder sa possibilité de discernement quand on recevait l'enseignement de son *guru*.

Les faux *gurus* existaient déjà à l'époque – c'était un moyen comme un autre de survivre, en se faisant offrir de la nourriture ou un abri par exemple – et c'était au disciple de déterminer si son enseignement était valide ou non.

Les *gurus* ne se faisaient généralement pas connaître de leurs disciples, c'était aux étudiants d'être prêts pour voir apparaître devant eux leur maître. Il pouvait prendre la forme d'un chef de famille, comme on l'a vu (un *sannyasin*), mais ce n'était pas obligatoire non plus.

Un chef de famille est socialement accepté comme un membre responsable de la communauté avec une grande sagesse, mais à condition d'avoir les connaissances scientifiques yogiques. Les Brahmanes étaient habituellement les personnes qui prodiguaient ces enseignements dans la société indienne de l'époque.

LES DIX QUALITÉS D'UN BON GURU

- Des qualités morales importantes résultant d'**une maîtrise de soi parfaite**
- **Une discipline mentale élevée** grâce à l'entraînement à la méditation
- Une compréhension profonde et globale des illusions de ce monde et des obstacles à surmonter grâce à **une sagesse supérieure**
- Plus de connaissances intellectuelles que son disciple dans la matière à enseigner
- Une volonté, un enthousiasme et une joie d'enseigner à son disciple
- Une énorme **connaissance des textes tantriques**
- Une compréhension et une contemplation du vide et du néant
- Savoir comment expliquer les choses de façon simple
- Une grande compassion
- Pas de réticence à **enseigner son savoir à ses disciples**, et ce quel que soit leur niveau d'intelligence

Un bon *guru* n'est pas obligé de posséder ces dix qualités, mais s'il en a déjà six ou sept, c'est bien, étant donné que **ses deux qualités premières doivent être d'avoir plus de connaissances que son disciple et de pratiquer la compassion.**

Un *guru* tantrique doit posséder encore plus de qualités. Il ou elle doit être extrêmement stable dans sa tête, son esprit, son mental et son corps, et sa parole doit être maîtrisée. C'est une personne dont la présence calme instantanément les gens autour d'elle, et apporte paix et joie. Sa compassion est inégalable.







Un *guru* n'est pas forcément un maître de nos jours, il peut être également un membre de notre entourage, une personne croisée dans la rue avec qui on discute pendant cinq minutes et qui nous offre une pépite de savoir sans s'en rendre compte. Tout est enseignement. Même simplement lire des textes spirituels inspirants et réciter des mantras peut vous apporter une transformation spirituelle profonde. Toutefois, et encore dans la tradition tantrique, quand la connexion est établie entre un *guru* et son disciple, le *dharma* (on peut apparenter ce terme à

l'expression « mission de vie ») se réalise et il peut y avoir de lourdes conséquences à vivre au niveau karmique si l'un des deux agit mal.

Le *guru* du Tantra de la voie de la main droite est un professeur qui transmet la doctrine du Tantra, tandis que celui ou celle de la voie de la main gauche voit le *guru* comme un maître libéré de ses chaînes qui peut vraiment transmettre son savoir par l'expérience qu'il a eue de la divinité.

« Le pouvoir est au cœur du Tantra – un pouvoir décrit et visualisé comme féminin, résultant en la centralité des déesses au sein du mouvement et inspirant la montée spectaculaire du culte des déesses (shaktisme) dans l'Inde médiévale. Les déesses vénérées par les Tantrikas se sont directement confrontées aux modèles traditionnels de la féminité passive et docile dans leur entrelacement de pouvoir violent et érotique. Selon de nombreux textes tantriques, la vénération des déesses devrait se poursuivre dans la vénération des femmes mortelles en tant qu'incarnations naturelles et transmettrices de Shakti. Cela a marqué une rupture radicale avec les précédents enseignements orthodoxes hindous et bouddhistes concernant le statut des femmes. »¹



1. Imma Ramos, *Tantra : Enlightenment to revolution*, Thames & Hudson, 2020.

Les rituels tantriques

Les rituels font partie intégrante de la tradition tantrique, et sont extrêmement spécifiques. Ils sont considérés comme des outils puissants pour aider aux progrès spirituels et au développement personnel. On dit que ces rituels – farouchement gardés secrets pour la plupart, et uniquement transmis de façon orale par un *guru* – auraient le pouvoir de purifier une personne, d'améliorer, voire d'annuler un karma négatif, et sont les catalyseurs de changements importants dans la vie d'une personne.

Traditionnellement, les rituels sont associés à des activités spirituelles ou religieuses, ce sont des cérémonies qui consistent à répéter une série d'actions accomplies par un chef ordonné, et selon un ordre précis. Vous en connaissez plein dans votre vie : mariages, baptêmes, funérailles, anniversaires, messes, communions et autres fêtes religieuses sont des exemples de rituels auxquels on participe encore de nos jours, et ce, peu importe nos croyances. Ce sont des moments de transition importants dans la vie d'un individu et ils peuvent servir, selon l'occasion, de rite initiatique. On dit que les vrais rituels tantriques diffèrent des rituels « ordinaires » et sont plus spectaculaires en raison des phénomènes surnaturels qui peuvent arriver.

Voici cinq types de rituels tantriques que l'on peut retrouver :

Les rituels astrologiques

Ils correspondent à des moments importants dans le calendrier astrologique qui sont connus pour être chargés à l'énergie puissante provenant des planètes de notre système solaire. Les plus connus sont bien sûr les rituels de pleine lune et de nouvelle lune.

Les initiations

Quand l'élève progresse dans la voie tantrique, il a la possibilité de recevoir une initiation de son *guru*, qui lui accordera sa bénédiction à travers une transmission d'énergie ou de connaissances. Ce rituel est considéré comme un grand honneur et peut entraîner une évolution de conscience chez l'élève.

Les rituels dits « classiques »

Ils se rapportent aux cinq éléments – terre, eau, feu, air, éther – comme celui du *Panchamakra* qui utilise les cinq substances transgressives (vin, viande, poisson, grain, fluides sexuels).

Les rituels sexuels

Ils sont considérés comme les rituels les plus puissants en raison de la force de l'énergie sexuelle. Il existe un rituel de

transfiguration dans cette catégorie, qui utilise les polarités féminine et masculine à des fins d'élévation spirituelle. Il s'agit de « voir » la divinité à travers le corps humain d'une femme ou d'un homme.

Les rituels divers

Une multitude de rituels tantriques existe pour de nombreuses occasions et se rapportent plutôt à des mariages tantriques par exemple, ou bien à la réception d'un nom spirituel par son *guru*.

Le rôle des femmes dans la tradition tantrique

On peut se poser la question du rôle des femmes dans la tradition tantrique. Étaient-elles simplement un instrument de pouvoir réservé aux Tantrikas mâles, ou bien au contraire une partie intégrante du culte ?

Comme beaucoup de textes historiques, et le Tantra n'est malheureusement pas une exception – mais maintenant, nous savons pourquoi –, le point de vue de l'écrivain est essentiellement masculin. La femme était considérée comme la *guru* principale, celle qui transmet l'enseignement divin, et l'homme avait la responsabilité de mettre par écrit les sagesses qu'elle prodiguait. Lors des rituels, les femmes sont souvent décrites comme des partenaires égales, notamment dans les rites sexuels. Leurs fluides corporels étaient considérés comme une distillation de la Shakti. Elles étaient aussi perçues comme des sortes de magiciennes vénérées pour leurs pouvoirs magiques, aussi bien en tant que praticienne du Tantra, que comme *guru* indépendante ou disciple. Il est important de noter que la question de la construction du genre résonne dans le débat actuel. Dans les enseignements tantriques, il existe un défi à surmonter concernant l'hétéronormativité. Les rites sexuels, par exemple, sont bien accomplis par des hommes et des femmes, mais ce qui importe, c'est surtout la symbolique de la polarité féminine ou masculine. L'androgynie est volontairement mise en

avant pour comprendre comment ces deux formes peuvent s'entremêler.

Les cultes aux déesses

La déesse Durga

Vous l'avez maintenant compris, la vision du monde tantrique est régie par la Shakti – le pouvoir féminin divin illimité. Le premier texte dans l'Histoire à avoir décrit le principe de Shakti est le *Devi Mahatnya* ou *Gloire à la Déesse* écrit entre 400 et 600 après J.-C. Ces écrits identifient Shakti avec Durga (autrement appelée « Devi »), une déité suprême.

En sanskrit, *Durga* signifie « *forteresse inaccessible* » ou bien « *celle qui nous aide à travers les difficultés* ». On pense qu'elle est la mère de l'Univers, on la considère comme la Shakti pure qui se manifeste dans les dieux pour accomplir les différentes tâches de la divinité sur Terre. Sous sa forme physique, c'est une guerrière redoutable, armée, qui chevauche un tigre ou un lion selon les artistes, avec comme but de combattre une série de démons qui menacent la stabilité de notre monde. Elle est notamment célébrée pour avoir tué le démon-buffle Mahisha (l'incarnation physique de l'ignorance) que les autres dieux n'avaient pas réussi à vaincre. On la représente généralement avec une dizaine de bras, chacun tenant une arme spécifique. Ses bras sont également la représentation des dix directions de l'hindouisme, symboles de sa protection envers ses fidèles.

Le lion ou le tigre qu'elle chevauche fièrement incarne le pouvoir, la volonté et la détermination. Ses trois yeux représentent le désir, l'action et la connaissance.

Son rôle est de protéger l'humanité des forces du mal et de la misère en détruisant l'égoïsme, la jalousie, les préjugés, la haine, la colère et l'ego. On la représente souvent avec un trident dans la main, et les trois dents de l'objet symbolisent trois qualités devant toujours être en équilibre : *sattva* (la bonté), *raja* (la passion), *tamas* (l'obscurité). Elle porte par ailleurs un coquillage qui symbolise le mantra « *Om* », le son de la divinité. Enfin, une de ses mains fait toujours la forme du *abhaya mudra*, le symbole de réconfort et de sécurité qu'elle prodigue à ceux qui la vénèrent.





Durga est avant tout la déesse du pouvoir, de la vérité et de la victoire des forces du bien sur le mal. On ressent son énergie avec la pratique du yoga, car c'est précisément en pratiquant qu'on découvre la Shakti qui réside en chacun de nous. Durga est censée représenter l'immuabilité des choses et le calme de l'être, sauf quand on pratique le yoga. C'est l'énergie qui nous stabilise et nous renvoie à l'archétype de la Mère ; on peut ainsi la comparer à l'énergie du Chakra Racine.

Pour invoquer la déesse Durga, il vous est possible de chanter le mantra suivant : *Om Sri Durgaya Namah*. Vous pouvez le répéter dans votre tête en boucle, en vous créant une mélodie, ou bien aller sur YouTube ou Spotify pour trouver des musiques où le mantra est chanté.

DURGA OU KALI ?

On voit souvent dans les représentations iconographiques de la déesse Kali les mêmes attributs que ceux de Durga. Kali possède une dizaine de bras, mais tout son corps est bleu, à l'inverse de Durga. C'est parce que lors de son combat avec le démon-buffle Mahisha, elle fut si en colère qu'elle se transforma en Kali, cette créature bleue à l'apparence effrayante.

Dans la tradition tantrique, Durga est aussi assistée d'autres déesses sauvages et sanguinaires, plus connues sous le nom de Matrikas. Ce mélange un peu étrange de bienveillance et de violence, que l'on retrouve aussi sous les différentes formes de Durga et de Kali, souligne la dualité de l'être.

La déesse Kali

« Ô esprit ! Pourquoi t'abandonner aux pensées vaines ?

Ce faste rituel et ce culte sont vains,

Qui accroissent encore la vanité de l'esprit !

Que ta prière à Elle soit secrète, que nul n'en sache.

À quoi bon ces poupées de métal de cuivre ou de terre ?

Ne sais-tu pas, insensé, que l'univers entier est l'image de la Mère ?

Tu apportes une poignée de graines, effronté, comme une offrande à la Mère, à Celle qui nourrit le monde d'aliments délicieux !

À quoi bon, fou, illuminer ainsi de lanternes, de bougies et de lampes ?

Fais plutôt que grandisse la lumière de l'esprit, qu'il dissipe ses propres ténèbres, nuit et jour.

Tu as amené d'innocentes chevrettes au sacrifice.

Égoïsme cruel ! Pourquoi ne pas dire : VICTOIRE À KALI !

Et sacrifier tes passions, ennemies véritables.

Pourquoi frapper les tambourins ?

Dépose plutôt ton esprit à Ses pieds en disant :

Que ta volonté, ô Kali, soit faite !

Et puis bats des mains.

Plus je ne t'invoquerai par ce doux nom, Mère !
Tu m'as donné d'innombrables chagrins
Et m'en réserve plus encore, je le sais !
J'avais une maison, une famille et me voilà par ta
grâce, dépossédé de tout sur terre.
Que puis-je endurer d'autre, je ne saurai le dire.
Qui ne sait que je dois mendier pour mon pain de
porte en porte ? Et pourtant, je suis dans l'attente.
Un enfant ne doit-il pas vivre, sa mère morte ?
Ramprasad était bien l'enfant de sa Mère, mais toi, ô
Mère, tu as traité ton fils en ennemi.
Si, aux yeux de sa mère, l'enfant souffre à ce point, à
quoi bon cette Mère pour l'enfant, cette Mère ?
Ô Mère, quel est ce crime que j'expie durant ma
longue vie dans la prison du monde ?
Le matin, je travaille ; combien dure est ma part.
Je m'en vais çà et là gagner un salaire sans honneur.
Quelle désillusion rongeuse me possède !
Et cependant, ô Mère, par quels charmes profonds
n'as-tu pas attaché mon âme à ce vain monde !

En m'appelant sur cette terre, innombrables ont été
les peines assemblées le long de mon destin.
Elles me consomment et le jour et la nuit.
Oh ! Mère, je ne désire plus la vie ! »

– Ramprasad Sen, auteur indien de chants
mystiques dédiés à la déesse KALI.

À la Mère Divine.

Pour nos yeux d'Occidentaux, la déesse Kali fait peur : c'est une déesse sombre, au corps noir, qui régit la mort, le chaos et la destruction, à l'opposé de son pendant « positif » Durga. Toutefois, son histoire est infiniment plus complexe que ce que l'on peut comprendre au premier abord. En effet, dans la tradition hindoue, il n'y a pas vraiment de dichotomie à proprement parler, « le bien contre le mal », c'est beaucoup plus profond que ça, et Kali est un bon exemple de ces croyances.

Selon les écrits, l'origine de Kali nous vient d'un folklore tribal ancien, et très profondément ancré dans l'histoire de l'Humanité. Son nom : Kālī (écrit en sanskrit), signifie « la Noire », ou bien encore « la Mère Divine », et apparaît pour la première fois dans l'*Atharva Veda*, un recueil d'hymnes et de mantras publié entre 1200 et 1000 avant J.-C. Dans ces écrits, elle est représentée comme une langue noire féroce, appartenant au dieu du feu Agni. Ce n'est que 400 ans plus tard qu'elle est décrite comme une déesse, quand elle apparaît sur le champ de bataille en personnifiant la colère de Durga. Elle est représentée à l'époque de façon terrible : c'est une vieille femme squelettique, à la peau noire, vêtue de peaux d'animaux et brandissant le *khatvanga*, un bâton à tête de mort associé aux chamans. On associe très souvent Kali à Shiva, elle serait son épouse sacrée, sa Shakti. Dans les écrits, la femme de Shiva est Parvati, mais elle peut prendre

différentes formes – Kali ou Durga. Quand Parvati et Durga peuvent apaiser les tendances destructrices de Shiva, Kali au contraire les provoque. Ce n'est jamais Kali qui apprivoise Shiva, mais Shiva qui doit calmer Kali.

La vraie nature de Kali

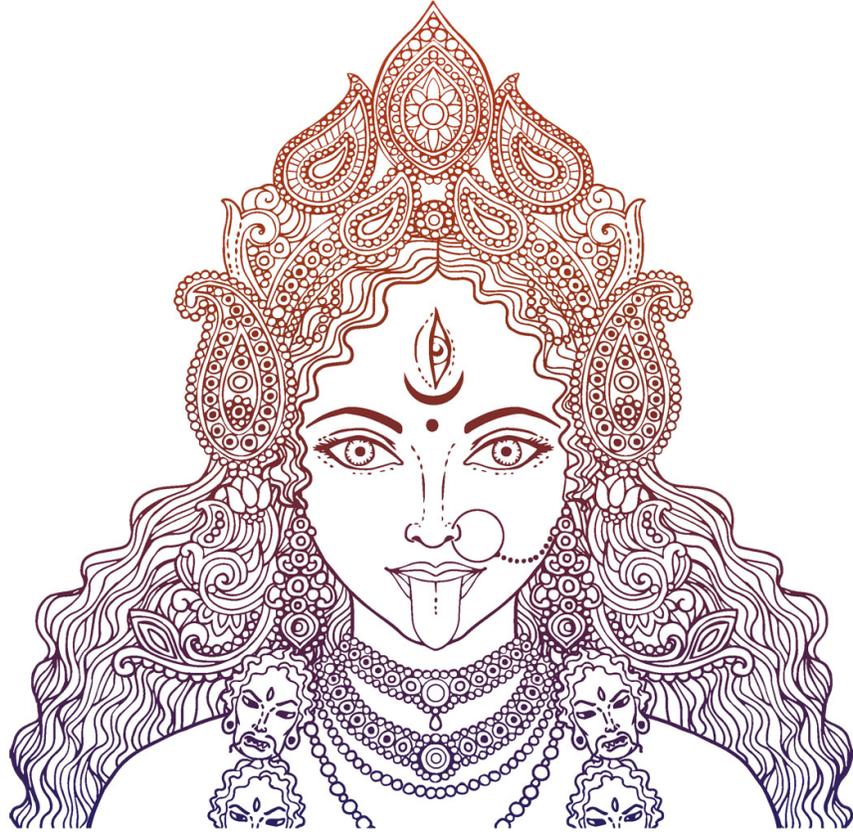
Durant une bataille légendaire contre le démon Raktabija – aussi personnifié comme Mahisa, le démon buffle –, elle se manifeste à travers Durga, car le combat devient incontrôlable. Chaque goutte de sang versée par le Raktabija blessé se transforme en un clone du démon (un peu comme l'Hydre de Lerne dans le mythe d'Hercule). Kali apparaît alors et bat le démon en le vidant de son sang avant qu'il ne touche le sol. Elle digère son sang et c'est comme ça qu'elle peut le battre. Elle extrait le pouvoir de son ennemi pour le faire sien. La vraie nature de Kali se révèle ainsi : c'est lorsqu'une action décisive, et parfois sombre et mortelle, est requise qu'elle apparaît, un archétype un peu sanguinaire qu'on n'associe pas forcément à la femme en Occident. Dans un autre conte, un groupe de criminels invoque Kali et décide de sacrifier un être humain pour gagner ses faveurs. Leur choix se porte sur un moine brahmane, dont les qualités de pureté et d'intégrité brillent si fort qu'il est impossible de le sacrifier. Kali se réveille et, dans une fureur sans pareille, tue ses fidèles et les décapitant et en buvant leur sang, comme elle l'a fait avec le démon Mahisa. La morale de cette histoire nous montre que la déesse, de nature impartiale, ne peut être contrôlée, surtout pas par ceux qui pensent la

comprendre, mais se fourvoient, et qu'elle triomphe toujours sur l'ignorance des gens.



Kali dans les enseignements tantriques

Kali est la déesse la plus importante dans le Tantra ; elle est donc une figure prédominante dans les iconographies tantriques, ainsi que dans tous les textes et les rituels. Une autre signification de son prénom est « la force du temps ». On la considère en dehors des contraintes de l'espace-temps, elle est l'impermanence dans la permanence ; elle existait avant la création de l'Univers, et existera encore bien après. Aucune limitation ne peut lui être appliquée : la lumière, l'obscurité, le bien, le mal... C'est avant tout un symbole de Mère Nature, pleine de bienveillance, celle qui est nourricière et qui crée la vie, mais qui peut aussi la détruire et dévorer tout sur son passage. Dans son aspect le plus bienveillant, on l'appelle *Kali Ma*, Mère Divine ou Mère Kali, et c'est sous cette forme qu'elle est surtout vénérée. Toutefois, dans la tradition tantrique, c'est sous sa double nature qu'elle est adorée, et ses fidèles doivent expérimenter aussi bien la vie que la mort, la beauté et la laideur, la douleur et le bonheur, afin de comprendre que les uns ne vont pas sans les autres.



