





### ... De XUAN BACH

Bình luận: Người ở đâu mà vừa đẹp trai lại vừa trách nhiệm

Sáng hôm qua tôi gặp câu chuyện vô cùng cảm động. Sự thể như sau:

Tôi có vào một trường học, đang khi không biết để xe ở đâu thì một ông bảo vệ rất đẹp trai chạy ra bảo:

Cậu 2k8 kia. Chỗ để xe của sinh viên ở bên kia cơ mà? Tại sao lại dắt xe sang chỗ giáo viên

Tôi: Ôi vâng vâng. Em đem xe sang ngay bên khu 2k8 ak.





Xuân Bách

Thế là những bông hoa tươi đẹp của Đồi Hoa đã chính thức ra trường rồi.





## CỔ TÔI ĐÁNH PHỈ.

Đang nằm chọt nhớ ra một câu chuyện về cụ cố tổ nhà tôi. Ngày bé, tôi thường nghe mẹ và các dì, các cậu kể lại là cố là người mà đưa cả dòng họ nhà mình vượt qua mấy trăm cây số để đến định cư tại quê hương Xứ Lạng. Câu chuyện truyền kỳ để lại là cụ giỏi võ lắm (bây giờ trong đồng kinh sách cúng bái ở nhà vẫn còn nhiều sách có vẽ hình người với đủ các kiểu tư thế. Chắc là sách dạy võ ).

Mon arrière-grand-père, l'expert en arts martiaux. Alors que j'étais allongé là, une histoire concernant mon arrière-grand-père m'est soudain revenue à l'esprit. Dans ma jeunesse, j'entendais souvent ma mère, mes tantes et mes oncles raconter comment il avait guidé tout notre clan lors d'un périple de plusieurs centaines de kilomètres pour aller s'installer sur les terres de Lang Son. La légende veut qu'il ait été un expert en arts martiaux ; à ce jour, parmi les textes rituels conservés à la maison, on trouve encore des ouvrages illustrés de personnages dans diverses postures (probablement des manuels d'arts martiaux).

Truyện kể lại rằng: Trong dặm đường di cư dài trăm dặm ấy, đoàn người gặp một toán thổ phỉ khoảng trên dưới 50 tên, rất là hung ác, mặt xanh nanh vàng, cơ bắp cuồn cuộn, thân hình 100 múi, sát khí ngời ngời, gươm đao lấp lánh dàn đội hình chặn đường. Già trẻ lớn bé, ai trông thấy cũng đều kinh hoàng, mặt cắt ra không được nửa giọt máu. Đang trong tình thế nguy khốn như thế, cố vẫn bình tĩnh và nhẹ nhàng phủ dụ: "Các người là nam tử hán, đại trượng phu, há nào lại đi hiếp đáp người già và con trẻ? Nào đâu còn hào khí người quân tử?". Người Nùng chúng mình kiên cường quá.

La légende raconte qu'au cours de cette pénible migration s'étendant sur des centaines de kilomètres, le groupe tomba nez à nez avec une bande d'une cinquantaine de bandits — des individus féroces et menaçants aux visages effrayants, à la musculature saillante et émanant une aura meurtrière, leurs lames brillantes alors qu'ils formaient un barrage. Tous — jeunes comme vieux — étaient terrifiés, le visage livide. Pourtant, face à un tel péril, le chef demeura calme et s'exprima avec une persuasion empreinte de douceur : « Vous êtes des hommes de valeur et de véritable force ; comment pouvez-vous en venir à vous en prendre aux personnes âgées et aux enfants ? Où est passé l'esprit noble du gentilhomme ? » Notre peuple Nung fait preuve d'une véritable résilience.

Nhưng. Bản chất cướp bóc vẫn là bóc và cướp. Tên nào tên ấy mặt đỏ phừng phừng, lại sát khí ngời ngời và gươm đao lấp lánh. Không có tình với cảm gì ở đây, cướp là vẫn cứ phải cướp.

Không cướp thì người ta cười cho.

Lúc này, biết có dùng lời nhân nghĩa cũng không ăn thua, cố quyết dùng vũ lực để tỏ mặt anh hùng. Vậy là cố đẩy hết con cháu sang một bên, một mình cầm gậy xông vào 50 tên thổ phỉ làng. 1 chọi 50, cả 2 bên xáp lá cà như vũ gặp bão. Cố tả xung hữu đột, vùng gậy bên nọ, nện gậy bên kia, chân tay xoay vi vút như máy xay sinh tố, cát bụi bay mù mịt. Mỗi chú phỉ cũng nhận tương đối đủ mỗi thân non chục gậy.

Các anh thổ phỉ cũng long trọng không kém, cũng ra thế võ nọ, xọ thế võ kia, sát khí ngời ngời, gươm đao lấp lánh, bắm bên trái, thái bên phải. Thế nhưng, vì là thổ phỉ làng, mức độ



võ vẽ và cướp bóc vẫn chưa chuẩn ISO nên tay nọ cứ xọ sang tay kia, gươm đao lấp lánh tay bên trái chém vào tay bên phải tóe hết cả máu 🤩

Mais l'essence même du banditisme, après tout, réside dans le pillage et le saccage. Le visage cramoisi de rage, chacun d'eux trahissait des intentions meurtrières tandis que leurs lames scintillaient. Ici, point de place pour le sentimentalisme : un bandit se doit d'agir en bandit. Après tout, on deviendrait la risée de tous en agissant autrement. Comprenant que la raison ou la morale resteraient lettre morte, Cỗ décida de recourir à la force pour prouver sa valeur. Il écarta ses descendants et chargea seul les cinquante bandits du village, son bâton à la main. Un affrontement chaotique, un véritable tourbillon : c'était un homme contre cinquante. Cỗ se battit avec acharnement, faisant tournoyer son bâton de gauche à droite ; ses membres s'agitaient avec une vélocité folle tandis que la poussière s'élevait en nuages. Chaque bandit encaissa une sévère correction, recevant près d'une douzaine de coups chacun. Les bandits, eux, ne manquaient pas de théâtralité : ils prenaient des poses martiales, le regard meurtrier et la lame étincelante, tout en assénant des coups sauvages et désordonnés. Toutefois, n'étant que de simples bandits de village — dont les compétences et les techniques de pillage étaient loin de répondre aux « normes ISO » — ils ne cessaient de se gêner mutuellement ; leurs épées, en virevoltant, frappaient accidentellement leurs propres camarades, faisant gicler le sang de toutes parts.

Đương lúc cổ tôi và anh thủ lĩnh solo. Kia! Có 1 chú nấp ở gốc cây, rình đúng lúc cổ sơ hở liền rón rén tiến vào, môi nở nụ cười nham nhở. Gió bắc thốc vào lạnh buốt, tiếng chim kêu xé lòng. Đúng lúc hấn vung dao lên, cổ nghe thấy một tiếng rít gió sắc lẹm đằng sau gáy, liền tức khắc né người qua một bên. Chú cầm dao mất đà liền ngã rồi đâm phập 1 cái, chết ngay anh thủ lĩnh. A lê! Rắn mắt đầu, đội hình tan tác như chim muông. Cổ chống cây gậy, uy hùng nhìn về đám cướp đang bỏ chạy rẽ đất trong tiếng hò reo của đoàn người.

Lịch sử gia tộc

Alors que Co était engagé dans un duel en tête-à-tête avec le chef, un bandit - qui guettait près d'un arbre - décela une faille et s'approcha furtivement, un sourire sinistre aux lèvres. Un vent du nord mordant hurlait, mêlé aux cris perçants et lugubres des oiseaux. Au moment précis où le bandit levait son couteau, Co entendit un sifflement aigu derrière sa nuque et esquiva instantanément l'attaque. L'agresseur perdit l'équilibre et chuta, plantant sa lame droite dans le corps du chef, le tuant sur le coup. Et c'est ainsi - telle une tête coupée privant le corps de sa direction - que les rangs des bandits se dispersèrent dans la confusion la plus totale. Appuyé sur son bâton, Co se tenait droit et majestueux, observant la fuite éperdue des bandits sous les acclamations de la foule.

*Histoire de famille*



Bà nội tôi và bà pụt Cúc

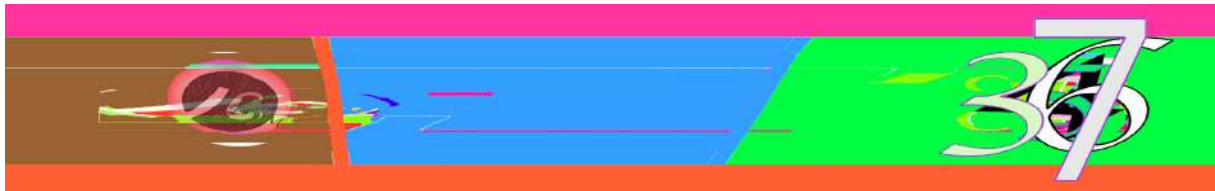
Cả 2 cụ bây giờ cũng đều đã về v□i gió núi mây trời. Cuộc sống thật đúng như là một cái bánh xe lăn đi trong vô tận. Nh□ nhưng khắc khoải gì thì vài ba năm rồi chục năm nữa, có lẽ các cụ chỉ còn lại trong một vài ký ức của những người đã từng gặp và từng đưa các cụ đi về.

Bà nội tôi thì hơn bà pụt Cúc 10 tuổi, khi còn trẻ thì 2 cụ cũng ở 2 hoàn cảnh khác nhau. Nhưng từ lúc tóc còn xanh cho đến khi vĩnh biệt nhau về cõi vĩnh hằng thì 2 cụ vẫn là những người bạn thân thiết.

Bà tôi về âm s□m hơn bà pụt. Hôm ấy ra chợ, tôi gặp bà pụt vừa đi đâu về, gặp tôi thì bà vẫn nhận ra ngay, bà kéo tôi lại rồi hỏi: Bà nội cháu dạo này khoẻ không? Lâu lắm không thấy sang nhà bà chơi rồi. Cháu về đón bà qua v□i bà nhé!

Tôi cũng chẳng biết nói ra sao để cụ pụt hài lòng. Có lẽ cụ quên rằng mình cũng từng biết người bạn của mình đã rời cõi trần rồi, vì hôm bà tôi mất, cụ pụt có than thở v□i mọi người là bà Hoà (cách các cụ gọi nhau theo tên con cả) đi mất rồi nên chẳng còn ai để chơi cùng. Thôi không sao, dù tôi có giải thích thế nào thì cuối cùng cụ pụt cũng sẽ lại quên rằng người bạn thân của mình đã thực sự đi xa, có lẽ các cụ vẫn cứ còn mãi trong ký ức của nhau.





Nhóm Đồi Hoa tại Vát Xi Mương, Lào.

Đây là một ngôi từng lâm cổ tự của Phật giáo Nam Tông Lào. Người Lào gọi ngôi chùa này là chùa mẹ Xi Mương. Đã là chùa mẹ thì tất yếu là giữ một vai trò quan trọng trong hệ thống chùa chiền ở Viêng Chăn rồi. Ngôi chùa này có diện tích khá là rộng với cả chùa cả tháp.

Trong điện Tam Bảo của Chùa, tôi thấy bày trí nhiều pho tượng lắm, cứ lớp nọ xếp lên lớp kia trông muôn hình vạn trạng.

Ở đây thì tôi không thấy thấp hương, thay vào đó là thiện nam tín nữ thấp nén và dâng hoa lên Phật.Ồ cũng hay quá! Mỗi nơi một phong tục.

Mọi người hỏi tôi cầu gì với Đức Phật chùa Xi Mương? Tôi cầu cho ông bà cha mẹ được siêu sinh tịnh độ. Cầu cho Đồi Hoa bình an và sang năm đi được một nơi xa

<https://www.facebook.com/share/r/19auPXHsCz/?mibextid=wwXlfr>



367

# LE COURRIER DU VIETNAM

Le Vietnam en français, la francophonie au Vietnam



N°36 (6281)  
4-10/9/2026  
15.000 VND

## L'excellence universitaire, clé du virage technologique





## **POLITIQUE**

6 Célébration du 81<sup>e</sup> anniversaire de la Fête nationale du Vietnam

## **ÉCONOMIE**

10 Économie vietnamienne : perspectives revues la hausse



## **DOSSIER**

15 Universités d'élite : asseoir la compétitivité mondiale par l'innovation



## **SOCIÉTÉ**

26 Éducation : le grand tournant de la reorganisation



## **RÉSOLUTION N°57**

30 Espaces d'expérimentation pour stimuler l'innovation

## **CULTURE**

34 Des destinations patrimoniales aux marques nationales

## **SPORTS**

36 ASEAN Cup : le Vietnam conserve son titre et marque l'histoire



## **33<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU COURRIER DU VIETNAM**

40 *Le Courrier du Vietnam*, 33 ans de francophonie vivante

## **FRANCOPHONIE**

48 Concours de vidéos 2026 : "La paix et la jeunesse"

## **INTERNATIONAL**

52 2026, année record d'écoulements dans les Alpes

## **PUBLIREPORTAGE**

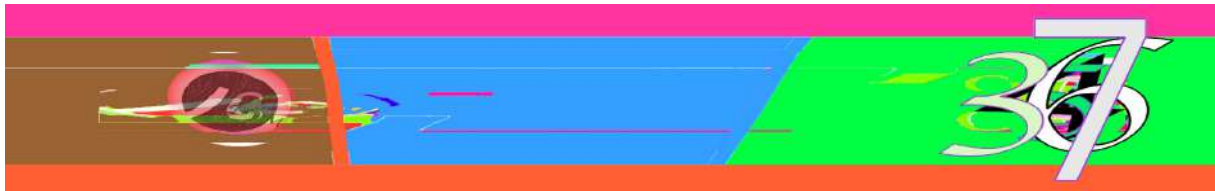
60 Saigontourist s'allie aux entreprises vietnamiennes en Australie



**LE COURRIER  
DU VIETNAM**

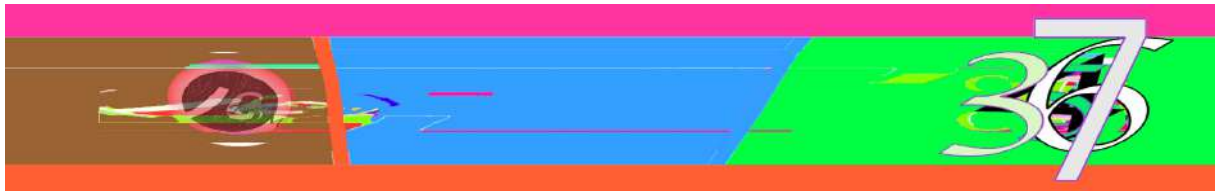
Publié par l'Agence Vietnamienne  
d'Information (AVI)

RÉDACTRICE EN CHEF : Nguyễn Hồng Nga  
RÉDACTRICES EN CHEF ADJOINTES : Đoàn Thị Y Vi - Nguyễn Thị Kim Chung  
Siège social : 79, rue Ly Thuong Kiet, quartier de Cua Nam, à Hanoi - Tél. : (+84) 24 38 25 20 96  
Abonnement et publicité : (+84) 24 39 33 45 87 - Courriel : courrier@vnanet.vn  
Bureau de représentation à Hồ Chí Minh-Ville : 116-118, rue Nguyễn Thị Minh Khai, quartier de Xuân Hòa  
Tél. : Publicité : (+84) 28 39 30 32 33 - Abonnement : (+84) 28 39 30 45 81 - Courriel : courrierhcm@gmail.com  
Photo de la Une : VNA/CVN - Impression : VINADATAXA  
Maquette : Marc Provot et Dang Duc Tuê - Permis de publication : 25/GP-BTTTT

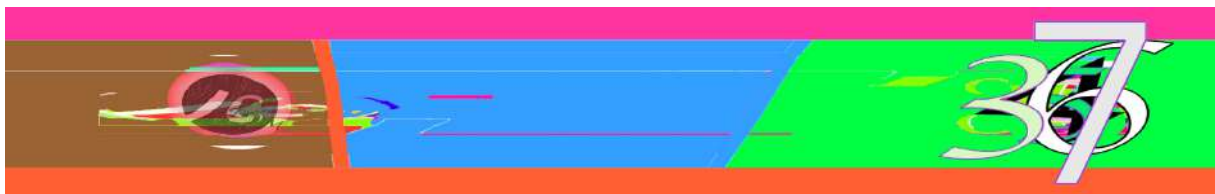




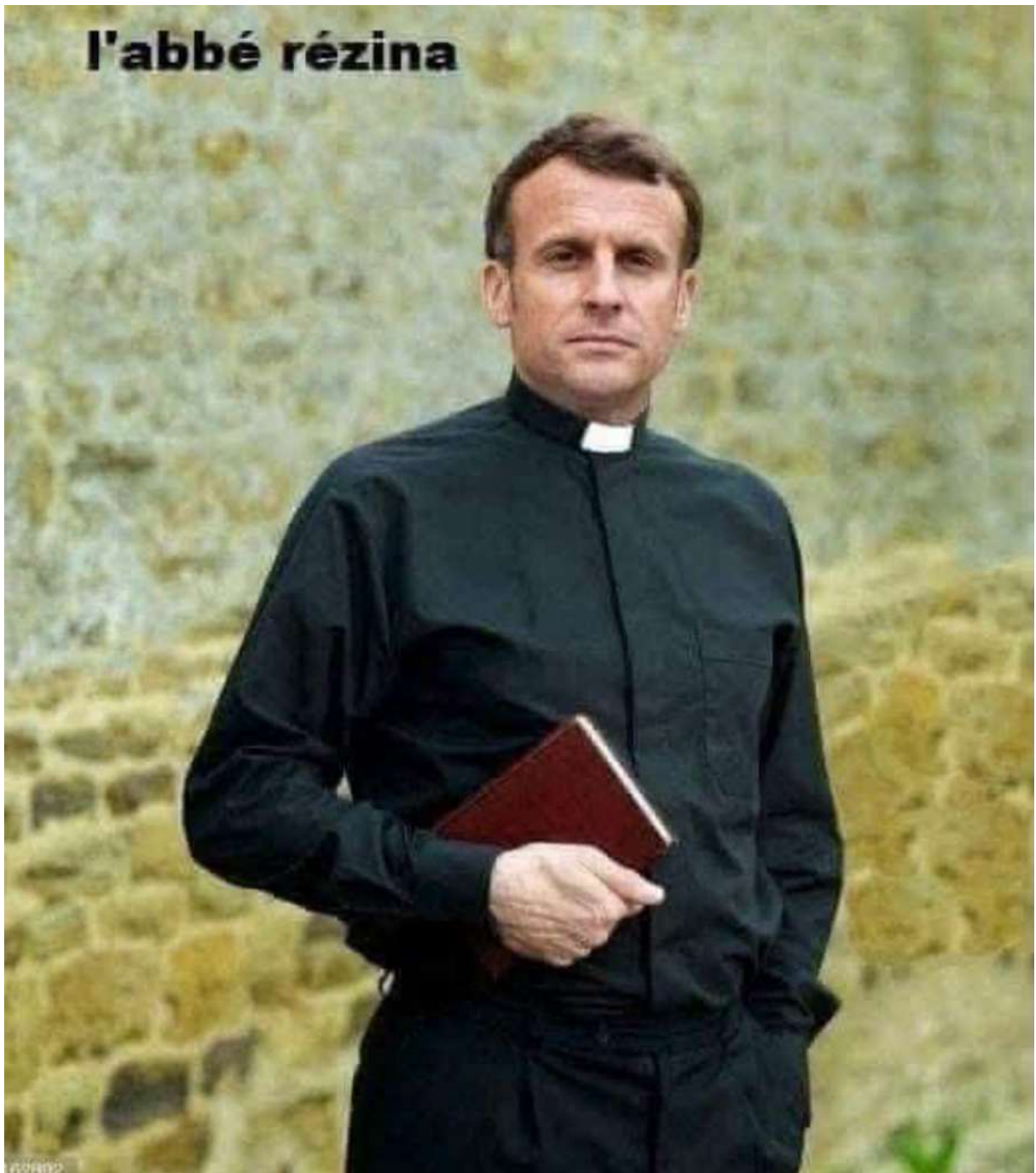




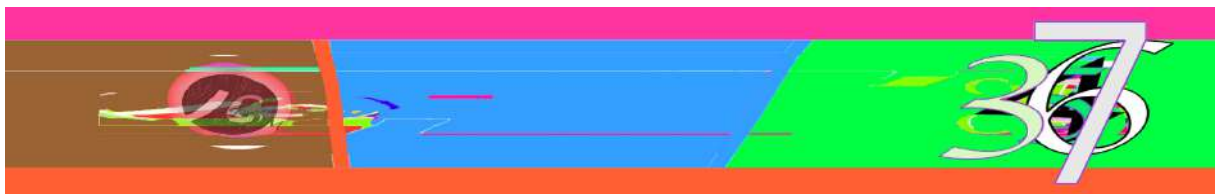




## **l'abbé rézina**







VU PAR DILEM (ALGÉRIE)

CARTOONING FOR PEACE



LE RN RESSORT L'INTERDICTION  
DU VOILE DANS L'ESPACE PUBLIC

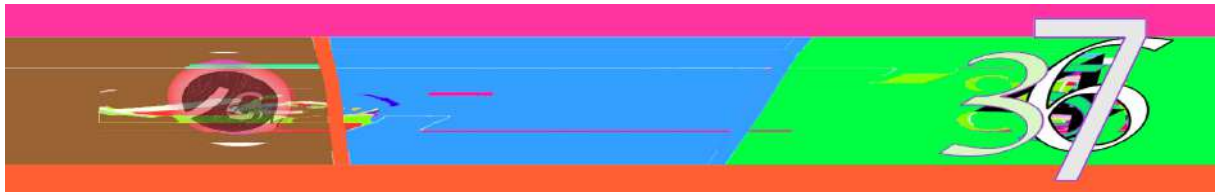




VU PAR KOTERBA (ÉTATS-UNIS)

CARTOONING FOR PEACE





# —EXTRÊME DROITE... L'AMNÉSIE EUROPÉENNE





367

◀◀◀◀ SWIPE



**L'ennui dans ce monde, c'est que  
les idiots sont sûrs d'eux et les  
gens sensés pleins de doutes.**

**- Bertrand Russell -**



**HIGH  
VALUE**



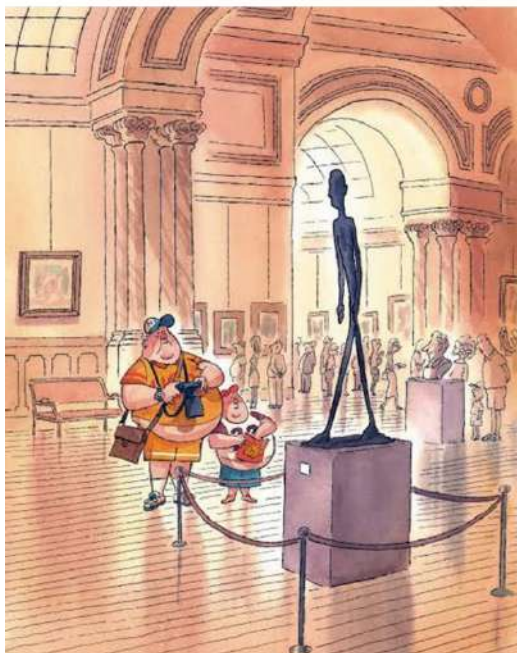
VU PAR AREND VAN DAM (PAYS-BAS)

CARTOONING FOR PEACE





L'homme qui marche de Giacometti. Le quel des trois est le plus étonné ? dessin de Ravard.



Hello ! Spécial copine ( s ) 😊😄😂😅







# VÉNÉZUÉLA USA





Le socialisme d'état et le Capitalisme 2  
<https://youtu.be/iBiWEWNqpp4>





VU PAR CHAPPATTE (SUISSE)

CARTOONING FOR PEACE



Allemagne 5,10 €, Andorre 4,50 €, Autriche 4,90 €, Belgique 4,20 €, Italie 4,40 €, Luxembourg 4,40 €, Maroc 35 DH, Pays-Bas 4,90 €, Portugal con



Le Che, dans le documentaire de Christophe Dimitri Réveille. INA/FRANMME DISTRIBUTION

## « Les Survivants du Che », la cavale des derniers guérilleros

A partir de témoignages, d'images d'archives et de scènes d'animation, le documentaire relate la traque du Che et de ses compagnons de lutte

### LES SURVIVANTS DU CHE

C'est le récit d'une aventure extraordinaire qui n'existe qu'à la marge des livres d'histoire. Un épisode qui met en jeu ceux dont la mémoire collective n'a pas retenu les noms et que le cinéma remet soudain dans la lumière. Une odyssee haletante qui ressuscite toute une époque aujourd'hui presque disparue, vestige d'un XX<sup>e</sup> siècle marqué par des luttes idéologiques opposant deux grands blocs antagonistes.

Les *Survivants du Che*, le documentaire du Français Christophe Dimitri Réveille, nous ramène en octobre 1967, en Bolivie. Pays où Ernesto Che Guevara (1928-1967), guérillero argentin partisan d'une révolution internationale, et quelques-uns de ses camarades de lutte tentent de créer un soulèvement populaire à même de renverser le régime en place. Mais voilà, ils ne reçoivent le soutien ni des paysans ni du parti communiste local, inféodé à Moscou. Traqué par l'armée bolivienne, qui a reçu un soutien logistique de la CIA, le groupe se retrouve finalement encerclé par l'ennemi. Après quelques heures de combat, Che Guevara est capturé. Le lendemain, l'icône marxiste-léniniste sera froidement abattue.

À la fin des années 1960 comme dans les décennies qui ont suivi, l'aura du héros de la révolution cubaine était telle que les noms de ceux qui l'accompagnaient sont tombés dans l'oubli. Pourtant, ce jour d'octobre 1967, six des hommes en mission avec Che Guevara, trois Cubains et trois Boliviens, ont échappé à l'assaut de l'armée. Repérés, isolés, affligés par la perte de leur leader, il leur a fallu trouver le moyen de quitter cette zone pleine de militaires et ce pays, afin de sauver leur vie et de rapporter les faits qui s'étaient produits à Fidel Castro (1926-2016). Le documentaire propose le récit au long cours de cette fuite rocambolesque aux nombreux rebondissements.

Derrière *Les Survivants du Che* se cache aussi un travail de longue haleine, qui fournit au film une juste forme. En 2003, Christophe Dimitri Réveille fait la rencontre en France de Daniel Alarcon (ami-

rez (1939-2016) dit « Benigno ». Dans les années 1950, ce jeune paysan cubain avait rejoint Fidel Castro et Che Guevara après que des soldats de l'armée de Fulgencio Batista avaient tué sa femme et son chien. En octobre 1967, il fait partie des six rescapés de l'expédition bolivienne.

Passionné par son histoire, Christophe Dimitri Réveille lui consacre un livre, *Benigno, dernier compagnon du Che* (Éditions du Rocher, 2006), puis un roman graphique, *Benigno, mémoires d'un guérillero du Che* (La Boite à bulles, 2013). Entre-temps, il réfléchit à un projet de documentaire.

### Multitude d'anecdotes

Le réalisateur imagine les choses en grand. Il veut permettre à tous les acteurs de cette histoire qui sont encore en vie de témoigner. Outre « Benigno », il parvient à interviewer avant sa mort, en 2019, Harry Antonio Villegas Tamayo, dit « Pombo », ainsi que Leonardo Tamayo Nuñez, dit « Urbano », deux autres rescapés. Mais aussi Gary Prado Salmon (1938-2023), un des chefs militaires boliviens; Félix Rodriguez, l'agent anticarliste missionné par la CIA pour traquer Che Guevara; Efraín Quiñonez Aguilar, un membre du parti communiste qui aida de manière décisive les survivants dans leur cavale; ou encore Régis Debray, alors jeune militant révolutionnaire français connaisseur de la Bolivie, missionné par Fidel Castro pour préparer le terrain avant l'arrivée des guérilleros. C'est une des grandes forces du film.

Grâce à ces témoignages de première main, Christophe Dimitri Réveille peut raconter ces quelques semaines exceptionnelles, vues de l'intérieur. On accède au ressenti de chacun des acteurs et à une multitude de petites anecdotes, parfois incroyables, qui font le sel de ce récit. Tel ce moment où les guérilleros, après avoir

échappé à une embuscade de l'armée, font demi-tour vers le camp ennemi au péril de leur vie pour récupérer un chien qu'ils avaient adopté quelques jours plus tôt. Le récit passe d'une seconde à l'autre du comique au tragique, du prosaïque au politique, donnant à entendre la force de l'engagement de chacun, quel que soit leur camp.

Christophe Dimitri Réveille ainsi que son monteur, Julien Schickel, font preuve d'une grande maîtrise des techniques de narration. La voix off de Vincent Lindon rend

particulièrement vivantes les illustrations de péripéties, les moments-clés de la cavale traités en animation et les images d'archives. Lesquelles restituent sur le contexte politique de l'époque.

Fort de cette forme hybride, *Les Survivants du Che* plonge au cœur de l'humanité de ces combattants dont l'émotion est restée intacte au fil des décennies. ■

BORIS BASTIDE

Documentaire français de Christophe Dimitri Réveille (1 h 38).

**Le récit donne à entendre la force de l'engagement de chacun, quel que soit leur camp**



# L'art sacré d'Anton Prinner se déploie à Vallauris

Le Musée Magnelli rend hommage à l'œuvre onirique du sculpteur et peintre hongrois, né en 1902

EXPOSITION  
VALLAURIS (ALPES-MARITIMES)

En 1927 ou 1928,  
Anna Prinner  
choisit de  
s'appeler Anton  
et de se vêtir en  
homme, cela  
jusqu'à sa mort



« Danse de l'enterrement » (1948), d'Anton Prinner. COLLECTION MUSEE MAGNELLI DE L'INSTITUT

de son œuvre : ■ PHILIPPE DAGEN

CHRISTINE LORAND et DOMINIQUE VINCENT

# LE COUPLE SUR LA VOIE TANTRIQUE



*L'accomplissement de l'amour :  
de la sexualité à l'extase*

du  
Roseau

# LE COUPLE SUR LA VOIE TANTRIQUE

## *Note sur les auteurs :*

Pour Christine Lorand, la recherche intérieure et la réalisation amoureuse sont les aspects essentiels de la vie. L'Orient lui a délivré un message précieux, entre autres sur l'épanouissement de sa féminité, qu'elle a à cœur de transmettre en Occident. Le Tantra lui a ouvert les portes d'une relation amoureuse totale — sexe, cœur et conscience. Psychologue clinicienne, thérapeute psychocorporelle, elle partage ses acquis dans son travail thérapeutique individuel et dans les groupes qu'elle anime avec Dominique.

Dominique Vincent se décrit lui-même comme un aventurier de la recherche intérieure. Issu d'une bonne famille bourgeoise catholique, son itinéraire l'a conduit aussi bien au grand séminaire que dans un ashram tantrique, en passant par la psychanalyse, un mariage, des expériences communautaires écologiques, et des formations de psychothérapeute. Pour lui, la quête de la libération intérieure est sa motivation première, qu'il est heureux de partager avec sa compagne actuelle.

Pour contacter les auteurs, merci d'écrire à :

Christine Lorand et Dominique Vincent 137, rue du Faubourg St-Denis 75010 Paris France

Courriels : [lorandch@club-internet.fr](mailto:lorandch@club-internet.fr) (Christine Lorand)

[vinc024@attglobal.net](mailto:vinc024@attglobal.net) (Dominique Vincent)

Christine et Dominique animent régulièrement des stages de Tantra pour couples, en Europe comme en Amérique du Nord. Ils seront heureux de répondre à vos questions et de vous envoyer leur programme.

## *Note de l'éditeur :*

Les termes, sanskrits ou autres, écrits en italique dans le texte, renvoient à une rubrique du glossaire figurant à la fin du livre. La forme italique est employée seulement la première fois que ces termes apparaissent dans le texte.

CHRISTINE LORAND  
DOMINIQUE VINCENT

## LE COUPLE SUR LA VOIE TANTRIQUE

### *L'accomplissement de l'amour : de la sexualité à l'extase*

Données de catalogage avant publication (Canada)

Lorand, Christine

Le couple sur la voie tantrique : l'accomplissement de l'amour, de la sexualité à l'extase

Réédition.

Comprend des réf. Bibliogr.

ISBN 2-89466-038-3 1.

1. Tantrisme.
2. Sexualité — Aspect religieux — Tantrisme.
3. Couples.

I. Vincent, Dominique. II. Titre.

BL1283.842.L67 2000 294.5'95

C00-940062-1

Conception graphique de la page couverture : Carl Lemyre

Copyright © 1997 A.L.T-E.S.S. Ozair, France

Copyright © 2000 Éditions du Roseau, Montréal pour l'édition canadienne

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Vente exclusive pour le Canada, exportation interdite.

ISBN 2-89466-038-3

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec, 2000

Bibliothèque nationale du Canada, 2000

Distribution : Diffusion Raffin

7870, rue Fleuricourt

St-Léonard (Québec)

HiRZE3

## REMERCIEMENTS

Un grand merci à tous ceux qui nous ont aidés, chacun à leur manière, dans la réalisation de cet ouvrage: nos amis et collègues qui ont relu tout ou partie de notre manuscrit et qui nous ont offert de précieux commentaires et suggestions : Alain, Marjaan, Florence, Ulrich, Marie-Martine, Marie-France, Joël ; ceux qui nous ont ouvert leur bibliothèque : Pierre, Marie-Christine. Merci à tous nos clients, spécialement ceux qui sont venus nous voir en couple et que nous ne pouvons nommer ici par discrétion. Chacun d'eux se révèle le miroir d'une partie de nous-mêmes. Et enfin merci à tous ceux et celles qui ont croisé nos chemins et contribué à la richesse de nos expériences amoureuses.



Posture tantrique LATA-SADANA  
D'après un dessin d'Orissa (XVIIIe siècle)

# INTRODUCTION

Le Tantra est le chemin des gens intenses et passionnés. MIRANDA SHAW e ‘Tantra, tradition indienne vieille de plusieurs milliers d’années, parle de l’homme et de la femme tels qu’ils sont, et non tels qu’ils devraient être ; il offre une vision spirituelle de la quête amoureuse, qui devient la voie royale de la transformation intérieure; il parle de transformation des énergies quelles qu’elles soient, sexualité, jalousie ou colère. Il offre des moyens concrets pour explorer les immenses potentialités de l’amour humain. N’est-il pas temps d’écouter ses enseignements, à l’heure où les structures traditionnelles du couple et de la famille sont si fortement ébranlées ?

## LE TANTRA

Si vous pouvez apporter quelque lumière d’intelligence dans votre sexualité, cette lumière la transformera. Dorénavant, ce ne sera plus de la sexualité ; ce sera quelque chose de totalement différent, tellement différent qu’il n’existe pas en Occident de mot pour le désigner. En Orient, ce mot c’est Tantra. Quand le sexe est uni, est accouplé à l’intelligence, une énergie totalement nouvelle est créée ; cette énergie est appelée Tantra.

Le Tantra remonte 4a la nuit des temps. Il n’est possible de dater ni l’apparition du mot, ni celle des principes et des pratiques tantriques. La définition du mot « Tantra » est difficile puisqu’il a une multitude de sens possibles en fonction du contexte. Parmi ceux-ci, il y a « trame », « métier à tisser », « tissage » : le Tantra perçoit l’univers comme un tissu où tout se tient. On trouve encore « continuité », « succession », « déroulement d’une cérémonie », « théorie », « ouvrage scientifique ». Souvent le mot Tantra désigne une doctrine mystique et magique ou une œuvre qui s’en inspire. *Tan-* vient de *tantri* qui signifie « expliquer », « exposer ». *Tan-* signifie aussi « étirer », « étendre », et *tra*, « l’instrumentalité », soit *Tan-tra* : « instrument d’expansion du champ de la conscience ». Enfin Tantra veut dire aussi « technique ». Le Tantra pose la question du comment. Il propose une expérience personnelle, plutôt qu’une philosophie qui cherche le pourquoi de chaque chose. La philosophie fait appel à l’intellect, le Tantra demande une pratique qui engage la totalité de l’être, et dont le but est une transformation radicale.

Parler ou écrire sur le Tantra est délicat car il est avant tout une expérience vécue, un ressenti intime et personnel. Il touche la gamme subtile des sensations, la palette riche et variée des émotions. Il ouvre la porte à un monde de félicité, de paix intérieure. Les mots manquent de qualificatifs. Une musique, une peinture, une métaphore donnent une perception partielle, mais plus proche de l’expérience tantrique. L’image qui s’impose à nous, c’est la rencontre intérieure d’un espace immense, aussi vaste qu’un ciel lumineux, transcendant les états de conscience ordinaires. En même temps, c’est un contact intense et total avec le corps. Il est théoriquement possible d’atteindre ces niveaux de perception en solitaire. C’est ce que nous pouvons réaliser par la pratique de la relaxation dynamique, de la respiration consciente, de la méditation, du yoga, et de bien d’autres disciplines. L’assiduité à l’une de ces pratiques permet de découvrir ces états internes si particuliers. Pourtant, les pratiques tantriques sont plus intenses, plus rapides et plus accessibles à tous. C’est le *Vajrayana*, la voie du diamant, celle de l’éclair. C’est celle qui permet d’utiliser l’expérience quotidienne, y compris les émotions négatives. Elles ne sont plus déchargées à l’extérieur contre les personnes ou les situations qui les déclenchent, mais elles sont captées pour notre transformation intérieure. Selon les paroles d’une initiatrice du VIIIe siècle :

Les activités qui sont harmonieuses, héroïques, terrifiantes, pleines de compassion, furieuses et paisibles, ainsi que la passion, la colère, l’avidité, l’orgueil et l’envie, toutes ces choses sans exception sont les formes parfaites de la pure sagesse, source de sa propre lumière. Appliqué au

couple, le Tantra est une sorte de méditation à deux, qui prend sa source dans l'union des principes féminin et masculin, dont le moteur est l'énergie sexuelle. C'est une invitation à découvrir la dimension sacrée de la rencontre amoureuse et le moyen de faire vibrer à l'unisson le corps, le cœur et la conscience. Ce programme ambitieux ne se réalise pas en un seul jour. C'est un chemin qui demande un engagement de chaque instant. C'est l'art de vivre intensément chaque moment de sa vie comme s'il était le dernier.

Le Tantra est une célébration de la vie, une fête de l'ici et maintenant, de ce qui se passe, quoi qu'il se passe, comme cela se passe. C'est un culte de la nature et du vivant, dans lequel aucun aspect n'est renié : le dedans, le dehors, la joie, la peine, les rires, les pleurs, la colère, la confiance, le doute, l'ombre et la lumière. Le 'Tantra n'est ni répression, ni licence, sachant que l'une est le vecteur de l'autre. Il est ce qui est, consciemment.

Le Tantra n'est ni un cours d'éducation sexuelle, ni une technique de contraception par la rétention de l'éjaculation. Ne prendre en compte que cet aspect, c'est passer à côté du mystère du Tantra. Il est vrai, nous le verrons, qu'une respiration très lente permet de retenir l'éjaculation et de prolonger le coït. Mais en se comportant ainsi, l'homme risque alors de perdre sa spontanéité, son innocence et son côté sauvage ; le mental prend le dessus, il n'y a plus d'espace de méditation. Or, l'essence du Tantra n'est pas une technique mais c'est « amour », c'est « prière », c'est une relaxation du cœur, qui crée un espace où homme et la femme se fondent.

Dans le Tantra nous retrouvons l'innocence de l'enfant, nous réapprenons à jouer avec notre partenaire sans planifier l'acte sexuel, car le projet fausse le jeu et rompt le contact avec le ressenti de l'instant. L'acceptation totale de ce qui se passe crée l'ouverture du cœur. La rencontre est vraie puisque chacun peut s'y montrer tel qu'il est. Il n'y a rien à prouver, rien à défendre, rien à protéger. Deux êtres entiers vivent une relation authentique et juste. Peu importe le temps, l'âge, la durée, le sexe, seul compte l'instant. Plus nous prenons le risque d'être nous-mêmes dans l'instant, plus la relation s'enracine, devient pleine et épanouissante.

Le Tantra n'est pas un cours technique. Vous trouverez pourtant dans ce livre des exercices qui vous permettront une ouverture sur le monde tantrique et vous inviteront à une pratique quotidienne. Vous rencontrerez une expérience du Tantra qui peut être une réponse pertinente au désarroi social et affectif actuel.

Le Tantra n'est ni une philosophie, ni une religion au sens dogmatique du terme. Il ne s'oppose à aucune d'entre elles. Il est une expérience essentiellement spirituelle. Il est religieux dans le sens de *religare*, qui relie le haut et le bas, le ciel et la terre, le sexe et la conscience divine. Dans sa nature profonde, le Tantra est une science, une expérience du corps, du cœur et de l'esprit. Il indique une voie spirituelle dont la pratique génère une expérience vérifiable d'expansion de la conscience. Né en Inde, il s'est développé dans toute l'Asie et frappe maintenant à la porte de l'Occident. Il a donné naissance à un modèle culturel valide au-delà des barrières de temps, de races et d'écoles. L'approche tantrique est anti-ascétique, anti-spéculative et dépourvue des clichés perfectionnistes conventionnels. L'accent est mis sur le déconditionnement des barrières éducatives parentales et religieuses qui limitent notre conscience.

L'humanité doit au Tantra une vision très sophistiquée du corps énergétique, avec la description de ses centres principaux appelés *chakras*. Une partie importante de ce livre lui est consacrée.

## **LES CROYANCES TENACES**

Après ces définitions du Tantra dont la liste n'est pas exhaustive, quelques mises au point s'imposent. De tout temps, le Tantra a provoqué les idées les plus folles et les fantasmes les plus sordides, en Inde comme en Occident, particulièrement en ce qui a trait à la place de la femme.

Une idée fréquemment rencontrée est que le Tantra est synonyme de sexe débridé, d'orgies au cours desquelles on utilise de la magie. En Inde, les *tantrikas* sont accusés des pires turpitudes parce qu'ils ne respectent pas le système des castes et ont des rapports sexuels avec des intouchables, la caste la plus basse de la société indienne. De plus, lors de rituels secrets, ils mangent de la viande, boivent de l'alcool : actes sacrilèges pour l'Inde brahmanique végétarienne. Ce n'est pas tout : ils couperaient la tête de leurs victimes et s'abreuveraient de leur sang dans des cranes évidés. Des éléments de rituels sont pris pour la réalité, comme une des représentations de la terrifiante déesse noire Kali au collier fait de têtes coupées. Kali est l'expression de l'énergie à la fois destructrice et libératrice, qui tranche la tête des hommes. Ce n'est pas à prendre au sens littéral, il s'agit de s'abandonner aux rêves, aux fantasmes, aux illusions et de renouer le contact avec le corps et les sensations qui l'habitent. Tous ces rituels et ces symboles choquants pour un Hindou marquent le choix de l'adepte de sortir des conditionnements sociaux trop rigides.