ANECDOTE

Le culte de Kali s'est transformé en une secte d'assassins professionnels, les Thugs, du mot sanskrit *thugee* qui signifie « tromper ». Les membres auraient tué un nombre de personnes impressionnant durant les 600 ans d'existence de cette secte héréditaire. Les victimes étaient avant tout des voyageurs itinérants qui se voyaient souvent étranglés et dépecés, car les membres du culte pensaient satisfaire la déesse. La légende dit qu'il y avait aussi un pendant féminin de la secte, et que les femmes se laissaient aller aux rituels du *Panchamakra* (un rituel de purification spécifique où il fallait manger de la viande, du poisson, de l'alcool, du grain sec et procéder à un rapport sexuel) afin de se purifier et d'atteindre l'union totale de l'âme avec Kali. On note avec amusement que des rappeurs américains ont fondé le groupe Thug Life, soit « La vie de bandit », qui est rapidement devenu un concept dans la culture rap américaine.

Le symbolisme derrière les représentations de Kali

L'image de Kali aujourd'hui reflète toute sa complexe dualité : on la dépeint en train de tuer, mais elle sourit de manière

bienveillante. Sa langue rouge, pleine de sang, représente à la fois la modestie (selon une tradition bengalie) et la violence. Ses cheveux noirs tout ébouriffés évoquent une sorte de folie frénétique, mais en même temps souligne l'aspect métaphysique de la vie sur Terre. Ses trois yeux représentent l'omniscience et sa poitrine généreuse aussi bien l'affection maternelle que la sexualité. Sa nudité symbolise la pureté du corps, mais aussi sa volupté. Son collier de têtes tranchées et sa ceinture de bras coupés évoque sa rage féroce et meurtrière, mais sont également des symboles métaphoriques qui représentent la rupture du karma accumulé durant plusieurs vies. Ses mains gauches tiennent des armes, et selon le nombre de bras représentés, parfois une épée ou un trident plein de sang, ainsi qu'une tête fraîchement coupée. L'épée représente la connaissance supérieure, et la tête coupée l'ego humain qu'il faut tuer pour sortir du cycle des réincarnations.

Au ^exxi^e siècle, Kali représente dans la peinture féminine et féministe l'émancipation de la femme dans la société patriarcale.

Kali Bika Mantra

Ce mantra peut aider à résoudre tous nos problèmes, et nous faire devenir plus conscients, intelligents et sages :

Om Kreem Kalikayai Namah

Les Matrikas

En sanskrit, *matrika* signifie « mère » ou « mère divine ».

Dans la religion hindoue, les Matrikas sont des déesses qui ont l'apparence de mères, et sont toujours représentées en groupes, généralement entre sept (*saptamatrika*) ou huit (*ashtamatrika*). *Matrika* est aussi le nom de la déesse de l'alphabet et des lettres. *Matrika Shakti* est l'énergie sonore qui sort des lettres, et d'ailleurs, la langue sanskrite possède huit groupes de lettres, qui sont elles-mêmes symbolisées par les huit groupes de mères ou *ashtamatrika*.

Ces Matrikas font partie du culte maternel hindou, toutes étant également l'incarnation de la déesse Shakti. Ce sont traditionnellement de bonnes déesses, et qui englobent une des qualités principales de Durga, la constance. Leur culte était régional en Inde, et peut donc varier selon les endroits du pays, mais ne nous perdons pas dans trop de détails. Pour célébrer le culte des Matrikas, vénérées par les femmes, on utilisait des fleurs le jour de la nouvelle lune, rendant hommage aux soixante-quatre Yoginis (nous y reviendrons un peu plus tard) ainsi que des offrandes de farine, de noix et de riz. Les croyances voulaient que quand les Matrikas étaient en colère, elles rendaient les femmes infertiles, et frappaient les nouveau-nés d'une maladie mortelle. C'est aussi pour cela que les femmes enceintes et les mères priaient et étaient dévouées aux Matrikas afin, de se garantir santé et bonheur dans leur vie de mortelles. Lors des rituels dédiés aux Matrikas, certaines substances corporelles étaient gouvernées par chacune d'entre elles :

- * *Brahmani* : la peau
- * *Maheshwari* : le sang
- * *Kaumari* : les muscles

- * *Vaishnavi* : la graisse
- * *Varahi* : les os
- * *Aindri* : la moelle
- * *Chamunda* : le sperme et la cyprine

Les Yoginis

Aux VII^e et VIII^e siècles apr. J.-C., le culte des Matrikas évolua pour se transformer en culte des Yoginis, ces séduisantes déesses/sorcières de l'hindouisme. *Yoga* en sanskrit signifie « union ». La Yogini est donc la personne qui facilite l'union. La popularité des Yoginis grandit de façon pérenne jusqu'à son apogée au XII^e siècle. Selon de nombreux érudits de l'époque, la vénération des Yoginis ne rentre pas dans les pratiques brahmanes orthodoxes typiques, mais relève plutôt des traditions orales et rurales de certains petits villages isolés d'Inde. Elles sont déjà mentionnées sous les termes suivants : « Yoginis », « Dakinis », « Shaktis » ou « Bhairavis ». Chacune des Yoginis était considérée comme une partie différente du corps de Shakti/Devi. Elles auraient été capable de conférer des pouvoirs magiques ou bien la sagesse *vidya* à ses adorateurs (*siddhi*).

Certaines des sagesse transmises par ces déesses gardiennes sont les suivantes :

- * *Anima* : la capacité de devenir très petit
- * *Laghima* : le pouvoir de léviter et de quitter son corps à volonté
- * *Garima* : le pouvoir de devenir très lourd
- * *Mahima* : le pouvoir de devenir grand

- * *Istiva* : le pouvoir de contrôler son corps, son esprit, et celui des autres
- * *Parakamyā* : le pouvoir de faire en sorte que les autres fassent ce que l'on veut
- * *Vasitva* : le pouvoir de contrôler les cinq éléments
- * *Kamavasayitva* : le pouvoir de satisfaire tous vos désirs

Les Yoginis étaient associées aux sentiments de peur et de crainte, et certains textes anciens décrivent des sculptures pour le moins menaçantes. Elles ont des corps de femmes, mais la tête est différente : tête de perroquet, faucon, paon, aigle...

Ces déesses peuvent prendre différentes formes terrestres : des femmes bien sûr, mais aussi des oiseaux, des serpents, des tigres... Elles sont le plus souvent représentées sous la forme d'oiseaux à l'allure menaçante, un peu à la manière des corbeaux d'Hitchcock. Elles prennent ces formes incongrues afin de maintenir l'harmonie dans le monde, et de combattre le mal pour que le bien prévale.

Mais comment le Tantrika peut-il acquérir les précieux pouvoirs magiques des Yoginis ? En suivant des règles très simples : offrandes rituelles avec du sang dans des lieux de crémation, consommation d'alcool, mélanges de différents fluides sexuels... Voici un témoignage glaçant d'un texte daté d'entre le VII^e et VIII^e siècle apr. J.-C. :

« Le Tantrika doit réciter un mantra, nu, face au sud. Après sept nuits, les Yoginis arriveront – elles sont dangereuses, prennent des formes terrifiantes, impures, colériques et mortelles. En voyant cela, le Tantrika ne doit pas les craindre. Après s'être prosterné, il devra leur donner l'offrande qui est prévue à cet effet. Les Yoginis,

satisfaites, reconnaîtront l'esprit héroïque du Tantrika... Et en le touchant, elles montreraient l'avenir, le bien et le mal. Si par erreur, un Tantrika d'esprit faible tremblait, les Yoginis le dévoreraient à l'instant même. »¹

Cette courte description d'un rituel visant à appeler les Yoginis pour se faire initier est bien sûr métaphorique. Toutefois, on peut penser que certaines femmes ont pu prendre le rôle d'une Yogini dans ce genre de rituels. La Yogini incarnée possède des pouvoirs magiques : la Shakti suprême, sous la forme de Durga, reçoit son nom de Yogini. La femme atteignant l'état d'illumination transcendante du *sadhana* est ce qu'on appelle une Yogini céleste ; elle porte et incarne en elle l'énergie de Durga. C'est une personne éclairée avec de réels pouvoirs spirituels et dotée d'un grand sens du discernement.

Libérées de toutes entraves mentales ou physiques, les Yoginis sont la figure de la femme indépendante, libre et sauvage. On dit leur regard irrésistible, pouvant même hypnotiser tous ceux qu'elle croise sur son chemin, même le plus grand des yogis. Un texte tibétain du XI^e siècle nous raconte même la chose suivante, pour souligner l'importance du pouvoir de la Yogini : « Le masculin doit se respecter et vénérer le féminin, sinon l'illumination ne peut pas se produire. Dans la pensée hindoue, la Yogini représente donc Shakti, mais aussi la Kundalini ainsi que toutes les divinités féminines dans les différents chakras. Elle maîtrise également à la perfection l'art du yoga. »

« Ayant reconnu une Yogini qui le ravira et lui transmettra de l'énergie et du pouvoir, et

se sentant passionnément attiré par elle, si l'aspirant masculin ne vénère pas ce Yogini, elle ne bénira pas le yogi, et les réalisations spirituelles ne se produiront pas. »



Les différentes étapes du parcours de la Yogini

Sarvatantra

Une femme qui étudie et connaît parfaitement le Tantra Shastra.

Siddha (ou adepte du Tantra)

Une femme avancée sur le chemin de sa pratique.

Shishya

Une femme directement initiée par son *guru*. Une étudiante ou une disciple.

Bhakta

Une femme dévote à la déesse ou correctement établie dans sa pratique.

Yogini

Force féminine sacrée. Maître spirituel sacré. Maître praticienne sacrée du yoga. Le corps **et** l'esprit sont éveillés.

La Yogini comme figure de la déesse

La Yogini choisit quand et à qui elle accorde ses bénédictions. Sa capacité à aider et améliorer le développement spirituel d'un homme dépend de son rapport à sa propre divinité intérieure et de sa pratique yogique qui peuvent impliquer de revêtir différentes apparences grâce à certains ornements, travailler ses expressions faciales et comprendre ses pouvoirs « surnaturels ». Dans la quête tantrique, la femme/Yogini initie l'homme (on dit qu'elle le « bénit ») et n'affaiblit pas son énergie en faisant cela, au contraire. La légende dit que tandis qu'ils pratiquaient le yoga ensemble, Shakti accepta Shiva comme son *guru* afin de lui transmettre son savoir pour le guider vers la libération ultime de

l'être. Shiva accepta en retour Shakti comme son *guru*, et découvrit à son contact le pouvoir suprême de la Conscience. Les textes sacrés mentionnent bien qu'un homme ne peut atteindre l'illumination sans respecter les femmes et « s'allier » intérieurement avec elle. Il doit adorer sa bienfaitrice pour obtenir cette libération suprême de l'être. La femme peut bien sûr apprécier la relation, mais il est dit qu'elle a toujours moins à gagner dans la relation qu'un homme. On peut faire un rapprochement de la figure de la Yogini avec le personnage de Marie-Madeleine dans la religion chrétienne, manifestant pleinement la Shakti à travers son cœur, son amour divin et inconditionnel pour Jésus tenant lieu d'illumination.

1. Texte traduit par mes soins que l'on peut retrouver en anglais dans le livre *Tantra : Enlightenment to Revolution* d'Imma Ramos.





Toutefois, comme dit précédemment, l'amour divin n'est pas synonyme de renoncement, et au contraire, si deux êtres spirituellement évolués se rejoignent et décident de s'unir, ils peuvent alors créer un champ d'énergie positive extrêmement puissant et rare, capable d'élever les vibrations de la Terre. Dans toutes les anciennes cultures, que cela soit en Grèce, au Tibet ou en Égypte, il existe moult traditions ésotériques qui glorifiaient le pouvoir initiatique de la Femme. La Femme est une grande prêtresse qui dévoile toutes les connaissances et les pouvoirs supérieurs de la Conscience. Son pouvoir initiatique est immense, et elle est l'expression directe de la Shakti, cette énergie vibrante qui offre la possibilité d'une transformation joyeuse de l'être. Elle devient alors unie à la déesse dans cette extase intérieure qu'elle vit en permanence.

Le culte des soixante-quatre Yoginis

Nous allons maintenant faire un petit focus sur le culte des soixante-quatre Yoginis, une des pratiques tantriques les plus ésotériques et puissantes. Les Yoginis peuvent être considérées comme des déesses, une forme de Shakti, ou encore être la personnification humaine de Shakti sur Terre. Au fil des années et des différentes traditions, la Yogini originelle s'est progressivement transformée en un groupe de Yoginis. Elles sont présentées comme un ensemble de déesses guerrières. Généralement, les Yoginis étaient divisées en groupes de huit, chacun associé à une divinité spécifique qui avait ses propres attributs et pouvoirs surnaturels.

On parle des huit facultés de l'Univers manifesté (les huit premiers *tattvas*), des quatre points cardinaux et quatre points

intermédiaires (*digbandahs*), des huit pouvoirs magiques des yogis (*ashta siddhis*), des huit branches du yoga (*ashtanga*) et des huit Matrikas (*ashtamatrika*).

Le chiffre 8 possède donc une énorme symbolique dans la religion hindoue et la racine de 8, 64, est beaucoup utilisée dans la tradition tantrique.

Des références comparables dans la littérature classique comprennent les soixante-quatre pouvoirs paranormaux induits par le yoga (*siddhis*) :

- * la division des arts en soixante-quatre parties (*kalas*)
- * *Saiva Siddhanta*, les soixante-quatre saints (*nayanars*)
- * les soixante-quatre *mudras* tantriques
- * les soixante-quatre *tantras*
- * les soixante-quatre *kriyas* (techniques et exercices pour débloquer l'énergie dans le corps).

Vous l'aurez compris, 64 est donc un nombre sacré, étroitement lié à la vie elle-même. De ce fait, les Yoginis sont considérés comme des émanations de la déesse Kali (l'autre pendant de Devi/Durga/Shakti) qui nous ouvre les portes de la Conscience. Il existe quatre traditions principales liées au culte des Yoginis, et elles sous-entendent que les Yoginis sont des déités d'abord mineures, qui ont ensuite été érigées en déesses.

LES QUATRE GRANDES TRADITIONS DANS LE CULTE DES YOGINIS

Première tradition

Les Yoginis sont des aspects de la grande déesse (Shakti/Devi/Durga). Elles sont formées à partir des différentes parties de l'être de la déesse : sa voix, sa sueur, son nombril, ses joues, son front, ses lèvres, ses oreilles, ses bras et ses jambes, ses ongles de pied, son utérus et sa colère.

Deuxième tradition

Les Yoginis sont des divinités auxiliaires, elles assistent la déesse.

Troisième tradition

Les Yoginis sont considérées comme les filles des Matrikas – elles seraient nées des huit petites mères, et se regrouperaient par huit.

Quatrième tradition

Les Yoginis sont les patronnes de la déesse des Kaulas – une secte tantrique.

Les temples des Yoginis

Dans le culte des Yoginis, le symbole tantrique est un chakra possédant soixante-quatre rayons dans une roue, chacun représentant une Yogini. Les temples sont généralement ouverts sur le ciel, et construits de manière circulaire, comme si les Yoginis étaient assises en train d'observer les femmes dévotes pratiquer leurs rituels. Il existe encore une dizaine de temples en Inde dédiés aux Yoginis. Chacun est différent, et vénérait une divinité différente. Le seul point commun était une niche dans le cercle où la maîtresse de cérémonie prenait sûrement place pendant les rituels.

J'ai eu la chance incroyable de voir une reconstruction en projection de ce à quoi ressemblait un temple dédié aux Yoginis. Il fallait se placer au centre du demi-cercle, et une voix de femme récitait des textes en sanskrit (nous avons la traduction inscrite sur les murs) tandis que le jour succédait à la nuit et vice-versa. Je me rappelle être restée pendant plus de vingt minutes dans ce lieu de l'exposition, complètement fascinée par ce que je voyais et entendais, observée par des sculptures représentant ces créatures étranges que sont les Yoginis. Dans les rituels, il était toujours question de Shiva devenant la principale forme de dévotion pour la Shakti. Ce rituel visait à augmenter et débloquent l'énergie du corps à travers la pratique des soixante-quatre *kriyas* tantriques que nous avons mentionnés un peu plus haut. Comme dans toute pratique tantrique, seules ces techniques pouvaient être transmises par un *guru*, et elles étaient pratiquées dans des *kulas* (communautés spirituelles).

Les Dakinis

Les Dakinis sont une figure mystérieuse et sulfureuse de la pratique tantrique. On pourrait les comparer à des déesses de forme humaine. Si on peut considérer la Yogini comme l'émanation de Devi/Durga, la Dakini, quant à elle, serait plutôt la femme d'âge mûr, la sage, la sorcière, soit l'émanation de Kali. C'est la destructrice des illusions. Toutefois, comme la pensée indienne n'est pas aussi étreinte que la nôtre, la Dakini peut également être représentée sous la forme d'une jeune fille. Elle est tout et rien à la fois dans sa forme humaine ; elle incarne la vieillesse et en même temps la jeunesse.

On la représente souvent dans l'art comme une danseuse avec une coupe remplie de sang dans une main, et un couteau à lame incurvée dans l'autre. Tout comme son pendant divin Kali, elle peut porter une guirlande de crânes humains autour du cou. Elle est debout, sur la tête ou le corps d'un animal ou d'un humain qui représente l'ego qu'elle a réussi à vaincre. C'est l'incarnation de la condition humaine éclairée. On fait appel à la Dakini qui sommeille en nous dès que nous agissons sous le coup d'une impulsion qui mettra à mal l'ego de notre partenaire. Elle peut se manifester à travers une forme humaine comme un guide spirituel permettant d'aider les autres dans leur éveil.

Dans la tradition tantrique, l'accès au savoir des Dakinis était réservé aux Tantrikas qui avaient déjà atteint un niveau d'accomplissement spirituel élevé. Pourquoi ? Car la Dakini est la gardienne des mystères tantriques, elle pratique le yoga et maîtrise sa conscience de la manière la plus poussée possible. Sa manière d'enseigner de prédilection passe par la sexualité, la sienne et celle du disciple.

On appelle les Dakinis des « changeuses de forme », parce que ce sont à la fois des anges et des démons, des jeunes filles et des vieilles dames. Quand elles agissent en tant qu'anges, elles poussent leur disciple vers le plus beau, mais quand elles prennent l'apparence de démons, elles les poussent dans leurs pires retranchements et brisent toutes les illusions créées par l'ego. Elles portent également le nom de « danseuse du ciel », en référence à l'énergie sexuelle qui part du bassin pour aller vers le haut du crâne.

On considère la Dakini comme un être féminin sacré, plein de sagesse et de discernement. Son équivalent masculin est le Daka. Vous souvenez-vous des trente-six *tattvas* et notamment du sixième *Maya*, ou le pouvoir de la divinité de créer l'illusion de la dualité du monde ? La Dakini possède donc un couteau, le *kartari*, car c'est la seule déesse qui est capable de percevoir la tromperie avec le voile de l'illusion et de se servir de son outil pour la découper. Un crochet peut être par ailleurs représenté avec le couteau dans le but de tirer tous les humains de l'océan de la souffrance, tandis que la lame, elle, représente la sagesse et tranche la dualité de l'existence.



Les Dakinis sont des femmes sauvages, énergiques, intenses et dynamiques qui vivent en dehors de la société. Souvent considérées comme décomplexées – car transgressant toute norme sociétale –, elles volent des objets à la vitesse de l'éclair, dansent de façon extatique dans les rues, donnent des coups de pied, jouent, et pourraient même, selon la légende, dématérialiser leur corps et se manifester sous différentes formes ou apparences. Elles cultivent le secret de leur philosophie avec ardeur.

Correspondant rarement aux canons de beauté – même si la laideur n'est pas du tout un critère pour être une Dakini –, elles se promènent nues, avec pour seul ornement des bijoux faits en os. Parfois, pour aller plus loin dans leur dévotion à Kali, elles mangeraient de la chair humaine. Ce sont des personnes considérées comme des parias, vivant en marge de la société, généralement dans des endroits obscurs comme les grottes, les cimetières et autres lieux de crémation.