L'aspect sexuel est loin de définir ensemble du monde tantrique. Le *Vigyana Bhairava Tantra*, l'un des traités tantriques traditionnels, propose cent douze techniques de méditation. Vingt s'appliquent au plaisir, mais trois seulement spécifiquement à la sexualité. La méditation est l'aspect le plus fondamental du Tantra. Elle seule permet la transformation de l'énergie vitale à travers les différents centres de conscience, les chakras.

Le Tantra est implicitement condamné en Inde comme en Occident, à l'instar de tout ce qui a trait à la sexualité. La seule évocation du mot « sexe » intrigue, éveille la crainte et stimule le fantasme. S'ensuivent la répression et le refoulement. Le retour du refoulé s'exprime souvent par l'obsession du sexe.

*Tout refoulement qui n'est pas débusqué et satisfait donne des êtres tourmentés par la spiritualité. Jamais ils n'atteindront le spontané divin. C'est l'une des raisons pour lesquelles les Hindous et les Occidentaux voient dans le Tantra une occasion de débauche impulsive, alors qu'il n'y a qu'un exercice divin de la spontanéité à travers l'élimination radicale de l'inassouvissement.*

DANIEL ODIER

Toutes les religions instituées condamnent la sexualité et l'opposent à la réalisation de soi. Le sexe est présenté comme honteux, sale, l'aspect le plus bas, le plus animal de l'homme, ce contre quoi il faut lutter pour atteindre le Divin.

Paradoxalement, le Tantra est également perçu comme dangereux par certains sexologues. Ils le voient comme une approche castratrice pour l'homme et frustrante pour la femme. Le fait de ne pas éjaculer est considéré comme une pratique destituant le désir, comme s'il s'agissait d'exercer un contrôle qui tuerait la spontanéité du moment. En fait, l'expérience que nous en faisons est strictement l'inverse. Abandonner l'idée d'atteindre quelque chose relaxe, dans la présence à soi-même, totalement à l'écoute des mouvements d'énergie. La méditation dissout le désir qui naît dans le mental, alors qu'elle met en contact direct avec l'attraction saine et naturelle.

Le Tantra est amoral, pas immoral : il n'impose aucune morale particulière. Il est aussi areligieux, athée, apolitique. Le tantrika, l'adepte du Tantra, s'engage seulement à mettre de la conscience dans le plaisir, à se respecter, ainsi que son partenaire, et à collaborer avec lui pour grandir. Il est

d'ailleurs étrange de constater que plus une religion est moralisante, moins elle respecte les femmes. Le Tantra ne juge rien ni personne. Ne rejetant rien, chaque adepte définit sa conduite en fonction des critères qui lui sont propres. La morale telle qu'on l'entend habituellement n'existe plus pour lui. Elle n'est plus nécessaire. La conscience et l'amour en tiennent lieu.

Le Tantra n'a pas d'organisation centralisée et dogmatique. Il propose une vision du monde et une pratique, mais rien à croire a priori. Un maître tantrique ne représente qu'un courant. Chacun vit, ressent et transmet le Tantra à travers sa propre sensibilité.

Nombreux sont les Orientalistes qui ont fait l'amalgame entre les perversions sexuelles de l'Hindouisme et le Tantra : ils en ont transmis une vision erronée en Occident, particulièrement en ce qui a trait au rôle des femmes.

Citons quelques perles :

« Dans le Tantrisme, la femme est un moyen, un objet étranger, sans possibilité de mutualité, sans communication réelle. » (Kendra Smith)

« Le rôle joué par les filles de basse caste et les courtisanes dans les orgies tantriques est bien connu. La femme la plus dépravée et la plus débauchée est celle qui convient le mieux pour les rites. » (Mircea Eliade)

« Leur attitude envers la femme est... qu'elle soit utilisée en tant qu'objet rituel puis mise de côté. » (June McDaniel)

« Le partenaire féminin... est en réalité utilisé comme un moyen pour une fin dont le yogi fait l'expérience. » (David Snellgrove)

Ces commentaires sont en contradiction formelle avec les textes tantriques originaux et avec les témoignages récents de celles et de ceux qui ont reçu une initiation d'un maître tantrique.

*La place la meilleure pour des yogis,  
c'est là où il y a un rassemblement de yoginis.  
C'est là que tous les pouvoirs magiques seront atteints  
par tous ces bienheureux.  
CAKRASAMVARA-TANTRA*

*Celui qui connaît ce Yoga doit toujours honorer  
par les moyens les plus habiles et les plus sages  
la mère, la sœur, la fille et la nièce.  
Il doit toujours honorer les femmes  
avec son puissant sceptre de sagesse,  
même l'handicapée, l'ouvrière et  
la femme de la classe la plus basse.  
ADVAYASIDDHI*

Il y a encore des tantrikas en Inde aujourd'hui, mais ils ont été tellement persécutés par les brahmanes qu'ils ont pris leurs précautions. Vous pouvez errer pendant des années avant de rencontrer un maître de Tantra, et personne ne peut vous aider, vous ne pouvez compter que sur vous-même.

De la même façon, les soufis, branche ésotérique et spirituelle de l'Islam, dont les bases sont la tolérance et l'ouverture du cœur, doivent fréquemment disparaître dans la clandestinité à cause des massacres auxquels ils ont été et sont encore soumis. A l'heure actuelle, les islamistes fanatiques assassinent les soufis d'Algérie par milliers. Les religions établies ont tué l'essence de la religion, qui est ésotérique, chemin d'initiés, pour en faire une religion exotérique, qui exploite les masses.

« L'homme fait son art avec sa vérité la plus profonde, avec le monde réduit à l'image de son secret », écrit André Malraux. Le Tantra est un art méditatif qui permet de jouer avec ses secrets les plus inavouables. Si je peux jouer avec ce qu'il y a de plus condamnable en moi, au lieu de m'en défendre, si je joue avec tout ce qui arrive, y compris avec le sexe, je me place au-delà, dans la position du témoin non identifié. C'est l'une des clefs de la transformation intérieure; c'est dire « oui » à la vie. Voilà le grand secret du Tantra !

## Un message opportun pour le couple

L'amour aujourd'hui est un rêve inaccessible pour certains, une source de souffrances cauchemardesques pour d'autres. Entre ces deux extrêmes, il y a toute la gamme des frustrés qui croulent sous le poids des concessions, et celle des éternels insatisfaits aux revendications farouches.

Le couple est en crise : bousculé par les nouvelles données économiques et sociologiques, il évolue depuis quelques décennies à un rythme de plus en plus rapide. L'entité couple est interdépendante des structures et organisations sociales, sensible aux conflits de classes, de générations, de races, et aussi de sexes, comme l'a manifesté le mouvement féministe. A vrai dire, ce mouvement n'est trop souvent ni une défense, ni une valorisation des valeurs proprement féminines, mais une recherche d'identification aux valeurs masculines. Notre société, sous l'emprise de la vitesse, l'efficacité et la réussite sociale, manque de valeurs féminines. D'ailleurs, clivés de leur propre féminité, les hommes n'y trouvent pas non plus leur compte. Dans le milieu professionnel, la femme se met en compétition avec le pouvoir de l'homme et mobilise toute son énergie pour se faire reconnaître socialement. Le combat est inégal et elle le sait. Il lui faudra faire preuve d'un talent et d'une ténacité exceptionnels afin d'atteindre la réussite. La femme occidentale se bat pour exister en tant que personne mais pas en tant que femme. Elle se perd dans une lutte qui n'est pas la sienne.

Quand nous regardons la vie des femmes d'aujourd'hui, nous pouvons nous demander où est passée la féminité. La femme, espace intime et secret, réceptacle de l'amour, qui apaise et se donne inconditionnellement, la femme cosmique qui entend et accueille, peut-elle survivre entre les enfants, le mari, le travail, les loisirs, la vie sociale, la télévision ? Elle est soumise à un chassé-croisé de messages contradictoires, avec obligation d'être jeune, belle, disponible, tendre et amoureuse, tout en réussissant professionnellement. Quand la femme s'ouvre à l'homme avec amour et dévotion, elle rencontre sa nature profonde et devient fluide, harmonieuse, belle, réceptive et féconde. De femme comblée, elle peut alors devenir la mère nourricière aux seins épanouis, au ventre généreux et plein.

Pour leur part, les hommes se sentent de plus en plus menacés dans leur rôle social et professionnel, de plus en plus tendus pour réussir malgré tout. Ils éprouvent beaucoup de difficultés à reconnaître et à affirmer leur virilité d'une manière naturelle et non violente. Cela affecte considérablement leur vie familiale et leurs comportements amoureux, d'autant plus que, traditionnellement, ils n'ont pas appris à exprimer leurs émotions, en particulier leur peur et leur vulnérabilité. Les hommes ont difficilement accès à l'intimité amoureuse parce qu'ils n'ont pas d'intimité avec eux-mêmes. Quand un homme tente l'aventure d'exprimer ses émotions, particulièrement son insécurité et sa vulnérabilité, sa compagne en profite généralement pour régler ses comptes. En effet, chaque femme porte, à son insu, la colère et la revanche de milliers d'années d'abus. Dès qu'elle trouve la faille dans la cuirasse, elle en profite. Elle place l'homme sous une double contrainte. Le message exprimé, c'est : « Parle, exprime ce que tu sens », mais le message caché que l'homme perçoit fort bien, c'est : « Si tu ne parles pas, je te tire dessus, mais si tu exprimes la moindre chose qui me déplaît, je te tire dessus également. » L'homme\*, qui n'a pas encore acquis suffisamment de consistance personnelle, se renferme dans son mutisme jusqu'à ce que la pression devienne telle qu'il quitte l'arène ou explose. Le cercle vicieux est alors bouclé.

\* Ce type de double contrainte n'est pas une exclusivité de la femme envers l'homme, l'inverse est aussi vrai.

Dans ce livre, nous prendrons le temps de regarder les difficultés du couple, mais nous le ferons dans une perspective qui dépasse la psychothérapie. Pour nous, la reconnaissance des difficultés que nous rencontrons et la démarche qu'elles nous invitent à faire se vivent à l'intérieur d'une relation amoureuse. Elles sont là pour que nous apprenions à dépasser nos limites et à grandir. Les colères, les frustrations et les désespoirs sont une invitation à nous dégager de nos conditionnements, à guérir nos blessures et à découvrir qui nous sommes. Vivre en couple, c'est une expérience d'éveil.

Cependant, les mythes restent ancrés dans les rêves des humains. Les Occidentaux, marqués par l'amour courtois, la passion, l'attente du Prince charmant et la recherche de la Belle au bois dormant, redoutent de traverser les aspects obscurs de la relation, par peur de la perdre. Mais la perte la plus douloureuse et la plus difficile à accepter, c'est encore le rêve de fusion et d'amour éternel, fascinés que nous sommes par l'autre lorsque nous le parons de tous les attraits de notre homme ou de notre femme intérieure\*. Cette fascination devient une prison pour l'un comme pour l'autre.

\* Les termes « homme » et « femme » intérieurs ont ici un sens spécifique. Ils désignent la polarité sexuée de chaque être humain. Tout se passe comme si nous avions en nous un homme et une femme qui coexistent, s'aiment ou se rejettent mutuellement.

La liberté et ouverture proposées par le chemin tantrique sont ressenties comme une menace qui peut faire exploser le couple. Elles peuvent en être une si elles révèlent une incompatibilité majeure ou si l'un des deux s'arrête en chemin. Cependant, prendre le risque de traverser les zones d'ombre et de conflits est une expérience inévitable pour garder un couple vivant. Ressentir ce qui se passe en soi, l'exprimer sans accuser, prendre conscience des projections portées sur l'autre et se les réapproprier, constituent un programme tantrique et thérapeutique simple qui demande un peu d'expérience et beaucoup d'honnêteté. Rien de ce qui se présente n'est à négliger. Chaque moment difficile est un moyen inespéré de progresser et de s'épanouir. Bien sentie, l'expérience de couple offre de multiples perspectives d'évolution personnelle. Le Tantra est susceptible d'apporter un champ d'investigation et de recherche plus vaste et surtout plus ludique que les thérapies classiques. Le chemin du Tantra est d'une exigence quotidienne, dont les préalables sont le sentiment amoureux et une qualité de présence sans jugement pour soi-même comme pour son partenaire. C'est l'un des antidotes à la frénésie de notre monde actuel, dans laquelle se perdent les individus, les couples et les familles.

En dépit de cent ans d'influence de la psychanalyse, notre société reste profondément réprimée. Toute répression entraîne une charge pulsionnelle dans l'inconscient, qui devient, par la suite, le signe d'obsessions et la source de perversions. La personne réprimée est toujours tendue parce que l'énergie contenue ne circule pas dans le corps. Le mental domine et tente de censurer la pulsion. Pour certains, l'activité fantasmatique est exacerbée et génère des obsessions qui entraînent des comportements sexuels compulsifs, excessifs, voire déviants ou licencieux, alors que pour d'autres, le désir meurt et les zones génitales sont anesthésiées. Le refoulement de la sexualité conduit à la colère et à la violence ou, dans sa version la plus acceptée socialement, à la course au travail, à la recherche du pouvoir et de l'argent... Tout cela n'est qu'un leurre qui cache l'incapacité à regarder en face sa peur d'aimer et de vivre sa sexualité.

La société d'aujourd'hui est en mal d'amour, en manque de véritables relations qui touchent, nourrissent et donnent accès au bonheur. Les couples ne tiennent plus, les divorces sont légions, les familles se disloquent. La violence familiale n'est pas rare. Nous vivons une époque où le terrorisme est un argument de négociation entre les nations. Le phénomène s'étend jusque dans les écoles. Le comportement des enfants reflète le climat relationnel de leurs parents et de leurs éducateurs. L'insatisfaction déclenche l'agressivité, le plus souvent non dite, et laisse planer une lourdeur ambiante peu propice au dialogue et à la résolution de conflits. Notre société est à l'image de nos familles. La famille est à l'image de ses membres. Nous ne pouvons agir directement ni sur notre famille, ni sur la société. La seule personne sur laquelle nous avons un réel pouvoir de transformation, c'est nous-mêmes. Retourner à la source de notre violence, en prendre conscience, la traverser, l'exprimer, lâcher prise, et alors intérieurement s'opère la transformation. Un grand espace est libéré. L'énergie se trouve disponible pour de nouvelles expériences. Le cœur peut enfin s'ouvrir. Lorsque nous réprimons cette agressivité, elle agit malgré nous en dehors de notre conscience, par des chemins détournés. Nous nous retrouvons alors, en permanence, dans des situations conflictuelles, avec des personnes qui le plus souvent ne font que raviver une histoire ancienne, la notre. C'est un nouvel acte de la même pièce dont nous avons oublié l'intrigue de départ. Se réapproprier l'origine de l'histoire, reprendre la responsabilité de ce que nous sommes en train de vivre, qui n'est que le reflet de ce que nous portons inconsciemment, c'est refaire le chemin avec soi-même, c'est recréer un lien, avec ce qui était égaré en nous. Garder dans l'ombre des aspects non acceptés demande une énergie considérable. Nous avons souvent constaté une relation étroite entre ce type de situation et un état de fatigue chronique. Les « maux » du corps expriment ce que les « mots » ne peuvent dire. La démarche tantrique — comme la peinture, la danse, le théâtre, la musique et la poésie, qui ne sont pas des thérapies en tant que telles — a pourtant un effet thérapeutique certain. Elle offre des moyens de se brancher sur des aspects inconnus de soi, de faire un retour vers les origines au plus profond de la conscience, du subconscient, voire de l'inconscient et de s'accueillir ici et maintenant, au présent, tel que nous sommes.

Dans la crise du couple et de la famille, il y a beaucoup de souffrances, nous en avons tous fait l'expérience. C'est l'isolement affectif de l'homme qui ne peut exprimer ses émotions, l'épuisement et l'amertume de la mère célibataire, le déchirement d'une séparation, ou l'ennui d'une relation qui n'en finit pas de mourir. C'est aussi la peur et la honte des enfants abusés ou ignorés qui paient les pots cassés.

## **LE CONTENU DE CE LIVRE**

La plupart des livres sur le Tantra partent de points de vue historiques, artistiques ou philosophiques. D'autres sont des manuels, des guides. Notre dessein est de puiser dans les trésors de cette tradition une vision et des techniques qui puissent aider ceux qui cherchent à mieux comprendre les potentialités de leur vie de couple. Nous nous adressons aussi à ceux qui ne vivent pas actuellement une relation amoureuse, mais veulent comprendre leurs expériences passées et se préparer pour une nouvelle. Nous n'hésitons pas à faire le lien entre la tradition et les perspectives psychologiques actuelles.

L'écriture de ce livre est le fruit de nos expériences et de nos recherches personnelles. Même quand nous donnons des explications théoriques ou quand nous décrivons des points d'histoire, nous le faisons parce que cela a un impact sur notre vie ou celle de nos patients. Les deux années qui nous ont été nécessaires pour mûrir cet ouvrage nous ont demandé de nombreuses concertations, parfois même de sérieuses confrontations. Elles nous ont aussi stimulés à de nouvelles explorations et de nouvelles découvertes. Nous vous invitons à les partager.

## Le Tantra, « la tradition murmurée »

Au cours des siècles, la tradition tantrique s'est manifestée sous de multiples facettes: des transmissions ésotériques, des techniques de méditation, des courants artistiques, une cosmologie, un panthéon, une littérature variée. D'après les nombreuses écoles qui se sont développées, on peut tirer des visions parfois contradictoires. En écrire une histoire exhaustive est actuellement impossible et ne rentre d'ailleurs pas dans notre propos. Ce que nous voulons, c'est discerner les courants de pensée et les techniques tantriques qui peuvent nous aider à affiner notre perception de l'amour et de la sexualité dans une perspective spirituelle. Sous cet angle, l'histoire du Tantra est un enseignement en lui-même.

Cette tradition a pris racine il y a probablement plus de 7000 ans, dans le culte ancien de la Déesse-Mère. Après l'avènement du patriarcat, elle a survécu dans une clandestinité presque totale par transmission secrète de maître à disciple — devenant ainsi « la tradition murmurée ». Cela ne l'a pas empêchée de marquer profondément les rituels religieux, l'art et la philosophie de l'Inde et de tout l'Extrême-Orient jusqu'à nos jours, même si la signification profonde de la symbolique tantrique est volontairement cachée au commun des mortels. Pour y avoir accès pleinement, il faut l'intervention d'un maître.

Le Tantra a inspiré le taoïsme chinois dont les pratiques sexuelles lui sont apparentées. Nous possédons des traductions chinoises anciennes de plusieurs textes tantriques importants comme le *Vigyana Bhairava Tantra*. Quant au bouddhisme himalayen Vajrayana, il est né de l'intégration de l'enseignement de Bouddha aux courants tantriques beaucoup plus anciens. Bouddha lui-même vécut dans un milieu imbibé par le tantrisme qu'il ne pouvait ignorer. Mais la composante tantrique du bouddhisme n'est dévoilée qu'aux disciples avancés: il est nécessaire d'avoir fait une démarche préalable de méditation permettant de *se désidentifier* d'une première couche de conditionnements. Quant à la religion majoritaire en Inde, l'hindouisme des brahmanes, elle est presque toujours en contradiction formelle avec l'enseignement des maîtres tantriques. Une des raisons principales en est que l'hindouisme est issu de la religion des envahisseurs aryens qui s'est imposée en opposition aux cultes plus anciens qui furent le berceau du Tantra.

### UNE HISTOIRE DIFFICILE À ÉCRIRE

L'histoire du Tantra est particulièrement difficile à retracer, cela pour plusieurs raisons. En premier lieu, elle remonte à une époque pour laquelle nous ne disposons pas de textes écrits. Seuls restent des documents archéologiques dont l'interprétation laisse toujours une part à l'imagination. Ensuite, le Tantra tel que nous le connaissons plonge ses racines dans une société matriarcale, dominée par le culte de la féminité dans son aspect de fertilité et de maternité ; or, historiquement, les civilisations matriarcales de l'Eurasie ont disparu, détruites par des tribus guerrières organisées autour de la virilité et du culte du Dieu-Père. En Inde, les tribus aryennes ont anéanti la civilisation de la vallée de l'Indus. Pour assurer leur mainmise sur les populations conquises, les envahisseurs établirent le système des castes — organisation raciale, sociale et religieuse — que l'on peut comparer à l'esclavage des grecs et des romains ou, plus proche de nous, à la vision hitlérienne des races et de la division du travail, ou encore à ce que fut l'apartheid de l'Afrique du Sud. Les maîtres tantriques se sont toujours opposés à ce système qui s'est perpétué jusqu'à nos jours. Les traditions anciennes, aux composantes féminines importantes, se sont dès lors trouvées

hors-la-loi, en Inde comme en Occident. Qu'on se souvienne du combat impitoyable de l'Église catholique contre les sorcières !

Cependant, au cours des siècles, de nombreux éléments des traditions tantriques originelles ont marqué la culture et la religion hindouiste, ce qui, d'ailleurs, rend parfois difficile l'identification de ce qui est proprement tantrique. Plusieurs écrits ne présentent que la partie socialement acceptable du Tantra; certains ont été expurgés de tout contenu jugé obscène par des copistes ou des éditeurs hindous ; d'autres l'ont été par les tantrikas eux-mêmes par mesure de prudence, le plus important ne pouvant être transmis que de maître à disciple. La nécessité d'avoir dû, de devoir encore se cacher pour survivre, a rendu les détenteurs du savoir tantrique plus que vigilants. Daniel Odier chercha son initiatrice pendant plusieurs années avant de la trouver et d'être accepté. Son livre, *Tantra — Initiation d'un Occidental à l'amour absolu*, est un document historique unique, car il raconte son initiation par une femme du nord du Cachemire, initiation qui s'est déroulée sous une forme entièrement traditionnelle.

L'hindouisme est probablement la religion la plus hypocrite qui soit, et la colonisation anglaise n'a pas arrangé les choses. En même temps qu'elle vante le célibat, qu'elle interdit l'amour en réduisant le mariage à de sordides tractations entre familles, elle maintient les femmes dans un esclavage à peine déguisé et organise la prostitution sacrée. Dans l'un de ses récits de voyage, *L'Inde où j'ai vécu*, Alexandra David-Neel en fait une description dantesque. Certains temples auraient abrité jusqu'à 400 prostituées ! Les brahmanes, prêtres de l'hindouisme, ayant fait du mariage et de la prostitution leur commerce réservé pendant des siècles, il en résulte une grande confusion dans l'esprit de nombreux auteurs occidentaux : le Tantra se trouve assimilé à ces pratiques qui sont pourtant à l'opposé de son enseignement infiniment respectueux des femmes et des valeurs féminines. Comprenons bien que du point de vue tantrique, ce n'est pas l'énergie impliquée qui est mauvaise, mais l'absence de conscience, de sens du sacré et l'irrespect pour la femme. D'autant plus que dans la tradition tantrique, les maîtres sont souvent des femmes ! En outre, nous l'avons vu, les maîtres tantriques, hommes ou femmes, ne respectent pas la division entre castes, ce qui représente une abomination pour les brahmanes. Pour comprendre le statut de la femme en Inde, spécialement celui des femmes de basse caste, le film *La Reine des bandits* est édifiant. A la fois horrible et magnifique, il raconte la révolte de Phoolam Devi, violée légalement par son mari alors qu'elle n'avait que onze ans. Ce film nous permet, à nous Occidentaux, de comprendre dans quel climat le Tantra a survécu, et pourquoi il jouit d'un soutien populaire. Des milliers de petites filles sont, aujourd'hui encore, volées à leurs parents, ou même vendues par eux en période de disette, pour fournir les bordels de Bombay et de Calcutta. Phoolam Devi a retrouvé sa liberté après huit ans de prison pour divers crimes de vengeance, contre son mari bien sûr, mais aussi contre les hommes d'un village qui l'avaient violée en groupe. Devenue leader politique et même député, elle se bat pour les droits de la femme. Aux dernières nouvelles (mars 1997), elle serait retournée dans la clandestinité pour échapper à une reprise des poursuites judiciaires, probablement menées par ceux qui ont peur de sa popularité grandissante et de son impact sur les Indiennes.

## LES ORIGINES

La tradition tantrique forme un lien ininterrompu depuis le culte archaïque de la grande déesse jusqu'à nos jours. Ce culte, basé sur la prééminence d'aspects féminins qui nous manquent cruellement aujourd'hui, est porteur d'un message qui, nous le verrons, concerne notre spiritualité, notre sexualité, mais aussi notre survie. Les éléments de ce culte nous sont connus grâce aux fouilles archéologiques. Les découvertes faites en Inde sont étrangement semblables à celles faites en Europe : vénération d'arbres sacrés, statuettes de la déesse qui s'expose jambes écartées et seins

nus, représentations schématiques des organes génitaux masculins et féminins, le taureau comme symbole de aspect mâle de la divinité et une version indienne du caducée d'Hermès, le *Nagakhal*.

Aujourd'hui encore, des lieux populaires consacrés à la fertilité se trouvent à l'ombre d'un arbre immense, vieux de plusieurs centaines d'années, et les femmes stériles viennent y porter leurs offrandes. Quand on y regarde de plus près, il s'agit en fait de deux arbres plantés ensemble qui poussent intimement enlacés. Le premier est le figuier des temples, considéré en Inde comme l'arbre du dieu mâle Shiva. Sa sève, un latex blanchâtre, évoque le sperme et ses graines sont, paraît-il, aphrodisiaques. Pour le second, le *Neem Tree*, nous ne savons pas vraiment pourquoi il est considéré comme possédant une énergie femelle, si ce n'est sa capacité à grandir en s'enchevêtrant avec l'arbre de Shiva, sans qu'ils ne se gênent mutuellement. Dans l'histoire de Bouddha, il est dit qu'il trouva *l'Éveil* au cours d'une nuit passée au pied d'un arbre. La première personne qui le vit dans cet état d'extase fut une femme venue apporter des offrandes à cet arbre : elle le prit pour l'esprit de l'arbre.



Déesse de la fécondité

Le Tantra est donc, à proprement parler, « enraciné » dans une relation sacralisée aux éléments de la nature, que les développements de la civilisation occidentale nous ont fait perdre. Les initiations tantriques se passent, aujourd'hui encore, dans des lieux naturels. Les premières étapes consistent en une redécouverte sensorielle des éléments : saveurs, parfums, sons, qualité du toucher... Les pierres, les oiseaux, le soleil, l'océan, tout doit être approché avec les sens en plein éveil, avec une attitude de respect et d'adoration. Comme le disent les Amérindiens, nous devrions « marcher pieds nus sur la terre sacrée ». L'existence entière est mystère, sensibilité, présence. Pour nous Occidentaux, il n'est pas question de recréer une religion animiste, mais de retrouver une attitude religieuse face à la nature dont nous ne sommes qu'un élément, et de s'en nourrir.

Le culte de la Grande Déesse nous invite à faire un pas de plus. Dans les vestiges des temples les plus anciens, nous trouvons des statues ou des peintures qui la représentent offrant sa vulve et ses seins à la vénération des participants aux rituels et, à proximité, un taureau ou un phallus dressé, symboles du dieu mâle. Ces symboles sont souvent réduits à leur plus simple expression, une pierre taillée grossièrement en forme de vulve avec un pénis qui se dresse en son centre. C'est le *yoni* — vagin — de la déesse Shakti et le *lingam* — phallus — du dieu Shiva. Dans l'Inde actuelle, ce sont

les objets de culte les plus généralisés. On les retrouve dans tous les temples, petits ou grands, où les fidèles les couvrent de fleurs. Au cours de certaines cérémonies, les prêtres versent sur eux un liquide visqueux, mélange de lait et de miel, qui n'est pas sans rappeler le sperme. Parfois, on peut y voir des liquides rouges qui évoquent le sang des menstruations et de la naissance. L'ensemble yoni et lingam (vulve et pénis) est le plus souvent désigné sous le seul nom de *Shiva lingam* ou lingam.

Quelle est la signification profonde de ce culte ? Se placer devant une déesse qui présente sa vulve ouverte, c'est se placer devant le mystère, l'océan des origines de la vie, le lieu sombre et humide de la fécondation, les eaux de la genèse. Le sens ultime, c'est adoration de la matrice universelle d'où notre univers émerge continuellement et dont chaque femme est l'incarnation. La présence des symboles phalliques représente l'énergie qui déclenche le processus de fécondation et de réalisation, celle qui met l'univers en mouvement. C'est la rencontre des deux qui rend possible l'apparition des formes particulières que prend l'existence, dans le jeu perpétuel et infini que l'Inde a appelé *Leela*. Le symbole du Shiva lingam est en fait le même que celui du Tai Chi, le Yin et le Yang enlacés de la tradition taoïste\*. Pour toute femme, vénérer la grande déesse, c'est reconnaître le mystère de la vie, la puissance de la fécondation qu'elle porte dans son ventre. Elle s'identifie à celle dont elle est la forme humaine. L'homme, quant à lui, peut s'identifier à la puissance génitrice du taureau, du phallus présenté à son adoration. Il est invité à ressentir cette pulsion vitale qui fait dresser son organe mâle et qui l'amène à se tenir debout et à s'affirmer dans le monde. L'homme et la femme font ainsi l'expérience sacrée de leurs polarités respectives, dans l'acceptation de l'éveil des sens et des énergies qui les poussent à s'unir et à se reproduire. Cette expérience est sacrée parce qu'ils sont conscients de la dimension cosmique des pulsions qui les réunissent. Il n'y a plus de clivage dans leur vécu, à la différence de ce qui arrive aux adeptes des religions qui condamnent la sexualité.

\* D'après l'enseignement de Jean-Marc Eyssale, l'artiste taoïste procédait ainsi pour réaliser le symbole du Tai Chi : il découpait ou dessinait un disque qu'il peignait en noir. Sur ce noir des origines, il peignait en rouge le mouvement ascendant Yang. Le Yin, qui est le retour à la matrice originelle, est manifesté par ce qui reste de noir du disque, après la peinture en rouge de la phase Yang.

Le moment où l'homme se place devant sa femme comme devant la grande déesse Shakti, et où la femme se place devant son mari comme devant le dieu Shiva, tout change. L'énergie générée et ressentie aux organes génitaux est l'énergie divine de la création. La rencontre sexuelle prend une dimension transcendantale qui permet toutes les transformations et ouvre à l'expérience mystique. Mais n'oublions pas que ces rituels étaient des rituels de fécondité et que cette mystique est enracinée dans la réalisation matérielle. La fertilité de la rencontre féminine-masculine se manifeste par une descendance. Les champs et les jardins produisent en abondance, les vergers sont chargés de fruits, les vaches, lourdes de lait. Notre époque nous présente le défi de retrouver une symbiose consciente entre l'homme, les plantes et les animaux. La science moderne a redécouvert l'effet des vibrations subtiles — formes harmonieuses, musiques et aussi émotions et attitudes humaines — sur les plantes et les animaux. L'écologie fonde le respect de la terre, de sa fertilité, de ses forêts et de ses océans. C'est ce même respect qui préside à l'amour entre homme et la femme. Les abus que notre civilisation impose à la Terre proviennent de la même origine que les abus aux femmes et aux enfants dont on parle tant. C'est une ignorance prétentieuse des valeurs féminines et maternelles.

L'Occident peut-il recevoir un tel message ? Difficilement, sans doute à cause du double héritage qui fonde sa culture et sa vision du monde. Les penseurs grecs, d'une part, dont la vision phallograte était dominée par Zeus, l'ont ouvert au pouvoir de la pensée logique et à l'organisation rationnelle du monde. Le mystère féminin en était presque totalement exclu. L'héritage judéo-chrétien, d'autre

part, est dominé par Yahvé, le dieu d'un clan nomade. Il marche à sa tête et l'aide à détruire ses ennemis, c'est-à-dire tous ceux qui n'appartiennent pas au clan. Le dieu de la Torah est la justification ultime du patriarcat avec sa religion, ses lois sociales et sa morale. Dès les débuts de l'histoire du peuple de ce dieu jaloux, on le voit détruire ce qui ressemble bien à des cultes de la fertilité et massacrer les populations qui s'y adonnent. Si nous ne suivons pas les préceptes de ce dieu, fondés principalement sur la foi et l'obéissance, nous sommes coupables et il nous livre aux mains de nos ennemis. Notre héritage culturel comprend : Aristote, Alexandre le Grand, Moïse et Jésus. Ces archétypes ont dominé toute notre histoire, toutes nos attitudes religieuses et sociales depuis les royaumes de droit divin, le massacre des Amérindiens et toutes nos guerres. Les femmes — et ce qu'elles représentent — sont assujetties aux hommes. En Europe, spécialement en France, les bûchers des sorcières ont sonné le glas du savoir et de la sagesse féminine, ainsi que de ce qui survivait des religions druidiques. Il ne nous reste que la quête du Graal comme symbole de tout ce que nous avons perdu, de tout ce que nous aspirons à retrouver. Vénérer la croix ou le Shiva lingam, ce n'est vraiment pas la même vision du monde.

## **LE CADUCÉE, SYMBOLE TANTRIQUE**

Le caducée d'Hermès, symbole tantrique qui a traversé les millénaires en Orient comme en Occident, est encore utilisé de nos jours dans le monde médical. En Inde, nous le retrouvons fréquemment sous forme de petites stèles de pierre sculptées appelées « Nagakhal », déposées comme nos ex-voto aux pieds de l'arbre sacré mâle-femelle. De l'avis de tous, anthropologues et historiens, ce sont des symboles de vie et de guérison. En Inde, ils sont régulièrement visités par les femmes qui veulent un enfant. Les Nagakhal sont constitués de deux cobras en train de s'accoupler, enroulés en trois anneaux, parfois en sept. Vu de dos, le Nagakhal est un lingam. On trouve parfois, à l'intérieur de chacun des trois anneaux, des motifs gravés qui renforcent son symbolisme. Dans le premier, l'artiste reproduit une fleur de lotus, symbole de la vulve, le yoni ; dans le deuxième un taureau, la monture de Shiva, le dieu mâle et, dans le plus haut, le Shiva lingam, vulve et phallus, celui-ci marquant bien l'axe de ensemble. Les Nagakhal sont les représentations les plus primitives du devenir de l'énergie sexuelle. Ils symbolisent l'enroulement en spirale des énergies féminines et masculines, ce qui se passe entre les deux partenaires amoureux, ce qui se passe aussi à l'intérieur de chacun d'eux. Le Nagakhal nous offre donc un enseignement sur la sexualité tantrique ; au cours de l'union, les deux amants s'enlacent comme des serpents. L'énergie activée par la rencontre des deux polarités crée un mouvement de spirale autour d'un axe commun. Dans la cosmologie tantrique, c'est l'axe du monde lui-même. Cela peut donner une nouvelle dimension à notre sexualité. Quand nous faisons l'amour, ce que nous ressentons entre nous, c'est l'axe du monde par le jeu du féminin et du masculin. C'est le même mouvement que celui qui réunit les molécules d'ADN dans leur enroulement en spirales au moment de la conception. Pour un instant, l'homme et la femme forment un tout cosmique, l'œuf alchimique, et ce tout est créateur de quelque chose de nouveau. Une sexualité consciente nous permet de découvrir cet axe, nous aligne avec les forces de univers dans leurs différents niveaux. Ce symbolisme primitif a été repris ultérieurement d'une façon beaucoup plus élaborée. Nous le verrons plus en détail dans la partie de cet ouvrage consacrée au corps énergétique.

## **DIEUX ET DÉESSES**

Comme dans la mythologie grecque, les dieux et déesses de l'Inde sont légion, et les légendes qui racontent leur histoire abondent et diffèrent selon les lieux et les écoles. Au cours des millénaires, les dieux des premières populations dravidiennes se sont peu à peu mélangés avec ceux des tribus aryennes\*. Comme on peut s'y attendre, ceux qui ont inspiré le courant tantrique proviennent davantage des couches dravidiennes qu'aryennes, Shakti, Shiva, Kali et Ardhanari étant

certainement les plus chargés de signification. En somme, l'histoire s'est déroulée de façon différente en Inde et en Occident. Chez nous, le dieu d'Israël a totalement supplanté le Panthéon primitif et le Panthéon grec aryen. En Inde, les Panthéons dravidien et aryen ont, peu à peu, appris à faire bon ménage.

\* Les Dravidiens sont les premiers occupants de l'Inde à avoir développé une civilisation avancée. Ils ont été progressivement soumis aux envahisseurs aryens à partir du quatrième millénaire avant notre ère. Les Dravidiens à la peau noire ont été relégués dans les castes inférieures alors que les Aryens blancs ont constitué les castes supérieures, celle des prêtres, des guerriers et des commerçants. Les Aryens qui proviennent des steppes du nord de l'Asie ont également soumis les premiers occupants de l'Europe et du bassin méditerranéen.



Emblème du Yoni, Inde du Sud (XIXe siècle)



Lingam en pierre taillée

Les dieux de l'Inde ne sont pas objets de croyance, sauf bien sûr pour la religion populaire pleine de superstitions. Il ne s'agit pas de croire en eux mais de découvrir ce qu'ils représentent en nous-mêmes. Nous avons déjà fait connaissance avec la Grande Déesse, la Shakti des tantrikas. Elle est partout présente, sous de multiples noms et formes, ainsi que sa contrepartie mâle, Shiva. Le Dieu-Déesse Ardhanari, l'androgynisme des origines et de l'accomplissement final, est la synthèse des deux.

### **Shakti, l'amante et la mère cosmique**

La grande déesse, l'épouse de Shiva, est d'abord vénérée en tant que Shakti, la nature créatrice, ce bouillonnement incessant de vitalité qui génère tous les êtres depuis la première manifestation du big bang, l'apparition des étoiles, ces étoiles qui jaillissent de nulle part, jusqu'au jeu des plus infimes particules, des plantes, des animaux, des insectes... Elle est la terre sacrée, la mère qui est partout honorée dans chaque village indien.

## **Parvati, la philosophe**

La grande déesse est aussi connue sous la forme de Parvati, l'incarnation de la sagesse féminine. Elle passe son temps à deviser avec Shiva, son divin époux. De nombreux textes indiens sont écrits sous la forme d'un dialogue entre Shiva et Parvati sur tous les sujets possibles : science, astrologie, philosophie, méditation. Ainsi, lorsque, dans la vie réelle, les deux partenaires se respectent, se parlent et s'écoutent attentivement, lorsque, à tour de rôle, l'homme et la femme deviennent l'enseignant et le disciple de l'autre, ils deviennent l'incarnation de la sagesse de Parvati et de Shiva.

## **L'effroyable Kali**

La forme de la grande déesse la plus connue, mais aussi la plus redoutée, est, sans contredit, Kali qui, si elle donne la vie, finit toujours par dévorer ses propres enfants. Elle nous rappelle que le corps est plaisir certes, mais qu'il est aussi douleur : la

naissance même est promesse de mort. L'instinct nous pousse à l'acte sexuel de façon presque incoercible, mais cet acte inclut la dissolution et la peur qui lui est inhérente. En fait, la déesse Kali symbolise notre ombre, tout ce qui, en nous, est inacceptable et que nous avons enterré dans les oubliettes de notre inconscient: le temps qui passe, la maladie, la rage qui nous pousse sur les champs de bataille, la mort... Aucune initiation tantrique n'est possible tant que nous n'avons pas rencontré Kali face à face, car la rencontre de l'ombre est un élément du Tantra tout aussi important que les beaux aspects de la relation amoureuse. La sexualité et la colère, la sexualité et la mort sont des réalités indissociables, comme les deux côtés d'une feuille de papier. L'un ne peut exister sans l'autre. Devi, l'initiatrice de Daniel Odier, lui fait rencontrer Kali, cachée dans ses peurs les plus intimes. Ce ne fut certes pas une tâche aisée. D'abord, lorsqu'il fut sur le point de rencontrer Devi dans un village perdu des montagnes du Cachemire, un homme le mit en garde: « Cette femme est très dangereuse ! Elle a tué un homme l'année dernière : on a repêché son corps dans la rivière. Elle mange les morts. C'est une *tantrika*... » Il dut traverser sa peur de la rencontrer, et bien d'autres : il resta trois jours dans la forêt, nu, seul face à la nuit, à la solitude, aux animaux sauvages. Plus tard, il dut se tenir debout de longues heures en haut d'une falaise, au-dessus du vide... Elle l'obligea à demeurer dans un village de lépreux. Enfin, elle l'entraîna dans un long rituel chamanique qui dura toute une nuit, au cours de laquelle il reçut la visite de la déesse Kali elle-même et fit une expérience visionnaire terrifiante : elle lui trancha la tête d'un coup d'épée. Il la sentit se détacher de son corps et rouler sur le sol.

Dans l'iconographie tantrique classique, Kali est souvent représentée accroupie, en train de faire l'amour au cadavre de Shiva en érection. Elle porte un collier de têtes coupées et, d'une main, elle brandit une épée, tandis qu'une autre de ses mains tient une tête ensanglantée par les cheveux. Elle a des yeux terribles, montre les dents et tire une immense langue rouge. Traditionnellement, des rituels sont accomplis dans des cimetières ou des lieux de crémation. Ces rituels, qui ont pris de multiples formes au cours des siècles, sont communs au Tantra et au bouddhisme — particulièrement le bouddhisme tibétain. L'adepte médite en regardant les corps se consumer sur le bûcher. Dans certains cas, il danse en présence de cadavres durant la crémation. Il peut même

méditer toute une nuit assis sur un mort. En Occident, de plus en plus de personnes redécouvrent la puissance de sagesse et de transformation qu'il y a côtoyer la mort, en particulier en accompagnant des mourants dans leurs derniers moments. Même si le langage est différent, il s'agit bien de la rencontre de la Grande Déesse sous la forme de Kali.



L'effroyable Kali assise sur le corps de Shiva

Kali est toujours représentée noire. Elle est la projection de notre ombre. Dans le couple, elle est le jeu des projections négatives que les deux amants portent l'un sur l'autre. Elle est la frustration, le ressentiment, la colère. Ce n'est qu'après l'avoir rencontrée et acceptée que le véritable amour, la grande union est possible. Son énergie est alors libérée et disponible pour notre transformation et notre Éveil.

Kali la Noire constitue aussi une provocation à notre monde occidental blanc. Elle est issue de l'âme des populations premières de l'Inde, les Dravidiens noirs, dans leur résistance à l'envahisseur aryen blanc. Elle symbolise les peuples de couleur que l'Occident a écrasés, avec leur sensibilité,

leur culture, leur approche religieuse. Pour notre part, nous sommes intimement persuadés que notre monde blanc ne peut survivre sans rencontrer et se mettre à l'école de tous les peuples opprimés, dont les valeurs traditionnelles représentent ce que nous, Occidentaux, avons refoulé en nous et écrasé chez eux. Ils sont notre ombre et témoignent de tout ce que nous avons à redécouvrir et à respecter en nous-mêmes.