Elles peuvent aussi prendre la forme de déesses à part entière, mais sont considérées comme néfastes pour les humains et les cinq *kanchukas*. Elles peuvent aussi se montrer protectrices en

tant que *gurus* ou maîtres occultes du Tantra et du Yoga. On leur prête également un pouvoir dans les mandalas sacrés de méditation, et il est dit qu'une Dakini sommeille en chacun, au sein de la Kundalini.

Les yogis Nath

L'ordre tantrique des Nath a développé plus tard des méthodes particulières pour réveiller la Kundalini en pratiquant assidûment le Hatha Yoga. La légende veut que ces Yoginis (mais il y avait aussi des hommes dans cet ordre) vivent pendant des centaines d'années et qu'elles soient les gardiennes sacrées de la connaissance alchimique et ésotérique. L'ordre produisait des élixirs et des tablettes censées conférer l'immortalité à quiconque en buvait et/ou en portait, prédire les événements du futur, comme un oracle, et transformer littéralement le plomb en or.

L'ordre reçut le patronage des membres des plus hautes castes en raison de ces pouvoirs, et il est bien précisé dans les textes (et vu dans les peintures du XVIII^e siècle) que les femmes de l'ordre de Nath étaient aussi habiles que leurs confrères masculins.

L'ordre était toutefois ascétique, et beaucoup faisaient vœu de célibat, ou bien y sont rentrées après être devenues veuves. Cependant, il existe plusieurs communautés autour de l'ordre, donc les paramètres concernant le célibat pouvaient varier, par exemple selon la région où l'on habitait. Les origines de la fondation de cet ordre remontent à très loin. On dit que Shiva lui-même en aurait été le fondateur, car on l'appelle dans les textes historiques *Adinath* ou « le premier des Nath ». Ses élèves furent Agori Jalandhar (dont une ville porte le nom en Inde) et Sidda

Machhandar, qui prirent eux-mêmes des disciples plus tard, notamment la reine du Bengale Mainamati.

Les techniques ésotériques des Nath résident donc dans le Hatha Yoga, mais en utilisant une variante de la méthode Patanjali. Cette dernière, selon les dires de l'époque, aurait été plus dure pour obtenir un contrôle total sur la respiration, la sexualité et la pensée. Un peu entraînés à la dure, les yogis Nath devaient acquérir un contrôle total sur leur système nerveux. Une fois celui-ci atteint, ils pouvaient élever à volonté leur Kundalini pour entamer l'union avec Shiva. Les *kundals* (boucles d'oreilles) des Nath sont portées comme un symbole de réussite de la réalisation de ce but.

La prêtresse du temple – la « prostituée sacrée »

Dans chaque culte matriarcal, certaines prêtresses du temple étaient souvent nommées « prostituées sacrées », car leur rôle en son sein consistait à remplir une fonction sexuelle. Bien entendu, en utilisant le terme « prostitution », je le couvre de notre prisme global du XXI^e siècle, mais dans des temps plus reculés, avoir des relations sexuelles hors mariage n'était pas mal vu. Dans certains pays du Moyen-Orient, les prêtresses utilisaient bien sûr la sexualité comme outil de dévotion ou pour concrétiser l'acte sacré du mariage dans le rituel de *Hieros gamos* (union entre la déesse Ishtar et Dumuzid) par exemple. On les appelait les *qadishtu*, ce qui se traduit littéralement en akkadien par « femmes sanctifiées » ou « femmes saintes ». Il n'existe pas dans notre langage courant une traduction fidèle et même le terme de

« prostituée sacrée » ne rend pas hommage au rôle que ces femmes avaient dans le temple. Le mot « prostituée » déforme les us et coutumes pratiqués à l'époque.

Même Hérodote, notre cher ami grec, déclarait que toute femme en Grèce se devait de participer à un acte sexuel une fois par an dans un temple dédié à la déesse Aphrodite comme acte de sa dévotion, et ce, qu'elle soit mariée ou non. L'idée de prostitution et donc d'échange de « faveurs » venait notamment des offrandes qui étaient requises pour performer l'acte sexuel sacré.

En Inde, les prêtresses qui occupaient ce rôle de « prostituées sacrées » étaient connues sous le nom de *devadasi*. Ce n'est que bien plus tard, au fil des changements politiques de l'Histoire, que cette pratique fut corrompue, et que ces prêtresses devinrent dépendantes de riches mécènes qui les protégeaient en échange de leurs faveurs sexuelles.

L'auteure américaine et féministe Merlin Stone, spécialisée dans la théologie féminine, écrit sur le sexe sacré pratiqué dans l'enceinte des temples de la déesse, dans l'ancien Proche-Orient : « À l'époque biblique, il était encore d'usage, comme cela avait été le cas pendant des milliers d'années auparavant à Sumer, Babylone et Canaan, que de nombreuses femmes vivent dans le complexe du temple, dans les temps les plus reculés, le cœur même de la communauté. Les femmes qui résidaient dans l'enceinte sacrée de l'Ancêtre divine prenaient leurs amants parmi les hommes de la communauté, faisant l'amour à ceux qui venaient au temple pour honorer la déesse. Parmi ces personnes, l'acte sexuel était considéré comme sacré, si saint et précieux qu'il était pratiqué dans la maison de la Créatrice du ciel, de la terre et de toute vie.

Comme l'un de ses nombreux aspects, la déesse était vénérée comme la divinité patronne de l'amour sexuel. »¹

De tels actes peuvent nous sembler fous, ou complètement transgressifs et sans morale aujourd'hui, mais il faut nous placer dans le contexte. À l'époque, et surtout dans le Tantra, la conception du monde et des choses était différente. De plus, ces femmes-là avaient grandi avec l'idée que devenir une *devadasi* était un honneur ultime, car vu et compris comme un acte d'expression de leur liberté (elles n'étaient pas prisonnières, c'était un choix), et surtout une manière d'exprimer leur dévotion à la déesse à travers l'acte le plus transcendant qui soit : l'acte sexuel. Comment comprendre cela avec nos esprits du XXI^e siècle ? Nous y reviendrons plus tard en détail dans le livre, mais la déesse ou Shakti était le nom donné au principe féminin du Divin, comme nous l'avons vu dans les *tattvas*. Ce principe du Divin est compris pour parler de ce qui nous dépasse et va au-delà de notre compréhension des règles de l'Univers. Donc, la dévotion à cette déesse est un acte d'abandon total pour ne faire qu'un avec le Divin.

Vous me suivez ? La sexualité sacrée, telle qu'on l'entend dans la philosophie tantrique, ne fait pas de compromis, et ne considère jamais que l'on possède quelqu'un ou qu'il ou elle nous possède (peu importe le type de relation que vous avez avec la personne). La sexualité, cette force vitale qui est une expression du Divin, est l'occasion de devenir une prêtresse de votre propre temple.

1. Merlin Stone, *When God was a woman*, Dial Press, 1976.



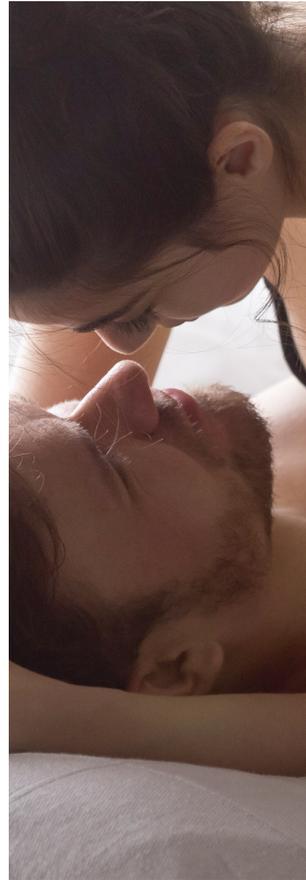


La sexualité selon les principes du Tantra

***Brahmacharya*, une approche sacrée de la sexualité**

C'est un fait avéré dans chaque religion ou pratique spirituelle de notre monde : les humains sont des êtres sexués, et leur incroyable puissance sexuelle est presque impossible à mettre de côté. Cette grande énergie de vie nous anime, qu'on en ait conscience ou non, et est derrière beaucoup de nos décisions du quotidien. Toutefois, son pouvoir peut devenir destructeur si mal utilisé. C'est pourquoi tant de religions préconisent une pratique spirituelle ascétique qui prend souvent la forme du célibat. Vivre loin de la société et de ses tentations, et se retirer dans un couvent ou un ashram, évite d'être à la merci de nos appétits physiques. En tout cas, c'est un principe répandu, mais personne ne peut juger si c'est bien ou mal. Dans la philosophie tantrique, le contrôle de l'énergie sexuelle s'appelle *brahmacharya*, ce qui signifie en sanskrit « vivre avec Dieu ». Ce principe fait partie des cinq *yamas* ou « lignes directrices éthiques » pour adopter un comportement harmonieux dans la pratique du yoga. Dans certaines branches ascétiques du yoga, c'est une injonction au célibat, mais les Tantrikas le comprennent différemment. Ils comprennent et reconnaissent surtout le pouvoir et les défis qu'implique le fait de vivre une sexualité humaine. Au lieu de la

considérer comme un obstacle à la divinité, ils décident d'en faire leur alliée. Pour eux, il ne s'agit pas de réprimer ou nier l'énergie sexuelle ; au contraire, elle doit être canalisée, maîtrisée et élevée pour parvenir à une union transcendantale avec le Divin.



On peut identifier trois principes fondamentaux de la sexualité tantrique, la distinguant des rapports sexuels dits « ordinaires » :

- * L'intention
- * La sublimation
- * La transfiguration

L'intention

Chaque pratique tantrique consiste, dans un premier temps, à consacrer l'espace dans lequel on se trouve. On peut le faire avec des mots, des mantras, ou bien la simple pose d'intentions venant tout droit du cœur. Les Tantrikas utilisaient l'expression « chevaucher le tigre » pour qualifier leur pratique sexuelle. Amusant, me direz-vous. Pourtant, elle a du sens : il est facile de se perdre seul dans le plaisir charnel sans comprendre toute la portée de nos actes. Nous pouvons facilement devenir la proie de nos instincts les plus primaires et être dévorés par le tigre qui sommeille en nous. Ce qui différencie donc la sexualité sacrée ou tantrique du sexe dit « ordinaire », c'est l'intention et la motivation qu'on lui donne. Quelle est votre intention : la recherche des sens et du plaisir physique ? la connexion à l'autre ? la libération émotionnelle ? Ou pensez-vous vous unir avec la divinité ? Les intentions ne sont pas des formules magiques qui changeront l'approche de la sexualité du jour au lendemain bien entendu, mais c'est une belle façon d'ouvrir votre cœur.

La sublimation

Nous allons aborder le principe de sublimation en détails plus tard. Il faut simplement souligner que si la sublimation de l'acte sexuel peut paraître compliquée à mettre en pratique au sein de vos relations sexuelles, elle est pourtant la porte vers des transformations profondes et positives dans votre vie, avec un peu d'entraînement et de patience. Le mouvement des deux énergies, celle de votre partenaire et la vôtre, initie une élévation de Conscience et vous guide vers votre chemin spirituel.

La transfiguration

La transfiguration est répandue dans les pratiques tantriques modernes, et notamment dans celle du Néo-Tantra. Il s'agit généralement de regarder son partenaire dans les yeux. Dans la tradition tantrique, la symbolique est bien entendu beaucoup plus profonde. C'est la rencontre de Shiva et de Shakti chez deux êtres humains, qui dépassent les limites du corps et de l'esprit, afin de percevoir la réalité divine chez une autre personne que soi. Cela est également applicable dans la vie de tous les jours : c'est la possibilité de voir le Divin partout, la grâce et la beauté sous toutes ses formes. Il est donc nécessaire de voir « au-delà » des apparences et de la forme physique. C'est en cela que le rituel du regard est bien plus profond que le fait d'établir une connexion avec son ou sa partenaire. Il s'agit de comprendre cette danse des deux polarités, la forme et l'informe, le manifeste et le non-manifesté, le transcendant et l'immanent comme seuls et mêmes principes d'une réalité unifiée.

Le Yoga tantrique

Le yoga tantrique se veut avant tout un territoire d'exploration intérieure. Le *guru* va pouvoir enseigner le yoga tantrique à son élève, donner des clés pour son élévation spirituelle. Voici les différents éléments du yoga qui créent le yoga tantrique :

- * L'attention
- * Le souffle
- * Les mantras
- * Les mudras
- * La visualisation

Le culte de Shiva et de Shakti, les deux principes masculins et féminins qui forment l'Univers, est au centre de la pratique. L'énergie de Shakti (créative, dynamique et féminine) se lie à celle de Shiva (destructrice, statique et masculine) pour une danse infinie qui prend de multiples formes. Le développement énergétique est induit par la purification du corps, la maîtrise du *prana* et l'activation de la Kundalini. Notre corps physique devient un outil pour activer notre potentiel énergétique à travers les *asanas* (postures physiques), le *pranayama* (techniques de respiration), la réalisation de mudras (gestes symboliques qui activent certains points énergétiques dans le corps), et toutes ces techniques ont été regroupées dans la pratique du Hatha Yoga, qui est le fondement de tous les yogas que nous connaissons aujourd'hui.

Hatha Yoga

En sanskrit, *ha* signifie « soleil », représentant le mouvement et la chaleur, tandis que *tha* signifie « lune » et symbolise la guérison et la fraîcheur. On traduit ainsi le mot *hatha* par « énergique ».

Oui, « énergique » est un choix étrange pour qualifier une pratique de yoga plutôt considérée comme douce et où l'on tient les poses plus longtemps que la normale. Toutefois, le vrai but du Hatha Yoga est d'équilibrer les énergies masculines et féminines du corps physique. Toute pratique du Hatha Yoga vise à préparer le corps et l'esprit à la méditation, en nous apprenant à contrôler notre respiration et à calmer notre corps. Le mot *yoga* signifiant « union », cette pratique a pour but d'unir les deux polarités qui résident en nous afin de réveiller la Kundalini qui sommeille dans notre bassin grâce à des méditations profondes.

Ne vous méprenez pas, le yoga, et notamment le Hatha Yoga, est le fruit de découvertes scientifiques très anciennes qui nous aident à garder un corps en bonne santé certes, mais en s'inscrivant dans un style de vie spirituel. Il y a plus de mille cinq cents ans, ce n'était pas uniquement un « sport » considéré comme doux et bon pour nous étirer après une longue journée de travail. Non, c'était un des piliers éthiques de la vie quotidienne de milliers de personnes qui l'apprenaient et le pratiquaient.

Bien entendu, avec le temps, le style s'est affiné, a changé et évolué pour s'inscrire dans une pratique de yoga plus moderne. Néanmoins, il est important de savoir que dans chaque pratique moderne il y a une base de Hatha Yoga (aussi bien le Bikram Yoga, que l'Ashtanga, l'Iyengar et bien entendu le Yoga Kundalini). Les écrits mentionnant pour la première fois la philosophie du

Hatha Yoga remontent vers l'an 400 de notre ère, et furent consignés par Patanjali Maharishi dans une série de cent quatre-vingt-seize *sutras* (textes sacrés). Ces textes décrivent pour la plupart une philosophie similaire au bouddhisme, avec un chemin composé de huit disciplines, chacune ayant une signification spirituelle pour le pratiquant. On les appelle aussi « piliers » ou « membres ». L'intention primaire derrière la philosophie du Hatha Yoga était que les personnes qui la pratiquent soient pleinement conscientes d'elles-mêmes, et qu'elles utilisent cette conscience pour contribuer au bien-être et à l'harmonie autour d'elle, et de toutes les personnes qu'elles rencontrent.

Les huit piliers de la philosophie du Hatha Yoga

Afin d'atteindre l'harmonie à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur, les huit piliers du Hatha Yoha nous appellent à nous observer. Les cinq premiers abordent les aspects du bien-être physique et mental, mais les trois derniers se focalisent sur la réalisation d'objectifs spirituels. Eh oui, le yoga, ce n'est pas que de la pratique physique, loin de là.

Les huit membres ont appelé les praticiens à observer huit disciplines destinées à atteindre cette harmonie intérieure et extérieure. Loin de se concentrer uniquement sur le corps, les cinq premières disciplines abordent différents aspects du bien-être physique et mental, et les trois autres se concentrent fortement sur des objectifs spirituels.

Les huit piliers du Hatha Yoga

Les yamas

Code éthique concernant notre rapport aux autres : véracité, intégrité, générosité, modération.

Les niyamas

L'introspection et la discipline individuelle : être discipliné et humble. Il faut se purifier et retourner à son essence.

Les asanas

Les postures de yoga qui servent à garder le corps souple et à bien faire circuler le sang. Ils sont destinés à être pratiqués en conscience pour préparer le corps à la méditation.

Le pranayama

La respiration. Le contrôle et la maîtrise de la respiration et du souffle, gardiens de notre énergie vitale.

Le pratyahara

Le contrôle et l'économie des sens. L'observation de soi-même pour regarder ses pensées, ses croyances et ses émotions.

Le dharana

La concentration. Un objectif spirituel avant tout, c'est le contrôle du mental.

Le dhyana

La méditation. La pleine conscience et l'art de la méditation.

Le samadhi

L'éveil, l'illumination, la libération. On y arrive uniquement quand on est prêt, et sûrement pas parce qu'on le veut.



Zoom sur les *yamas* et les *niyamas* du Tantra

Satya : Vérité

Ahimsa : Non-violence

Ksama : Patience

Dhrti : Se montrer résolu

Krpa : Compassion

Arjava : Franchise

Asteya : Ne pas voler

Mitahara : Consommer moins

Brahmacarya : Modération

Saucha : Purification

Siddhānta Śravaṇa : Contemplation des textes

Mati : Réflexion personnelle (sur les enseignements)

Āstikya : Foi

Tapas : Feu, ascèse

Samtoshā : Contentement

Pūjā : Rituel

Dāna : Générosité

Hrī : Humilité

Huta : Sacrifice

Japa : Répétition des mantras

Svabava : Résider en sa propre nature

Les postures les plus connues du Hatha Yoga

- * **La posture de l'arbre (Tadasana)** : cette posture est destinée à augmenter votre capacité de concentration pour maintenir une belle connexion corps-esprit. Le but est de se maintenir en équilibre sur une jambe. Essayez les yeux fermés pour rajouter du challenge.

- * **La posture de la sauterelle (*Salabhasana*)** : cette posture fait travailler l'arrière des jambes ainsi que les fessiers. Il s'agit d'une bonne solution pour réduire les symptômes d'une sciatique et ainsi renforcer la partie supérieure de la colonne vertébrale.
- * **La posture du chat-vache (*Marjariasana-Bitilasana*)** : une posture à quatre pattes, en cambrant le dos de bas en haut. C'est une posture parfaite pour détendre votre dos et votre nuque.
- * **La posture du guerrier (*Virabhadrasana I-III*)** : les trois poses traditionnelles qui consistent à allonger la colonne vertébrale. C'est une bonne façon également de maintenir l'énergie et la force dans vos jambes et vos cuisses.

Les enseignements du Hatha Yoga provenant des écritures tantriques

- * La physiologie corporelle des soixante-douze mille *nadis* (canaux d'énergie) avec dix canaux principaux, dont trois primordiaux (*Sushumna nadi, Ida nadi, Pingala nadi*).
- * L'association de ces trois canaux primaires avec les trois rayonnements mystiques du Soleil, de la Lune et du Feu.
- * L'explication de la fonction de dix énergies vitales que l'on peut contrôler avec le souffle, la méditation et les postures de yoga (*pranavayus*).
- * Des mantras d'installation et d'activation dans les centres subtils du corps.
- * Le mantra de la « récitation de soi » (*hamsa, soham*) se produisant naturellement vingt-et-un-mille-six-cents fois par

jour !

- * L'ouverture du centre du cœur en analogie avec un lotus dont les pétales s'ouvrent.
- * L'ascension de l'âme par le canal d'énergie central du corps (*sushumna nadi*¹) grâce aux techniques du *pranayama*, du *dharana* et du *dhyana*.
- * La description de la déesse qui effectue ce processus comme un « serpent enroulé » (*kundalini*).

Quels sont les bienfaits du Hatha Yoga ?

Sur le plan physique

C'est une pratique qui ne se concentre pas vraiment sur l'augmentation de la souplesse et de la flexibilité. Toutefois, certains *asanas* peuvent avoir un impact bénéfique sur la mobilité des articulations, pour étirer les tendons et renforcer les muscles. Elle est aussi bénéfique si vous souhaitez travailler votre équilibre avec des postures inversées comme le poirier qui possèdent d'excellents bienfaits sur la santé. Au fur et à mesure de votre pratique, vous observerez une diminution des douleurs qui vous gênaient, une qualité de sommeil améliorée, et un état de relaxation qui dure.