Kali est le symbole d'une réalité universelle : tout individu, tout groupe, projette son ombre sur l'autre, qui devient le responsable de ses peurs et l'ennemi à détruire. Kali nous invite donc à regarder en face notre énergie de destruction, à écouter notre colère — en particulier celle des femmes — et à la respecter.

En effet, c'est au fond de la rage que réside le trésor de nos profondeurs, de notre féminité, de notre intériorité, de notre sensibilité, de tout ce qu'on nous a appris à craindre et à dénigrer, et c'est en intégrant la perspective de la mort que nous pourrions vivre intensément chaque instant de notre vie.

## **Shiva, la puissance mâle**

Shiva, c'est le dieu mâle par excellence. Il est l'immuable, le permanent. Il est l'axe du monde autour duquel tout évolue. Sa puissance créatrice est éternellement actualisée par la présence de la déesse Shakti, qu'il fertilise sans cesse, ce qui provoque le renouvellement continu de tous les êtres. Le lingam de Shiva s'autogénère dans l'espace infini de la matrice universelle, le yoni de Shakti. Tout ce qui sort de ce yoni cosmique est aussi Shakti. Chaque fois que nous nous arrêtons pour contempler notre existence, pour méditer, nous sommes en face du jeu incessant de Shiva et Shakti, de Shiva et Kali. Nous percevons un espace immense, indifférencié, dans lequel surgissent incessamment de nombreux phénomènes, pensées, émotions, sensations. Du point de vue de notre perception consciente, tout cela apparaît de soi-même, sans que nous en soyons la cause. Nous en sommes plutôt les spectateurs. Nous pouvons être identifiés, perdus dans le flot de tout ce qui arrive ou nous pouvons en être les témoins conscients et acceptants. L'espace est Shakti, la conscience est Shiva. La semence est Shiva, la plante et ses fleurs, c'est encore Shakti. Si nous abordons la sexualité avec une attitude de déférence religieuse, l'expérience de l'excitation est l'énergie du feu de Shiva. Le pénis et le clitoris se dressent tout seuls quand le couple est disponible et détendu. Cette énergie en mouvement crée du plaisir, de la danse, de la joie et de la créativité, et finalement l'extase, dès lors que nous laissons être ce qui est.

Dans la trinité hindouiste désignée sous le nom de *Trimurti*, Brahma est le créateur, Vishnou maintient et protège tout ce qui existe et Shiva est le destructeur. Pour les tantrikas shivaïtes, Shiva prend les trois rôles. Mis à part le lingam, la représentation la plus classique de Shiva pour la méditation est celle d'un danseur dans un anneau de feu. C'est *Shiva Nataraj*, le roi de la danse. Cet anneau rappelle l'origine du mythe de Shiva dans le culte solaire. Quand nous méditons devant cette statue, nous sommes invités à intérioriser la danse cosmique de ce dieu dans ses trois aspects de création, de protection et de destruction ; nous sommes invités à rayonner de tous les feux de notre vitalité, en demeurant sereins et conscients. Les peintres bouddhistes tantriques représentent souvent les divinités à visualiser au centre d'un brasier. C'est ce que nous sommes quand nous acceptons notre vitalité : flamboyants.

## **Ardhanari, l'androgynie**

Parmi les dieux et déesses tantriques, citons encore Ardhanari, l'androgynie, que les artistes représentent mâle du côté droit et femelle du gauche : aux origines, les principes féminin et masculin n'étaient pas différenciés, et la dualité masculine-féminine n'est, en fin de compte, que

passagère : tout être humain est bisexuel. Ardhanari nous indique la voie de l'unité, qui consiste pour chacun de nous à accepter et à intégrer cette polarité, à nous retrouver androgyne participant, à l'intérieur de nous-mêmes, au jeu cosmique de Shiva et Shakti.



Ardhanari, hermaphrodite

## LE BOUDDHISME TANTRIQUE HIMALAYEN

A première vue, le monde du bouddhisme est très différent de celui du tantrisme : écritures volumineuses, corps de doctrine très élaboré, ne laissant apparemment aucune place à des pratiques d'ordre sexuel, sinon de façon symbolique. Le bouddhisme prône le détachement de tous les phénomènes transitoires et la mort du désir : la voie par excellence n'est-elle pas la voie monastique, ouverte à ceux qui se retirent du monde pour mener une vie de renoncement ? Cette voie est surtout réservée aux hommes, car, dans les débuts du bouddhisme, la méfiance envers les femmes prévalait. Ne peuvent-elles pas détourner les moines de leur vœu de chasteté et de leur méditation ? Bouddha lui-même crut devoir quitter femme et concubines pour se consacrer à la recherche intérieure, et il s'est adonné à toutes sortes d'ascèses avant de parvenir à l'Illumination.

Cette attitude se révèle dans les textes et dans l'iconographie qui, jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, ne contient que des formes masculines de bouddhas. Le passage suivant, tiré du *Bodhisattvabhumi*, un texte mahayaniste du IV<sup>e</sup> siècle, montre bien l'attitude sexiste de certains moines :

« Les bouddhas complètement réalisés ne sont pas des femmes. Et pourquoi ? Précisément parce qu'un *bodhisattva* a complètement abandonné l'état féminin. Quand il monte sur le trône de l'Illumination, il ne peut jamais renaître en tant que femme. Toutes les femmes sont, de nature,

pleines de souillures et de faible intelligence. Et ce n'est pas quelqu'un qui est, de nature, plein de souillures et de faible intelligence qui peut atteindre la bouddhité parfaite. »

La vision que les Occidentaux ont du bouddhisme vient du fait que nous ne le connaissons que par ses manifestations les plus visibles, c'est-à-dire les grandes traditions monastiques, principalement masculines, que les moines, réfugiés en Occident après l'invasion du Tibet, ont commencé à faire connaître. Or, le bouddhisme, en particulier les écoles qui se sont développées dans le Nord de l'Inde sur les contreforts de l'Himalaya et au Tibet, ne se réduit pas aux écoles monastiques, loin de là !

Vers le VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, le bouddhisme rencontre le tantrisme, véritable révolution qui bouleverse sa pensée et ses pratiques. De leur mariage naît un hybride, le bouddhisme tantrique, qui intègre les deux courants. Ce mouvement se pose en réaction à la suprématie religieuse et politique des monastères. Il est populaire et touche toutes les couches de la population. Les femmes y jouent un rôle prépondérant et sont les initiatrices de presque tous les grands maîtres de cette époque, dont la renommée est parvenue jusqu'à nous, tels Atisha, Saraha, Tilopa, Naropa et bien d'autres. Padmasambhava, le fondateur du bouddhisme proprement tibétain, le Vajrayana, est issu de ce courant. Selon le Vajrayana, la voie du diamant ou de la foudre, le progrès spirituel peut être fulgurant comme l'éclair. Le Vajra est un autre symbole pour désigner l'énergie créatrice du Shiva lingam. Au cours de tous les rituels tibétains, l'officiant tient dans sa main un objet appelé Vajra, sorte de sceptre à deux têtes, et utilise une cloche dont la poignée est constituée d'un demi-Vajra. La cloche est une image du Yoni, avec tout son potentiel de vibrations musicales qui correspond au symbole phallique du Vajra. Le courant Vajrayana a aussi intégré les connaissances tantriques du corps énergétique. A partir du VIII<sup>e</sup> siècle, l'iconographie s'est enrichie de nombreuses représentations de bouddhas féminins. Ont été aussi incorporées des pratiques qui utilisent l'énergie des émotions, comme des rituels nocturnes sur les lieux de crémation, rappelant le culte de Kali.

Un des textes majeurs de l'époque, le *Candamaharosana-Tantra*, propose une relecture bouleversante de l'histoire de Bouddha. Ce texte affirme qu'il ne put atteindre l'Illumination que parce qu'il découvrit l'extase en faisant l'amour avec sa femme. Cette extase est une expérience indispensable et préliminaire à l'Illumination. Bouddha reconnaît que l'ascétisme n'est qu'une torture inutile. Ce qui est nécessaire, c'est de purifier son esprit des chaînes de l'ignorance. Le moyen le plus rapide pour atteindre l'Éveil est d'utiliser consciemment tous les plaisirs des sens avec le maximum d'intensité possible. Ressentir du désir et le réprimer, c'est vivre un mensonge qui mène à l'enfer. Si Bouddha a d'abord enseigné le renoncement aux plaisirs des sens et en particulier à la sexualité, la raison en est le faible niveau de ses premiers disciples, des disciples néophytes, et de tous les autres qui s'y sont perdus. Pour ceux-là, les méthodes tantriques ne conviennent pas et pourraient même les fourvoyer dans leur recherche. Il faut qu'ils passent par un temps de renonciation, de prise de conscience et de désidentification. L'enseignement réel est gardé secret et ne peut être révélé qu'aux disciples suffisamment avancés. Le chemin de la libération passe nécessairement par l'expérience amoureuse.

Ce texte n'est probablement pas historiquement vrai quant aux intentions de Bouddha. Il n'en apparaît pas moins d'une vérité psychologique majeure pour les thérapeutes que nous sommes. Il n'est en effet pas possible d'engager sur des techniques tantriques des gens qui recherchent « une partouze » ou qui veulent satisfaire leurs fantasmes sexuels. Il ne s'agit pas de satisfaire un besoin, de décharger une pulsion, mais d'entrer en méditation avec son ou sa partenaire pour faire une expérience d'extase mystique, étape capitale sur le chemin de l'Illumination. Il faut aussi que l'aspirant ait déjà acquis une capacité suffisante de conscience de ses émotions. Dans tous ces cas, une démarche de thérapie sous une forme ou une autre est nécessaire au préalable.

Nous pouvons donc affirmer que, à côté de la voie monastique, une toute autre forme de transmission s'est perpétuée jusqu'à nos jours dans le secret des montagnes et des forêts himalayennes indiennes et tibétaines. Les maîtres, souvent des femmes, se déplaçaient avec de petits groupes de disciples. De l'avis de Miranda Shaw, « au Tibet, les gens qui ne s'adonnent pas à des pratiques tantriques avec un partenaire se limitent, parce qu'ils sentent qu'ils ne sont pas encore assez avancés. Ce n'est pas qu'ils croient que la voie monastique soit intrinsèquement supérieure\*. » Certains lamas affirment clairement encore aujourd'hui qu'une expérience amoureuse méditative est nécessaire à un certain stade du développement spirituel\*\*.

\* Extrait, traduit par Dominique Vincent, d'une interview de Miranda Shaw publiée par la revue *Cadeuceus* n° 32.

\*\* Geshe Dhargyey, *A Commentary on the Kalacakra Tantra*, p. 137. Cité par Miranda Shaw dans son livre *Passionate Enlightenment*.

## LES TEXTES TANTRIQUES

En Inde et au Tibet, il existe de nombreux textes qui se réfèrent à la transmission tantrique, dont un grand nombre ne sont, hélas, pas encore disponibles en français. Les premiers écrits dont nous disposons, rédigés en sanskrit, datent du début de l'ère chrétienne. Du VIII<sup>e</sup> au XII<sup>e</sup> siècle, nous assistons à une production intense, due à la rencontre du bouddhisme et du tantrisme. Un certain nombre de ces textes ont été progressivement traduits en tibétain, puis en chinois. Il est à noter que Padmasambhava, le fondateur du bouddhisme tibétain, et Bodhidharma, le fondateur du Chan chinois qui devint le Zen, sont tous deux d'origine indienne. Aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, de nombreuses compilations ont vu le jour. Certains textes, très techniques, donnent des indications détaillées sur la cosmologie tantrique, les rituels et les pratiques de Yoga. Comme il ne s'agit la plupart du temps que d'aide-mémoire pour le disciple, ils sont souvent en langage codé et possèdent plusieurs niveaux d'interprétation avec lesquels le maître peut jouer selon le degré d'avancement de ses disciples. Pour cette raison, ils ne peuvent être vraiment saisis que dans une transmission vivante. D'après les experts, un grand nombre d'écrits, peut-être les plus importants, sont encore jalousement gardés hors d'atteinte du premier venu. Les recherches récentes d'une universitaire américaine qui a passé plusieurs années sur le terrain, Miranda Shaw, nous dévoilent une littérature immense et variée où les auteures féminines tiennent une place de choix.

Le *Vigyana Bhairava Tantra* est probablement le plus universellement connu de ces textes et aussi l'un des plus directement accessibles au lecteur occidental. Nous vous en livrons quelques joyaux tels qu'ils nous ont été transmis par Daniel Odier :

*Suppose que ton corps est pure spatialité lumineuse contenue par la peau et accède au sans limite.*

*Perçois l'esprit comme une poudre d'or d'une indicible finesse et répands-la dans l'espace à partir de ton cœur.*

*Dans toute activité, concentre-toi sur l'espace qui sépare l'inspiration de l'expiration, ainsi tu accèderas à la félicité.*

*Chante un son clairement, puis, de plus en plus doucement Jusqu'au silence. La connaissance vient de cette harmonie silencieuse.*

Cette petite énumération montre combien le Tantra peut être une approche sensible et simple qui peut imprégner la vie quotidienne. D'autres techniques demandent des explications plus détaillées, en particulier celles qui traitent du Yoga sexuel proprement dit.

La littérature tantrique ne contient pas que des manuels techniques. On y trouve des récits biographiques qui nous permettent de connaître plusieurs lignées d'êtres réalisés, de maîtres à disciples. Nous possédons ainsi des histoires exemplaires, comme celle de Saraha, moine bouddhiste érudit, qui abandonne tout pour suivre son initiatrice sur des lieux de crémation, ou celle du roi Dombipa et de sa compagne Dombiyogini. Ce roi, souverain d'Assam, cherchait une partenaire pour pratiquer les techniques avancées de méditation tantrique que son maître Virupa lui avait transmises. Il entretint une relation secrète de douze années avec une danseuse de basse caste, Dombiyogini. Quand cette relation fut connue, il perdit son trône et se réfugia avec elle dans les montagnes, pour continuer leur méditation. Au bout de douze ans, les gens de son royaume vinrent le supplier de reprendre la direction des affaires du royaume qui périclitait. Le couple revint au palais sur le dos d'un tigre, ce qui symbolise combien ils avaient assimilé la puissance sexuelle. Finalement, ils abandonnèrent leurs obligations royales pour se consacrer à l'enseignement de leurs découvertes spirituelles. Nous leur sommes redevables de plusieurs écrits, dont des poèmes dans lesquels Dombiyogini chante son Illumination.

Voici une autre histoire, provenant d'une biographie d'Atisha, un autre maître tantrique connu :

*Un jour, il rencontra une femme nue qui portait un collier d'ossements et de crânes. Elle-même ressemblait à un squelette, riant par moments et pleurant à d'autres. Atisha pressentit quelle avait peut-être des instructions ésotériques à partager. Il s'inclina donc devant elle avec beaucoup de soin et lui demanda s'il pourrait recevoir son enseignement religieux.*

*— Si vous voulez des enseignements religieux, il vous faudra aller dans l'est du Bengale, lui dit-elle, et elle partit.*

*Atisha la suivit jusqu'à ce qu'ils atteignent un heu de crémation.*

*— Pourquoi penses-tu que je possède un savoir religieux spécial à partager ? Est-ce que je ressemble à quelqu'un qui pourrait en avoir ?*

*— Oui, certainement, répliqua Atisha.*

*Satisfaite par cette réponse, elle l'initia.*

## **L'ART SACRÉ ET LE YOGA TANTRIQUE**

L'art tantrique a une fonction totalement différente de l'art occidental. Il ne s'agit ni de faire quelque chose de beau, de décorer, ni d'exprimer les états d'âme de l'artiste, ce qui est la règle en Occident. L'artiste tantrique transmet un enseignement et cherche à induire des transformations intérieures à des niveaux de plus en plus subtils. Pour lui, l'art est déjà un yoga : la création et l'utilisation de ses œuvres répondent à une méthodologie précise. En fait, l'art et le Yoga répondent au même but. On peut répartir ces outils en quelques catégories principales :

- \* peintures et sculptures, qui sont en rapport avec la vue et les phénomènes visuels ;
- \* sons, musique, rythmes et mantras en rapport avec l'ouïe ;
- \* les postures, exercices et respirations, qui constituent une forme spécifique de Yoga.



Yantra (Mandala)

## Peintures et sculptures

Dans la première catégorie d'outils, nous trouvons les représentations indiennes ou tibétaines de dieux et de déesses, ainsi que des représentations de formes géométriques : les *Yantras* ou *Mandalas*. Si les images, statues ou peintures des divinités, sont très codifiées et passablement différentes d'une école à l'autre, elles ont cependant toujours pour but de nous aider à intégrer un aspect archétypal de notre réalité intérieure. Avec le bouddhisme himalayen, la méthode a atteint une grande sophistication. L'intégration mentale des peintures tibétaines, les *Tankas*, peut demander des mois de travail, voire des années, selon une méthodologie précise. Ainsi, l'apprenti devra d'abord méditer sur les représentations de bouddhas paisibles, qui lui apporteront un premier niveau de paix et de détachement, avant de visualiser les divinités courroucées, comme les *dakîni*, qui dansent dans les champs de crémation. Selon notre expérience, l'utilisation judicieuse de l'une ou autre de ces images traditionnelles peut aider puissamment un chercheur spirituel occidental qui a besoin d'intégrer tel ou tel aspect de son monde intérieur. Si vous voulez comprendre l'effet énergétique de ces images, vous pouvez faire l'expérience suivante : imaginez le dieu Shiva dansant complètement centré au milieu d'un anneau de feu, puis identifiez-vous à lui à l'intérieur de cet anneau. Sentez l'énergie que cela éveille en vous.

Quant aux Yantras, ils obéissent à une symbolique extrêmement précise, tant dans leurs formes géométriques que dans leur coloration. Ils peuvent créer des effets vibratoires profonds. Leurs structures forment souvent une base pour des représentations plus figuratives qui leur sont intégrées. L'architecture des temples et même des maisons d'habitation est fondée sur les mêmes principes. Les écoles tantriques ne sont pas les seules à avoir découvert et mis en pratique leur connaissance des formes et des images pour élever le niveau vibratoire et modifier les états de conscience ; les bâtisseurs de cathédrales du Moyen Âge l'ont éloquentement démontré, et les totems des Indiens d'Amérique sont de magnifiques lingams où les centres d'énergie sont évoqués par des animaux de pouvoir : leurs yeux démesurés montrent bien qu'il s'agit d'un chemin de conscience. Nous pourrions encore évoquer les tipis et les pyramides. Jung a été l'un des premiers auteurs

occidentaux à comprendre l'intérêt de considérer les mythes et les images des autres cultures, pour saisir le contenu caché de notre psychisme au travers des grands archétypes.



Dakîni

## Sons, rythmes et mantras

Parallèlement, et souvent conjointement aux formes et aux couleurs, le tantrisme a développé la science des sons et des rythmes. Le but est toujours le même : élever et affiner le taux vibratoire de l'être humain et de chacun de ses centres énergétiques. Chants, invocations, mantras, percussions et danses sacrées abondent. L'univers est considéré à juste titre comme un ensemble vibratoire que nous percevons essentiellement comme lumière et son. Ne dit-on pas de celui qui a découvert sa réalité profonde, qu'il est illuminé et qu'il perçoit dans le silence la musique de l'univers ? Le chant sacré occidental, en particulier le chant grégorien, provoque lui aussi de profonds changements physiologiques, énergétiques et spirituels. Cependant, à la différence de l'utilisation des sons par le Tantra, il procède à partir d'une dichotomie implicite. Il s'agit de développer les vibrations élevées en dépit des — et même en opposition aux — vibrations plus basses, « sources de péché » — comme les vibrations sexuelles. Le Tantra, en revanche, cherche à éveiller toute la gamme des vibrations, depuis l'éveil de la sexualité et de la sensualité jusqu'à la compassion et l'extase mystique. Les vibrations les plus graves sont les fondations sur lesquelles peuvent se construire les vibrations plus élevées.

Le mantra tibétain le plus connu contient un symbolisme sexuel alors que sa répétition stimule puissamment les énergies du bas-ventre comme point d'appui de tout le reste. Il se récite sur un ton grave selon des rythmes qui peuvent varier considérablement : *Om Mani Padmé Hum*. *Om* signifie le Tout, c'est le son universel dans l'unité des principes masculin et féminin. C'est l'indivisé. Il résonne dans tout le corps. *Mani* signifie le joyau, équivalent du Vajra ou du Shiva lingam, le phallus. *Padmé*, c'est la fleur de lotus, le Yoni, la vulve féminine. *Hum* se prononce «Houm», avec un «H» fortement aspiré, ce qui mobilise les muscles de l'abdomen et projette l'énergie vers le haut à l'intérieur du corps. Quand les Tibétains récitent ce mantra, ils disent donc que l'ensemble des vibrations de l'univers, fruit de la réunion des principes masculin et féminin, crée une dynamique ascensionnelle. En même temps, ils en font l'expérience dans leur propre corps. Dix minutes de pratique vous en convaincront.



Le son universel OM (ou AUM)

## Le Yoga tantrique

Les yogis de l'Inde et du Tibet, de même que les adeptes chinois qui leur sont apparentés, ont développé des techniques étranges pour agir sur le corps. C'est ainsi qu'André Van Lysebeth, lui-même un yogi accompli, nous explique en détail comment il est possible de dilater progressivement l'urètre pour que l'homme puisse réabsorber le liquide séminal ou pomper les sécrétions féminines. Quand la dilatation est suffisante, l'homme peut aspirer le clitoris à l'intérieur de son gland. Le but est d'inverser le flux énergétique et de permettre à l'homme de conserver son énergie sexuelle tout en se nourrissant de celle de sa partenaire. Les yogis ont élaboré une science des postures sexuelles et de leurs effets. Certaines sont acrobatiques et certainement hors de portée de la grande majorité des Occidentaux. Ils connaissent également tous les secrets des différents rythmes respiratoires, autant sur le corps physique que sur l'énergie et le mental. Heureusement, pour le chercheur spirituel occidental qui ne peut passer sa vie à des pratiques étranges, de nombreux maîtres ont affirmé que de tels extrêmes ne sont pas nécessaires à une démarche tantrique. Ils peuvent même être une déviation machiste qui nous détourne de l'essentiel. Le défi du Tantra est infiniment plus de permettre aux énergies de suivre leur cours naturel que de chercher à provoquer des effets particuliers à force d'efforts et d'exercices ascétiques. Cependant, une bonne connaissance du corps énergétique, certaines visualisations, le chant de quelques mantras et surtout une perception fine des processus de la respiration sont une aide agréable et efficace sur le chemin de l'éveil.

## LES RITUELS TANTRIQUES

Pour le Tantra, les partenaires amoureux sont les acteurs d'un drame cosmique : leur rencontre est la manifestation humaine de la danse de Shiva et de Shakti. L'acte sexuel ne peut plus être vécu comme quelque chose de banal. Les rites qui l'accompagnent marquent sa sacralisation. Si ces rites ont connu des formes variées, deux éléments essentiels ont traversé les Âges jusqu'à nos jours : méditation et éveil des sens. Les ingrédients du rituel sont : de la musique, des colliers de fleurs, des massages spécifiques, de l'encens, des parfums, de la nourriture et des boissons. Les phases préparatoires peuvent durer très longtemps : dans certaines écoles, le couple se retire dans un lieu isolé pour une semaine ou plus. Ils méditent, récitent différents mantras, chantent, se massent, dorment ensemble sans consommer l'union, jusqu'au moment où les énergies sont suffisamment éveillées et affinées. C'est alors seulement que prend place le rituel final du *Maithuna*, la grande union. L'acte sexuel prend une dimension cosmique, la réunion des principes masculin et féminin, le retour extatique au creuset des origines.

Il existe une forme particulière du *Maithuna* qui a été souvent mal comprise et a fait couler beaucoup d'encre. Il s'agit d'un rituel collectif où les partenaires sont choisis par tirage au sort. Pour comprendre une telle pratique, il est indispensable de se rappeler que le Tantra fait fi de tous les tabous sociaux sexuels et qu'il veut ouvrir ses adeptes à une expérience transcendante de la sexualité par la voie de l'énergie. Cette expérience dépasse la perception de soi en tant qu'individu séparé et l'illusion de l'importance de ses caractéristiques personnelles. Pour le Tantra, l'attachement et la possessivité sont des obstacles à l'ouverture du cœur. On peut rapprocher de tels rituels avec les recherches de la période de la révolution sexuelle et des tentatives de vie communautaire. Cela évoque également la mode actuelle des clubs de couples échangistes, et pourtant, la grande différence réside dans le fait d'être dans le cœur et la conscience. L'intensité des énergies libérées est fabuleuse mais difficilement supportable par des néophytes. Les rituels collectifs mettaient en jeu ces énergies seulement avec des adeptes suffisamment avancés, reconnus par le maître et ayant tous atteint le même stade d'ouverture. D'autres écoles, au contraire, insistent sur la nécessité de créer une intimité amoureuse pour que l'alchimie sexuelle soit possible : c'est la voie du cœur. Quels que soient nos choix personnels, il est prudent de ne pas juger trop vite et de profiter de l'occasion pour regarder en face nos conditionnements et nos insécurités.

## POUR CONCLURE

Pour terminer cet historique, rappelons que, dans le Tantra, la femme, avec les valeurs qu'elle incarne, est honorée et respectée, et que la sexualité est sacrée. C'est pour cette raison que l'enseignement tantrique a de tout temps été incompris, jugé et condamné par les sociétés et les religions patriarcales répressives. Les tantrikas ont énormément souffert de cette exclusion, à l'égal des Soufis ou de nos sorcières du Moyen Âge accusées de forniquer avec le Diable. Des gens sexuellement et amoureusement libres sont — et seront peut-être toujours — perçus comme une menace pour la société. Il suffit de se rappeler l'histoire de Wilhelm Reich, le plus tantrique des élèves de Freud, jeté en prison où il mourut en 1957 aux États-Unis, à cause de ses recherches sur l'énergie sexuelle. Ses livres y furent alors interdits.

*Un roi indien, Vikramaditya, a tué 10 000 couples. C'était une école spéciale de tantrikas (les Neelas), des gens qui prenaient réellement des risques. Un homme et une femme vivaient sous une même robe, nus [...]. Ils portaient habituellement une robe bleue, signifiant que, « à cause de cette société stupide, nous devons porter quelque chose, autrement le ciel est notre seule robe. »*

*Ce qu'ils enseignaient était trop provocant pour être compris.*

*D'autres groupes de tantrikas durent se cacher dans les forêts pour pratiquer leur méditation de transformation de l'énergie. La société dans son ensemble fut absolument contre ces gens. On brûla leurs écritures. Naturellement, ils commencèrent à appeler leur enseignement « l'enseignement murmuré » [...] mais l'enseignement lui-même était si puissant, pratique et scientifique qu'il continua à attirer des gens intelligents. Mais ils ont dû prendre la décision que leur enseignement devait être juste un murmure.*

*OSHO*

*Tout enseignement doit être marqué du sceau du cœur et le sceau du cœur, c'est ce qui fait que le tantrisme a tout traversé.*

*DANIEL ODIER*

## Le Tantra « au féminin »

*Transformation de mon expérience relationnelle et sexuelle — en tant que femme — en une expérience tantrique.*

Parler du Tantra « au féminin » est un pléonasme, le mot Tantra suffirait amplement. Si je me pose la question de l'intérêt d'une démarche tantrique pour la femme du XXI<sup>e</sup> siècle, la réponse est dans le titre du livre d'André Van Lysebeth : Tantra, le culte de la féminité. Mais le mot « féminité » a-t-il encore un sens pour les super women d'aujourd'hui ? Cette femme d'action, cette femme « parfaite », celle qui sait tout sur tout : les affaires, la Bourse, les soldes de chez Ogilvy, le dernier spectacle en ville, le prix Goncourt, l'équitation et la plongée, l'esthétique et la mode, la séduction et l'érotisme à la *Neuf semaines et demie*, l'accouchement sans violence de Leboyer, les livres de Françoise Dolto, l'alimentation saine, la dernière conférence de Guy Corneau ou de Sogyal Rimpoché...

Dans une société en crise, stressée par des objectifs à atteindre et la peur du licenciement, que veut dire écouter sa musique intérieure, ouvrir son cœur et recevoir l'homme dans l'espace le plus sacré de son être, comme une méditation ? Dans ce dédale de clichés, où suis-je ? Quel fut le parcours qui m'a permis d'accéder au Tantra ? De l'ignorance à la conscience, la route est longue, et je ne prétends pas être arrivée, même après tant d'années de recherche.

Cela dit, le Tantra est un moyen, non une fin, et il m'a permis de réunir ce qui était encore éparpillé en moi. Je vous propose de partager les temps forts de cette expérience qui forme le canevas de ma vie intime, de ma vie de couple et de ma vie professionnelle.

### QUI SUIS-JE ? OÙ VAIS-JE ? QUEL EST LE SENS DE MA VIE ?

C'est à peu près avec ces questions, finalement très banales, que ma recherche a commencé vers l'âge de quinze ans. Le mot «Tantra» m'était alors parfaitement inconnu. J'avais de découverte en découverte, avec une curiosité sans cesse en éveil. Tout m'intéressait : le progrès, les autres... et, plus tard, toujours en quête d'identité, je me suis recentrée, à l'aide d'une analyse jungienne, puis de différentes thérapies psycho-corporelles, sans savoir où tout cela me mènerait.

Mon seul dessein à l'époque était de me connaître et de m'améliorer, mais je sais maintenant que je confondais le savoir rationnel et la connaissance intuitive de soi.

### TRANSGRESSER L'INTERDIT

Je suis de la génération des femmes qui ont découvert la sexualité au cours des années 70. Nous étions encore sous l'emprise d'une éducation essentiellement moraliste et exigeante, qui passait sous silence toute question sexuelle. La jeune fille devait être pure avant le mariage, et son éducation sexuelle revenait de fait au mari, le soir de ses noces. Lorsque le vent de libération sexuelle a soufflé, je me suis sentie prise entre la tentation de la liberté et la peur de transgresser l'interdit. Adolescente déjà, j'étais partagée entre la curiosité et la répression de mes pulsions

vitales. Finalement, c'est le désir de transgression qui l'emporta, la peur donnant davantage d'intensité à tous mes actes.

Cela dit, ce ne fut guère facile ; je brûlais de confier mes besoins et mes rêves à mes proches, mais j'aurais préféré mourir plutôt que d'affronter la colère de mes parents, de perdre leur considération et d'être rejetée par mes amis. Certes, la culpabilité est le corollaire de la peur de l'interdit, mais à cette époque, j'en étais complètement inconsciente. Le fait même de jouer avec lui était un stimulus énorme, le risque de me faire prendre augmentait considérablement l'intensité du plaisir. Avec le recul, l'excitation liée à la transgression me semble avoir été plus importante que le vécu de la relation elle-même. La peur de la répression participait pour une large part à l'intensité de la jouissance, masquant la culpabilité qui subsistait une fois l'excitation passée, mais interférant avec la qualité de la relation.

Le sentiment d'incomplétude résultant de ce type d'expérience entraîna chez moi un besoin frénétique de compensation. Cela me permettait, en outre, de me rassurer superficiellement sur mes capacités de séduction : « Je séduis, donc j'existe. » Une sorte de fuite en avant s'est alors enclenchée. Plutôt que de ressentir et d'exprimer mon réel désir, plutôt que de prendre conscience de mes besoins et de les formuler comme dans le Tantra, je me suis perdue dans la multiplicité des rencontres. Chacune d'elles m'apportait un morceau de la relation idéale sans jamais l'être totalement. Le seul remède à ce désespoir tapi dans l'ombre, c'était de me sentir aimée. Le nombre me donnait l'illusion de la satisfaction. A cette époque, je voulais tout, ne renoncer à rien et ne m'engager nulle part. Ma vie n'était qu'une suite d'instant d'exception éparés qui me donnaient un goût d'intensité sans unicité. Seule, je me sentais vide, vide à mourir. Il me fallait remplir à tout prix ma vie d'activités diverses, d'expériences, de savoir, d'amis et d'amour. Je confondais le savoir impatient et la connaissance qui émerge du silence intérieur. Pas un seul moment sans rien faire, sans rien lire ! Dormir était du temps perdu ! En fait, je ne savais rien de mes besoins, encore moins de mes désirs. Dans ce jeu, je cherchais, de façon incohérente, à colmater des brèches. C'était une quête avide, incessante, du « qui suis-je ? ». Je cherchais dans les livres de Freud, de Jung, de Bachelard et, plus tard, dans les livres d'Alexandra David-Neel, mais mes questions restaient sans réponse. J'essayais de dépasser mes difficultés avec des mots, un savoir. Me laissant définir par les autres, je me fuyais constamment. Cherchant à m'adapter aux hommes de ma vie, je me faisais le prolongement de leur désir. Je vivais l'urgence, dans l'imprévu et dans l'instant, mais coupée de mes désirs. La rencontre avec le livre de Gaston Bachelard, *L'Intuition de l'instant*, a fait écho en moi de manière très significative :

*Le temps n'a qu'une réalité, celle de l'instant. Autrement dit, le temps est une réalité resserrée sur l'instant et suspendue entre deux néants... L'instant, c'est déjà la solitude...*

Ce livre alimentait mon âme romantique ; c'était comme une réponse rassurante et déjà tantrique à un désespoir profond et récurrent.

Mes centres d'intérêt étaient à l'image de mes relations, éclectiques. « Je veux tout » était le mot d'ordre de ma génération. Nos parents avaient connu la répression, les privations, la guerre, et nous, leurs enfants, avons fait sauter les limites et les tabous. Le grand mouvement de libération sexuelle a marqué d'une manière indélébile mon époque, en quête de valeurs nouvelles. Le célèbre « faites l'amour, pas la guerre », slogan des « manifs » du boulevard Saint-Michel, a été assené comme « la » vérité du moment, plongeant la jeunesse dans des expériences sauvages de toutes sortes. Dans les faits, dénuée de préparation et d'enracinement, cette recherche d'authenticité, d'amour et de sexualité a parfois tourné au cauchemar. Cumuler les relations me semblait la seule manière de m'en sortir sans trop souffrir. Être adolescente à cette époque avait quelque chose d'exaltant. Au

nom des libertés, de l'égalité des classes et des sexes, de la fraternité entre les peuples, nous engageons un combat pour changer le monde, oubliant que le véritable changement s'opère en soi-même.

Cette révolution s'explique, en partie, par la tentative de sortir des structures rigides de la pensée et de la morale et de se décharger du poids de la tradition judéo-chrétienne. En soi, cette démarche était presque tantrique. Elle l'aurait été totalement si elle avait été une voie personnelle, avant d'être sociale. De fait, la révolte grondait au-dehors, mais je n'osais même pas affronter mes parents et leur exprimer directement le «non» initiateur du passage de l'enfant à l'adulte qui m'aurait ouvert les portes de la véritable autonomie.

Mais c'est aussi à cette époque qu'émergea une nouvelle conscience, qui est encore, actuellement, une source d'inspiration. Une recherche intérieure s'amorça, à travers diverses traditions orientales, comme pour compenser la course à la productivité et le matérialisme ambiant. Cette recherche était déjà la quête d'un sens qui permettrait de retrouver l'unité et la congruence perdues.

Pourtant, si je regarde en arrière pour mesurer le chemin parcouru, je n'ai fait que suivre mes rêves d'adolescente. Mes lectures se sont transformées en expériences. Les éléments essentiels de ce qui constitue ma vie actuelle étaient déjà présents entre quinze et vingt ans, voire plus jeune encore. Beaucoup de mes rêves se sont réalisés grâce à un harmonieux mélange d'obstination et de chance. La notion de chance est d'ailleurs très relative. Il serait plus juste de parler d'opportunités saisies au vol, comme des trains dans lesquels j'ai pris le risque de monter. Mais le rêve n'est pas la réalité, ce qui m'a réservé quelques surprises.

## LE RÊVE ET LA DÉSILLUSION

A quoi rêve une petite fille quand elle veut échapper à la dure réalité familiale ? Au prince charmant qui viendra l'enlever sur son grand cheval blanc et l'emmènera dans son royaume. Ils se marieront, seront très heureux et auront beaucoup d'enfants. Habitée par ce genre de rêve, j'ai un jour rencontré mon prince dans une pharmacie. Je l'ai immédiatement perçu comme l'incarnation de mon homme idéal, sans croire une seule seconde qu'il le serait, un jour. Deux ans plus tard, il est venu me chercher dans sa belle Méhari décapotable et, d'un coup de baguette magique, il a transformé mon simple studio en un confortable cinq pièces. Il était grand, beau, intelligent. Nous partagions un grand amour, une sexualité bien vivante et surtout un idéal humaniste commun : la foi en l'homme et en sa capacité d'évoluer. Nous participions à des activités philosophiques dans des associations différentes et nous avions la même curiosité spirituelle. Nous pratiquions d'ailleurs la méditation chacun de notre côté, avant même de nous rencontrer. Nous nous sommes mariés. Nous avons eu un enfant et avons vécu heureux pendant dix ans. Puis j'ai grandi, et le rêve n'a pas résisté à l'épreuve de la réalité ; nous avons divorcé.

Mon idéal d'enfant s'était réalisé à ceci près : j'étais une petite fille et il aurait pu être mon père. J'étais la *puer eternus*, l'éternelle adolescente. Il était l'homme d'âge mûr, le *senex*. J'ai découvert plus tardivement qu'il était aussi l'image de l'homme idéal de ma mère. En tout cas, c'était une figure parentale. Cet homme était présent, il parlait, il compensait le manque de parole et de support du père, le vrai, si peu disponible durant mon enfance. Ce manque avait maintenu en moi l'idéalisation excessive du prince charmant. Il est étrange de constater à quel point, avant de le rencontrer, l'engagement m'était difficile à envisager, alors que je me suis adaptée très facilement à cette vie de couple exclusif. Dans un premier temps, le manque de confiance en moi s'est transformé en admiration sans borne pour ce que représentait cet homme. J'ai abandonné tous mes centres d'intérêt pour me consacrer à sa réalisation professionnelle. Je me suis entièrement adaptée

à sa vie. Je n'étais rien, il était tout. Il était mon faire-valoir. Nous étions dans une relation fusionnelle narcissique. Dans ce jeu de miroirs, il se sentait admiré, encouragé, et moi j'avais le sentiment d'exister. Je me suis fondue dans son monde et j'ai perdu mes propres richesses. Peu à peu, un mal-être indicible s'installa en moi. Je ressentais une frustration diffuse, impossible à dire, à propos de petits détails qui prenaient une importance exagérée. Mon mari, de son côté, se mettait de plus en plus souvent en colère de manière répétitive, exagérée et théâtrale. En fait, il exprimait la colère que j'étais incapable de contacter en moi.

Assez rapidement, notre enfant est né. Je suis devenue mère avant de me sentir femme, et la venue d'un enfant n'a pas réglé le problème pour autant, il l'a seulement masqué. L'entreprise que nous avions montée prit le devant de la scène, même au moment sacré de la naissance. Déception ! Ce n'était pas du tout comme ça que j'avais imaginé l'accueil d'un bébé ! Mon rêve d'être une mère idéale, naturellement « pas comme la mienne », s'était écroulé. Mais au lieu d'exposer mon point de vue, j'ai subi mon sort en victime, comme si je n'avais pas d'autres solutions pour être plus présente auprès de notre enfant. Sans la conscience claire de ma valeur, de ma féminité, comment être une mère encourageante et présente ? J'étais comme une petite fille qui attend le support de ses parents et qui demande à son mari de s'en charger.

## **GRANDEUR ET DÉCADENCE**

La colère et la révolte grondaient sous la glace. Le désir s'effritait. Un beau jour d'été, l'orage éclata, et j'eus l'impression de me réveiller d'un long sommeil. Poussée par une force irrésistible, je dis « non », d'une manière totalement irrationnelle, à tout ce qui était obligations sociales et familiales. Le désir et mes pulsions vitales revinrent en force. La créativité refit surface : je me remis à peindre et à suivre des stages de développement personnel. La chrysalide devint, enfin, papillon. Un besoin impérieux et inexplicable de suivre ce mouvement intérieur se manifesta, sans la moindre culpabilité, dans une totale inconscience des conséquences que cela pourrait entraîner dans ma vie comme dans celle des autres. Aujourd'hui, je regarde cette période comme si j'avais été possédée par une pulsion tout à la fois vitale et destructrice. Possédée par l'animus négatif qui détruit tout sur son passage, mon ombre montrait son visage. Pour exister, il me fallait détruire le complexe parental que représentait cette relation, et le modèle d'humanisme et d'évolution que représentait cet homme s'effondra. Notre couple n'a pas survécu à cet obstacle. C'est par un divorce et une analyse qu'un chemin d'autonomie s'amorça. Il me dit alors cette phrase étonnante qui résumait si bien la situation : « Je ne t'ai pas vue grandir ! ». Me voir grandie lui était insupportable, il avait l'impression de ne plus servir à rien !

Lorsque le sentiment d'identité est fragile, le « je » n'existe pas et le « moi » est vide et terrifiant. Cela pousse à aller chercher à l'extérieur, dans un partenaire (ou une activité), le « plein » imaginaire qui est projeté sur l'autre et qui devra venir combler mon vide. A ce moment-là, je m'identifie à l'activité ou au conjoint que je m'approprie. Sexuellement, c'est la même chose, je ne suis pas en contact avec mon propre désir : le sexe de homme remplit mon vide existentiel et me laisse dépendante. La grossesse joue le même rôle. Ce tour de passe-passe va combler temporairement le manque pour se transformer ensuite en une prison insupportable. Mes seules raisons de vivre sont : mon partenaire, notre enfant et notre activité professionnelle. Si je perds mon travail ou si mon mari me quitte, la vie s'écroule, je disparaîs, je meurs. Par bonheur, ça m'est arrivé. Cela peut paraître stupide, et pourtant, c'est en traversant le deuil de la perte de l'autre et de mon statut social qu'un sentiment d'identité s'est constitué. Je fais expérience que l'autre n'est pas moi. Différente de lui, je me désidentifie également de mon rôle professionnel. Je commence à exister en tant que personne qui accepte de traverser ce qui est là.

Ce ne fut pas si simple. Je me suis sentie prise dans les hauts et les bas d'une mer houleuse, entre le désir de disparaître à jamais dans ses abysses et l'envie de comprendre, intégrer et dépasser ce qui m'arrivait. C'est très difficile de divorcer d'une image parentale, c'est un peu comme devenir orphelin de père et mère. La terre s'ouvrait sous mes pas. Envahie par un désir de mourir, la tentation de passer à l'acte est venue.

Minuit, le téléphone sonne, un ami me dit : « Je sens que ça ne va pas. » Ces quelques mots m'ont réconfortée. En ce monde, une âme savait que je souffrais. Je pouvais redescendre sur terre. Pourtant la souffrance était terrible. J'étais si accrochée à l'ego que je ne pouvais pas admettre la séparation. L'ego est une forteresse érigée comme un rempart défensif qui protège de la perception du vide intérieur. Plus je me sens vide, plus je me construis un ego démesuré. Les souffrances se cristallisent à ce niveau, constituées des identifications illusoire et de l'attachement. Je confondais attachement et amour. L'attachement emprisonne, l'amour rend libre et épanoui. En prendre conscience m'a pris beaucoup de temps, et lâcher prise, bien plus encore. Pendant des années, j'ai gardé la conviction que je serais toujours la femme idéale de cet homme-la, qu'il fallait juste attendre, comme Pénélope, le retour d'Ulysse. J'avais gobé le « Tu n'en trouveras jamais un autre comme moi », lancé comme un défi dans la tornade du divorce.

Relever ce défi fut un autre piège dans lequel je me suis fourvoyée, sur le mode *superwoman* hyperactive qui fait face sur tous les fronts, animée d'un désir immense de puissance. Le lancement d'une nouvelle activité, la maison dont il fallait s'occuper, l'enfant à élever seule, maintenant, c'était toute une vie à recréer. « Il va voir ce dont je suis capable ! » La blessure au ventre, ivre de rage et animée par un désir vengeur, je me suis jetée à corps perdu dans le combat, totalement inconsciente de ce qui se tramait en moi. Coupée de mes émotions, en prise avec l'animus négatif, identifiée au pouvoir de l'homme, je réagis en tant que rivale. Mon fils lui-même me percevait à cette époque comme quelqu'un d'inatteignable. Pourtant, derrière cette activité débordante et cette façade glaciale, je cachais ma dépression, ma peur d'être rejetée, la conviction que « j'étais seule au monde » et que « personne ne viendrait m'aider ». Mais quel travail pour reconnaître cela ! Ce divorce a été une tentative de me retrouver, un premier pas encore chancelant, comme celui d'un enfant qui découvre la marche.

Comme pour bien d'autres femmes, cet acharnement a pris sa source dans la non-reconnaissance des pères à l'égard de leurs filles. Le père manquant, comme nous l'a si bien démontré Guy Corneau, fait des fils et des filles manqués qui, devenus pères et mères, ratent, eux aussi, leurs enfants. Bien des filles, n'étant pas acceptées en tant que telles, ne s'acceptent pas comme femmes et deviennent des hommes pour ne pas être réduites à un statut de femme-objet. Elles entrent en compétition avec eux sur leur propre terrain. Plutôt mourir que de suivre l'exemple des mères au foyer, femmes soumises, fidèles coûte que coûte, presque comme une revendication agressive face à l'homme absent, qui leur manque souvent de respect.

## LA RENCONTRE DE L'OMBRE

Au stade où j'étais, tous les ingrédients étaient réunis soit pour tomber dans la dépression, soit dans une passion dévorante. A cette époque, j'étais en relation avec « l'hidalgo aux yeux de velours », un homme plein de charme, à la sensualité généreuse mais incapable d'exprimer ses sentiments. Cette relation faisait écho à mon propre blindage émotionnel. Encore meurtrie par le divorce, j'attendais de lui qu'il me rassure en m'exprimant son amour. Banal, me direz-vous, mais d'avance voué à l'échec. Comme deux adolescents complices, nous étions d'excellents compagnons de jeux et de loisirs. C'est avec lui que j'ai eu l'une de mes premières expériences tantriques — sans le savoir. Nous nous sommes séparés sur l'éternel malentendu entre homme et femme : « Je voulais qu'il me

dise qu'il m'aime et qu'il m'accueille dans l'amour éprouvé pour lui » ; « Il voulait du plaisir et du sexe ! ». Alors, il a prononcé la phrase irréparable pour une femme qui aime et se donne totalement : « Qui parle d'amour entre nous ? ». Un homme blesse à mort une femme lorsqu'il remet en question les sentiments qu'elle éprouve pour lui, même pour plaisanter. Elle ne badine pas avec les sentiments. A travers eux, elle pense offrir ce qu'elle a de plus beau. Elle se donne sexuellement à partir d'un cœur ouvert et non l'inverse, comme l'homme qui désire avant d'aimer. Blessée au plus profond de mon âme, la fureur non dite s'est transformée en vengeance. Me venger d'un homme avec un autre, c'était le meilleur moyen de rencontrer mon ombre.

Ce malentendu ouvrit la porte à une nouvelle rencontre : un beau jour de septembre, « le bel étranger » fit irruption dans mon bureau. Déjà le temps tournait à l'orage ! Le premier contact s'établit sur un conflit. Sur le dossier le concernant, j'avais écrit « à éviter ». Malgré cela, quelques mois plus tard, commença une cour assidue, suivie d'une série de rendez-vous manqués ! Je lui retournai le compliment. Il n'en fallait pas plus pour déclencher chez lui l'instinct du chasseur qui ne lâcherait pas sa proie. Il déploya le grand jeu de séduction à l'italienne avec poèmes, fleurs, déclarations enflammées, escalade de balcon : un vrai roman. L'Émotion avec un grand E était au rendez-vous. Dr Jekyll et Mister Hyde : un brin Roméo, un brin James Bond. La passion me consuma pendant trois semaines, et je mis quatre ans à me sortir de là. Il m'appelait « mon rêve », je l'appelais « ma réalité », et c'était un cauchemar. Des scènes de jalousie à n'en plus finir d'une violence inouïe, des nuits entières à ressasser un discours stéréotypé d'une logique implacable, bâti sur des bases complètement fausses, jusqu'à ce qu'il m'agresse. J'ai cru devenir folle. Je me voyais dans un mauvais film d'horreur. Il me suivait partout, cherchait l'amant, la faute, la mauvaise pensée, pour me prendre en flagrant délit et faire justice lui-même. Lorsqu'il basculait dans la violence, il me suppliait, ensuite, de lui pardonner, pleurait, s'excusait, me couvrait de cadeaux, disait m'aimer tout en doutant de moi. C'était incompréhensible. Je vivais dans un climat de torture morale et physique, qui se termina par un procès. Il me fallut trouver des ressources et une force incroyable pour sortir du statut de victime, refuser de subir et poser une limite à l'insupportable, par le biais de la loi. J'ai eu besoin d'aller jusqu'au stade de la blessure et quarante-huit heures de réflexion pour prendre cette lourde décision. Tout a basculé lorsque j'ai repris le pouvoir sur moi-même en déposant une plainte légale. Mais qu'avais-je donc fait pour en arriver là ?

Cet homme était l'expression de mon animus négatif, soit l'image négative de l'homme que je portais en moi. Il était en même temps la représentation de ma propre ombre, c'est-à-dire des aspects inconscients de ma personnalité jugés négatifs et donc refoulés. J'étais la victime apparente de cette folie parce que, inconsciemment, je portais une culpabilité avec laquelle je ne connectais pas en moi. D'ailleurs, je ne soupçonnais l'intensité ni de ma violence, ni de ma jalousie. J'ai donc attiré ce genre de relation. Dans notre famille, la jalousie était un sentiment interdit. Nous étions trois filles, élevées avec : « Il n'y a pas de différence entre vous, vous êtes toutes pareilles. » Pourtant, tous les enfants éprouvent ce sentiment qui prend sa source dans la fratrie. Le rebirth a mis en évidence l'importance de ce sentiment réprimé. Jusqu'à trois ans, j'occupais la place de la première petite fille de la famille et, quand ma sœur cadette est née, j'ai perdu mon statut de reine du jour au lendemain. Il me semblait que tout le monde se détournait de moi. Ma mère était complètement absorbée par le nouveau bébé. Mon père ne me prenait plus par la main, lui qui m'emmenait si souvent voir ses clients. Je me sentais abandonnée : « Sûrement je ne vauds plus rien, puisque maintenant c'est d'elle qu'ils s'occupent. » Ce fut l'un des premiers grands drames oubliés qui revint à ma conscience. Dans l'enfance, la rivalité avec cette sœur fut terrible. Nous nous disputions souvent à propos des tâches quotidiennes. Un jour, en mettant la table, excédée, elle me jeta un couteau au visage. Étrange coïncidence, « le bel étranger » était né la même année que ma sœur, et notre histoire s'est terminée par une blessure avec un couteau. Aujourd'hui, j'apporte une

tendresse et une écoute très particulières à cette sœur qui fut ma première grande rivale. Curieux ! Y aurait-il un lien entre l'amour et la haine ?

Dans la relation avec « le bel étranger », j'ai aussi rencontré la peur. Dans ses crises de violence, j'ai vu plusieurs fois la mort de près. « La peur n'évite pas le danger, me disait-on enfant, alors pourquoi avoir peur ? » Mais j'étais complètement anéantie, incapable de me défendre. Je fermais les portes à double tour, faisais des bonds de deux mètres au moindre bruit insolite. Le blindage émotionnel n'a pas résisté à ce traitement de choc. J'ai traversé ma peur des représailles, ce qui a arrêté l'escalade du processus. Surtout, en parallèle, j'ai reconnu ma part de responsabilité à travers l'implication de mes schémas inconscients. J'ai pu me réapproprier mon ombre. De la culpabilité inconsciente, je suis passée à la prise de responsabilité de ce qui m'arrivait. La carapace s'est fendue, la tête a lâché le contrôle, et j'ai renoué avec mes émotions. Et là, j'ai enfin senti le soutien de mes parents. J'ai vu mon père prêt à me protéger du danger. La petite fille toujours en quête de reconnaissance paternelle était enfin prise en considération.

Dans cette histoire, je ne peux pas m'empêcher de faire le parallèle avec l'énergie de la terrible déesse Kali qui tranche la tête de homme perdu dans son mental et coupé de son ressenti. Je peux voir tout l'aspect initiatique d'une telle situation, par le feu qu'il y avait dans la sexualité et dans la rencontre de l'ombre, deux aspects fondamentaux du Tantra. J'étais prise dans l'animus négatif, l'une des deux polarités de homme intérieur chez la femme et, en lui, j'ai rencontré Kali, son anima négative, l'un des aspects de sa femme intérieure, sa partie destructrice qui a tranché le mental de mon animus. Kali est aussi mon ombre.

La déesse Kali, dont nous avons parlé dans le précédent chapitre, représente donc à la fois l'anima négative de l'homme et l'ombre de la femme. Effrayante et cruelle, elle décapite l'homme et l'animus de la femme. C'est la dynamique de la destruction du mental, la furie qui bouscule la construction rationnelle du monde masculin. C'est encore la sorcière, la chamane, la prêtresse. Ces différents symboles représentent les forces obscures des esprits, les démons, en fait, les forces terribles de l'inconscient. Dans l'ombre de chaque femme sommeille une Kali, de même que dans les profondeurs de l'inconscient de l'homme, l'anima négative est prête à surgir de l'obscurité. De fait, la rencontre de l'ombre constitua l'un des temps forts de ma recherche personnelle. Cette prise de conscience me donnait la possibilité de me réapproprier les projections, tant négatives que positives, que je faisais sur l'autre. Cela représentait, en somme, une manière de clarifier une relation, de lui donner de l'espace.

De façon générale, tout commence par la fascination que l'autre exerce sur moi, paré des magnifiques attributs que je projette sur lui. Dans un deuxième temps, le rêve magique se transforme en une vision cauchemardesque. Maintenant, l'autre porte tout ce que je déteste. Notre psychisme est la seule source de ce scénario essentiellement inconscient. Le chemin de la conscience est de le reconnaître, et d'en prendre la responsabilité. C'est d'ailleurs le moment clé d'une thérapie. Reconnaître ses projections est le premier pas vers une rencontre authentique de soi-même. L'énergie qui était utilisée à maintenir l'ombre dans l'ombre est libérée. Je reprends possession de la source créatrice de ma vie.

## **RECONSTRUCTION : LA TRAVERSÉE DU DÉSERT**

*Aussi longtemps que l'esprit n'est pas purifié, on ne porte pas de fruits et on est enchaîné par ignorance.*

*CANDAMA HAROSANA-TANTRA*

La rencontre de l'ombre a été une expérience tellement déstabilisante qu'il m'a fallu du temps pour ressentir et mesurer les bénéfices secondaires d'une telle aventure. Une longue traversée du désert m'a été nécessaire pour faire le point. Seule, sans la moindre relation amoureuse qui aurait encore servi à remplir mon vide, j'ai choisi d'affronter le désespoir, la peur de rester seule, le besoin de l'autre, la tristesse, la colère, sans me voiler la face. Au cours de cette période, bien des outils m'ont servi. Des techniques d'introspection comme la relaxation, la visualisation, m'ont aidée à voir plus clair en moi et à accepter ce qui est. Petit à petit, j'ai repris confiance en moi et retrouvé le chemin de mon ressenti, c'est-à-dire la capacité de sentir ce qui est en moi sans le masquer. Le travail corporel a reconstitué mon corps meurtri et désinvesti. Le rebirth a été l'une des expériences les plus incroyables de ma vie et m'a permis d'accéder par le souffle à des vécus régressifs de la toute petite enfance. C'est la période de la vie où *s'engramment* des expériences parfois très difficiles qui vont engendrer des comportements récurrents. Le rebirth permet de se libérer de l'empreinte émotionnelle inscrite à ce moment-là. La Gestalt-thérapie, la *P.N.L.*... toutes ces approches m'ont permis de sentir de manière plus spécifique et d'exprimer clairement les émotions refoulées, tout en créant un lien conscient entre les différentes étapes de l'histoire de ma vie. J'ai ramassé les morceaux épars des différents *complexes autonomes*, et j'ai pu redonner un sens et une congruence à ma vie. Le travail sur les croyances m'a permis de voir combien « le critère d'utilité » m'avait dominée et comment cela avait joué dans mes relations. J'étais piégée entre « être utile à... » et « ne pas se faire avoir par... » l'homme bien sûr ! Dans ce parcours de reconstruction, j'ai appris à me faire confiance dans le choix des moyens et des personnes adéquates qui m'ont aidée de bien des manières, lors de séances individuelles, de stages ou bien encore de formations. J'éprouve beaucoup de gratitude vis-à-vis de ces pères, mères, sœurs, grands-parents, maris, fils, amis... de remplacement, qui ont participé à ce processus d'autonomisation. Toutes les épreuves qui ont jalonné mon chemin me sont soudainement apparues comme des moyens incroyables d'évoluer, des marches à gravir. A partir de ce moment-là, ma vie s'est transformée. Le travail sur moi a porté ses fruits. Les blessures « conscientisées » se sont refermées et sont devenues des ressources très précieuses : je me suis réorientée professionnellement. Après cinq années d'études universitaires, j'ai atteint l'objectif escompté et réalisé l'un de mes rêves d'adolescente : être psychologue clinicienne. Par la même occasion, se trouvait officialisé tout ce travail de thérapie et de formation commencé plus de dix ans auparavant.

## RENCONTRE AVEC LE TANTRA

Juste avant de reprendre l'université, j'organisais et donnais des conférences, avec la participation de divers intervenants, sur des thèmes choisis, entre autres le développement personnel. C'est dans ce contexte que s'est établie la rencontre avec « le professeur », l'un des conférenciers, qui fut l'initiateur de ma première relation tantrique. D'emblée, notre relation s'est située dans un rapport d'égalité et de respect mutuel. Elle ne pouvait être que ponctuelle, nos lieux de vie, en France, étant aux antipodes l'un de l'autre, mais elle s'est révélée parfaite pour retrouver petit à petit la confiance perdue en moi et en l'homme ! « Le professeur » était très différent de tous les hommes que j'avais rencontrés auparavant. Un brin romantique, intellectuel et guérisseur, il me mettait en confiance par sa douceur, sa sensibilité, son intuition. Je savais que lui ne me ferait pas de mal. J'ai réappris à vivre l'instant puisque, la plupart du temps, nous étions séparés et, en même temps, cette distance était comme un rempart contre l'engagement. Je pouvais vivre le moment présent sans crainte, sans projet et sans but : en somme j'étais libre. J'ai commencé à être beaucoup plus attentive à mon corps, à mes sensations, à ma respiration et à celle de l'autre. Il se passait de drôles de choses, comme des sensations de chaud qui montaient le long de ma colonne vertébrale, des frémissements étranges, un tremblement que je ne contrôlais pas. Je me laissais aller dans une danse qui venait de l'intérieur, sans objectif particulier. Habillée, sans pénétration, ce n'était pas de la sexualité à proprement parler. C'était le jeu de l'énergie qui montait dans mon corps confiant, comme une

vague rythmée, accordée avec le souffle et la pulsation. Instants privilégiés et intenses d'une rare beauté, dans lesquels vibraient à l'unisson les corps, les cœurs et les âmes. J'avais une perception très précise, subtile et forte à la fois de mes pieds, jambes, sexe, ventre, plexus, poitrine, cœur, gorge, visage, front, tête, dos, comme jamais je ne l'avais ressentie. Je me laissais aller à tout ce qui se passait, juste en contact avec les sensations étranges que je découvrais et qui circulaient. Mes mains, mon corps étaient comme électrisés. Je sentais une expansion de mon énergie, un peu comme le prolongement subtil des limites de mon enveloppe charnelle, qui se mélangeait avec le corps de l'autre. Nous étions «Un» et, paradoxalement, j'avais une hyperconscience de ce qui se vivait en moi. Puis mon cœur s'est ouvert. Il a pris une place de plus en plus grande, une intensité de plus en plus forte. C'était moi, et pas moi en même temps. Nous étions dépassés, quelque chose d'autre était là que je ne savais pas nommer. Je sentais chez lui à la fois l'étonnement de ce qui était là et un profond respect ; j'étais accompagnée et respectée dans ce que je traversais. C'est ce qui m'a permis d'aller jusqu'au bout de l'expérience. Après ce moment incroyablement beau, qui a duré deux ou trois heures, j'étais pleine d'amour et de gratitude et, très spontanément, je lui ai offert un pendentif triangulaire que je portais au cou. Je connaissais le triangle comme symbole de l'union des contraires et comme symbole du divin. Pour les tantrikas, le triangle pointé vers le haut, c'est le symbole du lingam de Shiva, la polarité masculine, et le triangle pointé vers le bas, le yoni de Shakti, la polarité féminine. Les deux mêlés forment un Yantra symbolisant l'union sacrée qui reconstitue le principe androgyne. Mais je ne savais pas à l'époque que ce bijou était un symbole tantrique. C'était comme une offrande, un remerciement venu du fond de l'âme, pour ce moment suspendu dans l'éternité.

Et c'est aussi après ces moments divins que j'ai compris que nous avons vécu une expérience tantrique. « Le professeur » était bien plus informé que moi sur ce sujet et, peu après, il suivit une formation de Tantra en France. L'année suivante, je décidai de faire de même et de poursuivre mes recherches jusqu'en Inde. Dès le premier voyage, en Inde du Sud, je me sentis chez moi. De retour en France, je compris combien l'Occident avait perdu ce rapport avec le sacré dans le quotidien. La même année, j'ai fait un deuxième voyage, dans le Nord, pour élargir mes connaissances des trésors cachés dans les monastères du Ladakh, surnommé le « petit Tibet ». Par la suite, je suis allée dans différents ashrams de Rishikesh, près des sources du Gange, puis dans d'autres ashrams du Sud, mais l'Inde n'a pas encore fini de me révéler ses richesses et ses mystères. L'intérêt du voyage n'est d'ailleurs pas forcément de chercher à apprendre encore et encore, mais plutôt de « se couler » avec ce qui se présente. L'Inde, c'est le pays des *synchronicités*.

## LE VIDE

Le moment le plus important de mon évolution est arrivé lorsque je suis allée au bout de mes projets sans en recréer de nouveaux. Je me suis retrouvée face à un vide béant et terrifiant, qui m'a confrontée à moi-même. J'ai rencontré ma dépression fondamentale, le trou de l'absence, du rien, du néant. En acceptant de la traverser sans essayer de la colmater compulsivement, j'ai expérimenté un vide qui laissait la place à tous les possibles. Auparavant, les projets avaient toujours été des guides précieux qui m'aidaient à me construire, mais qui, en même temps, m'obstruaient l'horizon. Il n'y avait plus de place pour des perspectives nouvelles et inattendues. Ce type de fonctionnement est efficace dans une optique de réussite qui favorise l'avoir plutôt que l'être. Le projet prend le devant de la scène et la vie devient une course perpétuelle. L'objet est pris pour le sujet et l'objectif efface tout le reste. Ce système, complètement pervers, est le modèle de notre société occidentale : elle a perdu le lien avec son être profond et le contact avec l'environnement, au profit du but à atteindre. C'était aussi le mien ; toute mon attention était portée vers l'extérieur, et le dedans m'échappait.

Lorsqu'il n'y a plus de but à atteindre, l'instant existe enfin, mais avec lui, ce qu'il y a de plus angoissant pour un Occidental et plus particulièrement pour moi : le vide. Le vide, c'est « rien » et c'est « tout ». C'est la que tout se crée et c'est la que tout se meurt. « Dans l'infini le plein ne se distingue pas du vide », disait Maître Eckhart. Le néant est vide et plein à la fois. Cet état fusionnel, où tout est confondu, est un passage obligé, qui appelle à se différencier pour sortir de l'état originel et trouver « la voie de l'individuation ». La notion du nirvana est une expérience du vide au travers de la non-dualité, qui amène au détachement et à la libération. C'est le « faire-rien », le « vouloir rien », le « savoir-rien » et l'« avoir-rien ». Dans cet espace où tout peut advenir, l'action non agissante et l'abandon sont pour moi les clefs du Tantra. Trouver cet état fut un long parcours au cours duquel il me fallut traverser un espace très angoissant : la peur viscérale de fondre, de disparaître dans le néant, de mourir.

Seule face au vide, j'eus la conviction que si j'acceptais de traverser mes peurs fondamentales, elles se transformeraient en confiance et en paix. Ce jour arriva, avec un autre homme que j'appellerai « le thérapeute ». Je l'aimais passionnément, mais d'un amour très projectif. Avec lui, je ressentais à la fois le désir et la peur de fusionner, et donc de me laisser aller. Je craignais de me perdre à nouveau dans un besoin qu'il pouvait faire resurgir en moi, et dans lequel je me piègerais. Mais, aidée sans doute par l'amour qui m'habitait, je dis « oui » à cette peur qui s'est transformée en un espace immense, dans lequel j'étais tout, et dans lequel je n'étais rien, dans lequel j'étais amour, paix, moi, l'autre. Il n'y avait plus de désir : *j'étais*. Un ciel vaste et lumineux s'ouvrit en moi qui me transporta dans un état de bonheur profond et intense, sans début ni fin, où j'existais en totalité. J'expérimentais alors l'espace tantrique, un état de conscience et de liberté. Puis, la pensée que ce que j'étais en train de vivre était un moment exceptionnel m'a traversée, j'ai bougé, et au même moment j'ai réalisé que j'avais quitté cet état indescriptible. Je revins à moi, distincte et différente de l'autre, entière.

J'avais accepté, pour la première fois, de me fondre dans cette expérience, sans me perdre ni disparaître. Paradoxalement, j'étais totalement consciente de ce qui se passait en moi. A la suite de ce moment inoubliable, j'ai réalisé que tant que je refusais de traverser l'espace du vide intérieur, je n'étais pas vraie, je n'existais pas réellement. J'ai alors vécu une période très créative. Comme par hasard, j'ai fait des rencontres étonnantes avec des « êtres éveillés ». J'ai pris le risque d'aller là où ça pouvait faire mal, tout en ayant conscience que c'était une peur qui m'appartenait. Un nouvel espace a été créé, juste par la conscience de ce qui était. L'acte créateur authentique émerge de cet espace, sinon ce que je crois créer n'est en fait qu'une pale imitation de la réalité.

Nous portons tous ce vide angoissant. C'est un fait de société que de chercher à oublier, combler, fuir, pour ne pas sentir le mal-être sous-jacent. Vouloir combler un puits sans fond, c'est comme vouloir remplir le tonneau des Danaïdes. Plus je le remplis, plus il se vide, plus il demande encore et encore. C'est le principe du désir qui, par définition, n'est jamais satisfait et ne le sera jamais.

## **DÉSIR DE FEMME**

Quel est le désir de la femme ? Aimer, être aimée, être touchée et reçue au plus profond de son âme et de son corps. Quoi de plus simple ! Vue par l'homme, cette demande paraît impossible à satisfaire : tâche surhumaine au dire de certains ! Pourtant, celui qui éveillera et accueillera son cœur aimant sera celui qui la satisfera. Celui qui lui demandera seulement de « faire » l'amour la laissera toujours insatisfaite. Alors, pour elle, cet homme perdra tout intérêt et toute autorité. Il tentera de la contrôler par la force ou par l'argent. Désillusionnée, elle se soumettra pour un temps, puis éternelle insatisfaite, elle lui mènera la vie dure. « De toute façon, il paiera ! » Le dragon en jupons ne manque pas de ressources. Tyrannique et persévérante, la revanche de la femme est un

enfer pour homme. Il est terrifié, fuit, ment, vocifère, mais elle — ou une autre — aura le dernier mot. Il faut parfois plusieurs « toréadoresses » pour le mettre à mort, mais de toute façon, si ce n'est qu'un taureau, il mourra ! Parce qu'il cède dans le compromis et les concessions pour avoir la paix ! La rage au cœur depuis plus de 4000 ans, elle le méprisera encore plus de céder, plutôt que de la regarder en face et de sentir en lui-même le sens de sa véritable demande : être reçue et aimée. Quelle femme n'a pas éprouvé en elle cette fureur au ventre, comme une tornade qui peut tout détruire sur son passage, face à un homme qui veut du sexe alors qu'elle lui parle d'amour ? La rage de constater qu'il fuit ou se cache comme un enfant effrayé devant une mère terrible, au lieu de se dresser devant elle ? La femme qui n'a pas contacté cette rage ne sait pas encore de quoi est fait l'amour. C'est le fait de la rencontrer, de la vivre dans tout son être, de la reconnaître, qui va opérer sa transformation en un véritable amour désirant. La rage, la colère non reconnues sont les plus grands obstacles au passage de l'énergie. Cela bloque la communication, ferme le cœur, éteint le désir. La colère est une énergie étonnante : lorsque je choisis de la traverser sans rester identifiée, elle devient comme une flamme qui allume mon désir et ma vitalité. Alors je peux jouer, rire, danser, aimer vraiment. Comme le plomb des alchimistes se transforme en or, la rage se transforme en amour. Expérience vécue ! Parole de femme.

## MA PRATIQUE TANTRIQUE

Le Tantra est arrivé dans ma vie après un bon bout de chemin à la rencontre de moi-même à l'aide de la thérapie.

L'identité et la confiance retrouvées ainsi que le nettoyage émotionnel déjà bien engagé m'ont permis d'entrer presque naturellement dans la danse de l'énergie de Shakti. La compréhension des jeux et des enjeux des différentes relations de mon passé a grandement participé à cette préparation. C'est, finalement, au moment où j'étais prête à assumer la réalité avec beaucoup plus d'authenticité et de conscience que le Tantra a croisé ma route.

Qu'ai-je trouvé de spécifique dans le Tantra par rapport aux thérapies que j'ai suivies ?

J'y ai rencontré une approche holistique de l'être : corps, sexe, cœur et conscience. L'être et le divin sont intégrés. L'analyse jungienne vise aussi l'intégration psychique de l'individu, dans le sens où il devient « une unité autonome et indivisible, une totalité », dans laquelle « le moi » et « le Soi » sont inclus. C'est-à-dire que l'on a dépassé le stade de l'ego (le moi), sinon *l'individuation ne serait plus qu'égoïsme et autoérotisme*. « Le Soi, écrit Jung dans *Les Racines de la conscience*, comprend infiniment plus qu'un simple moi... L'individuation n'exclut pas l'univers, elle l'inclut. » Le mandala, symbole du yoga tantrique, est repris par Jung pour désigner le Soi, en tant que totalité psychique. Dans le Tantra, on y retrouve le même concept : au-delà de la personne (le corps et le moi), il y a une supra-conscience divine (le Soi). Mais la différence majeure entre la pratique tantrique et l'approche jungienne, c'est la qualité de présence à ce qui se passe en soi : l'espace de méditation. Avant tout, le Tantra est une pratique dans laquelle le corps a sa place. Dans une analyse, le corps est présent certes, mais rien n'est proposé à partir du corps lui-même. Dans les thérapies psycho-corporelles, le corps est également sollicité, mais pas la dimension du sacré. Toutes ces techniques laissent une large place au ressenti, au fait de rester dans l'ici et maintenant, en soi, mais il n'est pas question du Soi. La spécificité du Tantra réside dans le fait de réunir l'appel du divin, la conscience du corps et la force sexuelle dans une seule et même direction : l'extase. L'extase divine est au-delà du sexe, au-delà du corps et au-delà du mental. Avant d'aller dans « l'au-delà », il est important d'habiter « dans » son corps, son sexe, son cœur, en toute conscience. De même qu'avant d'aller au-delà de l'ego, encore faut-il qu'il soit construit.

Le retour vers soi-même est donc le premier pas dans le Tantra. Valider ce que je sens face à l'autre, même si ce que je sens ne correspond pas au ressenti de l'autre. Devant la différence, je ne vais pas me couler dans ce qu'il sent, ni m'adapter, je vais simplement respecter ce qui se passe en moi, dans le moment présent. L'expérience tantrique n'est possible que si je suis *séparée* et *différenciée*. Être séparée, c'est être séparée de la mère, par le père dont la fonction est de séparer l'enfant de la mère. Être différenciée, c'est avoir accès à la différence sexuelle après l'acceptation de la castration. Dès lors je peux me fondre « en toute sécurité » avec mon partenaire. En revanche, si mes repères et mes limites sont flous, je risque de me perdre dans la fusion. Le Tantra permet de se fondre et de rester entière, bien à sa place en tant que femme, car la femme a une position divine et sacrée. Dans l'un de ses textes, Miranda Shaw cite un poème adressé aux hommes :

*Prenez refuge dans la vulve d'une femme estimée,  
pour parvenir au rang de Candamaharosana.*

Cet extrait prend un sens très particulier pour les bouddhistes ; chez eux « prendre refuge » signifie se mettre sous la protection et la direction spirituelle d'un maître et de sa lignée, comme Kalou Rimpoché\*, maître de la lignée Kagyu. En fait,

\* Kalou Rimpoché : maître tibétain né au Kham, une province du Tibet oriental en 1904. Dès l'enfance, il se révèle un être empli de compassion. Il se retire du monde pendant treize années, dans les montagnes. De retour dans le cadre monastique, il investit sa vie pour le bien des êtres, plus spécifiquement au Tibet, au Bhoutan, en Inde et en Occident. Ses vingt dernières années sont consacrées à mettre à la portée des Occidentaux le dharma (enseignement) du bouddhisme Vajrayana (véhicule du diamant), qui consiste à chercher le bien de tous les êtres avant le sien. Il crée en France, entre autres, les monastères de Kagyuling et de Karma-ling. Il quitte son corps le 10 mai 1989 dans son monastère de Sonada en Inde.

ce texte invite l'homme à s'approcher de la femme comme de son maître spirituel. La vulve de la femme-déesse est l'espace cosmique, dans laquelle l'homme peut atteindre l'illumination. Le Shiva lingam se dresse et pénètre la vulve — le yoni — de Shakti ; la rencontre est sacrée. La femme aimée est le médium entre le divin et l'homme. C'est sa dévotion à la femme-déesse qui lui permet d'atteindre la béatitude suprême. Aujourd'hui, intégrer le fait que la femme moderne incarne aussi un aspect divin du principe de la création est une notion qui peut sembler infantile ou mégalomane. Choisir entre l'orgueil et l'abnégation est tout simplement impropre, car il ne s'agit ni de l'un ni de l'autre. C'est juste en rencontrant en elle sa partie féminine que la femme se met en contact avec sa déesse intérieure. Sentir qu'elle est espace, accueil, réceptivité et amour inconditionnel, fait de la femme une Shakti, un aspect de la double polarité du Tout Divin.

L'expérience tantrique m'a permis de vivre réellement cette expérience divine. Un jour, j'ai perçu en moi la puissance énergétique du principe féminin que j'incarne et, simultanément, j'ai senti chez mon partenaire une véritable déférence, un immense respect pour « la femme » qu'il a choisie. Immédiatement, cela a créé une très belle ouverture entre nous. Nous étions dans une énergie très douce, qui a libéré un vaste espace de cœur dans lequel nous sommes restés plusieurs heures, sans le moindre mouvement, à savourer les instants comme des perles d'un bonheur indicible, dans une présence totale à ce qui est. J'étais Shakti, il était Shiva, l'union se sacralisait.

## LE TANTRA ET L'ÉVEIL DES SENS

Le premier pas dans le Tantra est assurément l'attention portée sur l'acuité sensorielle : la méditation des cinq sens.

Par exemple, si, les yeux fermés, je laisse un son résonner dans tout mon être, je deviens le son lui-même. J'incarne les cordes d'un *Tampura*, un instrument qui décuple les harmoniques : une seule note devient une musique. Entrer totalement dans sa vibration permet d'en devenir l'espace et esprit : c'est une méditation.

Laisser une odeur vous envahir et vous remplir, c'est vous pénétrer de la subtile présence des effluves, des parfums qui créent l'ambiance d'une personne, d'un lieu.

Ainsi, prendre le temps de sentir un mets le sacralise, lui donne une qualité particulière, à laquelle mon corps dit spontanément «oui» ou «non». C'est une mise en condition du goût. Expérimenter de devenir ce que je goûte et le plaisir que cela procure, laisser lentement la saveur me submerger comme si c'était la première fois, c'est l'antichambre de l'extase. Les gourmets le savent bien.

De même, la caresse prend une tout autre intensité lorsque J'y suis totalement présente ; je peux parfaitement faire la différence entre un toucher « plein » et un toucher « vide ». Une caresse qui émane du cœur ou du sexe ne me donne pas le même ressenti.

Tous ces sens en éveil vont donner une acuité particulière au regard. Lorsque j'ouvre les yeux, imprégnée par l'intensité de ce que je ressens, mon regard se fixe sur l'espace ; un ciel infini rempli de lumière se déploie en moi, mes tensions se dénouent. J'accède alors à un état de plénitude et de clarté qui est l'essence de mon être.

Ces expériences d'expansion sensorielle sont des méditations tantriques. Chaque jour de ma vie ne suffirait pas à en découvrir toutes les délices et tous les secrets. Mais pour chacun d'entre nous, l'accès à certains sens est plus facile qu'à d'autres. Voici un autre extrait cité par Miranda Shaw :

*Celui qui cherche l'éveil doit pratiquer ce qui doit être pratiqué.  
Renoncer aux objets des sens, C'est se torturer soi-même par ascétisme.  
Ne faites pas cela !  
Quand vous voyez une forme, regardez !  
De la même manière, écoutez les sons, inspirez les parfums, goûtez les saveurs exquises,  
touchez les textures.  
Servez-vous des cinq sens, vous atteindrez rapidement l'Éveil suprême !*

La femme reste incontestablement plus proche de sa nature instinctive que l'homme. L'être humain a perdu un certain nombre de ses facultés olfactives, mais il garde cependant des aptitudes en étroite connexion avec le cerveau émotionnel. Le fait d'apprécier l'odeur corporelle de quelqu'un est une manière de reconnaître le partenaire amoureux qui convient, et, ainsi, la sexualité a de grandes chances d'être harmonieuse. Si Henri IV demandait à sa maîtresse de ne pas se laver pendant plusieurs semaines, de nos jours c'est plutôt l'inverse ; nous mettons beaucoup d'application à éliminer la moindre odeur, avec une hygiène soignée, ou à la masquer au moyen de nombreux parfums et déodorants...

Les parfums touchent un sens très archaïque. Dès les premiers instants de la vie, le nourrisson a une empreinte olfactive avec le sein de sa mère, c'est un des éléments constitutifs du lien affectif et de la relation privilégiée qui va se mettre en place avec elle. L'odorat le guidera sans faille à sa première source de plaisir, de satisfaction et d'amour, dans les bras chaleureux de la maman et cette importance amoureuse de l'odorat se poursuivra pendant tout le reste de la vie.

Les affects et l'odorat ont ensemble une vieille histoire peuplée de parfums enivrants aux noms évocateurs, exerçant un charme étrange sur notre comportement amoureux. Luca Turin les considère « non pas comme des ornements, mais comme des personnages invisibles qui nous entourent, veillent sur nous et parlent souvent à notre place. Bref, ce sont nos anges. » Chaque parfum est une œuvre d'art, qui fait chanter l'harmonie subtile des essences comme les instruments de musique d'un grand orchestre symphonique, un tableau de grand maître, une projection en cinémascope. Pour ma part, je ne résiste pas aux parfums vanillés, légèrement poudrés, qui évoquent pour moi la douceur des îles, la sensualité chaude et sucrée d'une peau légèrement hâlée, le soleil, la mer, les vagues, le sable chaud. Odeurs des vacances passées, dans un lieu idyllique avec mon ami de cœur ; senteurs évocatrices de moments subtils et intenses d'une grande beauté.

Cette anecdote m'amène à partager avec vous le fait que mon désir est bien plus centré sur ce que je sens avec un homme plutôt que sur ce que je fantasme sur lui. La vue et l'ouïe sont certes très présentes dans le jeu de séduction, mais les déclencheurs du désir chez beaucoup de femmes sont, avant tout, le toucher et l'odorat. Par exemple, je peux fort bien être fâchée contre mon ami, mais dès qu'il s'approche, je me sens comme envoûtée par le contact de sa peau et son odeur ; j'ai immédiatement envie de faire l'amour avec lui et je fonds dans ses bras.

## **LA SEXUALITÉ FÉMININE, SEXUALITÉ TANTRIQUE**

*Le sexe n'est pas votre création : c'est un don de Dieu.  
C'est un don de Dieu à savourer et célébrer.  
BHAGWAN SHREE RAJNEESH*

Très tôt, j'ai pris conscience du fait que la sexualité était un cadeau précieux ; j'ai porté une attention particulière à ma première relation sexuelle, sachant instinctivement qu'elle donnerait sa tonalité à ma sensualité future. Vers dix-sept, dix-huit ans, je vivais une charmante relation de cœur avec un jeune étudiant : beau brun au regard de braise, vivant, plein d'humour et bon danseur. J'ai particulièrement apprécié qu'il respecte et attende patiemment le moment où je me suis sentie en confiance et prête à dire « oui », et je garde un très bon souvenir de ces premiers moments d'émois pétillants et pleins de fraîcheur. Par la suite ma sexualité s'est enrichie, d'expériences en expériences, parfois au détriment de l'ouverture du cœur. Mais, le Tantra a changé beaucoup de choses dans ce domaine, tant dans l'esprit que dans la forme.

Pendant toutes ces années, mon attention était centrée en priorité sur le plaisir de homme ; le mien, bien que présent, était secondaire. J'étais conditionnée par mon éducation : « L'homme règne en maître, la femme est là pour le servir. » Tel était l'ordre des choses. La révolution sexuelle a bien renversé la situation, prônant qu'il n'y a pas de sexualité réussie sans orgasme. Nouvelle revendication de la femme, qui l'enferme aussi dans une contrainte, surtout si elle en rend l'homme responsable. La capacité orgasmique d'une femme étant très importante, lorsqu'elle l'a vraiment découvert, un seul ne lui suffit plus. Un des prérequis sera, pour elle, d'en prendre la responsabilité. C'est ce qui m'a poussée, parfois, dans la polarité de la guerrière qui « prend » ses orgasmes flamboyants sur l'homme offert. Complètement centrée sur mon plaisir, à cet instant, c'est à peine si l'autre compte. Un ami m'a confié qu'il se sentait « utilisé » par sa partenaire. Au cours de l'exercice professionnel, j'entends fréquemment la plainte des hommes souffrant des mêmes manques d'attention de la part de leurs compagnes que les femmes vis-a-vis des hommes. C'est très étonnant de nos jours d'entendre un homme se considérer comme un « homme-objet » ! Cette remarque m'a amenée à sentir ce qui se passe à ce moment-là : en étant totalement en moi, est-ce que je perds réellement le contact avec l'autre ? Même si j'ai conscience que je suis responsable de mon propre orgasme, si je suis centrée uniquement dans mon sexe, mon partenaire se sentira exclu

ou utilisé, s'il n'est pas au même endroit en même temps que moi ; mais si j'ai créé avec lui un cercle d'énergie entre le sexe et le cœur, c'est son lingam dressé qui allumera la flamme orgasmique. La qualité de sa présence m'accompagnera dans la montée de ce feu jusque dans le cœur. Toute ma gratitude et mon amour se déverseront sur lui. Ce qui fait la différence, c'est la conscience qu'il est l'étincelle de la flamme. Nous sommes deux, ensemble, présents l'un à l'autre. Alors, ouvert et confiant, il recevra en retour l'énergie libérée comme une pluie de pétales de roses. L'orgasme devient extase.

Je reçois comme un joyau toute la déférence et le grand respect que mon ami m'apporte dans ces moments-là. Cela crée en moi une grande ouverture de cœur qui renforce le climat de confiance, d'estime mutuelle et d'amour. La vénération de l'aspect divin dévoilé nous invite naturellement à aller dans la même énergie ; nous vivons, alors, un sentiment d'unité. La femme respecte quand elle se sent respectée. Ce respect mutuel ouvre la porte du divin et la sexualité devient une méditation.

Lorsque la femme a le cœur ouvert, c'est que l'homme a réussi à l'atteindre dans son essence et à collecter ses énergies féminines. Sa satisfaction se manifestera dans l'ambiance qu'elle crée autour d'elle, dans les repas qu'elle prépare, dans les présents qu'elle offre, dans le soin qu'elle met à se parer, nous dit Barry Long. Rien n'est plus blessant pour la femme que de ne pas se sentir reconnue dans sa dévotion. Nombre d'entre elles sont désappointées par l'aveuglement des hommes. Je me souviens d'avoir pleuré en silence parce que mon mari n'avait pas remarqué toute l'attention que j'avais mise à organiser notre premier anniversaire de mariage. Par la suite, j'ai beaucoup lutté pour ne pas me sentir soumise à un homme. Je confondais soumission et dévotion. La soumission est la polarité complémentaire et opposée du pouvoir, alors que la dévotion, la *Bhakti*, est une offrande qui vient du cœur.