Sur le plan énergétique

Les effets les plus forts de la pratique du Hatha Yoga sur le corps sont l'augmentation rapide du niveau d'énergie global. Nous sommes avant tout composés d'énergie, et ce champ énergétique varie selon notre fréquence cardiaque, notre flux sanguin, les hormones et bien d'autres fonctions biologiques. En concentrant sa pratique physique – ainsi que son esprit – sur certaines parties du corps en particulier, on augmente le flux

sanguin vers ladite zone. Les compressions et les relâchements successifs stimulent également la lymphe, qui sert à nous débarrasser des toxines emmagasinées par notre corps, tandis que les torsions du cou stimulent notre glande thyroïde, sécrétant ainsi des hormones importantes pour notre bien-être.

Sur le plan émotionnel

Le lien corps-esprit n'est plus à prouver, et j'en parle longuement dans mon ouvrage *Chakrathérapie*². Nombre de postures de Hatha Yoga favorisent l'ouverture de la poitrine, et c'est un antidote bien connu pour combattre la dépression. Par ailleurs, travailler la zone des épaules donne un sentiment de confiance en soi. Les techniques de *pranayama* sont importantes pour aider le corps à se calmer et à éliminer le stress.

Elles ont généralement un impact immédiat sur les états émotionnels que nous pouvons traverser. Certaines techniques peuvent stimuler la libération d'énergie de la Kundalini, tandis que d'autres ont pour objectif de déplacer le flux d'énergie qui circule dans notre corps sur le plan inférieur afin de l'amener au niveau supérieur et de renforcer la confiance en soi, la gratitude et l'amour inconditionnel.

**Les avantages sur le
plan mental en
pratiquant le Hatha
Yoga**

Vigilance



Acuité
Clarté
Concentration
Meilleure mémoire

Sur le plan mental

Des états émotionnels faibles contribuent au mal-être, au sentiment de confusion, à une mauvaise image de soi et à l'indécision, qui sont les problèmes principaux de notre monde. La pratique du Hatha Yoga, selon la philosophie tantrique, aide à nous faire oublier ces états de brouillard mental en favorisant l'acuité mentale et la concentration. Quand la concentration est présente, la précision et la conscience apparaissent, et c'est comme cela que l'on peut opérer des changements positifs à l'intérieur de nous pour alléger le poids de notre mental.

Sur le plan spirituel

La pratique du Hatha Yoga peut amener à des états d'acceptation profonds, de détachement, de gratitude, d'amour, de pureté et de non-jugement. La pratique du yoga étant corrélée au monde physique, nous y apprenons forcément quelque chose qui nous servira sur un plan spirituel.

Et peut-être un jour arriverons-nous à l'état de *samadhi* sur notre tapis tandis que nous pratiquons tranquillement notre yoga. La pratique, la discipline et la méthode sont les clés pour une vie spirituelle riche et épanouissante.

Sur le plan de la sexualité

Nous en avons parlé précédemment sans entrer dans les détails, mais la sublimation est la clé de l'alchimie entre le Hatha Yoga et le Tantra. La sublimation dans la pratique du Hatha Yoga consiste à faire circuler l'énergie des chakras fondateurs (l'énergie sexuelle brute que l'on trouve dans les Chakras Racine, Sacré et Plexus Solaire), et à la déplacer vers les chakras inspireurs (Chakras Cœur, Gorge, Troisième Œil et Coronel) pour nous servir de carburant divin. Les chakras inspireurs possèdent également beaucoup d'énergie, mais sont associés à des états de conscience plus élevée, et par conséquent, il est plus compliqué d'acquérir une bonne répartition d'énergie à ce niveau. Les chakras fondateurs, au contraire, accumulent beaucoup d'énergie grâce à leur « matérialité ». La Shakti est simplement une modulation d'une même vibration primordiale, alors pas de jaloux, chaque chakra possède en lui-même une émanation de la Shakti.

Il suffit d'apprendre à bien répartir ces énergies, et le Hatha Yoga comprend de nombreuses techniques de sublimation d'énergie, par exemple avec l'utilisation des *uddiyana bandha* (l'engagement des muscles abdominaux) et des postures inversées. Ces pratiques sont très importantes dans la sexualité, car elles permettent de contrôler l'énergie sexuelle. Il existe différentes manières de perdre de notre énergie vitale ; par exemple, chez les hommes, cette force est perdue lors de l'éjaculation. C'est pourquoi le Tantra préconise de faire des exercices permettant d'atteindre l'orgasme sans cet acte mécanique du corps, et ainsi de parvenir à des états profonds de méditation. Pour les femmes, il est également possible de contrôler son énergie sexuelle et de la réveiller sans utiliser la pénétration ou les mains ([voir dans la partie 2](#)). Ainsi, en maîtrisant

cette énergie grâce à une réelle connaissance de nos corps et de nos capacités, il est possible d'atteindre des états multiorgasmiques. Comment ? En dirigeant le potentiel orgasmique (ou l'énergie) vers le haut du corps, et non vers le bas. Toute énergie part du bas pour se diriger vers le haut, comme la Kundalini qui est lovée dans notre bassin et qui, en se réveillant, s'enroule autour de notre colonne vertébrale pour atteindre les cieux.

1. voir [Partie 2, dans les exercices pratiques.](#)
2. Éditions First, 2022.

La Kundalini

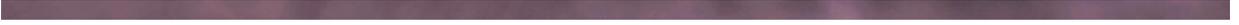
L'énergie de la Kundalini

Le mot *Kundalini* nous vient du sanskrit et signifie « l'éveil de notre force vitale ». On la dépeint généralement comme un serpent qui serait lové au creux de notre colonne vertébrale, là où se trouve le Chakra Racine. Cette énergie « serpentine » n'est pas palpable ni quantifiable, elle se ressent avant toute chose.

Elle peut se réveiller de différentes façons – par la pratique du yoga, par des exercices de respiration, par des mantras, mais le plus souvent, et c'est là toute l'ironie, elle se réveille seule, sans avoir besoin d'œuvrer pour cela. Généralement, son réveil est suivi de changements brutaux dans la vie de l'individu qui est soumis à cet éveil : changements de vie, de schémas de pensée, fin soudaine d'addictions... L'éveil de la Kundalini est compris comme l'accomplissement d'une vie au sein de la communauté spirituelle, car c'est la porte ouverte à l'illumination. Il est censé être un gage de pleine conscience et de transformation, de transcendance personnelle profonde. Je tiens toutefois à mettre en garde le lecteur : si la recherche de l'éveil de la Kundalini est une quête tout à fait valide, il ne s'agit pas d'une baguette magique qui résoudra tous les problèmes accumulés en une vie ; nous ne devenons pas des super humains après avoir éveillé notre Kundalini. C'est avant tout un processus de découverte de soi, de ses propres limites et qui exige les qualités suivantes : patience,

courage et volonté. Comme le serpent qui mue, il nous faut accepter d'être soumis aux lois terrestres de la temporalité pour changer. Le changement se produira de façon graduelle dans nos vies, au fil du temps, et surtout quand nous commencerons à nous ouvrir à des niveaux de conscience plus élevés. Une autre mise en garde s'impose toutefois : même le plus grand des yogis ne verra pas forcément dans sa vie un éveil de sa Kundalini. Il n'est pas question de suivre à la lettre des préceptes ou des exercices, qui même s'ils aident à accéder à l'obtention d'une conscience plus élevée, ne sont pas les garants de cet éveil. L'éveil se manifesterà quand on s'y attendra le moins, et souvent sans que la personne soit en quête de cet éveil, ou même ne connaisse le terme *Kundalini*.





La symbolique du serpent

Le serpent est un symbole important pour nombre de civilisations, et notamment dans l'hindouisme. On l'appelle *naga*, et il incarne l'éternité, la sagesse, la fertilité ainsi que la régénération, car il est le grand protecteur de l'Univers. Une croyance populaire indienne soutient qu'un serpent à mille têtes du nom d'Ananta tient la Terre. Le serpent représente le bien comme le mal, et par conséquent il est un bon miroir des bonnes et mauvaises actions de l'être humain (les émotions dites « désagréables » comme la colère, la rage, l'envie, etc.). Par exemple, son venin peut tuer, mais est aussi un composant utilisé pour des antidotes. En transformant notre plomb en or, c'est-à-dire en transmutant nos vilains défauts, il est possible de reprendre le contrôle sur nous-mêmes et sur nos passions pour atteindre la paix, le contentement et l'amour. À cause de cet étrange phénomène saisonnier qui lui arrive et qu'on appelle la mue, le serpent représente également la mort, mais aussi la renaissance. Ces animaux sont vénérés dans toute l'Inde et il existe de nombreuses sculptures de cobras ou *nagas* sur les devantures des temples. Si un serpent est tué accidentellement, on lui offre la même cérémonie funéraire que pour un humain, tant c'est un animal sacré.

La Kundalini, comment ça marche ?

Pour réveiller de manière artificielle l'énergie de la Kundalini qui dort, profondément lovée dans notre colonne vertébrale, il faut travailler avec deux des sept chakras principaux : le Chakra Racine et le Chakra Coronal qui représentent respectivement le principe féminin et le principe masculin. Lorsque l'énergie se réveille, elle peut s'accompagner de divers symptômes physiques et mentaux plus ou moins agréables à vivre. On peut ressentir des picotements tout le long de la colonne vertébrale, en passant par le ventre, des sensations de chaleur ou d'énergie qui se déplacent partout dans le corps, ou bien autour, dans nos corps subtils. Lors d'un éveil dit « artificiel », c'est-à-dire avec une aide énergétique extérieure, certains signes et symptômes pourront se faire ressentir plus fortement que d'autres, et pas au même moment. Chaque personne est différente, comme son corps physique, et chaque réponse sera à observer attentivement. Il existe souvent un avant et un après éveil de la Kundalini apportant de nombreux bienfaits sur la durée :

- * Une amélioration de la clarté mentale
- * Une plus grande capacité de concentration
- * Une compréhension améliorée des concepts spirituels
- * Une augmentation de l'énergie créative
- * Un accroissement des capacités intuitives et une plus grande et meilleure connexion au Divin...

Le KAP – Kundalini Activation Process

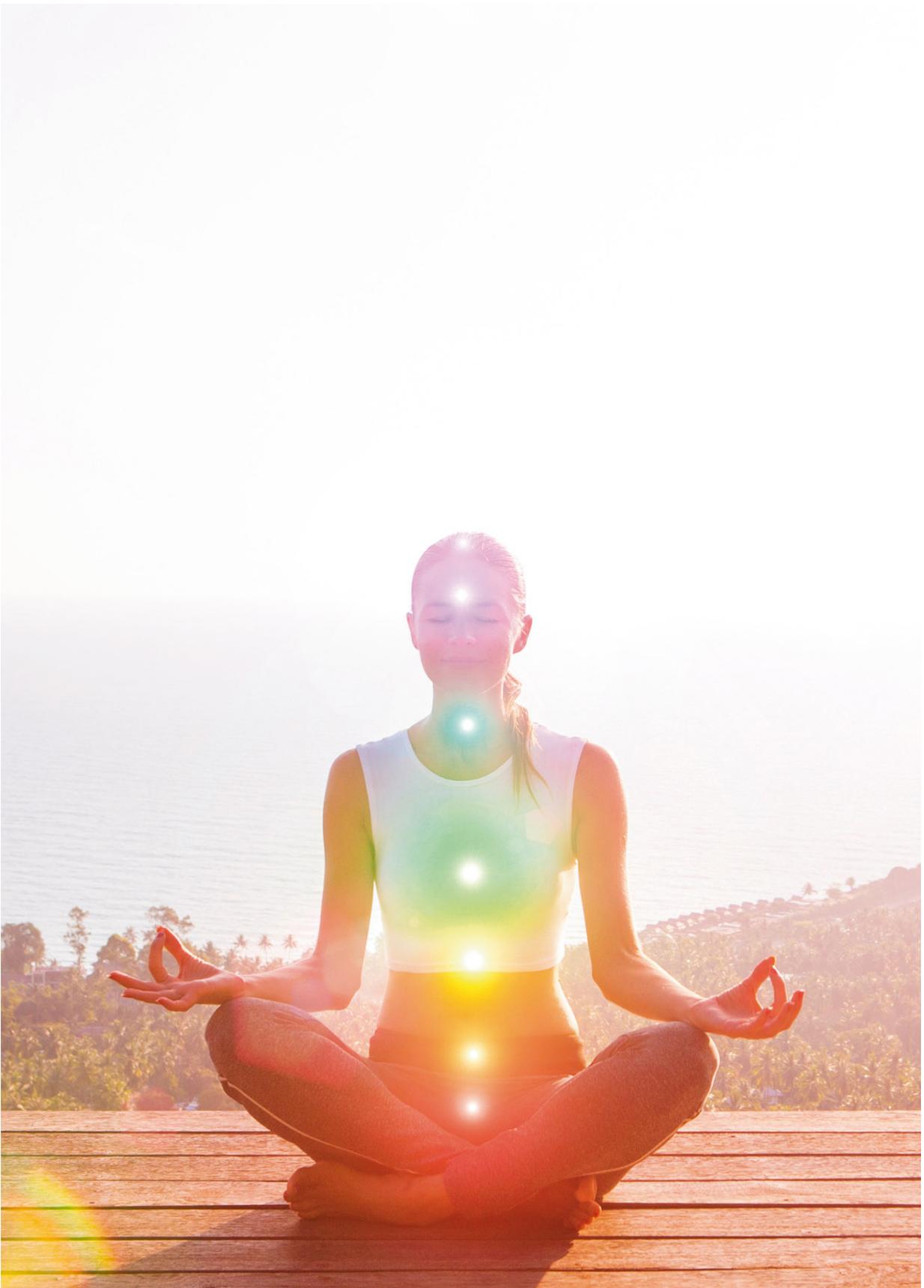
Le KAP est un processus « artificiel » de réveil de la Kundalini créé par Venant Wong¹. Son but est de transmettre l'énergie brute et pure de la Kundalini pour arriver à l'état si recherché de « non-

dualité » (nous allons revenir sur ce terme un peu plus loin dans ce livre). Sa technique repose sur l'étude de différentes écoles et de systèmes de pensées yogiques et tantriques, elle apporte des sensations pour le moins surprenantes à la personne qui tente l'expérience. J'ai fait l'expérience d'une session KAP à Lisbonne, par une accompagnatrice agréée du module de formation de Wong dans le cadre de mes recherches pour cet ouvrage. En effet, on a beau lire sur la Kundalini et son énergie transformatrice, le fait est qu'il faut le vivre pour le comprendre. Je n'ai jamais pensé avoir vécu d'éveil comme j'ai pu le décrire plus haut, alors j'ai souhaité tenter l'expérience.

J'avais pu visionner quelques vidéos qui montraient des choses incroyables : Venant Wong, assis en tailleur au-dessus d'une personne allongée sur un tapis de yoga. Une musique hypnotisante se met soudain en route, et simplement en touchant quelques points physiques liés aux méridiens ou aux chakras de la personne, celle-ci se met soudainement à bouger de façon désarticulée, parfois jusqu'à faire la figure du pont. Dans certains cas extrêmes, il était possible de ressentir un orgasme. J'étais extrêmement intriguée par cette pratique. Quand je suis arrivée pour faire la session, c'était exactement la même chose que sur les vidéos : des tapis de yoga étalés par terre dans un studio de yoga, et l'accompagnatrice nous invitant à nous détendre et à nous asseoir sur les tapis. Après une petite demi-heure d'explications, elle nous a fait une démonstration de sa pratique afin que nous puissions voir par nous-mêmes ce qu'il risquait de se passer quand nous serions allongés. Ce fut fascinant, comme sur les vidéos ; les personnes qui s'étaient portées volontaires pour la démonstration gigotaient comme des pantins désarticulés, une personne pleurant, l'autre au contraire gloussant de joie et de

plaisir. Grâce à des techniques mêlant médecine énergétique et acupuncture, cette femme avait le pouvoir de nous faire danser. Les changements furent importants pour moi après cette première session, et j'ai senti très distinctement comme un petit serpent en moi, qui remuait doucement de mon bassin vers le haut de mon crâne. Il rampait lentement en passant par mes différents chakras, s'arrêtant un peu au niveau du Chakra Plexus Solaire, se nichant au creux du Chakra Cœur, pour enfin se diriger vers mon Chakra Gorge et « exploser » dans ma tête. Rien de tout cela n'était douloureux, je vous rassure. Mais j'ai compris à ce moment-là pourquoi le serpent était la symbolique de l'énergie de la Kundalini. Je n'ai jamais eu peur de cette énergie, au contraire, elle était très douce, et non pas fulgurante. Je me rappelle avoir rêvé d'un serpent cette même nuit. J'ai testé deux autres sessions de KAP après, une autre en présentiel et une autre en ligne, et à chaque fois les effets étaient différents, m'apportant une meilleure connaissance et compréhension de moi-même, et surtout de ce qu'était vraiment l'énergie.

1. <https://www.venantwong.com/>





Réunir le féminin et le masculin en soi

L'histoire de Shiva et Sati

Il y a bien longtemps, avant que le monde ne soit monde, on demanda à la Grande Déesse de s'incarner en tant que Sati (« celle qui est » en sanskrit) pour obtenir la paix, et célébrer son union sacrée avec son partenaire éternel, Shiva. Sans Sati, Shiva est seul, perdu, et ne peut accomplir son devoir cosmique. Par conséquent, cela entraîne d'énormes problèmes dans l'Univers. Les divinités Brahma, qu'on nomme le Créateur, et Vishnu, celui qui assure la protection du monde, vinrent s'agenouiller auprès de la Grande Déesse et l'implorèrent de prendre la forme humaine d'une femme pour réveiller Shiva et l'extirper de sa tempête intérieure. Brahma décida de créer le père de Sati, il s'appellera Daksha et sera lui-même une divinité.

La Déesse accepta cette requête, mais à une condition. Elle a vu que les hommes et les dieux traitaient les femmes comme leurs propriétés, et qu'elles occupaient une condition inférieure dans la hiérarchie cosmique ; elle demanda donc qu'on l'honore sur Terre pour ce qu'elle est : la Grande Déesse. Elle fit promettre à Daksha de l'honorer de la sorte, menaçant de quitter son corps humain s'il ne le faisait pas et que le n'était pas encore prêt à l'accueillir.

Sati naquit dans la maison de Daksha, et se maria avec Shiva à l'âge de 16 ans, après l'avoir tiré de sa méditation par sa beauté et son pouvoir de créer de la joie partout où elle passe. Pendant des milliers d'années, Shiva et Sati firent l'amour passionnément sur Terre, sous les arbres, le long des rivières, dans les nuages, les grottes, les montagnes et dans tous les royaumes subtils. Quelques millénaires plus tard, Daksha devint la divinité principale sur Terre. En arrivant au sommet de la hiérarchie spirituelle, il oublia la promesse qu'il avait faite à sa fille Sati il y a bien longtemps, ainsi que la véritable nature de cette dernière. De plus, il désapprouvait Shiva et son comportement rebelle qui se défiait des conventions sociétales. Daksha décida alors célébrer son nouveau statut en invitant chaque dieu et toutes les créatures célestes de l'Univers à un rituel de feu cosmique, mais en évitant délibérément d'inviter sa fille et son gendre.

Sati, apprenant la nouvelle le jour même du rituel, tomba des nues. Comment osait-il déshonorer sa fille, son mari, mais surtout la Grande Déesse, celle qui crée la vie ? C'en était trop pour elle, elle ne sentit pas respectée et ne pouvait pas rester dans un monde qui ne la reconnaissait pas pour ce qu'elle était. Alors, elle décida de quitter la Terre et son enveloppe charnelle en s'immolant pour retourner à sa place originelle, dans l'Univers.

Shiva devint fou quand il découvrit le corps inerte de sa bien-aimée. Il détruisit la cérémonie de feu de Daksha dans un élan de rage, décapita ce dernier, et prit dans ses bras le corps de Sati pour la transporter à travers tous les mondes. Partout où il passait, des tremblements de terre éclataient, des volcans entraient en éruption, des raz de marée inondaient la Terre et des incendies de forêt se propageaient.

Les morceaux du corps calciné de Sati tombèrent sur Terre et formèrent des lieux sacrés dans la religion hindoue (que l'on nomma les *Shakti Pithas*). On dit que Shiva pleura si longtemps que ses larmes créèrent deux étangs sacrés en Inde, Pushkar et Ketaksha.