Quand le couple a dépassé le stade de la relation de pouvoir, la relation de cœur prend sa place, et un équilibre se crée entre l'homme et la femme. Je ne dirais pas qu'il n'y a plus de rapports de force entre nous ! Bien au contraire. Nous nous permettons d'aller beaucoup plus au fond de nos différends, parce que le cœur est présent et que la relation est plus totale. Cette totalité ouvre l'espace du cœur et relaxe le conflit. Comme par hasard, une solution émerge. Rien ne reste en arrière. Cela donne beaucoup de clarté dans notre relation ; l'énergie circule entre nous, et donc la sexualité est vite présente. Par moments, nous sommes dans la sexualité, et à d'autres, nous sommes au-delà du sexe, dans le Tantra. Je remarque que, chaque fois que la demande vient de moi, mon énergie éveillée permet d'aller vers une union beaucoup plus extatique que sexuelle. Il y a deux raisons à cela : la première est que la femme a besoin de plus de temps pour contacter son désir que l'homme - et la seconde : l'homme est bien plus excitable que la femme. Lorsque mon désir est déjà présent, l'énergie sexuelle est plus intense, et il m'est plus facile de la sentir se transformer dans les différents chakras. Au début, j'ai besoin de beaucoup de mouvements et, si l'homme est lui aussi très excité, cela le conduira trop vite vers l'éjaculation. En revanche, s'il est bien relaxé, il gardera beaucoup plus longtemps son érection sans éjaculer. Le lingam dressé est un support qui facilite l'accès à l'état extatique, bien qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir une pénétration sexuelle pour le trouver. Le fait d'abandonner les schémas habituels de la sexualité pose les bases d'une expérience nouvelle. L'homme n'a pas à prendre toute la responsabilité de l'union par le fait de son érection : c'est une tension de moins ! La femme est libérée de l'orgasme à tout prix, sans compter que pour certaines femmes, l'acceptation de la pénétration est une difficulté majeure. Chacun des deux partenaires est responsable de son éventuel orgasme et de l'état d'extase. Il suffit d'être en contact avec soi. Avec ou sans érection, avec ou sans pénétration ! La femme n'a en général pas de mal à accepter ce nouveau postulat pour entrer dans une autre dimension de l'amour. C'est une relaxation et une ouverture pour elle. L'homme traverse parfois quelques inquiétudes à tenter cette expérience : sans érection, sans pénétration, il ne se sent plus homme. Il lui faut un peu plus de

temps pour traverser ses peurs. La femme accueille, accompagne et reçoit un homme devenu vulnérable. Dans cette expérience qui demande beaucoup de cœur, chacun des partenaires découvre en soi la polarité opposée, par le jeu des énergies. Lorsque j'ai vécu les premières expériences de ce qu'on appelle *l'orgasme de la vallée*, je ne savais plus si j'étais femme, homme, celle qui donne, qui reçoit, en pénétration ou non... Rien n'avait d'importance, mon corps, ma conscience étaient plus vastes ; tout était amplifié, le moindre mouvement était à la limite du supportable. A cet instant, ensemble, nous partagions un moment d'extase sublime, suspendu dans l'éternité, dans le silence et l'immobilité totale. Cet état de grâce m'arrive aussi parfois, après un orgasme sexuel intense et simultané avec mon partenaire, avec qui je fonds. Pour la femme, tout commence là où généralement tout finit pour l'homme. Si l'homme n'est pas en contact avec sa polarité féminine, il passe complètement à côté de la femme.

## LA FRIGIDITÉ, LE VAGINISME

*Le malheur de la femme, sa perpétuelle insatisfaction vient de ce que l'homme ne peut l'atteindre physiquement. Ses excès émotionnels, ses dépressions, ses larmes de frustration, même ses tensions prémenstruelles et, pour finir, les pathologies conduisant à l'hystérectomie... sont dus à l'échec de l'homme à collecter ou à libérer dans l'acte sexuel ses énergies féminines les plus subtiles et les plus fondamentales. Ces énergies divines, d'une beauté extraordinaire, sont d'une très grande intensité, et lorsqu'elles sont laissées inexploitées chez une femme, comme c'est le cas actuellement, elles dégénèrent en perturbations psychiques ou émotionnelles...*

BARRY LONG

La frigidité est la perte des sensations corporelles. La femme se coupe de sa sensualité, l'aspect le plus féminin en elle, le plus précieux, qui accueille, reçoit, donne, en toute confiance, avec chaleur et tendresse. C'est un trouble qui affecterait plus de 30% des femmes occidentales. On distingue les frigidités primaires — fréquentes chez les jeunes femmes, qui cèdent souvent avec le temps, l'expérience et une plus grande intimité ; et les frigidités secondaires qui apparaissent plus ou moins brutalement après une période de vie sexuelle satisfaisante. Les causes peuvent être organiques (par exemple : état général déficient, dérèglements endocriniens, neurologiques, ou bien affections locales, utérines, vaginales, vulvaires, périnéales) mais, le plus souvent, la cause est affective (par exemple : conflit avec le partenaire, adultère, avortement, troubles névrotiques...).

C'est la manifestation d'un conflit inconscient que l'on retrouve chez les femmes qui ont eu des parents envahissants, plus spécifiquement la mère, avec qui la relation reste à la fois proche et ambiguë. Le refus de se donner est une manière inconsciente de préserver son territoire corporel. La sexualité est alors vécue comme une agression. Ces femmes sont incapables de définir leurs limites, c'est-à-dire qu'elles ont du mal à sentir le moment où elles sont envahies par l'autre. Comme elles ne savent pas dire «non», le corps refuse. La frigidité est une défense contre l'agression en même temps qu'une revanche.

Une éducation religieuse rigide, très castratrice, dévalorise la sexualité et va renforcer la culpabilité. Le surmoi, ce puissant censeur, coupe le contact entre le désir et le ressenti corporel et émotionnel ; il laisse la place à l'action contrôlante du mental. Précision intéressante : Il n'est pas rare de voir apparaître une frigidité à la suite d'une aventure extraconjugale.

La fixation œdipienne au père détermine un autre type de frigidité, qui peut se manifester soit par un refus de la sexualité, soit par une utilisation du sexe à des fins « manipulatoires » ; la femme séduit

l'homme, le valorise et, lorsqu'il est conquis, elle se refuse, ne donne plus rien et prend le pouvoir ; dans ce cas, le sexe n'est qu'un moyen d'obtenir quelque chose.

Si le Tantra n'est pas — et ne remplace pas — une thérapie sexuelle, l'approche tantrique est sans aucun doute d'un grand intérêt pour une femme souffrant de ce problème : la proposition est de rencontrer l'ombre tapie derrière cette problématique. A ce sujet, les techniques de Barry Long, ou bien encore « le coussin » décrit dans les chapitres sur le couple et l'acte sexuel, permettront de ressentir et d'oser exprimer ce qui ferme et bloque la circulation de l'énergie entre les deux partenaires. Plus les partenaires prennent le risque d'aller à la rencontre de l'impensable, de perdre l'autre, plus ils iront en profondeur aux racines de la souffrance et la transformeront.

Dans le passé, des millions de femmes ont vécu et sont mortes, sans savoir qu'elles avaient la capacité de faire l'expérience de l'orgasme. Pour le Tantra, si l'orgasme n'est pas nécessaire à la reproduction, il l'est pour le développement spirituel. En Orient, le mot orgasme n'existe pas, et dans le *Kama sūtra*, traité scientifique de sexologie et de savoir-vivre, écrit il y a plus de 5000 ans par Vatsyayana, les 84 positions y sont décrites sans exception, mais rien n'est dit sur l'orgasme lui-même ; il n'y est même pas mentionné une seule fois. C'est une conspiration des hommes que de cacher à la femme qu'elle possède en elle une capacité orgasmique bien supérieure à la leur. Tirésias, selon la mythologie grecque, aurait changé sept fois de sexe. Un jour que Zeus et Héra se querellaient pour savoir qui, de l'homme ou de la femme, éprouvait le plus grand plaisir dans l'amour, ils eurent l'idée de le consulter, car lui seul avait fait la double expérience. Tirésias, sans hésiter, assura que, si la jouissance de l'amour se composait en dix parties, la femme en aurait neuf et l'homme une seule. Tirésias révèle au monde que la capacité orgasmique de la femme est le secret de sa puissance, et donc, ce qui fait peur à l'homme. L'orgasme est la porte d'un trésor caché qui est à l'intérieur de chacune d'entre nous. Ce trésor est la méditation et l'amour. L'amour est l'aspect le plus féminin de l'être humain.

## ÊTRE FEMME

Le sentiment d'identité sexuelle se constitue d'abord dans le désir des parents et, très tôt, l'enfant sait si sa réalité biologique lui correspond : « Je les entends parler "d'elle", j'ai un prénom féminin, je porte des robes, mon corps est différent de celui des garçons : je suis une petite fille. » Si je me sens en accord avec le désir de mes parents, je vais m'accepter en tant que fille. Plus tard, vers trois ans, au moment de la différenciation sexuelle, le stade de la castration est un moment délicat pour la petite fille. Elle constate son manque alors qu'elle n'a pas encore les attributs qui feront d'elle une femme : « Je n'ai pas de sexe comme celui des garçons, j'ai une fente à la place ; sûrement ils me l'ont coupé et d'ailleurs je n'ai pas de seins non plus. » Devenir une femme est une attente interminable. C'est l'apprentissage de la patience. Enfin, peu à peu le corps se transforme, des seins apparaissent, un duvet couvre le sexe, et quand les règles viennent, ce jour-la, comme par magie, on lui dit : « Tu es une femme maintenant ! » J'ai pour ma part senti précocement que ce qui semblait une contrainte pour certaines, était précieux pour moi ; pour une adolescente, la possibilité d'enfanter avait à la fois quelque chose de magique et de terrifiant, d'autant qu'à cette époque, la contraception n'était pas rentrée dans les mœurs, et que le fait d'avoir un enfant hors mariage était une honte.

Toutes ces étapes qui marquent le développement d'une fille, de la conception à la maturité, révèlent des aspects fondamentaux de l'identité féminine qui auront une répercussion sur la vie relationnelle.

Mais qu'est-ce donc qu'être femme ?

Être une femme, c'est d'abord accepter de l'être, avec amour et confiance. Et c'est ce qui se passe si elle s'est sentie aimée et valorisée en tant que fille par sa mère et son père. Bien vivre son identité sexuelle est un facteur d'enracinement et d'équilibre. Ce sont des aspects majeurs qui font qu'une femme est mature et belle. La beauté d'une femme n'a rien à voir avec un physique de star, mais plutôt avec la considération qu'elle a d'elle-même. Si je m'aime suffisamment, je vais prendre du temps pour m'occuper de moi, me rendre agréable à mes propres yeux et me faire plaisir. Il est troublant de constater à quel point les femmes les plus belles se considèrent souvent comme affreuses et n'ont pas confiance en elles. J'ai fait cette expérience de partir consciemment le matin en me sentant belle et souriante et de constater les regards et les sourires des inconnus dans la rue. En revanche, le jour où je décide d'être « moche », je suis totalement invisible. La beauté est le reflet d'une présence intérieure et d'un sentiment de paix qui se dégage et se transmet à tout ce qu'on rencontre. Quand une femme se sent bien avec elle-même, elle le communique à son entourage.

Être une femme, c'est être accueil, un réceptacle qui offre un espace de cœur, de douceur, et qui diffuse l'harmonie qu'elle porte comme un don de la nature. Un lieu habité par une femme est tout de suite plus chaleureux, plus vivant, plus intime, qu'un environnement masculin, certainement plus impersonnel et fonctionnel. Je me souviens d'un ami qui me rendit visite, alors que j'étais jeune mariée ; il me fit cette réflexion qui, à l'époque, m'étonna : « Cet appartement sent le bonheur. »

Être une femme épanouie, c'est être présente sans attente. Aussi loin que je me souviens, il me semble que ce qui reste de mon enfance et de mon adolescence, c'est l'attente silencieuse : attente du père, d'être grande, d'être femme, attente du prince charmant, d'un homme.

Être une femme épanouie, c'est renoncer au rêve pour être présente dans la réalité et vivre pleinement ce qui est. Cela m'a amenée à prendre la responsabilité de ce que je vis, et de risquer ce que je suis. Être une femme épanouie, c'est sentir ma rage face à l'abus de pouvoir masculin, et c'est assumer ma Kali intérieure, mon ombre, en la regardant en face. Cette authenticité est à la source de ma puissance créatrice.

Être une femme épanouie, c'est laisser tomber la compétition vis-à-vis de l'homme et intégrer la partie masculine qui est en moi, être capable d'exprimer mon besoin sans rester dans la revendication farouche, et laisser une place à ma vulnérabilité sans la prendre pour de la faiblesse ou de la soumission.

Être une femme épanouie, c'est sentir en soi l'aspect divin de sa vulve humide et ouverte qui reçoit le Vajra sacré de l'homme. Les seins ronds et généreux sont le prolongement de la douceur de son cœur qui donne, son bassin mobile et fluide est une coupe offerte, prête à recevoir l'amour. Elle est à la fois initiée par l'homme, sur le plan sexuel et divin ; et l'initiatrice de l'homme : elle lui ouvre les portes du cœur.

Une femme est une terre humide et féconde qui accueille dans son ventre, nourrit, donne la vie à toute l'humanité.



Tara verte (Déesse tantrique tibétaine de la compassion)

Une femme est sensibilité, intuition, prémonition, irrationalité, elle est et restera toujours un mystère pour l'homme.

## LA LIBERTÉ

Pour les Maîtres tantriques, la liberté est le creuset de l'amour véritable, la voie royale du divin en nous. L'amour qui détruit la liberté n'est pas de l'amour.

Une relation s'établit dans la dialectique du désir de fusion et de liberté. Retrouver la fusion originelle est l'un des fondements constitutifs du couple. Rester intègre et savoir garder son espace personnel dans la relation est paradoxalement l'un des aspects qui permet de la prolonger dans le temps. Se sentir libre au sein du couple, quel beau défi ! Je l'ai toujours cherché, souvent en vain d'ailleurs, ayant longtemps confondu liberté et libertinage. Si j'éprouve le besoin d'avoir une relation avec un autre homme pour me sentir libre, je vais chercher une sensation de liberté à l'extérieur au lieu de la trouver en moi, ce qui m'empêche de me sentir libre. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir fait un pas sur la route de la liberté. En tout cas, c'est vers l'intérieur que je tente de trouver cet espace. Plus je rencontre cet espace libre au fond de moi, plus je le retrouve dans ma réalité extérieure. Tout ce chemin m'a permis d'arriver aujourd'hui à une relation dans laquelle je me sens plus libre. J'ai bien moins envie de m'échapper et moins peur que mon compagnon ne m'échappe. Quand les vieilles peurs refont surface, le fait de les exprimer permet de les désamorcer. A vingt-cinq ans, avoir un enfant avec un homme sans me sentir protégée par un contrat de mariage,

me semblait totalement inconscient. La vie m'a montré que cela n'empêche pas un divorce et que ce que je voulais éviter à tout prix est arrivé malgré tout. Les bouddhistes appellent cela *l'impermanence*. Le gage de bonheur éternel n'existe pas. C'est la mort de la relation. A cette étape de ma vie, je prends quotidiennement le risque de la séparation, ce qui permet d'évoluer ensemble et de s'aimer davantage. J'ai la conviction profonde que la relation est un creuset dans lequel s'élaborent les transformations nécessaires qui nous mènent sur la voie de la réalisation spirituelle.



Shiva dansant

## Le Tantra « au masculin »

Voilà un beau défi : donner mon point de vue d'homme dans un livre sur le Tantra écrit avec ma partenaire ! La première question qui s'impose à moi, c'est de savoir si le Tantra est vraiment quelque chose d'adapté à un homme, à un couple de la fin du XXe siècle... Dans la vie informatisée que je mène, y a-t-il une place pour des pratiques vieilles de quelques milliers d'années ? Est-ce que cela marche, c'est-à-dire est-ce que cela m'a apporté une sexualité plus riche, plus vivante et profonde, humainement et spirituellement ? C'est avec un sourire aux lèvres que je m'apprête à répondre à ces questions, sourire indulgent pour plus de vingt-cinq années d'explorations, d'aventures, de méditations, de rires, de larmes et souvent aussi de grand plaisir. Sans prétendre tout vous dire, ce qui d'ailleurs serait fastidieux, je vais vous raconter comment j'en suis arrivé au Tantra, et comment cette approche sexo-spirituelle est au cœur de ma vie amoureuse aujourd'hui à l'heure de mes cinquante-deux ans. Vous en tirerez peut-être quelques enseignements ou, mieux encore, quelques questionnements qui pourraient vous aider à renouveler votre vie amoureuse.

En commençant ce chapitre, j'ai le sentiment de rompre un tabou masculin. Il est rare d'entendre un homme parler ouvertement de sa sexualité. Est-ce l'effet d'un excès de pudeur, de honte ou de répression ? Je pressens qu'il s'agit plutôt d'un sentiment diffus d'être inadéquat dans sa sexualité. Au-delà des conversations de bistro et des blagues de salle de garde, combien d'hommes ont confiance en leur virilité, en leur capacité d'éprouver un plaisir qui soit autre chose qu'une décharge ? Combien ont la satisfaction de combler leur partenaire ? Combien d'hommes, qui se comportent comme des lions dans leur milieu professionnel ou dans leur équipe de sport, se transforment en agneaux quand ils se retrouvent en face de leur épouse ? Combien se tournent vers l'homosexualité, entre autres parce qu'ils ont peur des femmes ? D'après les estimations fournies par mes amis sexologues, concernant le seul problème de l'éjaculation précoce, 60 à 70% des hommes en souffrent plus ou moins gravement. En Occident, le phallus de Shiva est en bien mauvais état. Le corollaire en est que la même proportion de femmes n'atteint pas l'orgasme lors d'une pénétration. Les hommes ne parlent pas ou peu de leur sexualité, tout simplement parce qu'ils se sentent insuffisants. C'est vrai au niveau de leurs performances. C'est probablement encore plus vrai en ce qui concerne leur approche de l'intimité et l'expression de leurs sentiments. L'autorité naturelle, profonde, solide de homme, se fonde sur l'affirmation de sa puissance sexuelle tranquille et sauvage. Sa capacité à tenir sa place face à sa femme et à la satisfaire s'enracine dans cette puissance qui est à la base de son identité et de son estime de soi. Parler de sa sexualité confronte l'homme à ses blessures. Pourtant, prendre la parole est une façon de reprendre son pouvoir. En écrivant ces lignes, j'espère contribuer à la reconstruction de l'identité masculine.

### PREMIERS MOMENTS

Pouvez-vous imaginer un adolescent de quatorze ans, d'une bonne famille catholique de la fin des années 50, en train de pratiquer d'étranges postures de Yoga dans le secret de sa chambre ? Mon professeur d'histoire de l'époque, dans un collège privé catholique, nous avait fait rencontrer un moine bénédictin, le Père Déchanet, auteur du livre, révolutionnaire à l'époque, intitulé *Le Yoga chrétien*. Ce moine prêtre nous a expliqué que, pendant plusieurs années, la hiérarchie lui avait refusé l'accès à la prêtrise, pour une anomalie de maturation des organes génitaux. Dans l'Église catholique, on ne peut ordonner prêtre un homme qui n'est pas sexuellement complet. En pratiquant certains exercices, il avait réglé ce problème, ce qui l'avait poussé à écrire un livre sur le Yoga et ses

effets sur la sexualité. Me voila donc à quatorze ans en train de faire l'expérience de l'effet de certaines respirations et de certains exercices sur les sensations de mon corps. Je ne vous raconte pas dans le détail le genre de tensions sexuelles et de plaisirs que j'ai éprouvés, ni le problème insoluble que j'ai rencontré : d'un côté la condamnation de ma sexualité bourgeonnante, la masturbation considérée comme péché mortel, l'obligation de m'en confesser, et de l'autre, une approche qui me rend plus proche de mon corps, qui en stimule la vitalité et les sensations, et qui prétend être spirituelle et chrétienne. A l'époque, je ne pouvais être pleinement conscient de toute la problématique impliquée. En fait, je peux voir maintenant combien, dès ce moment, je me suis trouvé confronté à l'une des questions fondamentales de ma vie : Comment, tout en conservant une perspective spirituelle, voire mystique, est-il possible de dépasser les condamnations et perversions de mon premier conditionnement religieux ? Comment est-il possible d'intégrer les lieux du corps, en particulier le sexe, dans la recherche spirituelle ? Ce dilemme n'était certainement pas seulement celui de cet adolescent. C'était et c'est encore celui de l'Occident chrétien, à la sexualité profondément condamnée et refoulée, confronté à la psychologie des profondeurs et aux courants mystiques orientaux, soufi, bouddhiste et tantrique.

## TOUT S'ÉCROULE

Ma première démarche religieuse fut chrétienne catholique. Aussi loin que remontent mes souvenirs, je me suis posé la question : « Qu'est-ce que la vie intérieure ? » Tout naturellement, j'ai tenté d'y répondre en me servant des modèles proposés par ma famille et mon milieu scolaire. C'était « catholique et Français toujours ». Je m'y suis voué corps et âme. J'ai offert ma vie pour les autres, en particulier en échange de celle de mon frère gravement malade. Je voulais être missionnaire, si possible martyr, ou soldat, et mourir pour la patrie, comme le prince Eric des romans de mon enfance, comme mon chef scout adoré, disparu en Algérie, et comme mon grand-père mort pour la France dès les premiers jours de la Première Guerre mondiale. J'ai appris que la plus grande preuve d'amour, c'était de donner sa vie pour ceux qu'on aime. J'ai appris à aimer davantage la mort que la vie et le plaisir. J'ai appris à réprimer mes peurs et mes colères, à me priver de chocolat pendant le carême et à refuser la sexualité pour l'offrir à Dieu. J'ai dû mater mon corps et ses pulsions. J'ai vécu une adolescence torturée par la culpabilité. J'ai compris plus tard, en thérapie, et en lisant les ouvrages d'Alice Miller, combien toute cette éducation préparait de bons soldats à la rage refoulée, prête à éclater et à se projeter sur l'autre, l'ennemi. A dix-huit ans, je suis entré au grand séminaire puis, quatre ans plus tard, comme novice dans un ordre religieux. J'y ai constaté que, dans les années 60, certains utilisaient encore des « disciplines », c'est-à-dire des fouets faits avec des chaînes, pour se frapper. J'ai vu plusieurs de mes amis partir pour l'hôpital psychiatrique, et j'ai moi-même failli mourir de dépression. Tout cela au nom de l'amour ! Quelle perversion !

Je ne sais pas comment j'ai pu me sortir de là. Probablement parce que je m'y suis donné totalement, jusqu'à l'absurdité et la folie. Après coup, je comprends que ce qui a été le fil conducteur durant les vingt-quatre premières années de ma vie, c'était mon cœur. C'est à cause de cet élan du cœur que j'ai accepté toutes ces perversions. Mais c'est aussi grâce à lui que quelque chose à l'intérieur est resté intouché, intègre, et que j'ai pu m'en sortir. Je me souviens très bien d'avoir connu vers sept ou huit ans des expériences d'extase. C'était dans des moments de grande ouverture, des moments de prière et de dévotion. Ces expériences sont restées présentes dans mon cœur d'enfant jusqu'à maintenant. Mais il m'a fallu les dégager de la gangue des conditionnements « sado-masochistes » dans laquelle elles étaient prisonnières.

Après cette tentative de vie religieuse, un mariage, des études universitaires, quelques années de psychanalyse et deux enfants, je ne suis pas beaucoup plus avancé. Me voila au début des années 70

avec femme et enfants dans une commune écologique, dans les tourmentes de la révolution sexuelle, les livres de David Cooper sur ma table de chevet. Les expériences de l'époque furent loin d'être paisibles, mais, après coup, il me semble qu'elles étaient indispensables : il fallait que les cadres trop étroits de mon conditionnement éclatent. A travers l'expérience de nouvelles partenaires, il me fallait reprendre contact avec mes énergies de base. J'ai découvert la sensualité, la liberté du moment, la mort des structures apprises et des systèmes de référence confortables, sans parler de la jalousie et de la colère. J'ai compris, plus tard, que cela aussi est une des étapes du Tantra, même traditionnel, quand le maître demandait à l'aspirant hindou de boire de l'alcool, de manger de la viande et de faire l'amour avec un partenaire d'une autre caste.

Ce fut une phase de chaos d'autant plus nécessaire que je n'avais pas vraiment vécu mon adolescence. Je n'avais pas exploré mes sentiments et mes énergies avec différentes partenaires. Je n'avais pu vivre ma sexualité au moment où la puissance orgasmique est à son apogée, en raison de mon conditionnement « catho » transmis par la famille et l'école dite « libre » ! Durant ces quelques années, j'ai retrouvé mon corps et mes émotions. J'ai découvert ma sensualité par le massage et me suis réapproprié ma vie émotionnelle par la pratique intense du rebirth.

## LE TAO DE L'ART D'AIMER

Au cours de cette période, j'ai lu le livre *Le Tao de l'art d'aimer* de Jolan Chang. Grâce à ce livre, j'ai découvert les techniques de rétention de l'éjaculation. Il s'agit, pour l'homme, d'apprendre à percevoir quand il approche du point de non-retour. Il peut alors arrêter tout mouvement, prendre quelques respirations profondes et se relaxer. Cela, ainsi que d'autres techniques annexes, permet de prolonger l'acte sexuel de façon presque indéfinie. Parmi les techniques dont je me sers encore à l'occasion, je peux citer le fait de ralentir volontairement la respiration en insistant notamment sur l'expiration, et aussi de jouer avec les rythmes et la profondeur de la pénétration. J'ai appris combien la relaxation consciente de la sangle abdominale et des fessiers diminuait l'urgence éjaculatoire et rendait les relations sexuelles plus confortables et plus satisfaisantes. Ces découvertes ont transformé ma vie sexuelle. La possibilité de remettre l'éjaculation à plus tard m'a donné plus de confiance en moi.

Le fait de pouvoir retarder l'éjaculation présente d'autres avantages, qui sont pour moi des éléments majeurs de l'expérience tantrique. Ma partenaire peut se relaxer, sachant qu'elle dispose de tout son temps pour atteindre différents paliers d'excitation et s'abandonner au moment présent. Il n'est pas rare qu'elle connaisse des orgasmes multiples. Quand l'acte sexuel dure longtemps, une heure ou plus, j'atteins moi-même des niveaux d'excitation élevés, qui éveillent peu à peu tout mon corps, en particulier le centre de la poitrine. L'élan du cœur et le sentiment de fusion deviennent plus intenses. L'éjaculation en elle-même perd de l'intérêt. Pour moi, l'orgasme n'est pas l'éjaculation, mais le moment de paroxysme de plaisir et de fusion. Le plus intéressant est de demeurer longtemps au sommet, ce qui permet de faire l'expérience d'une union de plus en plus forte et intime. Souvent la phase de relaxation commune survient sans éjaculation, avec le sentiment que mon énergie n'est pas vidée, mais multipliée. Quand j'éjacule, je constate fréquemment comme une sorte de dépression, un besoin de me reposer, même de dormir, avec une période plus ou moins longue de désintérêt sexuel pour ma partenaire, ce qui ne se produit pas après une relation longue sans éjaculation. Bien au contraire, je peux rester en harmonie avec elle, car plus elle connaît une expérience intense et satisfaisante, plus elle désire la reprendre pour aller plus loin. Je me sens alors exactement comme elle. Ne pas aller dans l'éjaculation sans me sentir frustré ouvre aussi la porte à de nouveaux possibles : un autre état orgasmique apparaît, au moment où l'on ne sent plus le besoin de bouger et où l'on tombe dans le vide, alors que l'énergie est à son maximum. C'est « l'orgasme de la vallée » dont nous parlerons plus loin.

## LA RENCONTRE DU MAÎTRE

A la fin des années 70, je lis dans un livre de Yoga la phrase suivante : « Quand l'élève est prêt, le maître paraît. » Cette phrase, de façon tout à fait inattendue, me frappe en plein cœur. Serait-il possible que je puisse un jour bénéficier de l'assistance que seul un maître peut fournir à un chercheur ? A l'époque, je suivais une formation de professeur à l'école québécoise de Yoga d'André Van Lysebeth. J'étais aussi attiré par le bouddhisme tibétain dont j'avais reçu une première impression par les écrits du lama Anagarika Govinda et surtout par ceux d'Alexandra David-Neel. Je commence à rassembler les adresses d'ashrams de maîtres de Yoga et de centres tibétains, de Madras à Dharamsala. C'est alors que j'entends parler pour la première fois d'un maître tantrique qui vit au centre de l'Inde, dans la ville de Poona : Osho Rajneesh. J'entends et je lis à son sujet les propos les plus contradictoires. On dit qu'il est le gourou du sexe et de la drogue, que son ashram est un lieu de perversion. Il utilise des techniques de thérapie très violentes. Ses disciples n'arrêtent pas de danser. Tout en me tenant sur mes gardes, je prends tout de même son adresse. On ne sait jamais. Honnêtement, la perspective de trouver un niveau d'énergie qui me rendrait capable de danser jour et nuit ne me déplaît pas du tout. Le fait qu'il ose travailler sur la sexualité, et que cela ne plaise pas aux missionnaires catholiques, n'est pas non plus fait pour me rebuter. Trois mois plus tard, en décembre 1979, je débarque à l'aéroport de Bombay. Je me sens complètement perdu : un vrai choc culturel... D'autant plus que je ne parle ni l'anglais, ni la langue du pays. Arrivé sur place, je cherche désespérément un hôtel. N'en ayant pas trouvé et la nuit étant tombée, je m'endors complètement épuisé au pied d'un arbre dans une sorte de petit parc. Au petit matin, un Indien me réveille en m'offrant une tasse de thé et je découvre que j'ai dormi, sans m'en douter, dans l'un des jardins de l'ashram d'Osho. J'étais arrivé chez moi. Tout mon voyage en Inde s'est déroulé à cet endroit. Curieusement, je n'ai plus jamais fait de Yoga\* de ma vie, car j'avais trouvé ce que je cherchais et bien plus...

\* Je parle ici du Hatha-Yoga ou Yoga des postures. En fait, j'ai continué jusqu'à ce jour à découvrir et à pratiquer le Pranayama, le Yoga de la respiration. J'ai aussi été formé au Qi Gong, sorte de Yoga taïste, par un maître chinois. Mais la perspective a changé. Il ne s'agit plus d'un but à atteindre mais du plaisir d'une pratique.

La transmission de Maître à disciple est certainement l'une des choses les plus mystérieuses, les plus mal comprises en Occident. Quand on me demande si je suis un disciple d'Osho, je me refuse à répondre tant que mon interlocuteur n'a pas défini le sens qu'il donne à ce mot. Si cela veut dire se mettre en dépendance du Maître, adorer quelqu'un qu'on divinise, lui reconnaître un don d'infailibilité et recevoir son enseignement de façon dogmatique ou même lui faire le don de toutes mes possessions, alors je ne suis pas disciple d'Osho. Cela, c'est le schéma des religions traditionnelles, en particulier de l'Église catholique, et d'un certain nombre de groupes sectaires. Par contre, je me sens profondément disciple d'Osho parce que j'ai reçu de lui une transmission directe d'énergie qui m'a permis d'oser rouvrir mon cœur et d'accéder à l'expérience du silence intérieur. Le maître s'offre en miroir de mon potentiel et me fournit par son enseignement les moyens de le réaliser. Il ne m'a jamais demandé de croire à ses paroles, mais m'a invité à les examiner attentivement pour découvrir si elles contiennent quelque élément qui puisse nourrir ma recherche. Plus encore, il m'incite à faire l'expérience d'attitudes et de techniques de méditation. Si cela me rend plus joyeux, plus aimant, plus enraciné dans ma propre vérité, je suis prêt à aller plus loin dans l'expérimentation de l'enseignement de ce Maître. En fin de compte, le Maître authentique est celui qui renvoie continuellement son disciple à faire confiance à sa propre expérience intérieure. Comme le disait Bouddha, il y a plus de deux mille ans : « Soyez votre propre lumière. » Peu à peu, ce qui demeure, dans la relation de Maître à disciple, c'est la gratitude pour

celui qui est une porte à l'amour, et qui vous encourage à sauter dans le vide de votre propre nature. Toutes les écoles tantriques ont traversé les millénaires grâce à une transmission de Maître à disciple. Il est théoriquement possible d'atteindre l'ultime sans aucune aide extérieure, certains y ont réussi ; cependant, rencontrer un Maître sur son chemin, c'est trouver un diamant, c'est respirer le parfum d'une rose, et c'est faire quelques pas en donnant la main à un compagnon qui a déjà accompli son voyage.

Qu'ai-je donc découvert auprès de lui de si important par rapport à la sexualité et au Tantra ? D'abord, l'approche tantrique n'est pas limitée à la sexualité. C'est une approche globale de la vie, des énergies, de la croissance spirituelle. Le Tantra ne juge rien, accepte tout : colère, sexe, jalousie, tristesse, la mort comme la naissance. Toutes les énergies, toutes les émotions sont la *Materia Prima* de la transformation alchimique. Quel que soit le point de départ, le seul ingrédient indispensable à la transformation, c'est la conscience. Il ne s'agit pas de la conscience morale, mais de la capacité à être témoin, présent à ce qui se passe, sans interférer, sans juger si cela est bon ou mauvais. Pour vivre l'innocence et la paix intérieures, l'adepte tantrique doit retrouver d'abord la vérité de ses énergies de base, et cela passe par la révolte et la colère.

Ce processus est exprimé par la parabole du chameau, du lion et de l'enfant. Au départ, nous sommes tous des chameaux. Nous avons été conditionnés à porter de lourdes charges qui ne nous appartiennent pas. C'est le fardeau de nos conditionnements, des croyances que nous nous transmettons de génération en génération. Plus le chameau est chargé, plus il obéit, plus il marche consciencieusement dans le désert. « Mange, bois et marche »... C'est un peu notre « métro, boulot, dodo ». Comme le dit le *Salve Regina*, cet hymne liturgique grégorien à la Vierge Marie que les moines catholiques chantent encore régulièrement, la vie est une vallée de larmes. Parfois, un individu se rend compte que sa personnalité est fautive, construite pour les autres, la société ; que son système de croyances, sa vision du monde, sont empruntés ; qu'il est devenu étranger à lui-même. Vient alors l'heure de la révolte, de la protestation, de l'affirmation de la vérité de ses énergies. Je deviens un rebelle, un lion. Et le miracle est que, si ma rébellion est vraie et totale, je retrouve instantanément l'innocence de l'enfant et la compassion du Bouddha. Pour l'homme, assumer sa rage d'une façon non destructrice est le raccourci le plus rapide dans sa démarche de transformation intérieure. Dans certains monastères tibétains, quand un moine est coupable d'un acte de violence, il n'est pas puni. On l'emmène simplement dans une pièce et on lui dit : « Nous te fournirons de l'eau et de la nourriture, mais tu ne sors pas d'ici tant que tu n'as pas trouvé le rugissement du lion. La porte n'est pas fermée à clef, mais c'est maintenant ta méditation, ton exercice spirituel : trouver le rugissement du lion. » Cela peut durer quelques jours ou quelques semaines, mais tout le monde sait quand le moine l'a trouvé...

Au cours de ce voyage, j'ai découvert le commentaire qu'a fait Osho d'un texte ancien: *Le Chant Royal de Saraha*. Saraha est un moine bouddhiste érudit, ami et conseiller du couple royal. Un jour, il rencontre une femme du peuple qui le fascine par sa vitalité et sa concentration. Il découvre qu'elle n'est pas une femme ordinaire mais une initiatrice tantrique. Elle devient son maître. Il doit quitter tout ce qu'il a appris, abandonner ses méditations desséchées et, grâce à cette femme, reprendre contact avec ses énergies vitales. Ils s'installent sur les lieux de crémation, continuellement en présence des corps qui se consomment. Ils y passent leur vie à faire l'amour et à danser. Au début, les gens les regardent de loin : qu'est-il donc arrivé à ce moine si savant et si sage, conseiller du roi et ami de la reine ? Mais leur énergie se révèle tellement contagieuse que, peu à peu, tout le monde se joint à leur danse. Le pays se vide. Inquiet, le roi dépêche son premier ministre qui ne revient pas. La reine se décide à aller voir par elle-même et disparaît à son tour. En désespoir de cause, le roi lui-même se rend sur les lieux et est emporté à tout jamais dans la danse de Saraha et de sa partenaire.

L'histoire de Saraha est lourde de signification. Dans la contemplation de la mort et de la disparition des corps, par le feu du sexe et de la danse, toutes les identifications sont dissoutes, les identifications au corps, aux émotions, au savoir, aux croyances religieuses, aux rôles sociaux et même aux instances de la personnalité. Le pays, symbole du moi, se vide, il ne reste plus rien. C'est le nirvana bouddhiste qui ne peut être atteint à coup d'érudition, mais par la rencontre de nos énergies féminines les plus vitales et les plus sauvages. Dans le langage jungien, c'est, pour les hommes, l'intégration de leur anima. Pour la première fois, nous sommes des êtres complets, libres et vivants.

## **MA PRATIQUE TANTRIQUE MASCULINE**

A ce point de mon exposé, je voudrais partager avec vous les aspects pratiques qui sont pour moi actuellement les plus utiles et les plus puissants.

- Dans mes expériences amoureuses et sexuelles, le seul guide auquel je puisse me référer, c'est mon ressenti. Il s'agit d'écouter sans complaisance ce qui se passe dans mon ventre, dans mon sexe, dans mon cœur. A partir de ce que je sens, je prends le risque de partager, de parler et d'agir. Si, en réponse à un geste apparemment amoureux de ma partenaire, je sens de la colère et de la fermeture, je prends le risque d'exprimer et d'agir à partir de ces sentiments. Cette attitude nous ramène, ma partenaire et moi-même, à la vérité énergétique de ce qui se passe. Je n'attaque pas, je ne blâme pas, mais je sais où j'en suis et ma partenaire également. Elle a alors elle-même la liberté et l'espace d'exprimer ce qu'elle ressent. La règle du jeu est simple : chacun s'engage à parler de lui à la première personne, et aussi, chacun refuse de se laisser définir par l'autre. Quand malgré tout nous nous surprenons à nous blâmer l'un l'autre exagérément, nous en faisons un psychodrame tragicomique et nous éclatons de rire devant le ridicule d'une telle situation.
- Pour assumer une authenticité réelle de mon expression, je dois traverser une peur fondamentale, celle de l'abandon et de la solitude. Cette attitude est totalement différente du discours habituel où l'on dit que le véritable amour demande un engagement pour la vie. A l'opposé de ce discours, j'essaie de ne jamais prendre la relation pour acquise. Ma liberté est une valeur bien plus grande que l'amour car elle en est la condition indispensable. Cette liberté profonde, enracinée dans l'écoute intérieure du moment, m'apparaît de plus en plus comme un prérequis nécessaire à l'établissement de toute relation durable. C'est la première fois de ma vie que je le vois aussi clairement, que je prends autant de risques, et cela depuis plus de trois ans. Je ne préjuge pas de l'avenir, mais je suis sûr d'une chose : le compromis, ça ne marche plus. Ça n'a d'ailleurs jamais marché. Dans le passé, j'ai beaucoup souffert à cause de compromis. Dans ma relation présente, je tente quelque chose de nouveau : l'authenticité.
- Je ne cherche plus à être toujours le pôle actif et initiateur de la sexualité. J'essaie, là aussi, d'être en accord avec ce qui se passe vraiment. Tantôt, je me sens le mâle brillant de dominer, de posséder et de pénétrer sa femelle ; tantôt, parfois l'instant suivant, je deviens un vaste espace de cœur : j'accueille, j'admire et me réjouis de recevoir cette femme magnifique qui danse et se déchaîne, qui se perd en jouissance au-dessus de mon corps. Je ne sais plus ce qui va se passer la minute suivante. Nous découvrons ensemble où nous mène la danse de nos énergies. Constatation étrange : moins nous essayons de modifier ce qui arrive spontanément, mieux cela se passe.

- L'un des aspects de cet abandon au jeu spontané est l'acceptation de la « dépression post-éjaculatoire ». Quand nous jouons ainsi, il se peut que l'éjaculation survienne ou ne survienne pas. Quand elle survient, je fais l'expérience que tout le pôle chargé d'énergie est passé dans ma partenaire et que, pour un temps plus ou moins long, je suis vide. Les sexologues appellent ce moment-là « période réfractaire ». Je ne peux bien la vivre que si je me relaxe, accepte d'être vulnérable et m'abandonne en toute confiance à ma partenaire. Nous connaissons alors un grand moment de fusion amoureuse. Beaucoup de femmes cherchent désespérément des hommes capables de cet abandon ; et bien des hommes en ont peur parce qu'ils craignent de ne pas retrouver leur érection assez vite, alors que d'autres sombrent immédiatement dans le sommeil après l'éjaculation. La femme ressent de telles attitudes comme un abandon ou une insulte.
- Un autre aspect est de renoncer à chercher l'excitation sexuelle. Je mets toute mon énergie à ressentir ce qui se passe. J'écoute à l'intérieur ce que devient le jeu de nos énergies qui s'entremêlent. Ce qui se passe spontanément est plus que suffisant. L'un des pièges dans lesquels je tombe parfois, c'est, tout en ne me sentant pas vraiment excité, de supposer qu'elle veut une relation sexuelle, et d'agir en fonction de cette supposition qui est la plupart du temps fausse. Cela ne donne généralement pas grand-chose de satisfaisant. La leçon que j'en tire est de toujours respecter le moment où l'excitation sexuelle n'est plus là. Elle reviendra en son temps. Il n'y a rien à prouver. Chaque instant est à jouir pour lui-même, sans préjuger du suivant.
- Dans la même ligne, je cesse de rechercher l'orgasme, le mien comme le sien. Ses orgasmes lui appartiennent et je n'ai pas à en prendre la responsabilité — ce qui ne veut pas dire que je ne sois pas attentif à elle. Je peux alors apprécier le plaisir de chaque instant. Je me détends davantage et évite ainsi la décharge éjaculatoire ; j'aime rester sur la limite, qui est en fait le moment de plus grande excitation. L'orgasme me surprend parfois et j'en jouis pleinement. Il arrive aussi que je désire éjaculer dans un mouvement d'offrande : « Je ne garde plus rien pour moi, je te donne tout. » Cela étant dit, je me sens très bien dans un rythme où je fais l'amour cinq à dix fois sans éjaculer, ce qui entretient ma flamme amoureuse et stimule ma vitalité. En revanche, quand j'ai éjaculé, je m'accorde le repos du guerrier et me laisse nourrir par mon amie autant que cela est agréable, pour elle comme pour moi. En fait, avec ce type de sexualité, je me sens très jeune et très enjoué. On dit souvent, et c'est même un lieu commun, qu'il y a un déséquilibre entre la capacité orgasmique de la femme et celle de l'homme ; l'excitation de la femme demanderait plus de caresses préliminaires ; l'homme éjaculerait avant que sa partenaire n'ait atteint le « climax », alors qu'elle est capable d'une bonne demi-douzaine d'orgasmes. Puis, vidé par son éjaculation, il s'endormirait en la laissant seule avec sa frustration. A cela, s'ajoute une peur masculine profonde et inavouable : celle de ne pas tenir sa place en face de la femme, de ne jamais pouvoir la satisfaire, d'être débordé par son énergie sexuelle. La stratégie de l'homme est alors de contrôler la femme, de la soumettre et de l'inférioriser de mille manières. Pour ce faire, chaque société patriarcale a trouvé sa façon propre, depuis l'excision du clitoris en Afrique, jusqu'aux moyens plus sophistiqués des bonnes manières de la dame anglaise. Dans les sociétés occidentales modernes, où les conditions de vie et de travail permettent aux femmes de retrouver leur pouvoir, les cartes sont redistribuées. Nous, les hommes, devons nous remettre en cause et nous redéfinir avec nos peurs et notre vulnérabilité. Pour ma part, chaque fois que j'ai fait l'expérience de ma peur au cours d'une relation sexuelle, et que je l'ai exprimée, je me suis senti reconnu et accepté par ma partenaire. Cette reconnaissance de ma vulnérabilité l'a souvent aidée à exprimer ses

propres peurs. Après avoir parlé ensemble de nos vieilles blessures et versé quelques larmes, les jeux sexuels peuvent reprendre avec plus de légèreté et d'humour.

- Cela dit, le schéma que j'ai décrit plus haut me semble une généralisation un peu hâtive. Dans mon expérience personnelle, j'ai rencontré des femmes qui étaient rapidement excitées et qui arrivaient à l'orgasme avant moi. Mais j'ai moi-même, dans le passé, partagé cette croyance ; je niais le besoin que j'avais de recevoir des caresses, ne permettant pas à ma partenaire de me les donner, cela à cause de ma précipitation à passer à la pénétration. Peu à peu, j'ai observé que j'avais exactement besoin des mêmes préliminaires que ma partenaire, pour que mon corps tout entier s'érotise et pour que je jouisse d'un orgasme qui ne soit pas seulement une décharge de tension. Ce genre de situation évolue seulement quand chacun des partenaires exprime honnêtement ce dont il a envie.
- Au cours d'une relation sexuelle, mon plus grand plaisir est l'écoute intérieure attentive à la moindre sensation, au plus petit élan du sexe ou du cœur, à ce qui se passe dans tous les centres d'énergies. Chacun d'eux offre une jouissance spécifique : le bas-ventre et le sentiment de fusionner ; le plexus solaire avec le plaisir de l'agir et aussi de sentir mon pouvoir personnel ; le cœur, cet immense espace de réceptivité et d'harmonie ; la gorge qui veut chanter, crier sa joie d'être vivant ; et le troisième œil, ce centre mystérieux de présence, de lumière lucide et de fusion mystique avec mon amante. Les méditations et les exercices sur les chakras ont beaucoup développé mon plaisir relationnel en créant des modalités multiples de perception et de cercles d'échanges énergétiques. Les fruits de cette écoute intérieure dépassent largement le cadre de l'expérience amoureuse. La vie entière devient plus sensuelle, plus sensible, plus présente. J'ai observé que chaque fois que je pense à autre chose, ne serait-ce que pour quelques secondes, l'excitation tombe et l'érection disparaît. Le pénis est un organe qui ne souffre pas d'interférence mentale. C'est pour cette raison qu'il y a tant de troubles de la sexualité masculine : nous pensons trop. C'est aussi pour cela que relaxation et méditation bien comprises contribuent à une sexualité épanouie.
- Quant à *l'orgasme de la vallée*, je ne suis pas sûr de l'avoir exploré entièrement. Avec l'éducation hypercontrôlée que j'ai reçue, je ne veux pas entrer dans une restriction volontaire de mes mouvements, de ma danse. Par contre, ce que j'expérimente de plus en plus, c'est l'apparition de moments où nous n'avons plus envie de bouger. La puissance de l'énergie sexuelle peut rester à son maximum ou même augmenter. Une des croyances que j'ai dû traverser, c'est que, en restant immobile, je ne vais plus sentir mon pénis et l'érection va tomber. Quand j'accepte de traverser cette peur, il arrive, certes, que l'excitation et l'érection disparaissent, mais curieusement, seulement pour un temps. Si nous demeurons immobiles, attentifs, sans rien vouloir provoquer, l'érection revient. Suit alors une période de plaisir intense d'être ensemble qui est tout à la fois sexualité et méditation.

## CONDITIONNEMENT RÉPRESSIF ET RÉVOLUTION SEXUELLE

Une sexualité saine est l'un des éléments majeurs d'une vie harmonieuse et tolérante. Une sexualité sans amour ne peut être que violente et pleine de revanche. Pourtant, nous avons presque tous été blessés dans notre sexualité. Le conditionnement social, la morale et la religion s'emploient activement à la réprimer dès ses premières manifestations au cours de l'enfance et de l'adolescence. La raison en est bien simple: un être humain en pleine possession de sa puissance sexuelle ne peut être contrôlé et manipulé par des règles ou des ordres arbitraires. Pouvez-vous imaginer un taureau ou un étalon en train de tirer une charrette ? Pour pouvoir les domestiquer, il faut les castrer. Ce que les sociétés humaines ont fait aux animaux pour utiliser leur énergie, elles l'ont également fait à

leurs membres. Chaque fois qu'on cherche à limiter la vitalité d'un enfant par la peur, la honte, la culpabilité, chaque fois qu'on lui refuse la satisfaction de ses besoins physiques et émotionnels fondamentaux, d'une certaine façon, on le castre. Les adolescents jouissent certainement d'une liberté sexuelle beaucoup plus grande actuellement qu'il y a quarante ans. Pourtant, la violence du monde adolescent n'a jamais atteint un tel niveau, car l'accès à la sexualité se fait sur un fond de carence affective, d'un manque de présence du père et de la mère qui travaillent tous les deux. De plus, l'apparition du SIDA réveille nos peurs et nos culpabilités ancestrales, contre lesquelles nous nous sommes débattus pendant les années 60, et justifie un retour en force des religieux et des moralistes qui prêchent le respect des valeurs traditionnelles, comme par exemple la chasteté avant le mariage, alors que, en même temps, la société nous amène à regarder la sexualité comme un bien de consommation. Tout cela forme un mélange explosif dangereux.

Les viols et meurtres d'enfants qui se multiplient sont les symptômes d'une maladie collective de la sexualité qui nous atteint tous. L'autre est réduit à l'état d'objet qui nous permet de soulager une pulsion purement génitale. Nous sommes tous responsables de perpétuer de telles monstruosités ; ou de nous réveiller et de regarder ce que nous acceptons de faire de nos vies et ce que nous cautionnons. Blâmer la société, son système judiciaire, policier ou politique est trop facile, car en fait, ce qui se passe à l'extérieur n'est que le reflet de notre propre désordre intérieur.

Le puritanisme est un symptôme de cette maladie généralisée. Il n'est pas mort. Il revient même au galop. Nous nourrissons une peur exagérée des contacts physiques. Au Québec, je connais plusieurs éducateurs qui n'osent plus poser la main sur l'épaule d'une adolescente de peur d'être accusés d'abus sexuels. Nous continuons aussi à réprimer la sexualité infantile. Voici une observation directe faite sur une plage : une petite fille de deux ou trois ans, nue, joue au bord de l'eau. Elle frémit de plaisir chaque fois qu'une vague vient la caresser entre les cuisses. Des adultes goguenards l'observent en ricanant. La mère survient outrée, lui donne quelques claques et l'entraîne à l'écart en la réprimandant vertement. Ces réactions puritaines font partie d'une pathologie globale de la sexualité. Toute répression, toute occultation sexuelle devient la cause de réactions compulsives et de perversions, celles-ci justifiant à leur tour une éducation encore plus répressive.

Pour le Tantra, libérer la sexualité, c'est libérer une énergie équivalente à celle de la bombe atomique. Cela nécessite un changement complet de «Gestalt». Depuis la révolution sexuelle, on sait que les religions qui méprisent le corps et répriment les phénomènes naturels comme la masturbation mènent fréquemment à des attitudes perverses ou compensatoires : la pédophilie et l'homosexualité ne sont-elles pas fréquentes chez ceux qui font vœu de chasteté ? Le développement de la prostitution n'a-t-il rien à voir avec des normes de monogamie trop étroites ? Ayant moi-même travaillé au Québec auprès de jeunes ayant des problèmes socio-affectifs, j'ai pu constater que les abus sexuels sur les mineurs étaient plus fréquents dans les familles aux croyances et à la morale religieuse rigides...

La révolution sexuelle nous a aidés à nous remettre en contact avec notre corps, nos sensations et nos émotions. La recherche hédoniste du plaisir et de l'orgasme nous a ouverts à des expériences extatiques qui étaient déjà tantriques. En conséquence de l'aveuglement et de l'hypocrisie des religions traditionnelles, beaucoup d'entre nous se sont tournés vers le Yoga, le Tantra, le Zen et le bouddhisme tibétain.

## **ÉRECTION ET ÉJACULATION**

Pour les hommes, les blessures sexuelles peuvent se manifester par des problèmes d'érection, d'éjaculation précoce et paradoxalement aussi de machisme, de comportements de domination et même de violence. Je me souviens d'un ami qui me disait qu'il ne pouvait se sentir excité sexuellement et maintenir son érection si sa femme se plaçait sur lui dans un rôle actif. En fait, une fois sous sa femme, les peurs du petit garçon battu et humilié par la mère prenaient le dessus. Il lui fallut beaucoup de temps pour reconnaître sa fragilité et acquérir suffisamment de confiance en sa partenaire pour pouvoir l'exprimer. Ce qui apparaît comme un comportement de domination masque fréquemment une blessure narcissique profonde.

Dans mon expérience amoureuse, en cas de troubles d'érection, il y a souvent un conflit sous-jacent avec ma partenaire, que je n'ai ni reconnu ni exprimé. Le refus de mon pénis de se dresser est un message qu'il me faut alors reconnaître et clarifier. «Ça» dit non et c'est une forme d'agressivité passive. Chaque fois que j'ai été capable d'identifier de quoi il s'agissait et que j'ai eu le courage de l'exprimer, l'érection est revenue comme par magie. D'après mon expérience de thérapeute, les hommes qui présentent des difficultés d'érection sont fréquemment chargés de culpabilité, d'agressivité impuissante et de peur panique en face d'une mère castratrice et envahissante. Le père était faible et absent. La mère détenait un pouvoir abusif et illusoire.

Cela peut conduire à ce que j'appelle « le syndrome de la mante religieuse ». Chez certains hommes, le pénis refuse d'entrer en érection, manifestant la peur cachée d'être avalé par le vagin et de disparaître dans le ventre féminin. C'est tellement caricatural que l'on pourrait croire à une plaisanterie. C'est la malédiction du garçon préféré qui porte le désir de sa mère, de celui qui n'a pas réussi, comme le conte *Jean de fer*\* l'explique, à voler sous l'oreiller de celle-ci la clef de la cage où est enfermé l'homme sauvage, et qui lui a promis de ne jamais être comme son père, violent et sexuel. En face de sa partenaire désirante, l'homme est alors pris par la panique d'être englouti et castré. Beaucoup d'hommes se retirent du jeu, s'affirment homosexuels ou deviennent violents dans une tentative désespérée de reprendre leur pouvoir face à la femme-mère toute-puissante.

\* Commenté par Robert Bly dans son livre *L'Homme sauvage et l'enfant — L'avenir du genre masculin*.

Dans mon expérience de l'éjaculation précoce, je peux identifier deux facteurs principaux : une excitation très forte et l'anxiété de ne pas satisfaire ma partenaire. Une chose que j'ai comprise aussi, c'est que le phénomène de l'éjaculation rapide implique à cinquante pour cent l'énergie de la femme, car lorsqu'elle est très en demande ou très excitée, elle agit comme un véritable aspirateur sur le sexe de l'homme. Pour peu qu'elle soit habitée de frustration et de revanche, elle peut inconsciemment vouloir humilier son partenaire. Cependant mon expérience a été, la plupart du temps, beaucoup plus positive : presque toutes les femmes avec qui j'ai connu au début un problème d'éjaculation rapide se sont révélées, par la suite, d'excellentes partenaires. C'était juste la manifestation d'un haut niveau d'énergie entre nous. D'ailleurs, d'après les sexologues, le problème de l'éjaculation précoce est l'un des plus faciles à résoudre avec une thérapie, pour peu qu'on y consacre un peu de temps, afin d'apprendre quelques techniques de relaxation spécifiques.

Une autre situation embarrassante et frustrante à laquelle j'ai dû faire face, c'est de me trouver avec une femme qui n'ose pas ou qui montre du dégoût à toucher ou à caresser mon pénis. Elle peut craindre de provoquer une éjaculation prématurée si elle m'excite trop. Pourtant, j'ai observé que, si je ne suis pas suffisamment stimulé, caressé, désiré, je vais avoir tendance à chercher l'excitation dans la pénétration et donc, à éjaculer plus rapidement. Quant au dégoût, il provient souvent d'abus sexuels non guéris. Dans ce cas, la blessure est profonde et demande beaucoup de patience et d'amour de part et d'autre. Quand je suis bien accordé à ma partenaire, elle sent l'approche du point

limite, s'arrête de bouger et se relaxe avec moi. Pour qu'une relation sexuelle se passe vraiment bien, il me faut un degré optimal d'excitation et de relaxation, de sauvagerie et de tendresse, de folie et de silence.

## **ENGAGEMENT, CONTRAT ET LIBERTÉ**

L'approche tantrique m'a amené à me poser des questions fondamentales concernant la vision habituelle du mariage. Le Tantra dit : « Oubliez tous vos conditionnements et toutes vos croyances. Le mouvement de l'énergie en vous est l'appel de la vie, la voix divine, respectez-le totalement. » Dans cette logique, que devient le discours habituel sur la fidélité ? « engagement pour la vie... La sécurité... Une relation stable... Les compromis... Renoncer à une part de ses désirs... Négocier... Il est normal que l'attraction sexuelle diminue avec les années... » Nous sommes tellement identifiés à ce discours que nous le prenons pour une évidence qui ne se discute pas. Les systèmes de valeurs inculqués dans l'enfance nous collent à la peau. Il m'a fallu des années pour les reconnaître pour ce qu'ils sont : des croyances relatives à un groupe humain donné, la famille, le milieu social, le pays. Moins une personne a pris de distance par rapport à son conditionnement, plus elle est prête à le défendre fanatiquement, éventuellement jusqu'à la mort. S'en détacher est un travail de longue haleine, dont on ne peut jamais être sûr qu'il soit tout à fait terminé. Pour ma part, je sais que j'ai encore du chemin à parcourir.

Ce dont je suis certain, c'est que baser mes choix de vie sur des croyances ne m'apporte que de la souffrance. Je ne sais pas si je suis un être qui devrait faire le choix d'une relation unique. Dans les faits, j'ai connu plusieurs partenaires au cours de plus de trente années de vie amoureuse et je suis plein de gratitude pour tout ce qu'elles m'ont permis d'expérimenter. J'ai eu des relations d'une nuit, des relations exclusives de plusieurs années, et je n'ai pas de jugement sur mon propre passé. Si je reste avec la même personne, c'est tout simplement parce que c'est avec elle que je me sens le mieux. Mais comment pourrais-je savoir si ce sera encore le cas demain ? Le futur n'est-il pas enraciné dans ce que je vis aujourd'hui ? Pour moi, cette attitude est la seule qui permette une relation à long terme. Mais je n'exclus pas a priori le besoin de prendre des distances à certains moments en fonction de mon processus personnel. Dans la même logique, je reconnais à mon amie son droit inaliénable d'être où et avec qui elle a envie, même si cela me fait entrer dans des espaces d'anxiété.

Je pense que nous nous accrochons à des croyances pour éviter de ressentir l'insécurité et la peur inhérente à notre condition humaine. A l'intérieur de chacun d'entre nous, il y a un petit bébé qui croit que sa survie dépend de la présence de son partenaire. Chaque fois que nous tombons amoureux, les besoins et les terreurs du bébé en nous se trouvent réactivés ; de sorte que nos relations sont souvent fondées sur les carences de la petite enfance. Le mariage est une tentative de nous rassurer. Nous nous engageons à vivre ensemble toute notre vie pour éviter la peine d'être séparés. La situation est rendue un peu plus compliquée par les difficultés que nous avons rencontrées en tant qu'enfant, pour nous définir dans notre identité sexuelle et nos peurs de castration. Accepter la castration symbolique, accepter de quitter la dyade mère-enfant, c'est accepter d'être séparé, c'est accepter le manque. Cette épreuve est nécessaire, car elle seule me donne la possibilité d'être un sujet désirable et désirant. Je suis disponible pour d'autres relations que celle avec ma mère, et je peux m'identifier à mon père.

Toutes les émotions que je rencontre dans une relation amoureuse, particulièrement celles qui sont en rapport avec le respect de ma liberté et de la liberté de ma partenaire, ont leur racine dans mon enfance. Elles ne peuvent être guéries que si elles sont reconnues comme telles. Y faire face sans demander à l'autre de combler mon manque est douloureux, mais conduit toujours à un

agrandissement de l'espace intérieur, à un sentiment profond d'intégrité et d'autonomie. Si je ne veux pas y faire face, je vais me réfugier dans le mariage et ses illusions de sécurité. Je vais passer des contrats avec ma partenaire. Je vais faire des compromis. Il ne faut pas s'étonner si la vie devient alors ennuyeuse, si nous éprouvons un sentiment de vide et si nous cherchons des compensations dans les possessions matérielles ou dans la nourriture. Nous avons troqué l'aventure pour la sécurité. N'avez-vous pas remarqué que, dans les transports publics, vous pouvez immédiatement reconnaître si vous êtes assis à côté d'un couple d'amoureux ou d'un couple de gens mariés ? Vous pouvez rencontrer des couples qui ont survécu au mariage, mais ils sont rares. Il est évident aussi que vous pouvez vivre avec quelqu'un sans être marié et vous perdre dans tout un ensemble de contrats et de compromis implicites ou explicites. Le mariage ne détient pas le monopole de la dépendance.

Moi-même, j'ai mis des années avant de me rendre compte que j'appelais relation amoureuse ce qui, en fait, n'était que relation de dépendance ; que ce que clament les poètes, ce que chantent les chansonniers, ce qui fait la trame de pratiquement tous les films, « l'amour romantique », est en fait une expression d'états pitoyablement régressifs et immatures. Tous, nous espérons que nos besoins non satisfaits de chaleur, de présence, de protection, de nourriture émotionnelle, d'encouragement, d'approbation — et j'en passe — vont être enfin comblés par la personne dont nous tombons amoureux. Après une lune de miel toujours trop courte, les déceptions et les frustrations se manifestent nécessairement, car personne ne pourra jamais rencontrer nos besoins infantiles et guérir nos blessures. C'est d'autant plus difficile que notre partenaire souffre des mêmes blessures et nourrit les mêmes attentes que nous. La rencontre dite amoureuse ressemble à l'histoire de ces deux personnes perdues dans une forêt remplie d'animaux sauvages. L'un des deux, après avoir passé seul une nuit de terreur, aperçoit un autre être humain. « Enfin, pense-t-il, je suis sauvé ! » Il court vers lui et lui saute dans les bras. L'autre vit la même joie à la pensée qu'il est sauvé. Mais cela ne dure qu'un instant : jusqu'à ce qu'ils comprennent qu'ils sont perdus tous les deux. Voilà histoire de la plupart des couples.

Pour pouvoir véritablement se construire dans une relation, il est nécessaire de rester présent quand des difficultés surviennent. La façon habituelle inconsciente de réagir que nous connaissons tous est de blâmer, d'accuser l'autre pour les émotions négatives que nous ressentons, ou de fuir. Rester là, prendre le temps de sentir et non de réagir, assumer que ces émotions m'appartiennent, voilà le processus de guérison. Cela ne signifie pas que je doive nécessairement rester dans la relation, mais ce processus prend du temps. La personne qui accuse son partenaire d'être bloqué est souvent celle qui bloque la relation. Il est douloureux de reconnaître quand une relation est finie. Il est possible qu'il n'y ait réellement plus d'énergie amoureuse et sexuelle ou que les deux aient grandi dans des directions différentes. Cependant la plupart du temps, nous sommes profondément inconscients des mécanismes qui se jouent pour précipiter la fin d'une relation. Comme je l'ai déjà dit, l'engagement dans le couple n'est pas un engagement à la fidélité au sens traditionnel, mais un engagement à aller en profondeur, à ne pas se contenter des apparences, à être le plus honnête possible. L'expérience de la relation amoureuse est certainement l'une des plus précieuses de notre vie. L'éternité peut-elle suffire à découvrir notre amoureux ? Cependant, il y a un nombre incalculable de gens qui, littéralement, meurent de ne pas avoir eu le courage d'entreprendre les démarches nécessaires et, le cas échéant, de ne pas avoir su terminer une relation. La mort est le seul moyen qui leur reste d'en sortir.

## **LA PULSION MASCULINE, LE REGARD ET L'ÉVEIL DES SENS**

La pulsion sexuelle masculine s'exprime de façon bien différente de la pulsion sexuelle féminine. De façon un peu caricaturale, on peut dire que l'homme est un voyeur et la femme une

exhibitionniste. Avez-vous déjà observé une chatte en chaleur qui se prélassait au milieu d'une pelouse avec deux ou trois matous cachés dans les buissons ? Cela aide à comprendre que nous ne sommes pas les premiers à jouer ce jeu.

Le regard joue un rôle capital pour l'homme, au point que certains ont pu dire qu'il était le premier organe sexuel masculin. L'énergie Yang prend normalement l'initiative de la rencontre. C'est dans l'ordre des choses. Reste à savoir si l'homme l'assume avec conscience et sensibilité, ou si sa recherche est chargée de colère et de revanche. Nous nous trouvons alors en présence de comportements abusifs qui peuvent conduire au harcèlement sexuel et même au viol, comportements qui sont bien plus le fait des hommes que des femmes à cause de la spécificité de la sexualité masculine. Celles-ci ont d'ailleurs leurs stratégies propres pour jouer leur frustration. Ces stratégies sont physiquement moins dangereuses que celles des hommes à cause de la différence de force musculaire. En tant qu'homme, j'attire l'attention sur la condamnation excessive des comportements masculins. Je ne veux plus mettre mes yeux dans la poche pour ne pas m'attirer les foudres de mon amie et je n'ai pas à me cacher si je trouve une femme belle. Cela ne signifie pas que je passe mon temps à chercher du regard les belles femmes qui pourraient se trouver à proximité. Mon choix est clair : quand je suis avec elle, je suis avec elle. Mais tout homme qui a eu une partenaire quelque peu soupçonneuse et jalouse comprendra ce que je veux dire.

Parler du regard m'amène à aborder de façon plus globale l'éveil des sens dans la relation amoureuse. Rappelons d'abord que l'éveil des sens a été condamné par quasiment toutes les religions, à l'exception du Tantra. Gandhi lui-même a condamné tout acte sexuel qui n'est pas directement orienté vers la procréation. « L'union, dit-il, n'a pas pour but le plaisir, mais d'engendrer des enfants. Et l'union est un crime lorsque le désir des enfants est absent. Il est mauvais qu'une personne encourage ses passions bestiales\*. » La position officielle de l'Église catholique n'est pas très différente : « Il faut vaincre la chair et ses œuvres. » Gandhi affirmait, d'autre part, que l'homme religieux devait manger une nourriture qui ait le moins de goût possible. Aux Philippines, pays le plus catholique du monde, des hommes se font clouer sur une croix pendant la semaine sainte pour se joindre aux souffrances du Christ. Pour le Tantra, ces pratiques masochistes n'ont rien à voir avec la recherche spirituelle. Elles en sont même une perversion. Elles donnent à la personne l'illusion d'avoir atteint une réalisation intérieure, ou obtenu des mérites pour une autre vie, alors qu'elle est seulement en train de détruire son corps et de souffrir inutilement. À l'opposé, la vision tantrique affirme que tout est divin et que c'est en vivant au maximum qu'on peut percevoir la réalité ultime. L'état de présence, de conscience et d'amour, est facilité par l'éveil total des sens. La rencontre de Shakti, la déesse cosmique, passe par l'acceptation consciente de notre potentiel sensuel. Le divin, c'est la jouissance ultime.

\* Cité dans Nouvelles de l'Inde, Ambassade de l'Inde, n° 295, août-septembre 1994.

Un des sens souvent oublié quand on parle d'attirance sexuelle est l'odorat. Quand l'odeur d'une femme me plaît, je sais que la sexualité serait bonne avec elle. D'ailleurs, le désir de mon amie se manifeste par un changement d'odeur. Je trouve qu'elle sent un mélange de lait et de miel. Les odeurs dégagées par quelqu'un qui fume perturbent mon odorat et détruisent l'attraction que je pourrais ressentir. Peut-être cela peut-il en attirer d'autres ! C'est le cas d'une de mes clientes dont le père fumait. Le refus d'utiliser l'odorat est certainement encore le fruit d'une condamnation implicite de la sexualité et d'un refus de reconnaître notre enracinement dans l'animalité.

## **ÊTRE HOMME**

L'évolution et la maturation de ma sexualité se sont effectuées en relation avec la découverte et l'acceptation profonde de mon identité masculine. Je me souviens d'avoir lu quelque part la réponse d'un homme à son amie qui lui demandait :

— Pour toi, qu'est-ce que c'est qu'être un homme ?

— Être un homme, répond-il, c'est être capable d'aimer sans laisser l'amour devenir une ancre qui me retienne au port.

Pour moi, être homme, c'est avoir le sens de l'aventure. C'est être capable de risquer de partir pour explorer de nouveaux territoires. Je l'ai vécu de bien des façons, comme d'émigrer au Canada, de voyager en Inde, de changer de métier... selon mon énergie véritable, plutôt que pour des raisons de sécurité financière ou de statut social. Ce fut d'aller en thérapie, de laisser de côté les systèmes de croyances et les normes familiales dont, évidemment, la soi-disant morale sexuelle. Le plus difficile est certainement d'avoir le courage de ne pas me laisser attacher par les attentes de mon amie, mais de suivre l'énergie qui se manifeste en moi.

Être un homme, c'est assumer mon agressivité sans la condamner. Hommes, nous avons tous une charge aggressive, en particulier envers les femmes. La raison majeure en est que, petit enfant, nous avons été furieux de ne pouvoir posséder la mère. Elle appartenait au père et nous étions trop petits et trop faibles pour prendre sa place. De plus, nous avons dû très souvent nous battre pour acquérir un semblant d'indépendance en face d'une mère envahissante. Dans la plupart des cas, notre agressivité a été condamnée : nous n'avons pas été aidés à la transformer créativement. Aussi est-elle toujours là, tapie dans notre inconscient, prête à exploser à la première frustration ou à nous dévorer intérieurement (dépression, crise cardiaque) quand elle est complètement inaccessible. Une fois reconnue, elle devient la matière première de l'affirmation de soi. Sans elle, partir à l'aventure est impossible. Il faut aussi une bonne dose d'agressivité bien intégrée pour avoir le courage d'échapper aux conditionnements familiaux et sociaux. De nombreux philosophes et mystiques ont été jugés comme des terroristes de la pire espèce et comme des menaces dangereuses pour l'ordre établi. Pour ne rappeler que quelques noms connus, citons Socrate, condamné à mort pour avoir « perverti » les jeunes en leur apprenant à accoucher de leur propre vérité. Citons également Jésus, assassiné parce qu'il proclamait sa divinité. Plusieurs mystiques musulmans sont morts pour la même raison que Jésus. Quant à Bouddha, il détruisait les fondements mêmes de la religion et de la société hindouiste et, après sa mort, ses disciples ont été chassés de la plus grande partie de l'Inde. Cela est très important à rappeler à l'heure où, en France comme un peu partout en Occident, toute réflexion un peu dérangeante pour l'ordre établi et les idées reçues risque d'être jugée sectaire, et condamnée. Être viril, c'est affirmer mon originalité et oser être ce que je suis, même si cela va à l'encontre de tous les systèmes de croyances de mon entourage. C'est là que l'agressivité se transforme créativement. Si je n'arrive pas à le faire, je suis en danger : la violence est l'acte de désespoir de celui qui ne sait plus qui il est ou qui ne peut se faire entendre.

Pour moi, l'homme est un guerrier. Sur le plan extérieur, il est capable de se battre pour défendre son intégrité physique et celle de sa femme, de ses enfants, de ses proches. Il éprouve du plaisir à vivre l'effort musculaire, à entraîner son corps et à apprécier ses performances. Sur le plan intérieur, le guerrier développe une vision claire de ce qui se passe en lui, l'exprime et agit en conséquence. D'un seul coup, avec l'épée de sa conscience, il coupe dans le vif des pensées et des émotions pour atteindre directement la réalité du moment présent. Ce faisant, il passe outre les conditionnements, les rancœurs, les amertumes et regrets du passé. Il ne s'égare pas dans les rêves et les promesses du futur. Il se tient debout, enraciné dans la réalité ici et maintenant. Il dérange et fascine. Il fait peur à

la foule de ceux qui ont troqué l'aventure pour la sécurité. Les églises, les partis, les nations ne s'y trompent pas : c'est un rebelle ; personne ne peut le manipuler.

L'homme est géniteur, créateur, magicien. Il explore, construit, invente tant au royaume de la matière que dans celui des arts et dans celui de l'intériorité. Il aime la clarté, la logique, l'efficacité et n'en a pas honte. Il laissera cette planète embellie par son passage.

L'homme mature vit tout ce que je viens de décrire d'une façon non destructrice. Il a intégré sa sensibilité, sa réceptivité, en un mot, sa féminité. Il entre avec courage dans la rencontre amoureuse, jusqu'à y découvrir sa réalité la plus profonde, son anima, sa femme intérieure. Chez lui, nous assistons à une modification majeure des polarités, des complémentarités masculines et féminines: il accepte aussi d'être passif, réceptif, attentif. Il permet à la femme d'être danse, initiatrice, feu et dévotion, d'être destructrice de sa logique et de l'entraîner dans des espaces nouveaux où il est maladroit et inexpérimenté. L'homme complet accepte que sa femme, que son amour, le fasse disparaître, l'anéantisse, dans un premier « éclair-vision » de l'ultime, du mystère.

Parvenu à ce point de ma vie, il peut être difficile d'identifier ce qui fait que je suis devenu ce que je suis, sexuellement et amoureusement : la recherche tantrique, les démarches de thérapie, les accidents de mon histoire personnelle, les partenaires que j'ai eues qui m'ont poussé à grandir, parfois avec tendresse, parfois dans la colère et la frustration, mais aussi, peut-être, l'âge et la maturité... tout a contribué à me construire. Je ne sais pas ce dont demain sera fait, mais en tout cas, je ne me suis pas ennuyé. Il me semble que l'aventure s'est déroulée et se déroule encore selon deux axes principaux :

\* apprendre à reconnaître et à exprimer ce que je sens, ce que je veux, ce qui me fait plaisir, en prenant tous les risques, en particulier celui de la solitude ;

\* apprendre à accepter ce qui est, à lâcher prise, à m'ouvrir au silence, à la présence, à l'extase, à fondre avec l'autre.

Mais il est bientôt temps pour moi de clore mon partage avec vous. Voici un dernier témoignage sur l'expérience du désir au masculin.

## **LE DÉSIR AU MASCULIN**

Le désir-anticipation est la cause principale de la souffrance. L'antidote du désir, c'est la perception et l'acceptation de la réalité ici et maintenant. Quand, dans certaines écoles de sexologie, on fait appel à l'imaginaire et aux fantasmes pour développer le désir, l'excitation, je ne suis pas d'accord. C'est la même chose que de regarder un film porno pour être capable de « bander » et de « baiser ». (J'utilise ici volontairement des termes vulgaires !) Au fond, par le fantasme, nous créons notre propre pornographie. Mon point de vue est à l'opposé : ce qui manque, c'est la présence à soi, à son corps, à son cœur. L'excitation n'est pas le problème. Il s'agit d'un vécu énergétique et non d'une anticipation. Ce désir qui naît du fond du cœur, du fond du ventre, qui fait se dresser mon sexe comme une flamme brillante, ce désir est l'énergie même de la vie, il est le moteur du Tantra. Pour le ressentir et l'accepter simplement, je dois avoir acquis une image claire de mon identité sexuelle dans ce corps qui est le mien. Il me faut avoir traversé les phases successives d'investissement libidinal des différentes zones de mon corps. Il faut que la relation à mes parents, en particulier à ma mère, m'ait procuré suffisamment de plaisir pour construire en moi la confiance nécessaire à l'investissement dans une relation. Il faut enfin que, dans la relation à mon père et à d'autres hommes, j'aie découvert et accepté mon identité sexuelle masculine et que j'aie résolu la situation

œdipienne d'une façon dynamique et positive. C'est seulement muni de tous ces acquis que je peux oser l'expérience de la fusion, l'expérience de me perdre et de me retrouver dans ma relation à l'autre.

Voici un exemple pour clarifier encore mieux le jeu des pulsions amoureuses et du fonctionnement mental. Je rencontre une femme qui me touche par sa beauté, sa sensualité, son cœur. Je peux commencer à fantasmer sur elle, à imaginer ce que cela serait que d'être au lit avec elle. J'établis des stratégies pour l'approcher : lui offrir un cadeau, un massage ou une aide financière, ou l'inviter à un spectacle. Je passe ensuite aux actes et mon mental jugera de ma valeur selon l'étendue de mes succès amoureux. Il existe une autre possibilité qui est celle du Tantra. Au lieu de déplacer mon énergie vers un but à atteindre, gagner le cœur — pour ne pas dire le corps — de cette femme, je reste attentif à ce que cette personne éveille en moi. Ce qui est éveillé est bon en soi et je le savoure. Quand l'occasion se présente et si le sentiment est encore là, j'exprime à cette personne ce que je ressens, sans stratégie. « Je suis touché par ta beauté, ou ta sensualité, ou ta présence. » Je dis ce qui est. C'est de ma part un hommage rendu aux qualités que je perçois de cette femme. C'est un cadeau qui est souvent reçu avec gratitude. Indépendamment de toute attente, le fait d'exprimer directement ce que je ressens me procure instantanément un sentiment d'intégrité personnelle, de vulnérabilité et d'ouverture du cœur, qui est une récompense en soi. Devant une telle attitude, la femme en face de moi se sent appréciée et libre de répondre ce qu'elle veut. Quand je peux agir avec les femmes avec ce niveau de clarté, j'éprouve beaucoup de plaisir et de joie, et cela indépendamment du fait que je sois prêt ou qu'elle-même soit prête à vivre une relation.

Il n'est pas facile d'être homme aujourd'hui, avec la remise en cause de quelques millénaires d'attitudes patriarcales. Ces attitudes sont ancrées dans toute notre vision du monde et dans nos rapports avec les femmes. Ces dernières nous le rendent bien avec la charge de revanche qui les habite. Le défi à relever, c'est d'écouter, de comprendre, de reconnaître les actes et les paroles abusives qu'il nous arrive de poser ; c'est le faire avec courage et lucidité sans se culpabiliser ni s'écrouler. Les valeurs masculines sont tout autant à reconnaître et à respecter que les valeurs féminines. Nous avons besoin d'hommes de cœur. Pour devenir ces hommes de cœur, nous pouvons accepter avec confiance et reconnaissance d'être initiés par nos femmes et nos amantes, sans pour autant perdre notre intégrité.



Dombiyogini et Dombipa chevauchant une tigresse

## Corps énergétique et alchimie sexuelle

Depuis des temps immémoriaux, le Tantra a développé une vision du monde où le corps humain est un microcosme de l'univers avec ses différents plans de réalité, du plus matériel au plus spirituel. Le cycle cosmique de création et de destruction symbolisé par le jeu de Shiva et de Shakti se répète dans l'expérience amoureuse de chaque couple et à l'intérieur de chaque personne. Le corps énergétique est le support et la manifestation de ce cycle, en particulier le *kandha*, les *nadis* et les *chakras*. Le *kandha* est la centrale énergétique de l'organisme qui fonctionne de la naissance à la mort. Les *nadis* forment un réseau de canaux qui transportent cette énergie dans toutes les parties du corps. Les *chakras* sont les centres où s'opèrent les transformations alchimiques. La connaissance de cette anatomie subtile permet de mieux saisir les transformations alchimiques possibles de l'énergie sexuelle.

### SUBLIMATION OU TRANSMUTATION ALCHEMIQUE

Le corps subtil est le siège de transformations énergétiques que nous appelons alchimiques. L'énergie de base est toujours l'énergie sexuelle. Pourtant, par un travail de conscience, et non sous l'effet d'une répression ou d'une sublimation, elle change de qualité, ce qui modifie nos modes de perception et notre relation au monde.

Dans notre univers occidental marqué par le judéo-christianisme, nous sommes toujours plus ou moins enclins à penser que la sexualité peut être sublimée ; que, par exemple, si nous y renonçons, nous libérons notre énergie vitale et nous la rendons disponible pour le service des autres et pour la recherche mystique. Au cours des âges, des millions d'hommes et de femmes bouddhistes, hindous ou chrétiens ont ainsi fait vœu de chasteté, le célibat devenant une castration offerte à Dieu sur l'autel du sacrifice.

Mais, par un curieux retour des choses, la charge libidinale se trouve transférée de la recherche d'un partenaire humain vers le partenaire divin, et la relation à Dieu et aux saints s'érotise. Les écrits de nombreux mystiques, par exemple ceux de sainte Thérèse d'Avila, vont bien dans ce sens. La logique de cette démarche mène au masochisme et parfois à l'auto-castration réelle. Le moine ayant eu des pensées ou des rêves érotiques est ainsi invité à se flageller pour se punir, participer aux souffrances du Christ sur la croix et retrouver la maîtrise des sens. Mais, depuis Freud, nous savons qu'une telle équation — célibat = sublimation = énergie disponible — est plus que douteuse, puisqu'il ne s'agit le plus souvent que d'un refoulement permettant aux religions de contrôler leurs ouailles en créant malaise intérieur et culpabilité, d'autant que ce qui est enfermé dans l'inconscient est toujours tyrannique et mène notre vie.

L'enseignement du Tantra est unique dans l'histoire des religions : non seulement la sexualité n'est pas condamnée, mais elle est reconnue comme la base de toute transformation spirituelle. L'abstinence n'est jamais un moyen : c'est plutôt le résultat des transmutations successives opérées d'un chakra à l'autre. Nous utilisons le terme « transmutation », emprunté au langage de l'alchimie car, de même que dans l'Athanor, le plomb devient or, dans nos chakras, la libido devient extase spirituelle : l'énergie est toujours la même, mais elle subit des transformations successives.

## LA CONSCIENCE DU CORPS

Dans l'état de conscience habituel, nous habitons très peu notre corps : nous sommes presque continuellement absorbés, enfermés dans notre processus mental, fait de données du passé et de projections dans le futur, ce qui laisse peu de place à la perception des messages corporels et émotionnels qui ne réussissent à nous atteindre que lorsque le niveau de stress, d'inconfort ou même de douleur est déjà très élevé. En effet les émotions, bien que toujours liées à une pensée ou à une mémoire, ne sont perçues que dans leurs résonances dans le corps et une modification de la respiration. Il peut être très instructif, lorsqu'on éprouve une émotion, de se poser la question suivante : « Comment est-ce que je sais que je suis en colère, ou triste, ou anxieux ? » Développer une présence de plus en plus permanente à notre vécu corporel, émotionnel et énergétique, est, de fait, une part capitale d'une démarche tantrique. C'est seulement cette présence qui nous permet de savoir ou nous en sommes, ce qui nous convient, ce dont nous avons besoin, et c'est elle encore qui nous aide à apporter des réponses spontanées aux défis de la vie. Développer cette présence est à la fois très simple et très difficile, parce que nous n'y avons pas été éduqués.

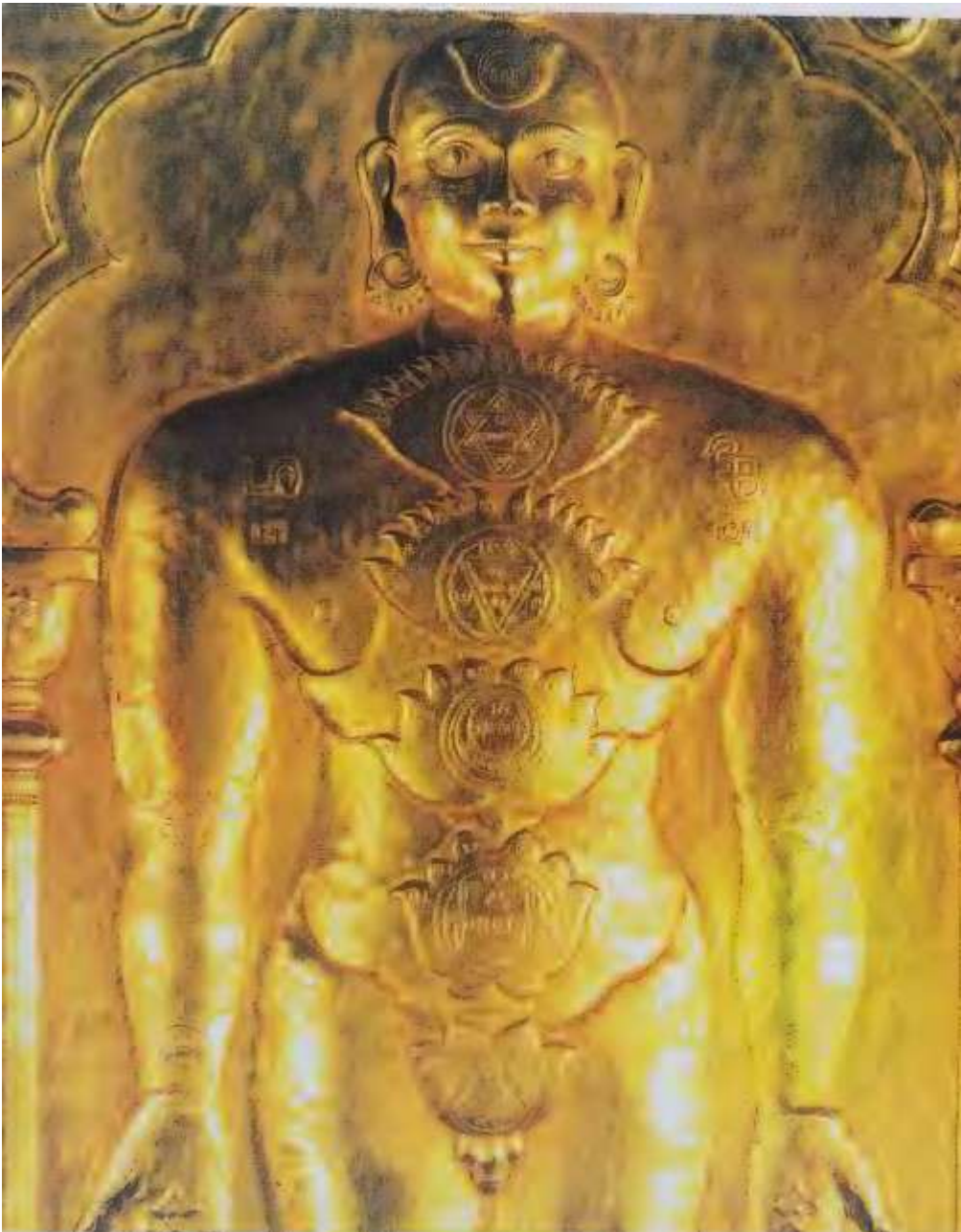
Comment y parvenir ? Quand vous fermez les yeux, vous pouvez porter une attention sélective à n'importe quelle partie de votre corps. Vous prenez alors conscience de messages sensoriels qui n'existaient pas pour vous un instant plus tôt. Par exemple, si vous portez votre attention à vos épaules, il est probable que vous allez y percevoir un certain niveau de tensions et que vous allez, instantanément, les relâcher. Si vous écoutez votre respiration, celle-ci va ralentir et devenir plus profonde. Les physiologistes nous disent aussi que penser à une partie de notre corps en augmente la circulation sanguine et la température. Vous pouvez le vérifier par vous-même en fixant votre attention sur une main ou un pied, à l'exclusion de tout le reste, pendant quelques minutes. Comparez ensuite la perception que vous avez de vos deux mains ou de vos deux pieds et vous constaterez cette différence. Vous noterez également que la main sur laquelle vous avez porté votre attention vous paraît plus volumineuse. Vous sentirez peut-être aussi des picotements manifestant une augmentation importante de la circulation et du métabolisme.