Sati se réincarnera en Parvati, la future épouse de Shiva. Ils seront ainsi une nouvelle fois réunis pour l'éternité.

Morale du conte

Cette histoire peut différer d'une version que vous avez déjà lue, car elle est tirée de la tradition Shakta, une branche de l'hindouisme qui vénère la Déesse. Dans d'autres versions, c'est Shiva qui est le héros. Dans cette parabole, c'est Sati qui a le pouvoir, et qui choisit de quitter sa vie parce que son père n'a pas respecté son pouvoir et sa liberté. Il incarne à lui seul l'oppression du patriarcat envers les femmes, et comme il est compliqué dans ce type de société de reconnaître l'aspect sacré et divin de la féminité. Elle décida de quitter son corps, car si le pouvoir féminin n'était pas reconnu, alors la véritable union du féminin et du masculin (l'union de Shakti et Shiva) ne pouvait pas avoir lieu. Enfin, la Déesse est prête à mourir, parce qu'elle sait que la mort n'est pas une fin en soi, et qu'elle pourra se réincarner en la personne de Parvati pour s'unir de nouveau à son Shiva bien-aimé. Peut-être que dans sa nouvelle incarnation, le monde sera prêt à vénérer la Grande Déesse ?

Je vous ai parlé à plusieurs reprises dans cet ouvrage de cette belle union, ou danse, de Shiva et Shakti qui symbolise la polarité fondamentale de notre existence. La Nature exprime cette danse des deux forces opposées, mais si complémentaires. Au sein de la pratique de la sexualité tantrique, les polarités féminines et

masculines jouent des rôles complémentaires comme vous avez pu le découvrir. *Yin* et *yang*, jour et nuit, ces polarités sont puissamment attirées l'une par l'autre, et dans leur interaction réside le pouvoir même de la création.

C'est généralement la polarité féminine qui fournit le pouvoir dans la relation, car elle est liée aux chakras fondateurs (Chakras Racine, Sacré et Plexus Solaire), les piliers qui fondent un être humain, et qui sont donc naturellement plus facilement connectés à la Shakti, l'énergie universelle lui permettant de s'abandonner à l'expérience divine. La polarité masculine quant à elle possède plus de facultés pour contrôler, diriger et sublimer les énergies brutes vers les chakras inspireurs (Chakras Cœur, Gorge, Troisième Œil et Coronel), ainsi liée à Shiva, le principe de la Conscience universelle. Il résulte de cette superbe combinaison d'abandon et de sublimation une expérience spirituelle profonde et intense.

Les principes divins de la féminité et de la masculinité

Les mots « féminins » et « masculins » peuvent être trompeurs. Les femmes n'expérimentent pas toujours leur polarité féminine, tout comme les hommes leur polarité masculine. Ces deux polarités sont les éléments de base de notre monde certes, bien au-delà du genre humain, et les Tantrikas ont compris le potentiel de cette dualité fondamentale pour aller au-delà de toute dualité.

Shakti est un principe actif ; c'est la puissance, la force créatrice, le mouvement et l'activité. Elle est toute forme, toute manifestation, elle est l'intégralité de l'Univers qui tourbillonne en extase autour d'un seul point d'énergie central stable, Shiva. Shiva est un espace ouvert et vide, qui permet à chaque manifestation d'avoir lieu. C'est le lieu du néant, du vide, d'où peut émerger le son ; c'est un témoin de la Création. Leur relation dans les rituels tantriques est illustrée par un objet, le *shivalingam*. La base est symbolisée par un *yoni* (sexe de femme) qui illustre la manifestation expansive de l'Univers, tandis que le *lingam* (sexe d'homme) est élevé en son centre dans un axe vertical.



À un niveau plus humain, voici comment ces principes cosmiques s'expriment :

Principes du féminin sacré

Principes du masculin sacré

Énergie féminine

Énergie masculine

Charge négative

Charge positive

Ombre

Lumière

Nuit

Jour

Lune

Soleil

Eau

Feu

Froid

Chaleur

Humidité

Sécheresse

Automne/Hiver

Printemps/Été

Délavé

Vibrant

Discret

Évident

Indirect

Direct

Arrondi

Droit

Douceur

Dureté

Souplesse

Solidité

Inactivité

Activité

Immobilité

Mouvement

Calme

Énergique

Lent

Rapide

Fatigue

Énergie

Avant

Arrière

Côté gauche	Côté droit
Interne	Externe
Intérieur	Extérieur
Espaces fermés	Espaces ouverts
Mental	Physique
Nombres pairs	Nombres impairs
Intuition	Logique
Stockage	Usage
Calme	Bruyant
Réception	Don
Mort	Vie

Le Shivaïsme du Cachemire

Le Shivaïsme du Cachemire est une philosophie au cœur de la pensée tantrique et ne vient pas exclusivement du Cachemire comme son nom peut le laisser entendre. Elle a pour but d'élever la conscience de l'Homme du statut d'individuelle à universelle. C'est une branche mystique de l'hindouisme. Elle utilise le système du *trika* en sanskrit, qui se traduit par « triplicité de l'Homme et son Univers » :

- * L'énergie Parāt : suprême – fugitive
- * L'énergie Aparā : non suprême, inférieure – passagère
- * L'énergie Parāparā : suprême – non suprême, une combinaison des deux précédentes – définitive

Les trois énergies représentent la triple activité de l'Univers, toutes les actions qui en découlent et qui s'y déroulent, qu'elles soient d'ordre spirituel, physique ou plus matériel.

Le Shivaïsme du Cachemire est une philosophie au cœur de la pensée tantrique. C'est un groupe de plusieurs traditions religieuses qui ont prospéré dans la vallée du Cachemire, qui ont survécu sous une forme différente de celle d'origine chez certains Brahmanes du Cachemire. Un grand dynamisme culturel prospérait dans le Cachemire médiéval et c'est ainsi que naquirent différentes lignées tantriques : Shaiva (adoration de Shiva), Shakta (adoration de Shakti), Vaishanva Pancaratra (un culte au dieu Vishnu) ainsi que la tradition bouddhiste Vajrayana.

Les traditions tantriques cachemiriennes avaient une caractéristique bien particulière : la poursuite du pouvoir. Pas forcément le pouvoir au sens matériel, mais bien le pouvoir dans le sens d'accroître les pouvoirs de ses pratiquants. D'un point de vue théologique, l'essence d'un pouvoir aussi puissant vient de Shakti et peut se manifester à travers la maîtrise de pouvoirs psychiques, l'accès au pouvoir royal et l'illumination bien sûr.

Le courant introduit une idée révolutionnaire : le principe de non-dualité. Ses penseurs ne voient pas de séparation entre le corps, l'esprit et le divin. Ils ont souhaité revivre la plénitude ressentie durant leur pratique méditative avec l'image et le son d'une puissante vibration, celle à l'origine de toutes choses, la *spanda*, la vibration ultime qui peut réveiller toutes les parties infinies de l'Univers, que l'on peut symboliser par la danse de Shakti et Shiva.

Le principe de non-dualité

J'ai entendu parler pour la première fois du principe de non-dualité en 2022, quand je faisais des recherches pour ce livre, en testant le KAP. Après avoir cherché moi-même ce que pouvait bien signifier ce terme, j'ai été voir ce qu'en disaient les maîtres philosophiques.

C'est une vision qui colle bien à notre époque, je trouve, où toutes les barrières se fondent entre elles. La tradition védantique dit la chose suivante : « Je ne suis pas mon corps ». Selon la tradition tantrique Cachemirienne, il faut « écouter la vie » pour comprendre son essence – sa dualité. Nous sommes le corps, notre corps, mais en même temps, nous ne sommes pas notre corps. Il n'est qu'une des possibilités infinies de l'expression de notre nature divine. De façon générale, nous avons perdu notre rapport au corps. Nous le sentons souvent lourd, tendu, car tous les événements que nous avons vécus ont accumulé ces tensions, alors notre corps réagit. Il est souvent utilisé pour faire du mal d'ailleurs, pour se battre, se défendre et s'affirmer.



Mais à quoi nous sert notre corps ?

N'est-ce qu'uniquement la somme de toute cette lourdeur que nous avons vécue depuis notre naissance ? Une chose qui nous embête, nous ennuie, ou bien est-ce plus que cela ? Notre corps est-il fait seulement pour souffrir ?

Le courant de pensée du Tantra non-dualiste nous éclaire un peu sur la question. Il est de coutume de penser qu'il n'y a pas de séparation entre le transcendantal et l'immanent ; ce sont les deux faces de la même pièce, et leur nature divine doit être honorée de la même manière. Le Tantra reconnaît donc notre

essence divine et transcendantale, et nous pousse à mettre en action l'amour dans chacune de nos actions, car rien n'est séparé du Tout. C'est une illusion. Tout au final n'est qu'une illusion selon cette philosophie : nos concepts, nos pensées, notre corps, nos sensations. La non-dualité désigne ce qui est justement au-delà de tout concept et de toute pensée, sensation et dualité.

Vous avez peut-être déjà fait ce qu'on appelle des « sorties » de corps. Votre âme sort de votre corps pendant que vous êtes dans un état de semi-conscience, et vous pouvez clairement voir que votre corps n'est qu'une enveloppe. C'était le genre de choses qui m'arrivait étant petite et que je trouvais très amusant à faire. Je n'avais pas peur de ne pas revenir dans mon corps, je ne sais pas pourquoi d'ailleurs, et c'est grâce à cette expérience que j'ai pu comprendre de façon très profonde le concept de la non-dualité. L'expérience – encore une fois, un précepte important de la voie tantrique – est la clé pour comprendre tous les enseignements.

La personne qui pratique l'Advaita Vedanta, une voie spirituelle ascétique et progressive pour arriver à percer *Maya*, le voile de l'illusion, et accéder à la transcendance, aura tendance à se détourner sciemment du vaste monde des pensées, concepts abstraits et sensations physiques en disant ceci : « *neti-neti* », ce qui signifie « ni ceci, ni cela ». Je ne suis pas mes pensées ni mes sensations, je suis simplement le témoin de l'immanent et de ce que j'incarne.

En revanche, dans le Tantra, il n'y a pas de déni du manifeste : « je suis, et je suis cela. » La Conscience témoin est inséparable du monde qui l'entoure, et renforce son sentiment profond d'unité. Certains aspects du monde manifesté comme la géométrie

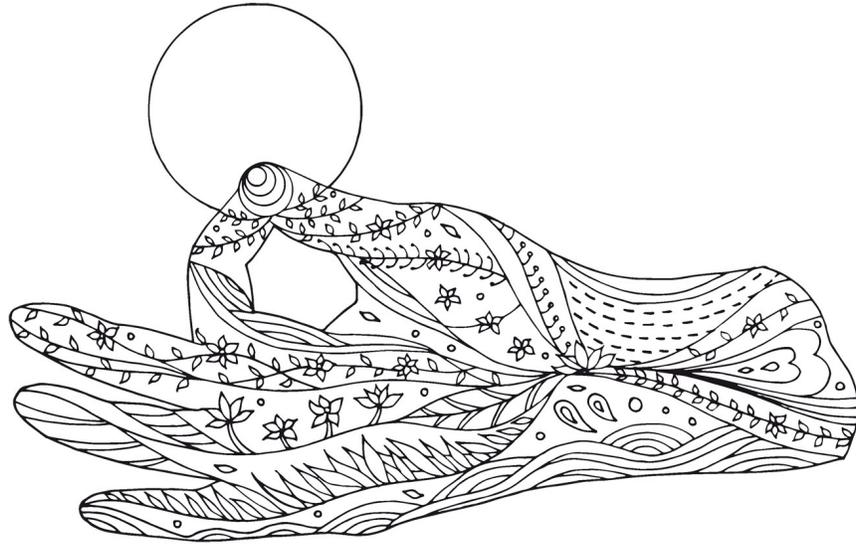
sacrée, le feu, les mots, les sons sont des outils qui peuvent nous aider à comprendre cette manifestation de la divinité, le non-manifesté et le monde manifeste, et nous avons besoin des deux pour connaître le bonheur. Le but du Tantra est de réveiller cette capacité en nous à donner de manière désintéressée au monde, et de se reconnaître comme un être transcendant, au lieu de rechercher une réalité transcendée.

Comprenez qu'il ne faut pas chercher à rejoindre la divinité, car vous êtes un être divin, vous êtes donc déjà une partie d'elle.

Il s'agit de mettre en action dans le monde physique ces pratiques pour mieux incarner notre compréhension spirituelle.

Enfin, ayez la conviction que l'énergie du plaisir n'est pas un obstacle à l'atteinte de votre épanouissement spirituel, puisque maintenant, vous l'avez compris, c'est un catalyseur primordial de l'éveil.

Comme on dit en anglais, « *preach what you teach* », sous-entendu, soyez authentique et vivez de façon alignée avec ce que vous avez compris.



Le Néo-Tantra

Il faut savoir que la spiritualité européenne comprenait déjà des traditions de sexualité sacrée, bien avant la découverte des textes indiens, tibétains, japonais, etc. Toutefois, il est vrai qu'au ^exx siècle, c'est de la rencontre d'esprits occidentaux contemporains et des textes anciens et sacrés de l'Orient qu'une nouvelle manière de penser notre rapport à la sexualité s'est formée, en intégrant les notions d'énergie, de pleine conscience et de fusion avec le Divin. Le Tantra renaît entre guillemets de ses cendres et son « occidentalisation » lui permet avant tout d'être découvert par un plus large public. C'était de toute façon déjà le cas à l'époque : toute cette transformation de la doctrine tantrique dite « classique » a mué en se déplaçant dans d'autres pays adjacents à l'Inde. Les préceptes tantriques sont simplifiés pour l'Occident, et plus adaptés à notre mode de vie. Par exemple, le très célèbre *guru* Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) développa sa propre compréhension du Tantra, menant en quelque sorte à l'avènement du Néo-Tantra. Des enseignants occidentaux prirent aussi le relais pour diffuser leur propre vision du Tantra comme David Deida, un auteur américain traduit en plus de vingt-cinq langues. Souvent, l'emphase est mise sur le rôle de la sexualité au cœur de l'enseignement, et c'est pourquoi les puristes rejettent ce nouveau courant, considéré comme « le faux Tantra », à tort ou à raison. La voie tantrique est non-duelle, rappelez-vous.

La base des enseignements de ce nouveau Tantra reste plus ou moins la même : l'accent mis sur la relation entre *guru* et disciple, l'importance du rituel, une ouverture aux personnes de tous horizons – qu'il s'agisse de politique, de sexe, de religion, de nationalité, etc. –, un enseignement direct, grâce à la présence de la Conscience universelle qui est en nous. Tout comme le yoga est aujourd'hui parfois considéré comme un simple exercice physique, en oubliant la philosophie qui se cache derrière, on a extrait la substance divine du Tantra, pour la parer de la sulfureuse image du sexe. Ce qui est vrai en revanche, c'est que notre société actuelle a profondément besoin de guérison, de se sentir plus libre et ouverte afin de mieux se connecter aux autres, et aux corps dans le but de se libérer de tous les traumatismes collectifs vécus. Le Néo-Tantra n'aborde donc peut-être pas la philosophie et l'aspect transcendantal de la réalité dans sa pratique – l'aspect métaphysique est souvent absent, mais elle a le mérite de transmettre une autre vision de la sexualité dans notre société qui est gangrenée par la pornographie. Le Néo-Tantra peut permettre de comprendre quelques minces connaissances tirées de la philosophie ancienne tantrique et donner envie d'en savoir plus. En tout cas, c'est ce qui m'est arrivé. J'étais très intriguée par cette pratique, et j'ai voulu en savoir plus, encore et toujours, jusqu'à ce que je découvre tout ce tissage de savoirs immémoriaux et que je m'imprègne en profondeur de ces enseignements.

Il faut toutefois faire attention à toutes ces pratiques qui nous vendent un bien-être instantané, une sexualité plus épanouie, ou un éveil spirituel imminent. Vous le savez maintenant, la voie du Tantrika est longue et semé d'embûches, et faire preuve de discernement sera votre plus belle arme pour vous aventurer sur

un chemin spirituel. Si le but de votre pratique n'est pas la libération de soi, alors ce n'est pas la voie tantrique.





PARTIE 2
La mise
en pratique
du Tantra



Chakras et Tantra

Nous allons à présent nous intéresser à la mise en pratique physique du Tantra, à travers l'exploration du système des chakras. Les chakras sont un mystérieux et fascinant sujet fondamental dans la pratique du yoga et dans la philosophie tantrique. Ce sont des centres d'énergie au sein de notre corps physique qui résonnent avec une fréquence spécifique d'énergie universelle. Nous ne pouvons pas les voir à l'œil nu, ou bien les ressentir dans notre corps. Ils existent à un niveau énergétique dans notre corps (mais personne ne peut réellement dire s'ils se trouvent à l'intérieur du corps, ou bien à l'extérieur, sur notre corps subtil), ce qui les rend invisibles, mais bien réels. Avec un peu de pratique, il vous est possible de les percevoir et mieux, les comprendre. Nous sommes composés d'énergie, et cette dernière passe par des canaux principaux que l'on appelle *nadis*, pour s'arrêter dans les centres énergétiques spécifiques que sont les chakras (au nombre de sept en Occident, mais leur nombre peut varier selon les textes que vous lirez. Disons que le chiffre 7 est une belle synthèse d'un système extrêmement complexe).

Les chakras sont tous associés aux éléments suivants : Terre, Eau, Feu, Air, Éther. En approfondissant nos connaissances de chacun de nos chakras, nous avons l'occasion de découvrir l'univers de ces sept centres énergétiques : schémas de pensée, croyances, affections physiques... Ce monde est vaste et profondément complexe. Les chakras représentent la passerelle qui lie le corps

physique vers le corps astral, le voyage de l'évolution humaine contenue dans le spectre disponible de nos expériences humaines, avec comme seuls et uniques buts : la transcendance et la libération. La plupart des êtres humains vivent sur le mode des trois premiers chakras : le Chakra Racine, qui représente nos racines, le Chakra Sacré, symbolisant notre quête du plaisir, et le Chakra Plexus Solaire, notre désir d'intégration sociale. Les domaines des quatre autres chakras (Chakra Cœur, amour inconditionnel ; Chakra Gorge, quête de vérité ; Chakra Troisième Œil, intuition ; Chakra Coronal, rapport au Divin) sont plus compliqués à découvrir, car ils regorgent d'enseignements moins axés sur les préoccupations terrestres.

Si vous souhaitez plus d'informations sur les chakras, j'ai écrit deux ouvrages aux Éditions First sur le sujet¹.

Dans la partie qui suit, nous allons parler de sexualité et de chakras. Si vous avez lu la première partie de cet ouvrage, vous savez maintenant que la sexualité n'est pas au cœur des enseignements tantriques, qu'elle ne représente qu'une infime partie de cette philosophie. Toutefois, à mon sens, la sexualité et son exploration sont importantes pour comprendre l'expérience terrestre. Après tout, c'est grâce à l'acte sexuel que nous arrivons au monde, alors il est important de comprendre la force de son pouvoir. En tant que femme et auteure, je pars aussi du principe qu'il est très important de se reconnecter à cette part divine de nous-mêmes qui peut nous permettre de reprendre notre pouvoir souverain. Rappelez-vous le principe de Shakti !



Quel est votre élément dominant ?

Commençons par un quiz ludique pour comprendre quel est l'élément/le chakra dominant chez vous pour ensuite vous rendre à la page qui lui est dédiée. Il n'y a que quatre éléments dans ce quiz (Terre, Eau, Feu, Air) qui correspondent aux quatre premiers chakras. Vous y retrouverez une courte présentation du chakra en question ainsi que quelques exercices à faire pour travailler ce chakra de façon physique, mais aussi émotionnelle. Je vous

conseille bien sûr de lire tous les exercices liés aux chakras qui sont de formidables outils pour vous aider dans ce processus. À la fin, vous retrouverez une partie qui abordera la sexualité et les trois derniers chakras.

1. Vous considérez-vous comme une personne gentille ?

- A. Très.
- B. J'incarne la gentillesse.
- C. Ça dépend avec qui.
- D. Si quelqu'un a besoin de gentillesse, alors je vais tout faire pour lui en donner.

2. Quels sont les dons que vous cultivez ?

- A. Je suis une personne manuelle.
- B. J'ai un excellent réseau d'amis et de connaissances.
- C. J'aborde toujours les choses en m'impliquant à 100 %.
- D. Je suis la persévérance même.