L'expérience habituelle que nous avons de notre corps est loin d'être objective. Il est avant tout une réalité fantasmée qui porte tous les avatars de notre inconscient, de ses conflits non résolus et de ses occultations. La psychanalyste Françoise Dolto l'appelle « l'image inconsciente du corps ». Arnold Mindell, quant à lui, parle du *Dreambody*, le corps-rêve ou corps-fantasme qui est porteur de notre mythologie personnelle. En chacun de nous, une vérité veut se manifester qui nous libérerait et ferait de nous des individus et non des automates programmés. Nos symptômes physiques, nos maladies sont à écouter et à interpréter comme des rêves. Ils expriment ce qui veut vivre en nous et que nous ne savons entendre. Ces manifestations ont un sens dans notre histoire personnelle, mais toujours en émergence dans un champ énergétique collectif, que ce soit un couple, une famille, un pays, ou l'humanité dans son ensemble. La prise de conscience et le travail sur le corps subtil, en particulier les chakras, donne des outils concrets pour visiter et nettoyer ce corps-fantasme.

## LE KANDHA

C'est le *Hara* des Japonais et le premier *Dantien* des Chinois. Il a la forme d'un œuf et se situe sous le nombril. Il commence à fonctionner de façon autonome à la naissance. Le kandha est comparable à une centrale électrique. L'énergie fournie dépend de trois sources : d'abord l'énergie ancestrale ou génétique, puis l'énergie de la nourriture que nous ingérons, et enfin celle de l'air que nous respirons. L'énergie produite par la rencontre de ces trois sources est ensuite distribuée par les nadis.

Le bon fonctionnement du kandha est indispensable pour que vous disposiez d'une charge d'énergie suffisante afin que s'accomplisse le travail alchimique. Pour la plupart d'entre nous, il ne donne pas son maximum, à cause d'une vie trop sédentaire, d'une alimentation défectueuse, d'un air pollué, ou même d'émotions négatives. Selon les maîtres tantriques, l'homme ordinaire ne vit pas : il survit tout au plus, avec une vitalité réduite au minimum.









### **Exercice : Recharger le kandha**

- La respiration abdominale

Elle permet de guérir et de charger le kandha. Respirez lentement et profondément en utilisant consciemment les muscles abdominaux. Asseyez-vous confortablement les mains posées sur le ventre juste au-dessous du nombril, en portant votre attention sur la sensation de chaleur produite par vos mains, et respirez le plus lentement possible par le nez. Persévérez assez longtemps, au moins une trentaine de respirations. Cela vous calmera et vous dynamisera tout à la fois. Vous pouvez pratiquer cette respiration avec votre partenaire ventre contre ventre. Les effets en seront multipliés.

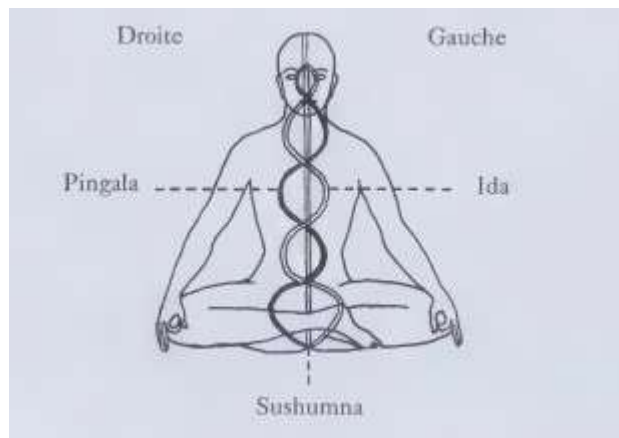
Ne vous étonnez pas si, au début, vous éprouvez de profonds changements d'humeur. A mesure que votre vitalité augmente, vous prenez le risque de stimuler les émotions que vous aviez refoulées. Demandez-vous ce que vous n'avez pas exprimé dernièrement, identifiez ce qui veut se dégager en vous, et persévérez dans votre pratique. Il semble que nous nous sentions inconfortables quand nous

réveillons notre vitalité, comme si nous ne savions qu'en faire. L'énergie vitale trouve naturellement sa place si notre cœur s'ouvre en même temps.

## LES NADIS : IDA, PINGALA ET SUSHUMNA

Nous ne parlerons ici que des trois canaux principaux, *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*, parce qu'ils sont les plus importants pour l'alchimie interne. Cela ne veut pas dire qu'on doit délaisser les autres qui, tous, jouent un rôle. Les nadis sont souvent obstrués par des facteurs environnementaux, nutritionnels, émotionnels... Si nous levons ces blocages, le bénéfice n'est pas seulement une amélioration de notre santé physique. Notre corps tout entier devient plus sensible, plus léger, plus lumineux.

La ligne centrale du corps, du périnée au sommet de la tête, est occupée par un grand canal, le *Sushumna*. Il correspond à l'axe du monde, le *Shiva lingam*, dans le microcosme que nous sommes. C'est l'axe énergétique qui joint, à travers l'homme, le ciel à la terre. Tout le travail du Tantra consiste à faire circuler l'énergie le long de cet axe et à éveiller la totalité de ses centres, les chakras. L'ouverture complète du *Sushumna* correspond à l'expérience du vide des bouddhistes, de la « spatialité lumineuse » dont parle Daniel Odier. Autour de lui, nous retrouvons *Ida* et *Pingala*, les deux serpents enlacés des *Nagakhal*. *Ida*, qui représente l'énergie féminine lunaire, part du testicule ou de l'ovaire gauche jusqu'à la narine du même côté ; *Pingala*, l'énergie masculine solaire, part du testicule ou de l'ovaire droit jusqu'à la narine droite. Les énergies solaires et lunaires fusionnent au troisième œil dans une sorte de mariage alchimique de l'homme et de la femme intérieurs. Quand *Ida* et *Pingala* sont activés et s'élèvent de façon équilibrée, ils soutiennent et entraînent l'énergie centrale de *Sushumna*, la *Kundalini*, et stimulent les potentialités des chakras. L'énergie sexuelle n'est plus dirigée vers l'extérieur, un partenaire, ni vers une finalité biologique de procréation : le processus d'illumination est en marche.



Ida, Pingala et Sushumna

Pour l'homme, le *Sushumna* se dresse comme un lingam, mais à l'intérieur de son propre corps ; l'énergie sexuelle monte en lui au lieu d'être expulsée à l'extérieur. D'une certaine façon, le tantrika homme devient féminin-réceptif pour sa propre énergie mâle. Quant à la femme, sa propre énergie sexuelle monte comme un phallus à l'intérieur d'elle-même dans un processus d'auto-fécondation de ses centres énergétiques. L'homme et la femme peuvent alors dire : « Je suis tout à la fois Shiva et Shakti. Je suis Ardhanari, l'androgyné. »

## LES CENTRES D'ÉNERGIE : LES CHAKRAS

Situés sur le parcours du Sushumna, les chakras sont les sept centres énergétiques où s'opèrent les transformations alchimiques de l'énergie sexuelle. Ce sont également les lieux d'ancrage principaux de l'inconscient individuel et collectif dans notre organisme ; l'écoute intérieure des chakras favorise donc l'émergence et la guérison de ces problématiques inconscientes. En somme, la science millénaire des chakras offre une contribution majeure à la psychosomatique moderne.

Les chakras, capteurs et résonateurs, vibrent en rapport avec notre monde intérieur et ont tendance à se mettre au diapason de notre environnement extérieur. Si nous nous mettons à l'écoute de ce qui se passe en nous, nous nous rendons compte de la réalité de ces phénomènes. Par exemple, si nous sommes impliqués dans une lutte de pouvoir, nous avons mal au plexus solaire et, à long terme, nous développerons un ulcère à l'estomac. Mais, nous le verrons, cette capacité de résonance dépend de notre niveau de préoccupation et de notre niveau de conscience.

Pour un couple, cette exploration est très importante, puisque toute la saveur de la relation, aussi bien dans l'acte sexuel que dans la vie commune, dépend de ce qui se joue inconsciemment dans nos chakras. Plus nous les habitons par la conscience, moins nous nous identifions aux conflits, et plus la relation amoureuse s'enrichit de nouvelles dimensions. Le chemin des chakras, c'est le chemin de la lumière.

Littéralement, le terme *chakra* désigne une roue qui tourne. C'est un vortex, une spirale d'énergie, un peu comme une antenne parabolique continuellement ouverte sur le cosmos et qui peut être émettrice et réceptrice. Les chakras ne sont pas des organes physiques, même s'ils sont en relation avec eux; mais il est clair qu'ils ont une grande influence sur leur fonctionnement.

## **Visitons nos chakras**

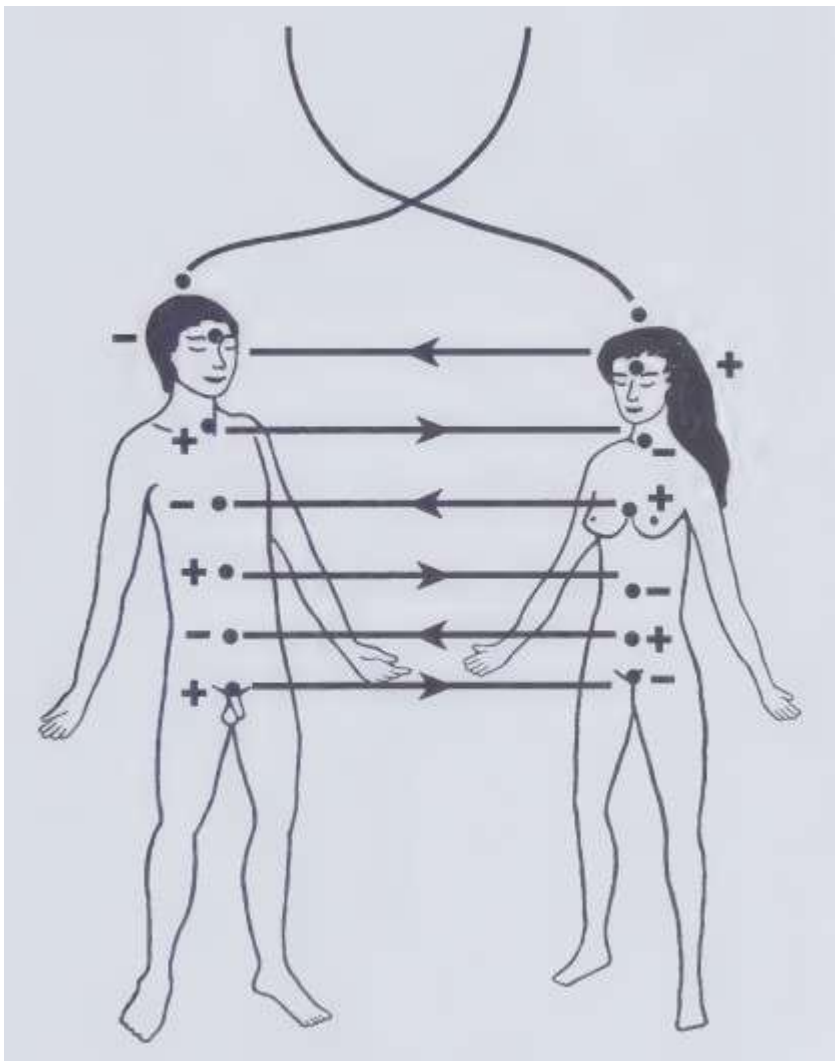
Quand nous explorons chaque chakra, nous traversons différents niveaux :

### **1. Le niveau physique**

Au premier niveau de votre visite, vous rencontrez la réalité de votre corps physique — peau, chair, organes — avec les sensations qui sont liées au fonctionnement organique naturel : une envie d'uriner, un estomac qui crie famine, ou une pathologie comme des coliques ou un mal de gorge. Le premier bénéfice de la visite des chakras est d'initier un processus de guérison des organes qui sont dans leur zone propre pour les raisons que nous avons évoquées plus haut, c'est-à-dire que la conscience réactive la vie et le métabolisme des organes.

### **2. Le niveau des émotions**

Une des découvertes de la psychosomatique moderne — qui, d'ailleurs, confirme les connaissances des systèmes de guérison traditionnels — est que plus il y a de souffrance émotionnelle attachée à une partie du corps, plus il est difficile de contacter et d'habiter consciemment cette partie. Si, par exemple, vous avez la gorge serrée, ou le ventre noué, et que vous portez votre attention sur ces sensations, leur contenu émotionnel va se manifester: ainsi, cette envie de pleurer dont vous n'étiez pas vraiment conscient et que vous reteniez dans votre gorge, ou cette peur qui vous serrait le ventre.



Résonance des chakras entre l'homme et la femme

### 3. Le niveau des mémoires

L'intensité des émotions qui affectent nos chakras est en relation avec nos expériences passées, principalement celles de notre petite enfance. Les événements qui nous ébranlent quotidiennement restimulent ces émotions de façon automatique et répétitive. L'écoute méditative des chakras peut les ramener à la conscience, accompagnées de souvenirs enfouis depuis longtemps, et provoquer une décharge émotionnelle libératrice plus ou moins intense. Parfois, comme dans le processus de formation des rêves, au lieu d'avoir des souvenirs, nous pouvons, quand nous portons notre attention sur un chakra spécifique, recevoir des images, ou des mots et des sons, qui expriment le contenu de l'inconscient d'une manière symbolique. Mais un chakra est aussi continuellement en rapport avec l'inconscient collectif. Les mythes d'une société, ses peurs comme ses idéaux, façonnent nos chakras tout autant que les événements de notre enfance. Certains affirment même qu'ils contiennent aussi les archives de nos vies passées.

A l'intérieur du couple, le contenu des chakras des deux partenaires communique en permanence. Cela se manifeste dans les rêves qui se contaminent sans cesse. Ce type de communication inconsciente dans le couple est clairement exposé par Arnold Mindell dans son ouvrage, *The Dreambody in Relationships*.

### 4. Le niveau de l'essence

Quand nous avons pris conscience des douleurs, blocages énergétiques, émotions et souvenirs qui affectent un chakra particulier, nous avons accès à un ensemble de qualités, une sagesse, une saveur énergétique qui est véritablement l'essence de ce chakra.

### **5. Le niveau de la spatialité lumineuse**

Le travail de conscience sur les chakras nous fait traverser des niveaux de plus en plus subtils. Peu à peu, les chakras se vident de tout contenu spécifique : il ne reste plus qu'une énergie lumineuse qui nous permet une sensibilité accrue à tout ce qui nous entoure, doublée d'une capacité de réponse spontanée, libre, constamment renouvelée. A l'étape ultime, il y a dissolution de l'ego : l'énergie du chakra est reconnue pour ce qu'elle est réellement, une étincelle de l'énergie divine qui se joue en nous de multiples façons.

## **Le processus d'ouverture**

Le chemin qui conduit à l'intégration que nous venons de décrire, loin d'être linéaire, présente de nombreux allers et retours. Pour faciliter cette intégration, nous avons le choix entre deux méthodes : la première, la plus simple, est l'écoute méditative, sans choix ni rejet, de toutes les manifestations corporelles et émotionnelles qui apparaissent dans le champ de notre conscience. La seconde consiste à centrer notre conscience sur un chakra particulier, parce que nous le devinons difficile d'accès ou parce que nous manquons de son énergie spécifique. Par exemple, si nous n'arrivons pas à sentir notre corps au niveau du périnée et si nous n'avons pas accès à notre désir sexuel, nous pouvons choisir d'amener plus de présence au premier chakra en pratiquant des méditations et des exercices spécifiques, et nous préparer à accueillir ce qui peut s'y révéler. Le fruit tombe quand il est mûr !

Dans le Tantra, il y a toujours simultanéité entre deux mouvements : l'énergie vitale, d'origine sexuelle, qui veut monter, se manifester d'une façon joyeuse et orgasmique, et la lumière de la conscience qui, peu à peu, descend et illumine chaque niveau. Cela peut prendre du temps, comme d'ailleurs tout processus de croissance. Le travail intérieur progresse aux rythmes des descentes en profondeur, des crises, des résolutions et des intégrations joyeuses, et la seule attitude qui vaille est d'accepter sereinement les manifestations pénibles qui peuvent survenir. Le chercheur spirituel ne choisit pas : il est ouvert à toutes les manifestations de la vie.

## **Sons et couleurs**

Les phénomènes qui animent les chakras sont de nature vibratoire et, de ce fait, peuvent être considérablement stimulés par l'utilisation de sons et de couleurs. Combien de musiques, de chants, de peintures et de techniques de visualisation ont été créés au cours des âges afin d'aider l'explorateur du monde intérieur, nul ne saurait le dire !

### **\* Les sons**

Leur action dépend de plusieurs facteurs :

- la hauteur du son : les sons les plus graves peuvent résonner jusque dans le périnée et la base de la colonne vertébrale. Par exemple, chantez le plus bas possible les voyelles o, eu et é dans un continuum o-eu-é. Répétez plusieurs fois et observez tous les endroits de votre corps où vous sentez la vibration sonore. Ensuite chantez 111... le plus haut possible et observez ;
- la prononciation et le chant des différentes voyelles et consonnes mobilisent des muscles spécifiques et résonnent en des lieux divers ;
- vous pouvez utiliser les muscles du haut ou du milieu de la poitrine, ou ceux du ventre pour expirer en chantant ;

— il y a encore bien d'autres facteurs comme le rythme, la puissance et la rapidité d'émission des sons qui, bien sûr, peuvent se combiner aux facteurs déjà cités, pour créer une mélodie.

Les mantras sont des formules, parlées ou chantées, répétées pendant des périodes plus ou moins longues. Ils ont une action puissante sur le corps et l'esprit. Le plus connu est sans aucun doute le son « Aum » qui est chanté de bien des manières.

Quand vous écoutez une musique, percevez la résonance à l'intérieur, au niveau des différents chakras. Certains rythmes africains sollicitent le bas-ventre et le sexe. La musique wagnérienne stimulera le plexus solaire, alors que les chansons d'amour toucheront plus particulièrement le cœur, et les chants grégoriens, la gorge et la tête.

Percevoir les sons harmoniques

— qui sont la véritable musique du corps énergétique

— et les chanter peut demander quelques heures d'apprentissage.

Il s'agit, tout en faisant résonner le son « Aum » sur une note stable, de créer une résonance spécifique dans la gorge, la bouche et les fosses nasales afin de moduler une mélodie très particulière qui ressemble un peu à celle d'une flûte. Cette façon de chanter est pratiquée depuis des siècles par les moines tibétains et mongoliens, tant pour l'ouverture des chakras que dans un but de guérison. Son usage commence, depuis une dizaine d'années, à se répandre en Occident.

### **\* Les couleurs**

En explorant leurs chakras de l'intérieur, certaines personnes perçoivent des couleurs, parfois même autour et à l'intérieur du corps des autres. Il existe maintenant une technique de photographie, le procédé Kirlian, qui rend visibles les manifestations électromagnétiques du corps énergétique, ce que l'on nomme l'Aura. Des couleurs-types sont ainsi observées pour chaque chakra, couleurs qui se modifient continuellement suivant vos états énergétiques et émotionnels.

Du premier au septième chakra, il y a, dans l'ordre, le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo, le violet ou le doré. Pour favoriser l'ouverture des chakras, vous pouvez visualiser ces couleurs en même temps que vous méditez avec une musique.

Une façon de travailler avec les couleurs est de vous concentrer mentalement sur vos chakras l'un après l'autre, puis, dans un deuxième temps, de faire une peinture libre sur chacun d'eux. Ce procédé, d'orientation plus thérapeutique que méditative, permet de dégager la symbolique et la problématique inconscientes qui s'y trouvent attachées.

## **Premier chakra : la racine**

Le centre de ce premier chakra est le périnée proprement dit, comprenant les organes génitaux-urinaires et l'anus. Il est une porte ouverte aux énergies de la terre et, d'une certaine façon, inclut la conscience de l'intérieur des cuisses, des jambes, et de la plante des pieds. Dans les relations entre hommes et femmes, il existe une polarité émettrice-réceptrice spécifique pour chaque chakra. Dans le cas du premier, l'homme est de façon évidente émetteur-actif, et la femme réceptrice.

Dans le langage taïste, on l'appelle « la porte de la vie et de la mort ». Porte de la vie, car il est le siège de l'instinct, cette puissance fondamentale qui pousse tous les animaux, humains y compris, à la copulation. Pourtant, nous avons tous une peur panique de notre propre énergie sexuelle, que rien ne semble pouvoir annihiler : ni la culpabilité, ni l'église, ni la tradition, ni la société... Le Tantra

nous propose, c'est son défi, de faire face à cette peur et de reprendre possession de nos pulsions primitives.

Ce chakra est aussi appelé la porte de la mort, cela pour deux raisons : tout d'abord, il est le lieu de l'excrétion de l'urine et des matières fécales, qui sont les résidus « morts » de la nourriture une fois que la digestion en a extrait tous les principes vitaux. D'autre part, les Tibétains affirment que, au moment du dernier souffle, la conscience peut sortir du corps par différents orifices, dont les extrêmes sont le sexe et le sommet de la tête. Cela dépend du chemin de croissance parcouru au cours de notre vie et du niveau de conscience atteint. Quand nous quittons notre corps par le chakra racine, nous sommes instantanément projetés dans une nouvelle incarnation de façon inconsciente. Quand nous le quittons par la couronne au sommet de la tête, nous entrons dans la lumière ; nous pouvons — ou non — décider de nous réincarner, choisir nos parents et notre chemin de vie. Cette hypothèse est, bien sûr, une incitation à gravir tous les échelons de l'échelle de notre corps-conscience avant de mourir.

La problématique de ce chakra est celle de la survie individuelle et de l'espèce. Les émotions clefs sont la peur et l'agressivité. C'est ici que nous retrouvons les traces de toutes les blessures réelles ou fantasmées d'ordre sexuel : ce sont les abus, castrations, troubles de l'identité, conditionnements moraux et religieux. Nous y retrouvons aussi la difficulté à accepter d'habiter son corps, son incarnation, sa pesanteur. Les difficultés du premier chakra peuvent se manifester par les troubles sexuels habituels : absence de désir, frigidité, impuissance et éjaculation précoce ; mais aussi par une sexualité surinvestie et sans connexion avec les autres niveaux de conscience. C'est le cas des violeurs.

Quand ce chakra est bien ouvert, nous éprouvons force et stabilité. Nous pouvons faire face aux dangers de façon appropriée, sans crainte exagérée et sans bravade.

Au sein du couple, la sexualité n'est plus vécue comme quelque chose de compliqué. Les sensations qui y sont liées sont bonnes, le couple aime faire l'amour et accepte d'y passer du temps, ce qui donne à chacun une grande énergie vitale et les pousse vers des états de conscience de plus en plus subtils. Une société qui respecte la sexualité est une société qui vit en harmonie avec les forces de la nature, la terre, les arbres, les animaux. C'était le cas de celle qui a donné naissance au Tantra. Ce n'est certainement pas le cas de la nôtre qui, sur ce point, a tout à redécouvrir.

## **Exercices pour le premier chakra**

### **\* AUTOMASSAGE**

Pour commencer, le moyen le plus facile et le plus agréable d'ouvrir le premier chakra est certainement l'automassage lent et bien senti, des pieds au périnée, en passant par l'intérieur des jambes et des cuisses. Cela demande beaucoup d'amour pour soi-même. Vous faire masser les mêmes zones, par votre ami ou quelqu'un de très intime, ne manque pas non plus d'intérêt.

### **\* ÉVEILLER ET RENFORCER LE PÉRINÉE**

Il existe pour cela toute une panoplie d'exercices taïstes chinois et d'autres, souvent assez similaires, développés par les sexologues modernes. L'essentiel en est l'entraînement des muscles de la région du premier chakra, particulièrement le pubo-coccygien, conjointement à une écoute sensorielle et à une visualisation.

Pour l'écoute sensorielle, prenez une position qui vous permette de placer la paume d'une de vos mains sous le périnée. Vous n'avez plus qu'à ressentir l'effet de la chaleur de la main à cet endroit,

observer les images qui vous viennent et écouter les sons ou les paroles qui s’y manifestent. Vous pouvez aussi y visualiser la couleur rouge sang ou un brasier : observez alors la réponse de votre centre sexuel à cette visualisation.

Si vous avez souffert d’abus sexuels ou physiques, ou bien si vous avez un conditionnement moral ou religieux lourd, tous ces exercices physiques ne remplacent évidemment pas une démarche de thérapie ; n’en sous-estimez pas l’importance, elle peut transformer votre vie de fond en comble.

## **Deuxième chakra : le bas-ventre**

Considérons maintenant la zone directement au-dessus du pubis, dont le centre se trouve au tiers inférieur de la distance entre l’os pubien et le nombril, localisé dans la partie basse des intestins. Ce chakra est lié à la vessie, à la prostate pour l’homme, à l’utérus et aux ovaires pour la femme. Ce qui se manifeste à ce niveau, c’est la sécurité émotionnelle, la sensualité et l’attachement, notre capacité à être à l’aise dans notre corps — avec nous-mêmes et vis-a-vis des autres —, spécialement dans nos relations intimes. Le deuxième chakra est le chakra dominant dans les sociétés qui vivent en famille, en clan ou en tribu, où l’individualité n’existe pas pour des raisons évidentes de survie. Être banni est la pire chose qui puisse arriver ! Le mariage est un rite obligatoire.

La problématique de fond de ce chakra est celle de la dépendance : dépendance affective, mais aussi toutes les autres formes d’esclavage, comme l’alcoolisme, la drogue, le travail, la nourriture... La sécurité affective, le bien-être avec soi-même, se construisent dans notre relation à la mère dès la période fœtale. Si cette relation a été ambivalente, si nous avons souffert d’abandon, nous développerons, par la suite, des comportements de dépendance. Habituellement, dans un couple, quand l’un des partenaires exprime cette dépendance de manière directe : « J’ai besoin de toi, ne t’en va pas, tu ne me donnes pas assez de temps... », l’autre exprime alors l’anti-dépendance : « J’ai besoin d’espace, je me dois à mon travail, j’ai envie de relations multiples... » Celui qui exprime l’anti-dépendance est, en général, celui qui a le plus peur d’être abandonné parce que, au fond de son inconscient, dort le souvenir d’une trahison maternelle qui l’a fait souffrir. Les problèmes de codépendance sont parmi les plus douloureux que nous rencontrons au cours de notre existence. Qui n’a pas connu la sensation de mourir dans l’expérience de la séparation, qu’elle soit causée par la mort ou par la fin d’un grand amour ?

Quand nous avons intégré ce deuxième chakra, nos relations amoureuses sont beaucoup plus sereines. Nous sommes capables de vivre la solitude de façon positive, sans sentiment de manque, et nous trouvons un équilibre dynamique entre notre capacité d’autonomie et la recherche de l’intimité.

Ce chakra est émetteur chez la femme et récepteur chez homme. C’est pour cette raison que la femme est habituellement plus demandeuse que l’homme sur le plan de l’intimité amoureuse, et est plus attentive au confort de la maison. Dans le couple, l’ouverture de ce chakra apporte une sécurité affective profonde et une grande jouissance sensuelle. Les deux peuvent dire avec vérité : cette relation est nourrissante. Cette affirmation est fondée sur une sensation qui ne peut tromper, de présence, de chaleur, de plénitude dans la région du bas-ventre. La disparition de cette sensation, pour quelque raison que ce soit, signe la sclérose qui s’installe, et le blocage du deuxième chakra.

## **Exercices pour le deuxième chakra**

\* AUTOMASSAGE

Se masser l'abdomen est tout à fait indiqué pour favoriser la présence à ce lieu du corps. Le massage sensuel à deux est encore plus important.

\* Un exercice particulièrement fort consiste à s'asseoir sur le bas-ventre de son partenaire, aussi proche que possible au-dessus de l'os du pubis. Les deux vont bientôt sentir les battements de la circulation artérielle du ventre de celui qui est étendu. Après une dizaine de minutes, relâchez progressivement la pression et retirez-vous. Celui qui était assis s'allonge alors perpendiculairement au corps de son partenaire, ventre contre ventre. Les deux restent ainsi tant que la position est confortable.

### **Troisième chakra : le plexus solaire**

Le plexus solaire correspond à la région située au-dessus du nombril et à l'estomac, à l'endroit où vous dites avoir mal quand vous êtes stressé. L'énergie de base de ce chakra est l'affirmation de soi, de son propre pouvoir, de sa volonté, et l'image est celle du lion. Dans notre société, ce chakra est mal en point : luttes pour le pouvoir, succès des leaders fascisants, individualisme à tout prix, violence, drames conjugaux, guerres...

La problématique de ce chakra est complexe. Vous y rencontrez tout ce qui vous limite dans l'affirmation de vous-même, notamment la honte et la culpabilité. Cela vous ramène à votre enfance quand vous commenciez à marcher, à explorer votre environnement, à dire non, à découvrir votre pouvoir de plaire ou de créer du trouble autour de vous. Il est certes nécessaire pour les parents d'aider l'enfant à découvrir son territoire, mais aussi à respecter celui d'autrui, à lui fixer des limites. Les parents doivent le faire avec beaucoup de respect, de conscience et d'amour. En revanche, dès qu'ils utilisent la culpabilité, la honte ou la peur comme moyen de contrôle, ils blessent profondément l'énergie du troisième chakra de leur enfant ; de même lorsqu'ils l'empêchent de reconnaître et d'exprimer ses sentiments, ou quand ils invalident ces mêmes sentiments : « Mais non, tu n'as pas mal, ce n'est rien. Un garçon ne pleure pas. Si tu continues à faire du bruit, je vais te donner une claque. Tu n'y arriveras jamais. Ton frère est bien plus intelligent que toi. » La liste est longue, et vous connaissez tous ces litanies. Plus tard, à l'âge adulte, il lui sera difficile de reconnaître et de dire sa vérité. Combien d'adultes se retrouvent paralysés devant un responsable hiérarchique ou même un partenaire amoureux, à la moindre situation qui rappelle des situations de leur enfance, sans qu'ils puissent en identifier la source ?

Quand nous sommes blessés au troisième chakra, ce qui est monnaie courante, nous passons notre vie à chercher des moyens pour regagner un peu de pouvoir et d'estime de soi. Empêtrés dans des sentiments d'impuissance, des comportements masochistes, des stratégies d'échec, nous nous affrontons dans des luttes sans fin où il s'agit d'impressionner, de menacer, de faire peur, pour obtenir gain de cause. Dans la même envolée, nous projetons allégrement sur les autres les manques que nous ne pouvons reconnaître en nous-mêmes et les qualités dont nous croyons manquer. Pour couronner le tout, nous ferons à nos propres enfants ce qui nous a été fait, sans que nous puissions identifier les formes variées de cette compulsion incoercible à la répétition des mêmes comportements.

Débloquer ce chakra est donc un défi majeur pour retrouver notre dignité et notre intégrité. La démarche de guérison commence par reconnaître l'enfant en nous, celui qu'on n'a pas assez respecté, écouté et de le remettre au centre de notre vie d'adulte. Nous pourrions alors redevenir spontanés et courageux comme nous l'avons été jadis. Nous pourrions retrouver la créativité qui est notre bien le plus précieux.

Ce chakra est de polarité mâle, émetteur-actif chez homme, et récepteur chez la femme. Quand ce chakra est intégré consciemment, nous nous permettons d'être juste ce que nous sommes, et cela rayonne comme le soleil. Au sein du couple, les jugements réciproques perdent de leur acrimonie. Chacun des partenaires prend force et éclat et rayonne de joie de vivre. La voie royale vers le cœur est ouverte.

### **Exercice pour le troisième chakra**

Debout, penchez-vous légèrement en arrière en faisant saillir vers l'avant la région du plexus solaire. Prenez des respirations profondes en gonflant le plexus au maximum à l'inspiration et en le rétractant à l'expiration. Vous devez sentir travailler les muscles de la région de l'estomac. En pratiquant cette respiration, faites la visualisation que vous recevez la lumière du soleil dans votre plexus, puis que votre plexus est devenu le soleil, qu'il rayonne dans tout votre corps, mais aussi autour de vous.

### **Quatrième chakra : le cœur**

La localisation de ce chakra est simple : c'est le milieu de la poitrine, entre les seins, là où vous vous sentez soulevé en face d'un spectacle très beau, ou par la présence de votre amoureux. C'est la aussi que vous ressentez la tristesse et la peine. Il gouverne le cœur physique et les poumons. Comme vous vous en doutez, il est le centre de l'amour, il est donc l'essence même du Tantra.

C'est lui qui permet l'acceptation et la transformation alchimique de toutes les énergies. Il est d'ailleurs souvent comparé à l'Athanor, le four de l'alchimiste, capable de transformer le plomb en or...

L'espace du cœur, c'est la capacité de donner et de recevoir, car c'est la même chose : pour recevoir, il faut un espace d'accueil, un espace dégagé, vide de préoccupations. Quant à donner, que pouvons-nous offrir de vraiment précieux si ce n'est la présence, la disponibilité, l'écoute ?

Si nous pouvons accueillir nos propres blessures, nos erreurs et nos imperfections sans jugement, nous devenons capables d'accueillir celles des autres ; et cet accueil en lui-même est guérison : dans l'écoute du cœur, nous pouvons guérir les autres chakras. Le fait d'accepter ce que je suis et ce que sont les autres demande certes du courage, mais ouvre le cœur, apporte joie et paix, et ramène l'harmonie dans la tourmente de nos émotions. Celui qui habite son cœur aide aussi son entourage : il devient le révélateur d'une qualité, d'un parfum de vie que tout le monde connaît et désire intuitivement. Pardonner est une des fonctions du cœur, qui ne peut jamais être le fruit d'une obligation morale. C'est un acte de compassion qui commence par la reconnaissance et l'acceptation des souffrances passées, données et reçues, et de notre responsabilité personnelle.

Pardonner, c'est répondre aux conséquences de nos actes passés avec plus de conscience et d'amour et, essentiellement, nous pardonner. Alors seulement nous pouvons recevoir l'autre qui nous a fait du mal, accepter son inconscience et reconnaître la souffrance sous-jacente à l'acte qu'il a posé envers nous. Tout ce processus est impossible si nous n'habitons pas consciemment l'espace du cœur.

Dans la polarité masculin-féminin, le cœur est considéré émetteur chez la femme et récepteur chez l'homme. N'oublions pas que la poitrine est la région la plus chargée d'énergie féminine et le lieu de l'éveil érotique de la femme, particulièrement les seins et les mamelons. Il ne s'agit pas d'une

excitation qui naît d'une stimulation physique ou d'un besoin de décharge comme cela se passe fréquemment chez l'homme, mais d'une profonde aspiration à partager, à offrir.

La femme sait naturellement ce qu'est la dévotion et elle a besoin de quelqu'un qui sache la recevoir ; elle souffre trop souvent de ne pas trouver d'homme qui puisse le faire. En revanche, quand son partenaire masculin est connecté à son propre désir sexuel, en même temps qu'à sa vulnérabilité affective, à son besoin de recevoir, d'être nourri, alors un cercle d'énergie se crée entre eux ; la femme se donne totalement. L'homme reçoit toute son énergie amoureuse et en reconnaît toute la valeur. En retour, il lui donne sa puissance sexuelle. La femme qui est reconnue et règne dans le mouvement de son cœur, désire être pénétrée et fait l'expérience d'une plénitude dans son sexe, dans son ventre, dans tout son corps enflammé. Naturellement, cela peut mener à la conception d'un nouvel être humain. Quand le couple met conscience et méditation dans ce processus, le cercle d'énergie qui s'instaure du sexe au cœur devient profondément guérissant et mène à une première expérience du sacré. Quand un homme et une femme au cœur ouvert vivent ensemble, la vie à deux devient une bénédiction. La vie sexuelle se trouve intégrée comme une fonction du cœur. Les conflits perdent leur aspect dramatique, car il y a assez d'espace pour reconnaître, accepter et même apprécier les différences. Il fait bon approcher un tel couple car il n'est pas refermé sur lui-même : il y a de la place pour des amis, et le cas échéant, pour des enfants, d'une façon qui n'est pas seulement une pulsion biologique.

Qu'est-ce qui empêche d'accéder à cet espace tout à la fois si reposant et si dynamique ? Le cœur est une fleur fragile et vulnérable et les raisons sont nombreuses qui nous amènent à le protéger d'une cuirasse hermétique. Dès le départ, comment avons-nous été reçus dans ce monde ? Quand nous sommes nés fragiles, vulnérables, totalement ouverts, avons-nous été accueillis comme un cadeau précieux de l'existence ? Avons-nous été aimés et respectés pour ce que nous étions, ou avons-nous été forcés à nous conformer à un code de conduite, à une morale, une religion ? Portions-nous le fardeau des désirs et des rêves non satisfaits de nos parents ? Nous sentions-nous responsables de leurs blessures ? Étions-nous l'enjeu de leurs conflits ? Il se peut que nous ayons subi différentes formes d'abandon, abandon affectif ou disparition réelle d'un de nos parents par la mort ou une séparation. Ce n'est pas l'aspect dramatique d'un événement qui blesse le plus un enfant, mais l'absence d'un adulte qui l'écoute, le comprend et valide ses émotions. Une des plus grandes souffrances rencontrées en thérapie, c'est de se rendre compte que nous ne pouvons même pas recevoir le support de quelqu'un qui est là pour aider, parce que nous avons peur dès que l'on s'approche de nous de façon intime. Nous ne sommes même plus capables de recevoir de l'amour ! Prendre conscience que nous ne donnons pas non plus d'amour à nos propres enfants est aussi une souffrance intolérable. Il est facile de comprendre la difficulté que nous avons de vivre l'intimité du couple quand nos parents eux-mêmes nous ont trahis ou abandonnés.

Notre cœur a besoin de beaucoup de temps pour s'ouvrir de nouveau à la vie et faire confiance à d'autres êtres humains. Dans les yeux d'un Bouddha, on peut lire toute la joie en même temps que toute la peine du monde, car son cœur est assez ouvert pour tout accueillir.

### **Exercices pour le quatrième chakra**

\* Fermez les yeux. Posez vos mains au milieu de la poitrine. Quand vous sentez la qualité de votre énergie se transformer par votre présence accrue à ce chakra, visualisez à cet endroit une porte que vous ouvrez. Vous apercevez alors une fleur. Prenez le temps de la regarder, de la sentir, d'en percevoir toutes les nuances, toutes les couleurs, toute la beauté. Voyez la tige qui traverse le plexus solaire et le ventre. Voyez les racines qui plongent dans votre sexe et votre anus et qui se prolongent jusque dans la terre par vos jambes et vos pieds. Terminez cette visualisation en posant une main sur

le ventre tout en gardant l'autre sur le cœur. Respirez profondément et lentement dans le ventre en allongeant l'inspiration et l'expiration aussi longtemps que vous le pouvez confortablement. Après une dizaine de cycles respiratoires, continuez en impliquant aussi la poitrine. Après quelques minutes de pratique, arrêtez tout effort, toute action, et reposez-vous dix minutes ou un quart d'heure et jouissez d'un amour renouvelé pour vous-même. Si, dans ces retrouvailles avec vous-même, vous ressentez de la peine et pleurez, n'ayez pas honte : cela signifie que quelque chose de très précieux est resté intact au fond de vous et réclame votre attention.

\* Un des grands maîtres du tantrisme tibétain, Atisha, nous a offert une technique des plus précieuses quant à la découverte et à la mise en pratique de la compassion. Elle s'énonce ainsi : quand vous inspirez, inspirez dans votre cœur toute la souffrance, toute la misère du monde — à commencer par la votre. Quand vous expirez, expirez le parfum de l'amour. Que ce parfum vous remplisse vous-même et s'exhale tout autour de vous, jusqu'aux endroits les plus éloignés que vous voulez atteindre. Sogyal Rimpoché en a donné une description des plus intéressantes dans *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, il l'a surtout enseignée pour l'accompagnement des mourants. Cette technique toute simple peut faire des merveilles, souvent de façon instantanée.

## **Cinquième chakra : la gorge**

Ce centre, localisé à la base du cou, entre l'extrémité supérieure du sternum et la pomme d'Adam, est connecté avec les cordes vocales, les muscles de la déglutition et la glande thyroïde.

Les enjeux majeurs de cet étage sont la communication et la créativité, surtout dans le domaine de la voix : parole, chant, éloquence. C'est le lieu de l'accès au symbolisme. C'est le lieu de la vérité, de l'authenticité et de l'honnêteté : l'expression doit être congruente à ce qui est ressenti et identifié à tous les autres niveaux, du centre sexuel au troisième œil. C'est là que s'exercent le contrôle, le tri, entre ce qu'il est bon d'absorber et d'exprimer, et ce qui ne l'est pas. Ce centre inclut la fonction d'adaptation à la réalité, en particulier à la réalité sociale. C'est le lieu de la célébration communautaire de la vie.

Les vibrations sonores liées au fonctionnement des cordes vocales traduisent continuellement ce qui se passe dans tout l'organisme. En médecine chinoise, l'écoute attentive de la voix du patient permet de porter un diagnostic extrêmement précis. La contrepartie de ce lien existe aussi : il est possible de modifier le fonctionnement de l'ensemble comme de chacun des organes et des chakras par la voix et le chant. Toutes les médecines traditionnelles s'en servent. Le corps entier est un immense résonateur qui répond aux vibrations sonores les plus subtiles.

Le fait de s'exprimer verbalement et vocalement provoque souvent un dégagement émotionnel qui peut prendre beaucoup d'intensité et conduit toujours à un sentiment d'intégrité retrouvée et à une grande paix intérieure. Chanter pour rien, sous la douche ou en conduisant sa voiture, non seulement traduit la joie de vivre, mais permet aussi d'en faire l'expérience.

Qu'est-ce qui nous empêche d'accéder à une pleine ouverture de ce chakra ? L'excès de contrôle. Vivre totalement demande que nous nous dégageons de nos croyances limitatrices.