3. Votre carrière est-elle importante pour vous ?

- A. Pas autant que le fait d'avoir une vie sociale.
- B. Oui et j'ai tout le temps envie d'être la meilleure personne que je puisse devenir.
- C. C'est un point de ma vie dans lequel je consacre beaucoup d'énergie.
- D. Pas forcément, non, mais il faut bien travailler.

4. Êtes-vous proche de votre famille ?

- A. J'adore passer du temps avec elle et je suis très proche.
- B. Je suis tout aussi proche de mes parents que de mes six cousins germains.

- C. J'ai une petite famille, mais oui, nous sommes proches.
- D. Pour moi, les amis et la famille, c'est la même chose.

5. Choisissez votre préférence ci-dessous :

- A. Une bonne randonnée dans les bois, il n'y a que ça de vrai.
- B. J'adore grimper tout en haut d'une montagne pour avoir une splendide vue.
- C. Je suis un rat des villes, la nature très peu pour moi.
- D. J'adore m'asseoir longuement sur une plage et regarder l'océan.

6. Vous considérez-vous comme une personne résiliente ?

- A. Je suis comme un roc, immobile et immuable.
- B. Je laisse les impacts de la vie me traverser.
- C. Je résiste comme je peux et je contre-attaque.
- D. Je peux être durement touché, mais je reviens toujours avec une vengeance.

7. Savez-vous comment faire respecter vos limites ?

- A. Je mise tout sur la force, personne ne passe.
- B. Les limites ? Je ne connais pas...
- C. Je sais mettre une barrière saine, et les gens ne dépassent pas cette limite.
- D. Si quelqu'un repousse mes limites, c'est moi qui le repousse en retour.

8. À quelle fréquence posez-vous des lapins à des amis ?

- A. Rarement.
- B. Fréquemment.
- C. De temps à autre.

D. Jamais.

9. Avez-vous parfois l'impression d'en faire trop quand vous êtes avec d'autres personnes ?

A. Rarement.

B. Pour moi, c'est un jeu avant tout, je ne suis pas vraiment comme ça.

C. Peut-être, mais je n'y peux rien, je suis comme ça.

D. Parfois, je submerge les gens avec mes émotions.

10. Pensez-vous être une personne qui innove ?

A. Oh que non !

B. C'est possible, j'ai de temps en temps envie de faire les choses différemment.

C. J'aime les méthodes bien rodées, donc pas forcément.

D. Tout le temps, oui !

11. Vous considérez-vous comme une personne pratique ?

A. Totalement.

B. Pas du tout.

C. J'essaie de faire au mieux.

D. Disons que j'ai MON sens de la praticité et qui me convient très bien.

12. Aimez-vous les animaux ?

A. Absolument, ils me sont cher.

B. J'aime les oiseaux dans la nature.

C. Oui, mais c'est beaucoup de responsabilités.

D. Je comprends les gens qui en ont, mais je n'ai pas la patience pour m'en occuper.

13. Pensez-vous être une forte personnalité ?

- A. Non, je suis quelqu'un qui va plus écouter que parler.
- B. J'essaie plutôt d'être diplomate et de faire en sorte que tout le monde s'entende.
- C. J'ai tendance à dominer les autres, c'est vrai.
- D. Quand je parle, on m'écoute ! Donc oui.

14. Les gens vous prennent-ils au sérieux ?

- A. Ils ont intérêt, sinon je m'énerve !
- B. Ils ne le font pas, ils pensent que je suis un clown.
- C. Oui, généralement.
- D. Certains le font, oui.

15. Vous arrive-t-il de vous mettre en colère et de le regretter ensuite ?

- A. Jamais.
- B. Pas souvent.
- C. Fréquemment.
- D. Mes regrets sont aussi forts que la colère avec laquelle je me suis emporté.

16. Vous perdez-vous parfois dans vos rêveries ?

- A. Jamais, non.
- B. Tout le temps.
- C. Uniquement les plus belles.
- D. Non, je travaille dur pour faire de mes rêves une réalité.

17. Quelle est l'importance de l'argent pour vous ?

- A. Ça comble mes besoins vitaux.
- B. J'en ai besoin pour tout, ça me file entre les doigts.

- C. C'est surtout la récompense de mes efforts.
- D. J'en ai besoin pour faire des plans sur l'avenir.

18. Diriez-vous que vous êtes d'une nature adaptable ?

- A. Pas vraiment, je n'aime pas le changement.
- B. Oh que oui !
- C. Non, ce sont les choses qui doivent s'adapter à moi.
- D. Ça dépend !

19. Est-ce que vous êtes quelqu'un qui aime faire la fête ?

- A. Non.
- B. Oh que oui !
- C. J'aime surtout discuter avec plein de gens.
- D. Oui, une fois que je me sens plus à l'aise avec les gens.

20. Avez-vous peur du changement ?

- A. Oui.
- B. Non.
- C. C'est MOI qui suis le changement.
- D. Je vais avec le *flow*.

21. C'est quoi pour vous l'idée d'un bon moment parmi les propositions suivantes ?

- A. Faire un feu de camp.
- B. Bruncher entre amis.
- C. Une journée rando.
- D. Me poser dans un café pour refaire le monde.

22. Avez-vous déjà réussi à maintenir une plante en vie ?

- A. Oui, j'ai la main verte.

B. Une, mais elle était en plastique.

C. J'en ai quelques-unes, oui, mais qui ne demandent que très peu d'attention.

D. Je ne garde que les fleurs rares.

Réponses

	A	B	C	D
Question 1				
Question 2				
Question 3				
Question 4				
Question 5				
Question 6				
Question 7				
Question 8				
Question 9				
Question 10				
Question 11				
Question 12				
Question 13				
Question 14				

Question 15				
Question 16				
Question 17				
Question 18				
Question 19				
Question 20				
Question 21				
Question 22				

Total :

- 
- 
- 
- 

Résultats



Élément Terre – Chakra Racine

Les personnes de l'élément Terre sont généralement ancrées, dotées d'un bon sens pratique, disciplinées et concentrées. Elles aiment suivre les règles et adopter une routine de vie qui ne change pas, sinon cela les déstabilise. Elles sont habituellement des pros de l'organisation. Souvent très perfectionnistes, elles aiment les choses bien faites, qu'elles auront mis du temps à construire, à voir évoluer, changer et se transformer. Par conséquent, elles pourraient avoir du mal à déléguer. Ce type de personnalité a généralement l'impression de n'être jamais assez bien, ou assez bonne dans ce qu'elle fait, ce qui peut la rendre introvertie et timide. Elle refuse de s'engager dans des discussions inutiles, et elle aime le contact avec la Nature.

La personne « Terre » est :

- Pratique
- Organisée
- Solide
- Loyale



Élément Eau – Chakra Sacré

Les personnes appartenant à la catégorie de l'élément « Eau » sont très créatives, empathiques, spirituelles et intuitives. C'est l'élément qui permet de se connecter de façon émotionnelle aux autres, c'est pourquoi il est compliqué pour ce type de personnalité de mettre des barrières avec les gens. Ce sont des éponges qui absorbent toutes les émotions du monde qui les entoure et des personnes qu'elles côtoient. Elles peuvent souffrir de dépendance affective et avoir du mal à se sortir de l'emprise

qu'ont leurs propres émotions sur elles. Ce sont plutôt des personnes qui vont être discrètes et mystérieuses, car leur nature passive les invite à observer et contempler plutôt qu'à agir. Le calme et la méditation ont des effets très positifs sur elles.

La personne « Eau » est :

- Authentique
- Intuitive
- Sensible
- Imaginative



Élément Feu – Chakra Plexus Solaire

Les personnalités de type Feu se voient de très loin ! Impulsives, inspirantes, drôles, dramatiques et quelque peu autocentrées, ces personnes vivent la vie intensément et avec passion. Elles peuvent sembler osciller d'un extrême à l'autre, mais elles agissent directement avec leur cœur, sans trop réfléchir à la suite des événements. C'est le moment présent qui compte le plus, c'est ça la vie ! Parfois leur franchise désarmante les met dans des situations délicates, mais ces personnalités sont toujours appréciées pour le charisme et la chaleur qu'elles dégagent. Qu'il est bon de graviter autour de ces personnes solaires ! Leur défi consistera pourtant à dompter leurs ardeurs pour se créer un équilibre intérieur stable.

La personne « Feu » est :

- Expressive
- Amusante
- Nerveuse
- Honnête



Élément Air – Chakra Gorge

Les personnalités de type « Air » sont souvent brillantes, curieuses, indépendantes et surtout bavardes ! Un milliard d'idées leur traversent l'esprit à la seconde, et comme leur nature les pousse à communiquer, elles ont besoin de partager tout cela avec leur entourage. Peu enclines à s'occuper des choses du quotidien, elles préfèrent se divertir et se mettre en recherche de nouveauté, ce qui peut les rendre agitées et anxieuses au possible. Elles ont un fort besoin de découvrir de nouvelles choses et rencontrer de nouvelles têtes, mais leur point fort n'est pas la connexion émotionnelle ni l'ancrage. Elles peuvent dire beaucoup de choses en les pensant, mais pas forcément les mettre en action, c'est pourquoi elles doivent cultiver une stabilité intérieure.

La personne « Air » est :

- Rapide
- Cérébrale
- Sociable
- Changeante

Observations

Si vous manquez d'Eau dans vos résultats : vous avez du mal à comprendre les émotions des autres. Passez un peu plus de temps à comprendre et contempler vos émotions, cultiver votre empathie et parler de vos ressentis. Les films et les livres sont de très bons outils pour cela.

Si vous manquez d'Air dans vos résultats : il peut vous être difficile de communiquer efficacement avec les autres. Vous pouvez

travailler dessus en vous forçant à prendre la parole en public, apprendre à vous imposer dans un groupe de personnes.

Si vous manquez de Terre dans vos résultats : vous êtes sûrement une personne plutôt désorganisée. Il vous faut cultiver des techniques d'ancrage, ainsi que travailler votre persévérance et vous imposer une routine.

Si vous manquez de Feu dans vos résultats : votre énergie et votre envie de réussite sont un peu faibles. Concentrez-vous sur les choses qui vous passionnent, et lancez-vous de nouveaux défis pour réveiller la flamme qui sommeille en vous.

1. *Le Petit Livre des Chakras*, Éditions First, 2021 et *Chakrathérapie*, Éditions First, 2022.





Les exercices pratiques

Le Chakra Racine : élément Terre

Muladhara

Ce chakra représente la stabilité, les racines et la vitalité. C'est notre connexion à la nature, à cette force vitale et essentielle qui permet de nous incarner sous notre forme physique sur Terre. Son élément est la Terre, et il se situe à la base de la colonne vertébrale. La sexualité convoquée par l'énergie du Chakra Racine est animale et instinctive. Il nous parle de notre désir au sens brut du terme et appelle des rapports plutôt physiques et intenses, qui pourront durer longtemps. Le rythme sera lent et régulier, et vos mains fermement enlacées dans celles de votre partenaire. La profondeur sera de mise. Il faut savoir que les femmes ont naturellement un Chakra Racine plus développé que les hommes – et c'est bien normal, ce sont elles qui donnent la vie et portent l'enfant dans leur ventre. Un homme devra donc davantage travailler ce chakra.



Le voyage chamanique

De tout temps, les chamanes, sages ou guérisseurs dans les anciennes traditions ont pu être les gardiens de la célébration de l'union de notre être avec la Conscience supérieure. Ces personnes ont un lien privilégié avec le monde de l'invisible et ont utilisé le tambour et la musique afin de communiquer avec les esprits ou les « dieux ». Ce genre de voyage initiatique au tambour nous emmène dans les profondeurs du « monde inférieur » (que l'on pourrait comparer à notre inconscient) qui selon les chamanes est le royaume du rêve.

Objectif : l'exploration de votre rapport au désir.

Vous aurez besoin de : vous allonger confortablement et de vous couvrir les yeux si possible. Trouvez ensuite une vidéo YouTube d'un enregistrement de voyage chamanique au tambour. Une chanson sur Spotify fera aussi l'affaire. Prenez également un carnet et un stylo pour noter vos impressions après cette expérience musicale et sensorielle.

Préparation : mettez-vous à l'aise dans une pièce au calme. Veillez bien à ne pas être interrompu pendant l'exercice. Vous pouvez rentrer dans un état de conscience modifié profond si vous vous laissez assez aller. Mais n'ayez pas peur, c'est une pratique tout à fait sûre !

Exercice : avant de commencer ce voyage chez vous, dans le confort de l'endroit dans lequel vous vous trouvez, voici quelques éléments importants à considérer :

- * Tout d'abord, déterminer l'objectif de ce voyage. Ici, nous avons émis l'intention de trouver ce que nous désirons le plus. Pour vous aider, vous pouvez déterminer quelques éléments du voyage en amont. Trouvez tout d'abord un endroit d'ancrage. Cela peut être une grotte, une forêt, une cascade : tout ce qui vous rapproche de la nature est le bienvenu. C'est ici que commencera le voyage chamanique, et qu'il se finira également.
- * Une fois que vous avez trouvé ce point d'ancrage dans la nature, vous trouverez un tunnel. Vous y entrerez pour découvrir ce qu'il s'y cache. Ce que vous rechercherez en premier en sortant du tunnel, c'est un guide spirituel. Il pourra prendre n'importe quelle forme, un ami, un parent, un animal. Suivez votre guide partout où il voudra vous emmener, et

revenez avec lui lorsque le rythme du tambour se fera plus lent vers la fin.

Mettez en marche la musique que vous aurez choisie. Allongez-vous confortablement et mettez quelque chose sur vos yeux pour les couvrir. Fermez vos yeux et émettez l'intention suivante : « Je pars pour découvrir quel est mon plus grand désir. » Inspirez calmement et expirez calmement quatre ou cinq fois pour vous détendre. Observez vos pensées sans vous engager. Si vous pensez « je délire » ou « j'invente », ou bien « il ne va rien se passer », ce n'est pas grave. Acceptez ces pensées, et laissez-vous du temps pour vous mettre en route.

Maintenant, vous êtes arrivé dans votre lieu d'ancrage. Visualisez-le bien, et regardez où se trouve l'entrée du tunnel qui va vous mener vers le « monde inférieur ». Ce monde inférieur peut se trouver partout, ne cherchez pas forcément à construire quelque chose dans votre esprit. Laissez venir les choses à vous. Une fois que vous êtes sorti du tunnel, mettez-vous en recherche de votre guide spirituel. Il va vous mener quelque part, alors suivez-le. Laissez le son des tambours vous guider. Peu importe ce qu'il se passe, que cela vous paraisse étrange ou impossible, ouvrez-vous à l'expérience sans vous juger. Vous aurez peut-être une expérience plus auditive que visuelle, ou même tactile. Chaque personne est différente. Continuez simplement à suivre votre guide au son du tambour.

Quand vous en avez assez, ou bien quand la musique commence à ralentir, laissez votre guide vous conduire jusqu'au tunnel. Remerciez-le et retournez à la surface. Vous saurez au son du tambour que le voyage prend fin, et qu'il est temps de revenir

dans le présent et dans votre corps. Regardez une dernière fois l'espace qui vous entoure pour vous en imprégner.

Maintenant, posez-vous la question suivante : « Quel est mon désir ? »

Puis, au fur et à mesure, revenez à votre corps, à vos sensations physiques, et quand vous sentez que le moment est venu, ouvrez les yeux.

Vous pouvez noter les impressions sur votre voyage chamanique dans votre journal si vous le souhaitez pour vous y replonger plus tard et en comprendre toute la symbolique.

Activation de l'énergie sexuelle

Objectif : l'activation de l'énergie orgasmique afin de la faire circuler dans tout le corps.

Vous aurez besoin de : un oreiller, une chaise, ou un tapis de yoga pour vous installer.

Préparation : asseyez-vous dans une position bien confortable. La colonne vertébrale doit être droite et verticale. Si vous avez du mal à rester dans cette position, vous pouvez mettre vos genoux pliés contre votre poitrine.

Exercice : dans la tradition tantrique, il existe de nombreux exercices pour vous aider à vous connecter à toute la puissance de votre potentiel orgasmique. Le but étant de contracter, puis de détendre vos muscles, vous pouvez vous échauffer avec l'exercice suivant :

- Serrez les dents, puis détendez-les.
- Appuyez fermement le bout de votre langue contre votre palais et détendez-la.
- Rentrez votre menton vers votre nuque, puis relâchez-le.
- Plissez les yeux très fort, puis détendez-les.
- Contractez votre bouche et détendez-la.
- Fermez les poings, puis détendez-les.
- Fléchissez la pointe de vos pieds et détendez-les.
- Contractez les fesses et détendez-les.

Ce petit exercice de contraction vous aidera à donner le signal à votre corps de l'impulsion orgasmique (qui n'est rien d'autre qu'une contraction, puis une expansion). Vous pouvez déjà commencer à sentir un peu plus l'énergie en vous. Maintenant, tout en gardant votre colonne vertébrale détendue, commencez à visualiser une boule blanche d'énergie qui part de votre périnée. Respirez de manière douce et profonde, tout en commençant à contracter les muscles de votre périnée, comme vu dans les exercices précédents. Utilisez votre respiration pour vous relaxer, et sentir la boule d'énergie blanche commencer à bouger de haut en bas, comme un yoyo, quand vous contractez votre périnée. Accueillez les sensations que vous ressentez : picotements, chaleur, pression... Gardez bien votre visage relaxé et votre mâchoire détendue.

Quand cette énergie s'est bien activée dans la région de votre périnée, essayez de l'amener plus haut dans votre corps, au niveau du bas-ventre, en vous aidant d'une inspiration profonde, et de la visualisation de cette boule blanche d'énergie. Laissez l'énergie arriver en vous, et se déplacer lentement dans votre corps. Détendez-vous et respirez profondément. Lorsque

vous sentez que l'énergie est bien montée et en place dans le bas-ventre, continuez à la faire monter petit à petit avec la même technique.

Sentez l'énergie vibrer dans toute cette partie du corps qui sera inondée de lumière blanche. Gardez bien votre respiration profonde, elle vous aidera à ancrer l'énergie. Vous pouvez continuer cet exercice jusqu'à ce que la lumière blanche atteigne le haut de votre crâne, pour la laisser jaillir. Profitez de cette sensation de libération.

La danse extatique

Objectif : l'activation de l'énergie de la Kundalini du bas de la colonne vertébrale vers le haut du corps.

Vous aurez besoin de : un morceau de la catégorie musicale « Ecstatic Dance ». Votre carnet de notes.

Préparation : tenez-vous debout tranquillement, les pieds écartés à la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis, et assurez-vous de ne pas être dérangé. Vous aurez aussi besoin de repousser un peu vos limites mentales pour ce qui va suivre, et de faire confiance à votre instinct. Soyez sûr d'être dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et seul. Mettez des écouteurs sur vos oreilles pendant la durée de votre danse.

Exercice : commencez par prendre de grandes inspirations et expirations. Ce que vous allez faire, c'est essayer de libérer l'énergie de la Kundalini qui est en vous à travers la danse. Faites-

vous confiance et n'ayez pas peur du ridicule. Mettez en route la musique, détendez votre dos, votre nuque, vos genoux, votre ventre et votre mâchoire. Respirez par la bouche. Au rythme de la musique, commencez à bouger votre bassin et vos hanches de gauche à droite, et à onduler comme un serpent. Laissez votre corps vous guider et les vibrations de la musique pénétrer votre corps. Fermez les yeux pour vous aider si vous trouvez ça trop étrange. Dansez en suivant la musique, ses sonorités, ses percussions et sentez comment votre énergie bouge dans le corps. Vous pouvez vous aider en imaginant un serpent qui ondule le long de votre colonne vertébrale, du bas de votre bassin, jusqu'au sommet de la tête. Suivez le rythme et suivez tous les mouvements que votre corps fait : vous bougez les mains, les bras, les hanches... il est aussi possible que vous ayez l'envie de bouger vos doigts de façon qu'ils fassent des *mudras* (des gestuelles symboliques dans l'hindouisme). Laissez-vous aller à la musique, tout en fermant les yeux, et contemplez les sensations qui vous parcourent.

Quand vous sentez que vous en avez assez, éteignez la musique, allongez-vous, et notez vos sensations dans votre carnet si vous le désirez. Comment ressentez-vous votre énergie dans votre corps ?





Le Chakra Sacré : élément Eau

Svadhithana

Ce chakra est associé à l'élément Eau ainsi qu'à nos émotions, la créativité, nos relations sociales et à l'idée de plaisir en général. Son énergie est intense et mouvante, pas toujours facile à appréhender au quotidien. C'est le chakra qui est relié à la sexualité par excellence et que nous vivons dans notre forme terrestre. C'est le féminin, le jeu, le plaisir et la fluidité de l'élan de vie. Pour ce chakra, la sexualité est avant tout une question de ressentir du plaisir, de donner et de recevoir. C'est l'expression de la sensualité dans toute sa splendeur. On touche, on goûte, on profite de la beauté, de la musique ou des odeurs. Retrouver son enfant intérieur est important avec le Chakra Sacré pour aborder la sexualité de façon ingénue et authentique. Amour, romance, engouement ou béguin, vous connaissez sûrement ces différents sentiments réveillés par *Svadhithana*.

Le souffle de la sensualité

Objectif : s'ouvrir à la sensation de sensualité et de fluidité.

Vous aurez besoin de : un ou deux oreillers pour vous installer, une musique avec des bruits de la nature, plus particulièrement ceux d'une rivière, d'une fontaine ou d'un océan.

Préparation : asseyez-vous confortablement en plaçant des oreillers sous vos hanches, dans un endroit calme.

Exercice : nous allons travailler avant tout le mouvement des hanches, la partie de notre corps qui stocke les émotions. Ce qui importe, c'est que vous puissiez sentir la base de votre corps, vos hanches, vos cuisses et votre ventre. Prenez trois longues et profondes respirations pour vous détendre. Fermez les yeux.

Quand vous inspirez, visualisez votre souffle à l'intérieur de vous descendre vers le bas de votre corps. Roulez vos yeux vers le bas. Quand vous expirez, visualisez votre souffle à l'intérieur de vous remonter vers le haut de votre corps. Roulez vos yeux vers le haut. Répétez cet exercice une dizaine de fois. Laissez le souffle prendre corps en vous, comme s'il avait la fluidité de l'eau. Sentez-le bouger, se mouvoir, tourbillonner, aller et venir comme la marée de l'océan. Si vous commencez à remuer vos hanches ou votre bassin, c'est normal. Accueillez la sensation et continuez la respiration si vous le désirez. Sentez l'énergie à l'intérieur de vous qui se déplace et se réveille. Sentez comme votre corps recherche le mouvement.

Explorez toujours plus profondément les mouvements circulaires de votre bassin et de vos hanches. Font-ils des cercles ? Le chiffre 8 ou le symbole de l'infini ? Laissez le flux de cette énergie s'enrouler en vous, remonter dans vos épaules, s'ouvrir, et atteindre votre ventre, la région de votre cœur, puis vos épaules et votre gorge. Détendez autant que vous pouvez votre mâchoire, et ne fronchez pas tant les sourcils.

S'il subsiste des tensions dans votre corps, contemplez-les. Étirez-vous lentement et plongez-vous dans ce souffle sensuel qui

parcourt votre corps.

Le mapping relationnel et sexuel

Objectif : décrire les relations qui ont contribué à vous faire devenir qui vous êtes aujourd'hui de façon émotionnelle, mais aussi qui ont pu changer votre rapport à la sexualité.

Vous aurez besoin de : un carnet de notes, un stylo, une paire de ciseaux et des objets de votre choix représentant vos relations ainsi que vous-même. Prenez également un bout de ficelle ou un ruban pour relier tous les éléments entre eux. Vous pouvez tout aussi bien dessiner les liens au lieu de les représenter physiquement.

Préparation : répondez aux questions suivantes :

- Comment qualifieriez-vous votre relation à votre propre sexualité ? Suivez-vous toujours vos ressentis ? Avez-vous l'impression d'être tout le temps présent dans vos rapports ?
- Si vous prenez tous les membres de votre entourage proche ou lointain (professeurs, parents, amis, frères et sœurs, etc.), lesquels ont contribué à l'épanouissement de votre sexualité ?

Maintenant que vous avez répondu à ces questions, pensez aux personnes avec qui vous avez eu des relations sexuelles, et qui sont celles qui ont eu le plus d'impact sur votre vie sexuelle, en positif comme en négatif. Une fois cette liste établie, qualifiez chaque relation avec un adjectif pour décrire votre rapport à la sexualité que vous aviez ensemble. Cela vous aidera à mieux comprendre la nature de votre lien sexuel, et donc des émotions

qui étaient liées à cette personne. Ensuite, une fois la liste passée en revue, choisissez des noms que vous aimeriez représenter sur le *mapping*. Attention, n'oubliez pas de vous inclure dedans ;

Vous pouvez trouver un objet qui va représenter chaque personne que vous avez mise dans votre liste (une carte, un bouchon de bouteille, une pierre, etc.).

Exercice : assis au sol, prenez chaque objet qui va représenter les personnes choisies, et placez ces objets dans l'espace.

Commencez par vous placer, pour ensuite placer les autres autour de vous. Où se trouvent-elles ? Derrière vous ? Devant vous ? Loin ? Près ?

Suivant l'endroit où vous les placerez, cela indiquera où vous les placez dans votre vie et dans la construction de votre identité sexuelle. Questionnez-vous sur son influence. Étiez-vous en couple ? Vous étiez-vous senti défendu, respecté ou en sécurité ?

Pouvez-vous placer plusieurs relations dans la même catégorie peut-être ?

Maintenant, prenez votre bout de ficelle, ou de ruban, et commencez à tisser les liens qui vous relient à chacune des personnes. Vous pouvez aussi les dessiner sur votre carnet si vous le souhaitez afin de créer une sorte de toile. Comment sont ces liens : droits, ondulés, cassants, en zigzag ? Comment les relations sont liées entre elles ?

À présent, regardez votre toile. Que vous inspire-t-elle ? Vous pouvez commencer à écrire quelques mots sur votre carnet, et pourquoi pas raconter l'histoire des liens entre eux et quel fut l'impact sur votre histoire et votre construction sexuelle en tant qu'individu.

Toutes les femmes de ma vie

Objectif : réfléchir à tous les archétypes féminins qui peuvent interagir et vivre en vous.

Vous aurez besoin de : un carnet de notes.

Exercice : en faisant cet exercice, prêtez bien attention aux changements qui peuvent s'opérer dans les prochaines semaines. N'hésitez pas à les noter dans votre carnet.

Répondez aux questions suivantes dans votre carnet, ou bien contemplez-les :

- Dans quelle(s) situation(s) est-ce que je juge le comportement des autres femmes ? Pour quelle(s) raison(s) ?
- Quel est le jugement que je porte de façon générale sur la sexualité des autres femmes ? Sur la mienne ?
- Quelle est ma définition d'une femme « respectable » et d'une femme qui ne l'est pas ?
- Est-ce que j'ai pour habitude de me comparer aux autres femmes ? Quels sont les mécanismes que j'utilise pour me sentir mieux par rapport aux autres femmes ?
- Quels sont les aspects en tant que femme où je me mets des limitations ?
- Est-il possible de manipuler l'essence masculine ? Comment puis-je obtenir la soumission du pouvoir masculin de manière détournée ?

La Vierge

Objectif : réfléchir sur la manière dont l'archétype de la Vierge vit en vous.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : pensez à votre vie sexuelle, et essayez de comprendre si votre histoire personnelle vous met dans la position d'une jeune fille innocente et qui vous empêche de vivre pleinement votre féminité et votre sexualité. Quid des relations avec des personnes plus âgées ? Avez-vous déjà ressenti les croyances suivantes ?

- Innocence et sexualité sont incompatibles.
- Si je m'exprime de façon sexuelle en public, je perdrai toute mon innocence et ma crédibilité.
- Le sexe est sale et corrompt les êtres humains.
- Le pouvoir et l'innocence sont deux choses incompatibles.

Maintenant, répondez aux questions suivantes :

- Quels sont mes idéaux sur l'amour et les relations amoureuses ?
- Est-ce que je crois que mon ou ma partenaire viendra me sauver et me rendra heureux ?
- De quoi ai-je le plus besoin chez mon ou ma partenaire ?
- Est-ce que je sais me mettre en valeur face à un ou une partenaire potentiel.le ?
- Quelles sont les actions que je mène pour qu'on me voie de façon pure et innocente ?
- Est-ce qu'une voix intérieure me dicte comment agir avec ma sexualité : en me sacrifiant trop, en sacrifiant ma sexualité, en retenant mon envie de plaisir ?
- Est-ce que je me retiens d'éprouver certaines sensations émotionnelles et physiques ?

– Est-ce que j'arrive à profiter pleinement de la vie ? Est-ce que j'arrive à jouir ?

La Putain

Objectif : réfléchir sur la manière dont l'archétype de la Putain vit en vous.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : voici différentes questions pour étudier votre rapport à l'archétype de la Putain. Essayez de comprendre dans quelles situations vous négociez vos relations :

- Vous est-il déjà arrivé de réprimer vos impulsions et vos désirs dans le but de préserver une relation ?
- Quelles sont selon vous les peurs qui vous maintiennent dans des schémas toxiques ? Qu'est-ce que vous n'arrivez pas à échanger ?
- Est-ce que vous avez déjà pu négocier certaines parties de vous (d'un point de vue mental ou physique) dans une relation ? Pourquoi ?
- Comment utilisez-vous la négociation dans vos relations ?

La Femme Fatale

Objectif : réfléchir sur la manière dont l'archétype de la Femme Fatale vit en vous.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : voici différentes questions pour étudier votre rapport à l'archétype de la Femme Fatale :

- Comment se présente la Femme Fatale chez vous ?
- Quelles sont ses stratégies ?
- Dans quel but séduit-elle ?
- Ressentez-vous le besoin que l'objet de votre désir vous voie comme un idéal inatteignable ou idéalisé ?
- Ressentez-vous l'envie de vengeance dans vos relations amoureuses ? Si oui, pourquoi ?
- Est-ce que vous maintenez une relation simplement pour donner à l'autre ce qu'il ou elle n'arrive pas à obtenir par ses propres moyens ?
- Pensez-vous mériter vos relations ?
- Pensez-vous avoir peur de l'engagement, ou bien choisir tout le temps des relations où l'engagement (de votre côté ou celui de la personne) est un problème ?
- À quel point vous êtes-vous engagé à vous rendre heureux ?

Le mariage sacré

Objectif : vous engager envers vous-même et votre essence divine.

Vous aurez besoin de : une bague ou un bijou de votre choix qui symbolisera votre engagement envers vous-même.

Exercice : ce rituel vous servira de cérémonie de mariage pour célébrer tout l'amour que vous vous portez à vous-même. Comme pour une vraie cérémonie, écrivez vos vœux sur papier. Faites-vous le vœu de vous chérir, de ne pas être possédé par quelqu'un

d'autre, de ne posséder personne, et que la validation que vous attendez tant vienne de vous, et non pas des autres. Vous pouvez mettre une musique symbolique, choisir des vêtements spéciaux, vous préparer un bon repas digne de ce nom... Tout ce qui vous fait plaisir ! C'est VOTRE célébration. Puis après avoir lu vos vœux à haute voix, mettez le bijou sur vous, comme le symbole parfait de votre engagement envers vous-même.

Le Chakra Plexus Solaire : élément Feu

Manipura

Le Chakra Plexus Solaire représente l'étincelle de courage qui vous permet de vous lancer dans de nouveaux projets et de surmonter tous les potentiels obstacles. C'est une manifestation directe de la volonté et du dicton « quand on veut, on peut ». Son élément, le feu, doit être vu comme un élément de transformation alchimique. En ayurvéda, on parle du feu « digestif » (l'estomac étant l'endroit où se trouve le chakra) qui absorbe les aliments pour les transformer en carburant pour notre corps. D'un point de vue spirituel, le Chakra Plexus Solaire est également un chakra de transformation, car il sublime les énergies des chakras fondateurs (Chakra Racine et Chakra Sacré) pour amener l'énergie vers les autres chakras (Chakra Gorge, Chakra Cœur, Chakra Troisième Œil, Chakra Coronar). Il brûle d'un feu sacré pour révéler la pureté de l'être. Au niveau de la sexualité, il exprime les qualités de la passion, de l'intensité et du flamboiement. Il s'agit d'une sexualité littéralement « chaude » et intense où les restrictions ne sont pas forcément permises, et où la sauvagerie peut être de mise :

griffures, morsures et pourquoi pas jeux de domination. L'égo domine ainsi que la puissance pour ce chakra à la polarité masculine.

Le souffle de feu

Objectif : insuffler dans votre corps de l'énergie et de la puissance.

Vous aurez besoin de : vous asseoir sur une surface plane. Mettez-vous devant un miroir pour mieux comprendre les mouvements de votre ventre.

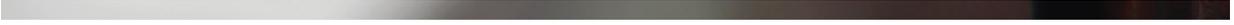
Préparation : vous pouvez effectuer cet exercice assis en tailleur, agenouillé au sol ou bien encore en position du lotus : les jambes croisées, pied droit posé sur la cuisse gauche, pied gauche sur la cuisse droite. Pour vous aider à bien réaliser cet exercice, vous pouvez placer votre main droite sur le ventre et votre main gauche derrière vous, sur votre os pelvien afin de mieux diriger le mouvement.

Exercice : le plus important dans cet exercice est de respirer dans le ventre. Quand vous expirez, expulsez l'air en un seul mouvement rapide. Pompez l'air par contraction, dans la zone où se trouve votre nombril. L'inspiration se fait automatiquement, et vous verrez qu'elle va élargir votre ventre. N'essayez pas d'aller trop vite au début. Prenez d'abord bien soin de comprendre les mouvements qui sont demandés par cet exercice. N'hésitez pas à vous servir de vos mains pour maintenir votre colonne vertébrale droite. Rien ne doit bouger d'autre que votre ventre. Une fois que vous avez

compris le mouvement, vous pouvez accélérer la cadence. N'allez pas plus vite que la musique et exhalez de façon forte et puissante. Tentez déjà dix secondes, puis quinze secondes, etc. Une fois que ce rythme sera bien mis en place, vous pourrez continuer à ce rythme pendant une ou deux minutes. À la fin de l'exercice, remontez votre périnée et retenez votre souffle aussi longtemps que possible. Puis expirez tout le souffle que vous avez dans le ventre. Soufflez, et profitez des nouvelles sensations que vous percevez.

Refaites cet exercice deux ou trois fois pour un résultat optimal.





Identifier les jeux de pouvoir dans vos relations

Objectif : comprendre le rapport avec le pouvoir dans vos relations et votre vie sexuelle.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice :

Les questions de pouvoir

Complétez les phrases suivantes en pensant à votre vie sexuelle/émotionnelle :

- Je me sens autonome quand...
- Je me sens démunie quand...

Comprendre vos relations

- Qui possède le pouvoir dans votre relation ?
- Quels sont les domaines dans votre vie commune où chacune des parties exerce son pouvoir ?
- Est-ce que la personne dominante de la relation est-elle aussi dominante dans votre vie sexuelle ?
- Qu'est-ce qui vous
- Qu'est-ce qui vous met en colère dans votre relation ?
- Qu'est-ce qui met votre partenaire en colère dans la relation ?
- Comprenez-vous, en étudiant votre histoire personnelle, d'où prend racine ce besoin (ou ce manque) de pouvoir dans la relation ?

Explorer les pensées limitantes sur la colère

Objectif : examiner vos croyances sur la rage et la colère.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : répondez aux questions suivantes, ou bien contemplez-les :

- Vous pensez-vous libre de ressentir et d'exprimer votre colère ?
- Pouvez-vous être en colère sans la rejeter sur quelqu'un d'autre ?
- Est-ce que vous considérez la colère comme saine ? Avez-vous peur de ressentir de la colère ? Que peut-il se passer – de bien ou de mal – si vous exprimez votre colère ?
- Ressentez-vous le besoin d'exprimer votre colère envers quelqu'un en particulier ?
- Vous sentiriez-vous prêt à changer vos croyances sur la colère ?

Dialoguer avec sa polarité masculine

Objectif : rencontrer votre polarité masculine intérieure pour soutenir votre polarité féminine.

Vous aurez besoin de : trois oreillers, un cahier.

Préparation : pour cet exercice, placez deux oreillers l'un en face de l'autre près de vous. L'un sera votre polarité masculine, et l'autre votre polarité féminine. Ce sont entre eux qu'aura lieu la

conversation. Ensuite, placez le troisième oreiller un peu en retrait sur le côté. Son rôle sera d'être le témoin qui observera la conversation. Si vous ne vous sentez pas assez à l'aise que la discussion ait lieu à voix haute, vous pouvez bien sûr l'avoir dans votre tête, ou l'écrire sur votre carnet.

Exercice : pour commencer l'exercice, asseyez-vous sur un oreiller : le masculin ou le féminin, selon votre préférence. Si vous êtes sur le masculin, parlez au masculin, et si vous êtes sur le féminin, parlez au féminin. Commencez par partager vos expériences et vos sentiments de manière générale. Ne vous prenez pas trop la tête, et laissez venir les choses à vous. Peut-être n'avez-vous rien à dire ? C'est aussi très parlant. Parlez de votre expérience sexuelle et de vos relations. Que souhaitez-vous ? Que souhaiteriez-vous changer ou incorporer dans votre relation ? Donnez-lui des indications si vous y arrivez.

Une fois la conversation finie, allez vous asseoir sur l'autre oreiller. Répondez aux questionnements de la première polarité. Certainement que des choses ont besoin d'être clarifiées. Lorsque la conversation est finie, vous pouvez à tout moment revenir sur l'autre oreiller de la polarité. Mais il vous est également possible de vous asseoir sur l'oreiller du témoin, afin de penser, réfléchir et contempler ce qu'il vient d'être dit. Continuez ce petit jeu jusqu'à ce que la conversation soit finie.





Chakra Cœur : élément Air

Anahata

Le Chakra Cœur est un pont énergétique qui relie les différents chakras entre eux. Il représente si l'on peut dire la découverte de la vie spirituelle et vous permet de mieux contempler et apprécier tout ce que vous avez pu entreprendre. Liées à l'élément de l'air, les qualités de ce chakra comprennent l'amour bien sûr, la compassion, la dévotion, l'ouverture du cœur, etc. C'est en cultivant les qualités de ce chakra que l'on peut mener une vie pleine d'harmonie en se connectant profondément aux autres et en les soutenant. Dans le domaine de la sexualité, ce chakra représente littéralement l'expression « faire l'amour ». Imaginez un toucher doux, des caresses lentes, des embrassades tout en se regardant dans les yeux l'un de l'autre. C'est à partir de l'intimité que l'union devient sacrée et touche à l'Amour Universel. C'est la fusion des corps, mais aussi des âmes, une vraie rencontre sur le plan énergétique.

Le Sushumna

Objectif : localiser et s'entraîner à localiser la *Sushumna*, un canal d'énergie central dans le corps humain par lequel l'énergie sexuelle remonte.

Préparation : vous pouvez faire cet exercice assis ou allongé.

Exercice : placez vos deux mains l'une sur l'autre, en face de votre pelvis. Fermez les yeux, inspirez lentement, et contractez tout votre plancher pelvien. Pendant que vous inspirez, amenez doucement votre main gauche vers le centre de votre corps. Tracez une ligne invisible devant votre corps qui remonte progressivement vers le sommet de votre tête. Gardez votre main droite en face de votre pelvis. Expirez en détendant vos muscles pelviens, et retracez cette ligne invisible de la main gauche jusqu'à ce qu'elle rejoigne la main droite. À l'inspiration, refaites la même chose, tout en continuant à contracter votre plancher pelvien. Essayez de voir si vous pouvez sentir l'énergie redescendre petit à petit vers le périnée avec votre main. Continuez cette méditation pendant une dizaine de minutes. On dit que l'énergie de la *Sushumna* ressemble au son d'une flûte céleste. Pouvez-vous entendre ce son ?





Être le témoin de ses propres émotions

Objectif : être témoin d'émotions et de sensations.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : essayez de mieux comprendre vos relations en explorant les émotions et sentiments qui surviennent lorsque vous y réfléchissez. Utilisez les techniques suivantes.

Nommez vos émotions.

Vous parlez de votre vie relationnelle et/ou sexuelle et vous remarquez qu'une émotion surgit.

Exemple : « Je remarque que je me sens blessé quand je parle de cette relation. »

Nommez l'état émotionnel opposé.

Voici une autre couche dans l'exercice afin de vous faire prendre encore plus conscience des choses qui se passent dans cette exploration. Vous avez identifié l'émotion que vous avez ressentie. Parfait. Maintenant, pensez à l'opposé de cette émotion. C'est se sentir en sécurité. On voit donc que chaque émotion possède une polarité – positive ou négative. C'est en les nommant qu'on peut s'échapper de leur emprise le plus souvent inconsciente sur notre psyché.

Explorez vos sensations.

Observez les sensations physiques qui vous traversent quand vous parlez et/ou que vous ressentez votre émotion (positive ou « désagréable »).

Exemple : « Je remarque que je me sens blessé quand je parle de cette relation. J'ai mal au cœur et au ventre, et une migraine me prend soudainement. »

Amplifiez vos sensations.

Il est possible d'amplifier vos sentiments en explorant le spectre gigantesque des sensations physiques (en bien comme en mal encore une fois).

Exemple : « Je remarque que je me sens blessé quand je parle de cette relation. J'ai mal au cœur et au ventre, et une migraine me prend soudainement. » Pour créer la sensation d'une migraine, imaginez un étau qui vous serre la tête.

Observez vos sentiments sans vous laisser aller à vos émotions.

Pouvoir se plonger dans les sensations physiques qui accompagnent généralement les états émotionnels est bon. Cela nous permet de revenir au corps et de nous abandonner à l'impact des sensations sur notre physique sans nous laisser emporter par nos émotions.

Exemple : « Je remarque que je me sens blessé quand je parle de cette relation. J'ai mal au cœur et au ventre, et une migraine me prend soudainement. » Pour créer la sensation d'une migraine, imaginez un étau qui vous serre la tête.

Concentrez-vous simplement sur la douleur. Observez-la, mais ne laissez pas vos émotions dicter votre comportement. Essayez de

trouver un moyen de faire partir cette douleur fictive. Comment allez-vous vous y prendre ?



Rejet, abandon, trahison

Objectif : vous faire prendre conscience de votre expérience de rejet, d'abandon et de trahison dans votre vie affective.

Vous aurez besoin de : votre cahier.

Exercice : répondez aux questions suivantes dans votre cahier :

- Listez vos expériences les plus fortes en matière de rejet, d'abandon et de trahison dans votre vie personnelle.
- Selon vous, quelle est la blessure qui a été la plus prégnante dans vos expériences amoureuses ?
- Pensez-vous avoir gardé dans une illusion certaines de vos relations ?
- Est-ce qu'une polarité en particulier a vécu ces traumatismes ?
- De quelle manière vous êtes-vous sentie abandonnée, rejetée et trahie ?

– Quelles émotions et sensations vous parviennent quand vous pensez à ces blessures ?

Pour aller plus loin Le Chakra Gorge

Vishuddha

Le Chakra Gorge peut être comparé à une porte d'entrée de la Conscience des chakras fondateurs vers les chakras inspireurs qui amènent à la transcendance. Son élément est l'éther et ses qualités se manifestent par une certaine pureté dans la façon d'être, la recherche du silence et parfois de la solitude pour se connecter à son intuition. C'est le chakra qui nous apporte la transmission des enseignements spirituels et nous permet de nous exprimer clairement. Son plus grand pouvoir est le pouvoir de dire la vérité. Dans le domaine de la sexualité, l'énergie du Chakra Gorge est très élevée, il s'agit d'un partage profond entre deux êtres qui se rencontrent, et son expression peut être abstraite. Il ne s'agira pas forcément de dire des mots crus à votre partenaire, mais au contraire d'exprimer clairement vos envies, et pourquoi pas aussi d'apprendre à votre partenaire comment vivre une sexualité harmonieuse avec vous.

Le Chakra Troisième Œil

Ajna

Le Chakra Troisième Œil représente la sagesse, le principe de l'intelligence et de la compréhension des choses à un niveau plus global. C'est avec lui que vous pouvez relier tous les éléments entre eux pour comprendre les enseignements que la vie vous offre. La concentration est une qualité de ce chakra à cultiver, tout comme la capacité de discernement. Quand on utilise son discernement, il nous est possible de voir au-delà du voile de l'illusion, et de distinguer l'irréel du réel. Ce chakra perce le mystère de la dualité de notre monde et c'est grâce à lui que l'on peut commencer à comprendre le concept de non-dualité. La sexualité avec le Chakra Troisième Œil est encore plus subtile et abstraite qu'avec le Chakra Gorge. C'est l'union des deux polarités masculine et féminine, le yin et le yang. Si vous le souhaitez, vous pouvez tenter de vous asseoir en position du lotus en face de votre partenaire, et poser votre main gauche sur son cœur, et vice-versa. Pensez votre sexualité de manière énergétique et non duelle, et entrez en profonde méditation avec votre Conscience.

Le Chakra Coronal

Sahasrara

Le Chakra Coronal représente la fin de notre voyage spirituel et sexuel. Ce n'est pas un point d'énergie sur notre corps à proprement parler car il réside au-dessus de notre crâne. Ses qualités sont la transcendance, l'union (le véritable sens du mot « yoga » en sanskrit), l'unicité. Il n'y a rien à décrire vraiment,

ou rien à comprendre en matière de structures psychologiques pour ce chakra. C'est une dimension très particulière de notre existence, et elle revêt une haute symbolique au niveau spirituel. Toute dualité s'évapore dans le Chakra Coronel et se résout dans l'extase divine de l'union entre Shiva et Shakti durant leur danse éternelle. On peut comparer cet état à un état orgasmique, et à ce qu'on appelle communément « la petite mort ». Il s'agit bien de cela : il n'y a plus de sexe ou de sexualité au sens où nous l'entendons aujourd'hui, uniquement l'unité avec la Conscience universelle.





La méditation tantrique *Prana Uchara*

La technique du *Prana Uchara* est une technique ancestrale qui nous vient tout droit d'un des textes fondamentaux du Shaïvisme Cachemirien : le *Vijnana Bhairava Tantra*.

Si l'on décompose le nom de la méditation, *prana* signifie « énergie » en sanskrit, et *uchara* signifie « tirer vers le haut ». Si l'on comprend la traduction de façon littérale, cet exercice de méditation est basé sur l'énergie et va nous permettre d'augmenter cette dernière, de l'amener « vers le haut ».

Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, cette technique permet d'atteindre des états de conscience plus élevés, et apporte plus de lucidité et de discernement. Prêts à tenter l'aventure ?

C'est parti !

Objectif : avoir plus de lucidité et de discernement dans sa vie quotidienne en accédant à un niveau supérieur de conscience.

Durée de la méditation : entre 20 et 30 minutes. Si vous débutez en méditation, vous pouvez commencer par 5 minutes. Ce qui compte avant tout, c'est la régularité et non la durée.

Étape 1 :

Asseyez-vous dans une position confortable, dans laquelle vous pourrez rester longtemps. Sur une chaise ou sur le sol, contre un mur ou sur un bloc, c'est à vous de voir.

Commencez par prendre conscience de votre respiration, et sentir votre poitrine se soulever à chaque inspiration, et descendre à chaque expiration. Observez tout le processus de respiration : du commencement par les narines, puis par l'abdomen et le diaphragme qui montent et descendent au fur et à mesure des inspirations et expirations. Prenez en compte la température de l'air ? Est-ce de l'air chaud ou froid ? Votre nez est-il bloqué ou bien l'air y passe-t-il correctement ?

Cette première étape a pour but de vous relaxer, et de calmer votre système nerveux afin de mieux ressentir vos sensations physiques. Vous autorisez ainsi votre corps à se détendre. L'étape peut durer entre 1 et 10 minutes selon votre envie.

Étape 2 :

Maintenant, allons un peu plus loin. Concentrez votre attention sur l'énergie qui circule dans votre corps pendant que vous respirez. Visualisez l'air que vous respirez qui s'en va par le nez, passant par votre cœur, et dans tout votre corps. Continuez la visualisation en regardant le chemin que prend l'air – vous pouvez le voir comme un fil d'énergie blanc – de votre nez vers votre cœur, et de votre cœur à votre nez. Le but de l'étape 2 est de vous amener à vous familiariser avec votre *prana*, elle peut prendre entre 5 et 10 minutes selon votre ressenti.

Étape 3 :

Ici, le mouvement de l'énergie va quelque peu changer. Quand vous expirez, vous dirigerez votre énergie du cœur (Chakra Cœur) vers votre tête (le Chakra Coronel), en imaginant qu'elle part au-dessus de notre tête. À la prochaine inspiration, visualisez que vous absorbez l'énergie par le haut de votre crâne, et que vous la laissez descendre jusqu'à votre cœur.

On va simplifier les choses.

À l'inspiration : vous absorbez l'énergie à travers votre Chakra Coronel, et vous la dirigez vers le Chakra Cœur.

À l'expiration : vous libérez l'énergie du Chakra Cœur vers le Chakra Coronel.

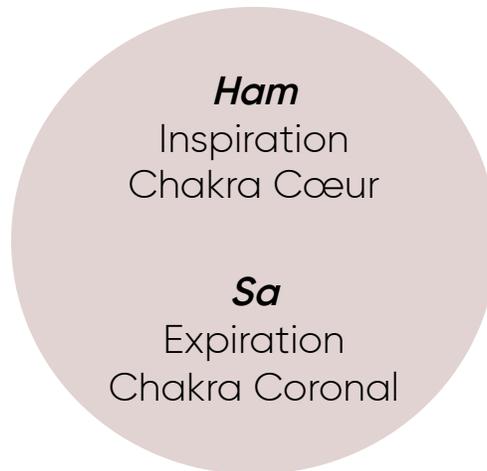
Selon votre préférence, il existe trois manières de procéder.

La manière visuelle

Pendant que vous inspirez, imaginez qu'une perle descend du sommet de votre tête jusqu'à votre cœur. Quand vous expirez, cette perle quitte votre cœur et traverse le haut de votre corps pour rejoindre le crâne de nouveau, et ainsi de suite.

La manière auditive

Vous pouvez travailler avec le mantra *Ham Sa* (qui signifie « je suis ça ») et vous le répéter en boucle dans votre tête pour vous aider à mieux vous concentrer.



La manière kinesthésique

Si vous pouvez ressentir l'énergie de façon subtile dans votre corps (à travers des frissons ou autres manifestations), vous pouvez concentrer votre esprit sur ces ressentis afin de mieux vous concentrer.

Exercices de Yoga Tantrique

Vous trouverez ci-dessous six petits exercices essentiels à pratiquer avant de commencer une séance de yoga.

Devenir plus conscient

Tenez-vous debout, les yeux fermés, en position *Tadasana* – la Montagne. Détendez votre corps et votre esprit, en vous offrant la possibilité d'être présent dans l'instant. Laissez venir les pensées négatives si vous en avez, et ne vous en préoccupez pas trop. Observez-les sans trop leur prêter attention.

1. Premier exercice d'échauffement

Bougez votre tête très lentement dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Répétez les exercices pendant au moins une bonne minute.

Le + énergétique : répétez les exercices les yeux fermés et portez votre attention sur la région de votre cou, celle corrélée avec le Chakra Gorge.

2. Deuxième exercice d'échauffement

Vous allez maintenant procéder à 10 mouvements de tête plus rapides. Deux sur votre gauche, d'avant en arrière, puis deux à votre droit, d'avant en arrière. Deux en diagonale du côté du gauche, d'avant en arrière, deux en diagonale du côté droit, d'avant en arrière, et deux en arrière, d'avant en arrière. Répétez ces mouvements pendant une minute environ, en vous concentrant sur le mouvement.

Le + énergétique : fermez les yeux, et essayez de sentir des vibrations subtiles qui pourraient émaner du Chakra Coronar.

3. Troisième exercice d'échauffement

Pour ce mouvement latéral de la tête, vous allez la balancer complètement de gauche à droite (n'allez pas trop vite pour ne pas vous faire mal). Concentrez-vous sur le milieu de votre front.

Le + énergétique : fermez les yeux, et essayez de ressentir les vibrations du Chakra Troisième Œil, au milieu de votre et entre vos sourcils.

4. Quatrième exercice d'échauffement

Bougez vos épaules de haut en bas alternativement pour créer du mouvement dans la colonne vertébrale. Essayez de remuer à la manière d'un serpent, de façon sinueuse et sensuelle, tout en

gardant vos pieds bien ancrés au sol, ainsi que les hanches et la tête immobiles.

Le + énergétique : répétez cet exercice les yeux fermés et concentrez votre attention sur les points d'énergies qui vibrent dans votre colonne vertébrale.

5. Cinquième exercice d'échauffement

Un *asana* parfait pour étirer thorax et votre colonne vertébrale. Tenez-vous debout, avec les jambes écartées à 45°, et placez les paumes de vos mains sur vos cuisses. Pliez les genoux, penchez-vous légèrement vers l'avant, et inspirez, puis expirez profondément par la bouche. À la prochaine inspiration, retenez votre souffle, et prenez conscience du flux d'énergie qui descend le long de votre colonne vertébrale. Essayez de tenir le plus longtemps possible, puis enfin expire par la bouche. Répétez cet exercice à votre convenance.

Le + énergétique : les yeux fermés, vous pouvez concentrer votre attention sur les fourmillements dans le bas de votre colonne vertébrale, qui sont l'emplacement du Chakra Racine et Sacré.

6. Sixième exercice d'échauffement

Voici un petit massage digestif. Placez votre pouce tout en bas du sternum, sous la poitrine. Votre index viendra se positionner naturellement un peu en dessous de votre ventre.

Avec votre pouce, massez le point dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens inverse. C'est un point énergétique de détox, et il se peut que vous ayez un petit peu mal. N'appuyez pas trop fort, mais continuez à masser pendant une bonne minute, ou plus, selon votre envie.

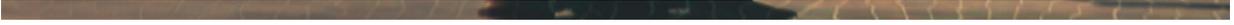
Le + énergétique : répétez l'exercice les yeux fermés, tout en ressentant le point de pression sur votre peau, c'est la région de votre corps où se trouve le Chakra Plexus Solaire.

Enfin, vous pouvez commencer votre séance de yoga.









Conclusion

Nous voici arrivés à la fin de ce voyage dans le monde mystérieux du Tantra. J'espère que vous y aurez pris autant de plaisir que j'ai eu à l'écrire. Je me suis souvent posé la question de si ce que j'écrivais était juste, ou rendait hommage à la doctrine tantrique. Comment le savoir ? Je n'ai pas été initiée par un *guru*, j'ai fait mes propres recherches, mais en tout cas, j'ai suivi ce que mon cœur me dictait pour explorer les méandres de ce savoir ancestral. Ce que je vous ai proposé ici, c'est une synthèse abordable de la compréhension globale de ce qu'est le Tantra. Il est impossible de rendre la complexité d'un tel sujet en un seul ouvrage, mais j'espère que j'ai pu au moins balayer les principaux aspects.

Je pense qu'il est important aujourd'hui de retrouver l'aspect sacré des choses, des relations, de la sexualité, du monde qui nous entoure, et pourquoi pas – pour les plus sceptiques qui liront ces lignes – retrouver une connexion sacrée avec le Divin. Je l'ai dit en introduction, je pense que la doctrine tantrique est le mode d'emploi d'une vie épanouie sur Terre.

Il reste beaucoup de zones d'ombre sur le Tantra et ses textes (perdus, brûlés, entassés et perdus dans des coins sombres, non traduits), et je pense n'avoir exposé ici qu'environ 5 % (si je suis gentille avec moi-même) de la profondeur et de la complexité d'un tel sujet. Je suis certaine que dans les années à venir, la

vision d'un monde tantrique tel que le pensaient les hindous de l'époque prendra forme, car la volonté de se reconnecter au cœur, à l'amour, et à la simplicité est un appel que nous ne pouvons plus ignorer.

Je commence moi-même un chemin spirituel sur la voie tantrique, et j'ai encore envie d'en découvrir plus. J'espère que ce livre vous aura plu et aura ouvert une nouvelle perspective en vous sur la vie.





Bibliographie et sitographie

Livres

Martin Bilodeau, *Guide du tantrisme moderne – Célébrer l'amour et la sexualité*, Quebec-Livres, 2020.

Shambhavi Lorain Chopra, *Yogini : Unfolding the Goddess Within*, Wisdom Tree, 2021.

Julius Evola, *The Yoga of power : Tantra, Shakti and the Secret Way*, Inner Traditions, 2018.

Dr Shakti Mari Malan, *Sexual Awakening for Women : A Tantric Workbook*, SHAKTI, 2012.

Daniel Odier, *Tantra – La dimension sacrée de l'érotisme*, Pocket, 2002.

Imma Ramos, *Tantra : Enlightenment to revolution*, Thames & Hudson, 2020.

Swami Satyananda Saraswati, *Kundalini Tantra*, Swan Editions, 2007.

Christopher Wallis, *Tantra Illuminated : The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*, 2013.

Mukunda Stiles, *Tantra yoga secrets : Eighteen Transformational Lessons to Serenity, Radiance, and Bliss*, Weiser Books, 2011.

Christopher Wallis, *The Recognition Sutras, Christopher Wallis : Illuminating a 1,000-year-old spiritual masterpiece*, Mattamayura Press, 2017.

Guide to the Authentic Path of Tantra, Aum Tantra Yoga

Sites Internet

<https://tantricacademy.com/how-to-experience-energy-orgasm/>

<https://www.lamayeshe.com/advice/qualities-guru-who-teaches-tantra>

<https://debrasilvermanastrology.com/the-four-elements-personality-traits/>

<https://themodernvedic.tumblr.com/post/158769238109/shiva-and-shakti-in-tantra>

<https://www.yogaallianceinternationaljournal.com/blog/the-divine-union-of-shiva-and-shakti-in-traditional-indian-tantrism/>
sujatanandy.com/the-64-yoginis/

hinduwebsite.com/buzz/symbolism-of-snakes-in-hinduism.asp

<https://aumtantrayoga.com/guide-to-the-authentic-path-of-tantra-2/>

<https://iep.utm.edu/kashmiri/>

<https://www.sammakaruna.org/what-is-kashmir-shaivism/>

<http://www.sutrajournal.com/the-tantric-age-a-comparison-of-shaiva-and-buddhist-tantra-by-christopher-wallis>

<https://hareesh.org/blog/2015/11/7/three-ways-to-freedom-the-tantrik-analysis-of-spiritual-practice>

<https://tantrafrance.org/legende-shiva-shakti/>

<https://tantrafrance.org/differences-entre-tantra-patanjali-vedanta/>

<https://os.me/the-ten-vital-energies-taking-control-of-prana-energy/>

<https://www.britishmuseum.org/exhibitions/tantra-enlightenment-revolution/timeline>

<https://kashgar.com.au/blogs/gods-goddesses/kali-a-most-misunderstood-goddess>

<https://www.britishmuseum.org/blog/kali-rises-east>

Podcasts

[https://podcasts.apple.com/us/podcast/43-catherine-delorme-la-femme-initiatrice-dans-le-couple/id1448632119?](https://podcasts.apple.com/us/podcast/43-catherine-delorme-la-femme-initiatrice-dans-le-couple/id1448632119?i=1000446662990)

[i=1000446662990](https://podcasts.apple.com/us/podcast/43-catherine-delorme-la-femme-initiatrice-dans-le-couple/id1448632119?i=1000446662990)

[https://shows.acast.com/metamorphose-le-podcast-qui-veille-la-conscience/episodes/ -](https://shows.acast.com/metamorphose-le-podcast-qui-veille-la-conscience/episodes/)

<https://shows.acast.com/metamorphose-le-podcast-qui-veille-la-conscience/episodes/290-nathalie-vieyra-amour-tantra-et-sexualite>

Autre

Yoga Teachers Training de Manel Rodrigues

Remerciements

Merci à Lisa Marie, une super éditrice à l'écoute et qui valide mes idées d'ouvrages, mais pas les chats sphinx !

Merci à Aline Sibony qui est passionnée par son métier dans l'édition et qui a à cœur de monter des projets qui ont du sens.

Merci à Alexandra Rousselle pour sa patience et son aide pour la réalisation de ce projet !

Merci à Sonia de Moura pour la belle communauté de yogis qu'elle a créée à Lisbonne.

Special thanks to Manel Rodrigues who gave me my first course about Tantra. An amazing teacher who gave me the spark to go deeper in search of the mysteries of yoga.

Merci à ma tante pour son support et son soutien sans failles, et à tous mes amis que je chéris et que j'ai la chance d'avoir depuis de nombreuses années.

Merci à ma mère.

Merci la vie !