Pour le Tantra, toute croyance est limitatrice. La faire sienne est un aveu d'ignorance. Pourquoi aurais-je besoin de croire quelque chose si j'en ai fait l'expérience ? Croire en Dieu manifeste que je ne le connais pas, que je ne l'ai pas rencontré. Autrement pourquoi aurais-je besoin de croire en lui ? Je saurais, tout simplement. Imposer mes croyances à mes enfants, c'est leur imposer mon ignorance et c'est un barrage à leur capacité d'explorer et de découvrir par eux-mêmes. De tout

temps, au nom de leurs dieux, les hommes se sont entretenus pour leurs croyances d'autant plus que, par définition, ils ne peuvent pas les justifier. Tout le travail de thérapie et de méditation peut se résumer à ceci : se dégager peu à peu de nos croyances pour se retrouver vulnérable face à la réalité mystérieuse de ce monde, comme l'enfant émerveillé assis au milieu d'un jardin en fleurs.

Le Tantra nous enseigne que même notre passé peut devenir une limitation à notre créativité. Il nous faut continuellement mourir à lui pour renaître à chaque instant, comme le phénix du mythe grec renaissant de ses cendres. L'enseignement que nous pouvons tirer de notre expérience, les habitudes que nous avons développées, peuvent nous empêcher de reconnaître l'émergence du nouveau et limiter notre capacité de réponse.

Avec le centre sexuel et le plexus solaire, le chakra de la gorge est d'une polarité active chez l'homme et réceptive chez la femme. Il est capital dans la relation de couple, puisque de lui dépend une communication authentique. S'il n'est pas ouvert, aucun des autres centres que nous avons déjà visités ne peut remplir son rôle. C'est pour cela que les techniques d'amélioration de la communication ont un tel impact sur la vie sexuelle. C'est seulement quand tout peut être dit que la vie de couple devient un chant, une harmonie, une symphonie.

### **Exercices pour le cinquième chakra**

Vous pouvez tout d'abord vous référer à ce que nous avons écrit plus haut sur les sons et les mantras qui ont une action immédiate sur ce centre.

Le travail sur nos croyances est essentiel pour ouvrir la gorge. Les thérapies, surtout l'hypnose et la P.N.L., offrent des outils appropriés. La méditation nous aide à nous libérer de nos croyances, par l'appréhension directe de la réalité au-delà de notre mental. C'est pour cela que la méditation est l'acte de rébellion le plus radical qui soit.

### **Sixième chakra : le troisième œil**

Ce chakra est situé sur la ligne médiane du front, un peu au-dessus du niveau des sourcils. Les organes que nous pouvons lui associer sont les yeux, le nerf optique, le chiasma optique, les lobes frontaux du cerveau, l'hypothalamus et l'hypophyse. Ce chakra est en rapport avec l'activité des centres nerveux de la pensée et de la conscience.

Le troisième œil est le lieu de l'éveil à la conscience du Bouddha qui, d'ailleurs, signifie « l'Éveillé ». C'est le point culminant de l'expérience tantrique. Quand le troisième œil s'ouvre, nous voyons l'invisible, entendons l'in audible, rencontrons l'inconnaissable. Nous jouissons de la vision panoramique de l'aigle qui peut embrasser toutes les perspectives. Il est le regard intérieur qui visite et intègre tous les chakras, le lieu de la rencontre, de la réconciliation et de la synthèse des fonctions du cerveau droit et du cerveau gauche, des nadis Ida et Pingala, des polarités Yin et Yang, féminine et masculine.

Quand nous méditons, centrés au troisième œil, nous découvrons que nous ne sommes pas nos pensées : le miroir de la conscience les reflète mais n'est pas réellement affecté par elles. Nous ne sommes ni notre corps ni nos émotions, ni les rôles sociaux et professionnels que nous jouons. Centrés au troisième œil, nous faisons la distinction entre le permanent et l'impermanent, entre ce que nous sommes depuis toujours pour toujours, et ce que nous croyons être. Nous ne sommes plus identifiés au contenu de notre expérience.

Au troisième œil, l'ombre est intégrée. Nous avons accès autant au contenu du conscient qu'à celui de l'inconscient. Quelque chose reste éveillé à l'intérieur, même quand notre corps se repose dans le sommeil. Nous n'avons plus besoin de rêver. Nous ne projetons plus sur la réalité extérieure parce qu'il n'y a plus rien à projeter. Nous avons accès à la réalité telle qu'elle est. Nous pouvons reconnaître les projections que les autres font sur nous et, du coup, nous ne sommes plus enfermés par leurs rêves et leurs attentes. Le voile se déchire.

Le troisième œil est traditionnellement associé à la maîtrise de soi, à la clairvoyance et aux pouvoirs psychiques. Cette appréhension directe de la réalité concède effectivement un grand pouvoir sur soi et sur les autres ; il permet de percevoir les vibrations des êtres et des choses qui nous entourent, d'identifier les pensées — même inconscientes — qui émanent d'une autre personne sans se les approprier.

En ce qui concerne la vie du couple, nous avons déjà expliqué qu'une sexualité pleinement vécue conduit naturellement à l'établissement d'un cercle d'énergie entre le sexe et le cœur des deux partenaires, avec l'expérience d'un amour qui n'est plus dépendance mais offrande et réceptivité. Ce n'est pourtant pas l'étape ultime : l'énergie peut encore passer du sexe au cœur puis au troisième œil. Quand l'énergie atteint le troisième œil, on ressent au niveau du front une source de lumière et de fraîcheur qui apaise et repose, en même temps qu'une grande paix inonde les deux partenaires. Nous connaissons alors le paradoxe de sentir simultanément une puissante énergie sexuelle et une profonde sérénité. On a alors le sentiment de former un œuf d'énergie et de lumière avec son partenaire, une monade retrouvée où brillent deux consciences — ou, tout simplement, de la conscience. Ce moment d'extase dure même lorsque l'étreinte sexuelle est terminée, mais seulement à la condition de rester en état de méditation.

D'autre part, nous avons pu constater que, dans une étreinte sexuelle, l'éjaculation vient moins vite si l'homme habite aussi son cœur. S'il habite le troisième œil, l'énergie s'apaise et tend à devenir plus méditative, ce qui prolonge encore l'acte sexuel. Comme nous le verrons plus loin, c'est l'un des éléments de « l'orgasme de la vallée ».

Qu'est-ce qui empêche le fonctionnement du troisième œil ? Tout d'abord la peur de ramener à la lumière ce que nous avons occulté, et que nous ne voulons pas voir. Aussi nous sommes-nous construits une personnalité, une fausse image de nous-mêmes, une façon inauthentique de répondre aux situations. Nous lui sommes attachés plus qu'à toute autre chose, car elle nous a permis de survivre (et parfois de briller en société). Ouvrir le troisième œil, c'est accepter de faire face à notre réalité, quelle qu'elle soit. D'autre part, toute notre éducation encourage le fonctionnement des yeux tournés vers l'extérieur, vers la réalité objective plutôt que la réalité subjective : notre troisième œil manque d'exercice.

Quand le sixième chakra est voilé par la méfiance et la peur, il filtre et déforme notre perception de la réalité en fonction de nos expériences passées. Il est l'élément majeur des processus de projection. Les mémoires qui sont restimulées par la situation présente sont d'une certaine manière projetées et se surimposent sur nos expériences sensorielles, leur donnant leur couleur affective. Plutôt que d'être un instrument d'observation et de perception lucide, le troisième œil devient un projecteur.

Aujourd'hui plus que jamais, nombreux sont ceux qui recherchent des pouvoirs psychiques, en particulier ceux de clairvoyance et de clairsuïence, par une ouverture rapide du troisième œil. Les Tibétains avaient même développé des techniques chirurgicales passablement dangereuses, dans le but de précipiter cette ouverture. Au cours de nos recherches et rencontres dans le monde du

développement personnel autant que dans notre pratique thérapeutique, nous avons rencontré plusieurs guérisseurs et voyants qui avaient indéniablement développé un certain nombre de pouvoirs psychiques, mais beaucoup l'avaient fait sans une véritable intégration, dans un déni de la sexualité, ou à la suite d'une expérience prématurée avec des drogues hallucinogènes. Un certain nombre de ces personnes présentent des traits de personnalité schizoïdes, avec une absence de présence au bas du corps et des troubles de la sexualité. Ils peuvent être sujets à une exaltation mystique douteuse. D'autres possèdent une vision claire des processus mentaux, mais sans avoir développé l'espace du cœur et la compassion qui font les véritables guérisseurs. Contrairement aux idées reçues, ces pouvoirs n'ont pas de valeur spirituelle en soi. Le travail de méditation permet de développer le témoin, de renforcer la conscience elle-même. Il n'est pas concerné par le contenu de cette conscience, aussi magnifique et séduisant puisse-t-il être.

Le chemin du Tantra passe nécessairement par le sexe et le cœur, et respecte l'éclosion progressive de chaque chakra. L'œuvre tantrique est un processus délicat. Il faut savoir prendre des risques, mais aussi des précautions. Pour la plupart d'entre nous, il n'est pas prudent de commencer le travail de croissance par une recherche au niveau du troisième œil. Une croissance équilibrée passe toujours par une réappropriation de son corps physique et de son monde émotionnel.

Les maîtres nous mettent en garde contre un dernier danger relatif au sixième chakra : l'illusion de croire qu'il est la fin du chemin. Au niveau de conscience atteint ici, il y a encore un « je ». Il y a encore une dualité entre celui qui fait l'expérience et l'objet de l'expérience. Même si cette expérience est extase, ce n'est cependant pas l'expérience ultime.

### **Exercices pour le sixième chakra**

\* Dès que nous nous immobilisons, les yeux ouverts ou fermés, l'énergie qui est habituellement utilisée pour l'action se trouve subitement disponible pour l'ouverture du troisième œil. Dans son école, Gurdjieff\* utilisait une technique simple et efficace. A n'importe quel moment, il pouvait crier : « STOP ! ». Tout le monde devait alors s'immobiliser instantanément au milieu d'un geste ou d'une phrase. Pendant quelques secondes ou quelques minutes, tout restait suspendu. Essayez cela maintenant et arrêtez-vous au milieu de votre lecture... Ne bougez plus rien pour quelques instants, pas même vos paupières... Maintenant que vous avez repris votre lecture, pouvez-vous identifier ce qui s'est passé durant cet intervalle ? Vous êtes probablement devenu instantanément conscient d'une foule de sensations provenant du fonctionnement de votre corps et du monde extérieur que vous ne perceviez pas. Vous avez été ramené à la conscience du présent. Il ne vous reste plus qu'à donner plus de valeur au fait de la conscience qu'à son contenu. Vous venez de pratiquer une technique de méditation qui est un bon véhicule sur la voie tantrique.

\* Le fait d'immobiliser les globes oculaires conduit naturellement l'énergie à se concentrer au troisième œil. C'est pour cela que l'on donne autant d'importance à cette immobilité des yeux dans toutes les techniques de méditation. Certaines sont spécialement conçues à cet effet, comme de fixer un objet ou une image. Ce peut être la flamme d'une bougie, une fleur, le visage d'un Bouddha, ou, tout simplement, les yeux de votre bien-aimé.

\* Gurdjieff est un maître issu des montagnes du Caucase, qui a passé une partie de sa vie en France. Il est connu, entre autres, pour les danses sacrées qu'il utilisait afin de créer un état méditatif chez ses disciples.

### **Le septième chakra : la couronne**

Ce chakra ne fait pas vraiment partie du corps physique. Il est situé au sommet du crâne.

Au sixième chakra, nous étions invités à découvrir l'unité, la fusion avec notre partenaire amoureux. Au septième, nous découvrons l'unité avec l'univers. L'univers est moi. Je suis l'univers. Quand il atteint l'illumination, le mystique soufi Al-Hillaj Mansoor ne peut se contenir. A tout moment, il s'écrie avec des larmes de joie : « Ana'l Haq! », « Je suis la Vérité, Je suis Dieu ! » Peu important les conséquences, peu importe que ce soit un sacrilège pour les croyants musulmans fanatiques de son pays, et le fait qu'il sera lapidé et coupé en morceaux, la joie est trop forte. Découvrir son septième chakra, c'est reconnaître sa véritable nature, cesser d'exister en tant qu'être séparé ; c'est mourir avant de mourir. Le « je » est mort. L'aspect transitoire de mon existence est reconnu comme tel. Il ne reste que le calme infini de la véritable nature de l'être dans cette manifestation particulière désignée par le « je ».

Il semble que, à partir de l'ouverture du sixième chakra, dès lors qu'est terminé le voyage de la conscience dont chaque chakra a été une étape particulière, l'être n'a plus besoin de l'autre pour se sentir complet : il est libre de choisir — ou non — de vivre avec un partenaire ; la vie à deux n'est plus qu'une danse spontanée des énergies, une expression de joie et de gratitude.

Ce chakra s'ouvre rarement au cours de la vie, sauf peut-être chez certains schizophrènes, de manière partielle. Selon les Tibétains, il s'ouvre naturellement à l'aube de la mort si l'on est passé par tous les autres centres d'énergie au cours de la vie et que l'on est capable d'aborder la mort en toute conscience. A ce sujet, l'un de nous (Dominique) rapporte ici une expérience personnelle :

« Pour ma part, pendant très longtemps, je ne pouvais rien identifier de particulier à cet endroit jusqu'à l'approche de la mort de ma mère. J'ai alors senti comme une sorte de pression, une poussée au sommet de la tête. Une amie, à qui je n'avais rien dit de ces sensations mais qui a des dons de voyance, me demanda alors à brûle-pourpoint ce qui se passait là. L'image me vint instantanément de la poussée de la tête du bébé contre le col de l'utérus au moment de la naissance. Pendant les semaines qui ont suivi, j'ai plusieurs fois senti comme si ma tête poussait sur le plafond des pièces où je me trouvais, ou même sur le ciel, surtout quand je méditais. Depuis ce temps, ma mère est morte et les sensations sont redevenues plus ordinaires. Cependant, depuis cette période, je peux facilement sentir de l'intérieur cette partie de mon corps et l'intégrer dans ma conscience quand je médite.

« Ces dernières années, j'ai fait une autre observation qui n'est paradoxale qu'en apparence. Chaque fois que j'ai pratiqué des exercices ou des méditations pour augmenter la présence au premier chakra, j'ai ressenti une ouverture correspondante du septième. »

Le premier chakra s'ouvre aux énergies de la terre, c'est la racine. Le septième, c'est la fleur de lotus, le lotus aux mille pétales. Chaque fois que nous prenons soin de la racine, la fleur s'épanouit un peu plus. Dans la réalité humaine, il n'y a pas de dichotomie, pas d'opposition, de clivage entre les différents niveaux, entre le sexe et la conscience divine.

### **Exercices pour le septième chakra**

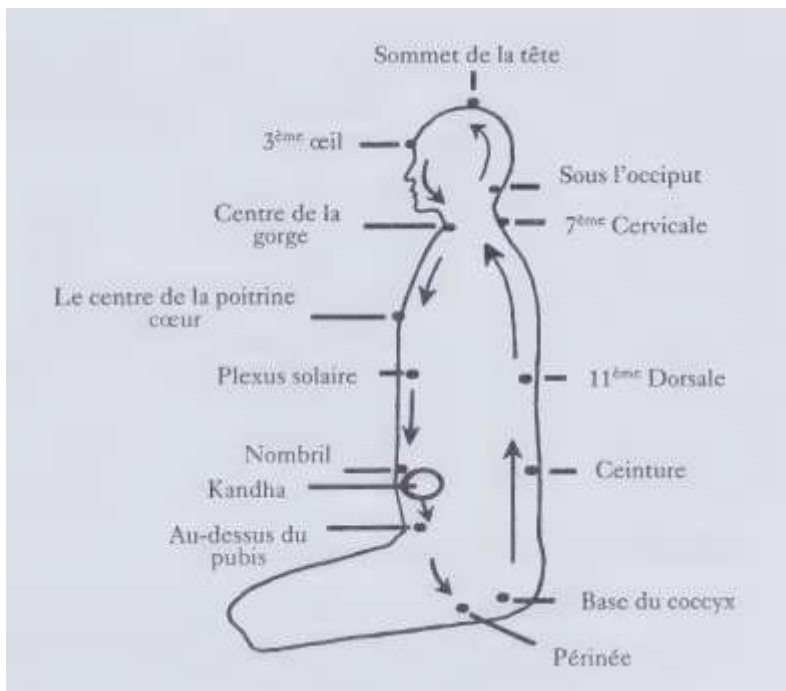
A ce niveau, il n'est pas réellement possible de faire des exercices qui demanderaient un effort, qui seraient une expression de l'ego essayant d'atteindre un état particulier. Toute méditation qui nous met à l'écoute de la réalité, à l'écoute de ce qui se passe en nous et autour de nous, est suffisante. Rappelez-vous cette phrase célèbre des maîtres zen : « Assis silencieusement, sans rien faire, le printemps vient et l'herbe pousse toute seule. »

## L'OUVERTURE DU PETIT CYCLE CÉLESTE ET LE SECRET DE LA FLEUR D'OR

Avant de terminer cette exploration sur le corps énergétique et les chakras, voici deux méditations spécifiques de la tradition taïste : l'ouverture du petit cycle céleste et la méditation de la fleur d'or. Elles sont intéressantes pour équilibrer une démarche utilisant l'énergie sexuelle comme moteur de transformation.

### 1. L'ouverture du « petit cycle céleste »

Elle permet d'éviter que l'énergie sexuelle ne monte trop vite sans transformations alchimiques vers le cœur ou vers les centres de la tête, le troisième œil et la couronne, et ne provoque des troubles physiques ou mentaux.



Le « petit cycle céleste »

\* La première étape consiste à respirer le plus lentement possible dans le ventre. Pratiquez assis ou couché sur le côté droit. Vous pouvez poser vos mains sur le ventre en dessous du nombril, pour vous aider à y déposer votre conscience et à y condenser le maximum d'énergie. Placez, sans pression, le bout de la langue au palais. Prenez ainsi une trentaine de respirations. Les taïstes disent que le mouvement respiratoire doit être si lent qu'une petite plume posée devant le nez ne bougerait pas. Cette première étape réveille les énergies vitales qui dorment dans votre ventre et dans votre sexe. Si vous pratiquez pendant quelques jours, vous ferez l'expérience d'une augmentation de chaleur dans l'abdomen.

\* Au cours de la deuxième étape, portez votre attention successivement sur les endroits du corps qui sont indiqués sur le schéma. La première phase va de la région au-dessus de l'os du pubis au troisième œil en passant par la colonne vertébrale, et la deuxième vous ramène au ventre. Demeurez pendant quelques respirations sur chacun de ces points. Une autre possibilité est de faire une boucle sur une respiration très lente : à l'inspiration, vous partez du ventre pour aller jusqu'au troisième œil par le dos ; à l'expiration, vous allez du troisième œil au ventre en passant par le devant du corps.

La pratique de cette technique permet d'équilibrer la totalité de votre corps énergétique, en particulier le Yin et le Yang. Elle a aussi le mérite de nourrir les centres nerveux. En énergétique chinoise, il est dit qu'elle répare le cerveau « sans le brûler » et qu'elle devrait précéder toute autre forme de travail sur l'énergie sexuelle.

## **2. La méditation de la lumière d'or**

La deuxième technique, la méditation de la lumière d'or, est décrite dans un vieux livre taoïste : *Le Secret de la Fleur d'Or*. Le corps et le psychisme se remplissent et se transforment par la lumière. Les Tibétains vont jusqu'à affirmer que le corps physique peut littéralement se dissoudre au moment de la mort en produisant un arc-en-ciel. Nous ne savons pas s'il faut prendre cela à la lettre mais, de toute façon, la symbolique est intéressante puisque chacun des chakras correspond à l'une des couleurs de base de l'arc-en-ciel.

Étendez-vous sur le dos et gardez les yeux clos. Quand vous inspirez, visualisez une grande lumière entrant dans votre corps par le sommet de votre tête, comme si le soleil venait juste de se lever. Cette lumière dorée descend profondément, et sort par les orteils. Respirez lentement, profondément, de telle façon que vous ayez le temps de visualiser. Cette lumière va nettoyer votre corps et vous rendre absolument plein de créativité. C'est l'énergie mâle. Alors, quand vous expirez, laissez la noirceur, comme une rivière, monter depuis vos orteils. C'est l'énergie féminine. Elle vous rendra réceptif, elle vous calmera, elle vous apportera le repos. Laissez-la ressortir par la tête. Recommencez ainsi pendant 20 minutes tôt le matin et le soir quand vous retournez vous coucher, à mi-chemin entre la veille et le sommeil. Après une période de trois mois, vous serez surpris : l'énergie qui se concentrait constamment au plus bas, au centre sexuel, est en train de monter.

Cette méditation aide à percevoir la circulation d'énergie et de conscience qui se fait verticalement d'un chakra à l'autre. Vous devenez peu à peu une flûte de bambou vide où le divin — ou l'existence — peut commencer à jouer sa musique. Quand un homme et une femme s'aiment profondément, leurs flûtes s'accordent et commencent à chanter à l'unisson. Découvrir ces résonances et ces harmonies, c'est tout l'art du Tantra.



Couple tantrique

## Le couple tantrique : la danse de Shiva et de Shakti

*L'amour vécu par l'ignorant,  
devient une prison.  
Absolument le même amour,  
savouré par quelqu'un qui comprend,  
apporte la libération.*  
CITTAVISUDDHIPRAKARANA

En relatant nos deux expériences personnelles de vie amoureuse et sexuelle, nous avons exploré le chemin tantrique selon les points de vue féminin et masculin. Dans la section sur le corps énergétique, nous avons donné des repères sur les transformations de l'énergie vitale selon différents niveaux de conscience. Nous abordons maintenant le contenant ou s'opèrent ces transformations : le couple que nous pouvons comparer à l'Athanor, le four des alchimistes. Le chapitre suivant considérera le sens particulier et les modalités que prend la sexualité dans un contexte tantrique.

### PEUT-ON DÉFINIR LE COUPLE TANTRIQUE ?

L'intimité au sein du couple est le champ énergétique au cœur duquel prend place l'union sexuelle amoureuse, et ce champ énergétique est créé par les deux pôles, masculin et féminin. Quand nous rapprochons deux charges électriques opposées, positive et négative, un champ est créé qui n'est pas visible à l'œil nu. Pourtant, un tel champ exerce une force organisatrice sur la matière et provoque des réactions observables. Quand le courant passe, il peut y avoir chaleur, lumière, mouvement ou électrolyse. De la même façon, quand un homme et une femme se rapprochent, qu'il s'agisse d'un couple d'un soir ou de celui qui fête ses noces d'or, des réactions spécifiques physiologiques et émotionnelles se mettent en marche. Une relation éphémère peut entraîner des réactions d'une intensité extrême, mais c'est au couple inscrit dans une durée auquel nous nous intéresserons ici. Nous ne le faisons pas pour des raisons morales mais parce que, si une passion d'une nuit peut être un magnifique feu d'artifice, ses effets transformateurs sont malgré tout limités. En revanche, une relation de plusieurs mois ou plusieurs années provoque l'émergence d'aspects de nous-mêmes qui ne se manifesteraient pas autrement. Qu'il s'agisse de conflits intérieurs douloureux ou de possibilités d'extase aux facettes multiples, l'intimité amoureuse nous offre la possibilité de nettoyer notre passé en même temps qu'elle nous permet de nous reconnaître en l'autre. Dans notre couple, nous avons observé que le champ magnétique se dissolvait et cessait d'opérer ses effets après un éloignement de plus d'un mois. Nous ressentons cela simultanément même si nous nous trouvons 6000 km de distance.

Un couple entre sur la voie tantrique lorsque chacun des deux partenaires décide d'utiliser tout ce qui ne peut manquer de survenir entre eux pour se « réveiller » et devenir plus conscients. Le contrat tantrique est bien différent du contrat de mariage habituel, qui se préoccupe de stabilité et de sécurité : les tantrikas sont avant tout concernés par l'intégration psychologique, énergétique et spirituelle des deux personnes impliquées. Loin de se laisser définir par une quelconque idéologie, ils choisissent de se découvrir moment par moment en suivant le jeu des énergies avec respect mutuel, amour et présence. Le corollaire en est l'acceptation de l'insécurité comme mode de vie : « Je ne peux être certain du lendemain. Peut-être aimeras-tu quelqu'un d'autre, peut-être aurai-je

besoin de me retrouver seul ? ... » L'insécurité est prise ici au sens de la perception de l'impermanence des bouddhistes.

Accepter l'impermanence nécessite un profond sentiment de sécurité, qui est le fruit d'une intégration intérieure. Celui qui n'a pas atteint cette intégration aura besoin d'un cadre sécurisant, et faire face à l'impermanence représentera une difficulté majeure pour lui. Cette insécurité, quoique inconfortable, est donc loin d'être un phénomène négatif : elle seule rend sensible au moment présent. C'est pourquoi insécurité et extase vont de pair.

Pour accepter l'insécurité, il est nécessaire d'identifier puis de relativiser nos idées toutes faites sur le couple. Au cours des siècles et selon les pays, les rapports sexuels ont connu de multiples formes dépendant de facteurs économiques, philosophiques ou religieux. En son temps, Mahomet conseillait de prendre plusieurs femmes. La raison principale en était que les hommes mouraient en grand nombre dans les guerres incessantes entre familles et clans, ce qui créait un énorme déséquilibre entre les populations féminines et masculines. Pour que le clan survive, il fallait qu'un homme féconde plusieurs femmes. Dans certaines tribus d'Amazonie, le nombre d'épouses que peut avoir un homme, mais aussi le nombre d'époux que peut avoir une femme, dépend des rapports proportionnels existant à un moment donné entre les populations féminines et masculines. Personne ne doit rester seul pour affronter les nécessités de la survie. Dans notre société occidentale, nous restons majoritairement attachés au modèle du couple monogame stable, même si la réalité ne cesse de révéler nos contradictions. Les aventures extraconjugales sont fréquentes et, statistiquement, un adulte connaîtra en moyenne une douzaine de partenaires différents au cours de sa vie sexuelle active. De plus, une partie significative de la population choisit de vivre seul et d'avoir des relations occasionnelles multiples, ce qui est, à notre connaissance, un phénomène passablement nouveau dans l'histoire de l'espèce humaine. Une autre partie également significative choisit de vivre des rapports homosexuels passagers ou stables, avec ou sans cohabitation. D'après ces constatations, rien ne permet d'affirmer que les humains soient naturellement monogames. Dans l'histoire du Tantra, on rencontre des adeptes qui reçoivent une initiation incluant une relation amoureuse de quelques semaines ou de quelques mois avec un maître du sexe opposé. D'autres vivent avec un partenaire tantrique durant de nombreuses années, voire toute leur vie, pour pratiquer ensemble méditations et rituels, et parfois pour enseigner. Certains maîtres envoient un adepte faire l'amour avec plusieurs partenaires alors qu'un autre devra aller méditer dans la solitude. Les raisons de telles discordances ne sont à chercher que dans les besoins de chacun. Le Tantra ne définit pas les formes que doit prendre la relation amoureuse, il donne des outils pour, à travers elle, se comprendre et se dépasser.

## **LES ENJEUX DE LA VIE À DEUX**

Le couple tel que nous, Occidentaux, en faisons l'expérience, est le lieu d'un paradoxe douloureux : nous entrons dans la vie commune avec des espoirs fous de bonne entente, d'harmonie, de créativité et, pour tout dire, de bonheur. La lune de miel nous permet d'en faire l'expérience, mais elle tient rarement ses promesses. Les partenaires découvrent que la passion est suivie de frustrations multiples, de jalousie, d'infidélités, quand cela ne devient pas une guerre froide ou déclarée où chacun s'efforce de détruire l'autre. Et ils finissent par se séparer, à moins qu'ils ne s'enfoncent dans l'ennui et l'incompréhension réciproque, après avoir refoulé toute pulsion agressive. Pourquoi en est-il ainsi de façon aussi banale et habituelle ?

L'intimité amoureuse réveille toujours les expériences relationnelles de notre enfance. Quand nous tombons amoureux, nous sommes vus et appréciés par quelqu'un d'autre, qui nous donne des marques d'affection physique, caresses et baisers. Toute notre sensibilité corporelle et émotionnelle

se trouve exacerbée. Cela fait remonter les affects et les besoins dont nous avons fait l'expérience dans la relation avec notre mère d'abord, puis avec notre père et nos frères et sœurs. Face aux frustrations et conflits inévitables de notre vie de couple, nous aurons tendance à réagir inconsciemment selon les scénarios de notre enfance. Ainsi, la petite fille qui subissait les conflits familiaux et qui a appris à se taire, jouera le même rôle avec son partenaire amoureux. Le petit garçon qui était manipulé ou battu chaque fois qu'il n'était pas d'accord et voulait affirmer son indépendance, ne saura pas exprimer son point de vue à son amie jusqu'à ce qu'il explose de colère.

Dans la famille, nous faisons l'expérience de différents couples. Il y a celui que nous avons formé avec notre mère et qui est certainement le plus marquant, en particulier dans la dynamique de fusion et de séparation, d'intimité et de liberté. Pour le petit garçon, c'est le premier couple où il y a une polarité sexuelle, alors que la petite fille rencontre son semblable. Le deuxième couple est celui qui est formé avec le père, premier partenaire sexué pour la fille et modèle d'identification pour le garçon. Toutes les expériences vécues dans la fratrie, la famille, les amis, viennent enrichir les images parentales. Dans tous ces couples, nous découvrons ce qu'est la tendresse et la coopération, mais aussi la compétition et la jalousie. C'est la que nous faisons souvent nos premières expériences sexuelles, qui peuvent être des jeux d'exploration très sains, ou des expériences abusives et culpabilisantes. Ce peut être de surprendre les parents en train de faire l'amour, d'examiner l'anatomie de l'autre sexe en jouant au docteur au fond du jardin avec sa sœur, son frère, un petit voisin, ou tout simplement de découvrir les sensations que procurent nos organes génitaux en les touchant, les frottant ou les caressant.

Indépendamment du couple dont nous sommes un des partenaires, nous avons continuellement devant nous l'exemple du couple de nos parents. La manière dont ils se faisaient confiance, dont ils s'exprimaient de la tendresse et de la reconnaissance, surtout la qualité du désir qu'ils avaient l'un pour l'autre, sont nos références pour toute notre vie. A moins de suivre un processus d'éveil de la conscience, nous ne pouvons que répéter à l'âge adulte ce que nous avons vu et ce dont nous avons fait l'expérience au cours de l'enfance et de l'adolescence.

Dans la plupart des cas, tout se rejoue à notre insu selon des enregistrements emmagasinés dans notre inconscient. Le couple que nous formons avec notre partenaire va évoluer et risquer de se cristalliser dans certains jeux répétitifs selon ces enregistrements. Cependant, chaque fois que nous sommes capables d'identifier que ce que nous vivons émotionnellement est une répétition compulsive, soit d'un événement de notre enfance, soit d'un scénario familial, nous commençons à nous en libérer. A partir de ces constatations, nous allons décrire les modalités relationnelles les plus fréquentes que les couples connaissent avec les risques de fixation qui les guettent.

## QUELQUES TYPES DE COUPLES

Les types de couples que nous décrivons sont les plus courants. Dans toute relation amoureuse, même la plus saine, nous fonctionnons temporairement selon l'un ou l'autre de ces types, et nous ressentons les émotions qui leur correspondent. Les deux premiers, le *couple narcissique* et le *couple soignant-soigné*, sont fusionnels : nous n'existons plus que par l'autre. Les deux suivants, le *couple dominant-dominé* et le *couple œdipien*, manifestent une dynamique d'individuation : nous nous définissons dans le rapport à l'autre en vivant des charges agressives. Le *couple mature* réussit l'intégration des quatre, ce qui libère de plus en plus d'énergie pour la méditation et les transformations alchimiques.

### 1. La lune de miel : le couple narcissique

Quand nous tombons amoureux, il y a toujours un élément narcissique. Nous sommes fascinés par l'autre qui nous regarde, nous admire, et nous nous perdons réciproquement dans ses yeux. Un mécanisme projectif se met immédiatement en place. Nous parons l'autre de toutes les qualités d'un partenaire idéal. Nous projetons sur lui toutes nos attentes. Nous pensons qu'il va combler tous nos besoins les plus régressifs. Pour tout dire, l'autre nous apporte le bonheur et nous dépendons de lui pour le conserver. Dans cet état extatique, il y a peu de place pour la différence et le conflit. En fait, nous avons peu accès à la réalité, en particulier à nos vrais besoins, comme à ceux de l'autre. Cet état ne résiste pas longtemps à l'épreuve de la réalité. Si nous sommes capables de prendre la responsabilité de nos besoins régressifs et si nous avons une estime de soi suffisante, nous accepterons aisément que l'autre aussi ne soit pas parfait, et que nous ne sommes pas responsables de ses propres besoins régressifs. Nous pouvons l'aimer pour ce qu'il est. L'énergie amoureuse de ces premiers moments se transforme et le couple peut continuer ses découvertes. En revanche, si nous n'avons pas appris à nous aimer nous-mêmes, les troubles commencent.

Nous accédons à la perception de notre valeur propre dans le regard appréciatif de notre mère et de notre père. Dans la petite enfance, nous avons eu besoin de la mère, d'abord — puis des autres adultes autour de nous — pour valider nos désirs, nos affects, nos pulsions vitales. Nous avons eu besoin d'elle pour reconnaître ce que nous vivions en le nommant. Le nommer, c'est en même temps le reconnaître et le socialiser ; c'est le situer et lui donner un sens. Un espace médiateur est posé entre la pulsion et sa réalisation, et l'enfant peut construire les instances de son moi. Il apprend à identifier ce qui se passe à l'intérieur en créant un espace entre sa conscience et l'affect : « Maintenant, je suis content, maintenant, j'ai faim, je suis en colère, j'aime etc » Il y a l'expérience, celui qui fait l'expérience et la possibilité de l'exprimer et d'être entendu. Cela permet à l'enfant de se constituer une saine estime de soi. Les jugements que les éducateurs portent constamment sur les comportements de l'enfant : « Ceci est bien », ou « Ceci est mal », sont une source de clivage entre une partie qui est acceptable, aimable, et une autre, qui doit être condamnée, cachée et, finalement, refoulée.

La mesure selon laquelle la mère a été capable d'accompagner l'enfant dans son expérience intérieure, et le niveau de jugement positif ou négatif qu'elle porte sur cette expérience déterminent sa santé narcissique. Sur ce point, nous avons tous été plus ou moins blessés, ce qui explique que le couple narcissique soit celui qu'on rencontre le plus fréquemment. Dans la phase narcissique du début d'une relation, une polarité tend à s'installer qui risque de se cristalliser rapidement. Le premier a besoin de l'admiration continue de l'autre pour se sentir bien, tandis que le second cherche sa valeur dans la réussite du premier. L'un devient l'étoile, l'autre le serviteur dévoué qui se sacrifie et qui, bientôt, n'existe plus. Cette dialectique enchaîne les partenaires l'un à l'autre. Ils ne peuvent s'en libérer qu'en acceptant de souffrir et de faire le deuil du manque du regard appréciatif de la mère et du père.

## **2. Maman et le nourrisson : « le couple soignant-soigné »**

Ici, le thème principal est, pour reprendre l'expression de Willi Jürg, « la sollicitude mutuelle », une des composantes d'un couple mature. Cependant, au début, cette sollicitude se construit sur une complicité avec une polarisation qui peut s'exprimer comme suit : le premier s'oublie et donne tout, attention, cadeaux, soins, nourriture, au second. Ce dernier se met en état de dépendance, comme le bébé qui attend tout de sa mère ; le premier, quant à lui, espère recevoir, en échange, de la reconnaissance. Dès lors, les deux se trouvent coincés dans ce mécanisme. Celui qui joue le rôle de bébé se sent inférieur et se venge tôt ou tard en exigeant de plus en plus et en refusant d'exprimer de la reconnaissance. Celui qui joue le rôle de la mère se sent exploité et demande toujours plus de reconnaissance, ce que, justement, l'autre ne veut plus donner. Les deux se sentent coupables, l'un de ne pas être gentil en ne remerciant pas, alors que l'autre se demande ce qui manque, ce qu'il n'a

pas suffisamment donné. La moindre expression d'agressivité ou de velléité d'indépendance met le couple en péril. Pour les deux, il y a une peur panique de manquer, et aussi de rejouer pour l'autre le rôle de la mauvaise mère. Si les deux peuvent ressentir la souffrance liée aux insuffisances de leur propre mère, et s'ils peuvent reconnaître et exprimer la frustration et les manipulations qui en découlent, le couple peut continuer son évolution. Autrement, ils vont s'enfoncer dans l'amertume et la revanche non exprimées, ou se séparer pour chercher un autre partenaire qui accepte de jouer le même jeu. Pour l'un comme pour l'autre, l'origine de ce scénario est à rechercher dans le vécu de la première année, quand la mère n'a pas répondu adéquatement aux besoins de nourriture, de soin, et de protection de son enfant qui se trouve alors en état de totale dépendance. La mère est censée calmer, nourrir, bercer, consoler. Elle est tout pour l'enfant. Elle-même se sent bien quand il répond à sa sollicitude en s'apaisant et en souriant. Elle sait alors qu'elle est une bonne mère.

### **3. La relation de pouvoir : « le couple dominant-dominé »**

En ce cas, les besoins d'individualisation et d'exercice du pouvoir viennent en concurrence avec la sécurité fusionnelle. Les deux sentiments majeurs, en contradiction l'un avec l'autre, sont l'affirmation de soi et l'angoisse de la séparation. Les jeux de jalousie sont fréquents, suite à des infidélités réelles ou supposées. « Je t'appartiens et tu m'appartiens comme un territoire. » Maintenant, à la différence des situations précédentes où le moindre conflit risque de faire éclater le couple, les oppositions le soudent parce que chacun des partenaires a besoin de l'autre pour se différencier tout en gardant un lien sécurisant avec lui. La polarité se définit autour des rôles du dominant et du dominé. Les oppositions principales les plus fréquemment rencontrées sont : ponctuel/jamais à l'heure, autoritaire/soumis, propre/malpropre, actif/passif, économe/prodiges, autonome/dépendant, agresseur/victime. Vous pouvez allonger cette liste ! Chacun se réserve les secteurs où il peut prendre le dessus mais, dans l'ensemble, l'un des deux domine la scène. Quand la polarité s'accroît et se cristallise, ce dernier peut devenir franchement sadique alors que l'autre s'enferme dans le masochisme. Cette situation est loin d'être rare.

L'origine de cette dialectique est encore à chercher dans la relation de l'enfant avec sa mère, cette fois dans la deuxième et la troisième année. C'est le moment où l'enfant découvre son pouvoir sur l'environnement et surtout sur sa mère. Il agrandit chaque jour son champ d'investigation, ce qui l'amène à s'éloigner d'elle et, parfois, à l'affoler. Cependant, si elle ne lui court pas après, il a peur de se retrouver seul. « Je t'échappe, mais attrape-moi ! » C'est l'époque de l'apprentissage de la propriété, où il comprend qu'il peut retenir ses selles et les lâcher à volonté. Il découvre les plaisirs de l'autonomie, et la mère se sent dépouillée de ses fonctions ; elle a, de surcroît, peur de perdre la relation privilégiée qu'elle avait avec lui durant la première année. Elle peut réagir par le chagrin et la culpabilisation à toute tentative d'indépendance ; mais, de toute-puissante qu'elle était, elle peut maintenant se sentir dominée et, par réaction, se montrer autoritaire : « Un enfant, ça se dresse. » Et l'enfant répond par de la résistance passive. Le dialogue entre la mère et l'enfant peut se résumer ainsi :

— Je suis autoritaire parce que tu me résistes.

— Je résiste parce que tu es autoritaire.

Dans le couple, le dominant vit une ambivalence fondamentale. En asservissant l'autre, il se défend de sa peur d'être lui-même dominé et soumis, tout en étant nostalgique de la dépendance fusionnelle avec la mère. C'est l'autre qui porte son besoin inconscient d'être encore le petit enfant entouré, nourri et protégé. Il ne pourra évoluer qu'en reconnaissant et en acceptant ce besoin régressif.

Le passif, quant à lui, ne manifeste pas ou peu de résistance et laisse l'autre prendre les décisions. Mais sa soumission n'est qu'apparente et lui permet de cacher ses dérobades et ses manipulations. En fait, le passif joue la victime pour éviter d'assumer son besoin d'autonomie et pour,

indirectement, reprendre le pouvoir. Les colères du dominant sont des tentatives désespérées de se dépêtrer du filet invisible que le dominé lui tend. Pour s'en sortir, le passif a besoin de contacter son refus profond d'être exploité et son propre désir d'être indépendant et d'avoir du pouvoir sur l'autre. Au fond, les deux vivent la même peur de se retrouver seuls.

#### **4. Le défi de la différenciation sexuelle : « le couple œdipien »**

Les trois premiers types de couple se rapportent à l'expérience de relation de l'enfant à la mère. Dans le cas du couple œdipien, tout se joue autour du pouvoir du père. Ce pouvoir est symbolisé par la possession du pénis, d'où aussi le nom de « couple phallique ».

Ce couple vit dans l'illusion au niveau des rôles masculin et féminin. La femme peut s'afficher hyper féminine, charmante, séductrice brillante, alors qu'en réalité, elle est souvent frigide, et a du mal à accéder à l'intimité, même si elle a des expériences sexuelles nombreuses. En fait, elle utilise cette pseudo-féminité pour exercer son pouvoir sur l'homme dont elle jalouse le pénis, alors qu'elle n'a pas accès à son désir d'être réceptrice et comblée par ce pénis. De son côté, l'homme peut affirmer une virilité démonstrative, voire franchement machiste, qui dissimule mal son inquiétude de fond quant à son identité sexuelle. Il n'a accès ni au désir masculin de pousser et de pénétrer, ni à l'agressivité nécessaire à une saine affirmation de lui-même. Il fuit tout affrontement, tant avec les autres hommes — dont il a une peur cachée — qu'avec les femmes. Il se met en position de dépendance vis-a-vis de sa compagne pour la reconnaissance de sa virilité. Il se livre ainsi à son désir à elle de le dominer et de le contrôler. En somme, aucun des deux n'est en contact avec sa nature sexuelle propre.

Notre identité sexuelle se découvre et s'affirme entre trois et sept ans, dans les jeux du désir à l'intérieur du triangle père-mère-enfant. D'après les observations faites sur les jeunes enfants, on sait que la peur de la castration naît plus tôt encore, dans la découverte de la différence des organes génitaux masculin-féminin ; la petite fille se demande pourquoi elle n'a pas de pénis. Elle peut craindre qu'on le lui ait coupé, surtout si elle constate les saignements menstruels de sa mère qui ne l'a pas non plus. Quant au petit garçon, il est fier de l'avoir, mais il se demande bien si on risque de le lui enlever comme à sa sœur ou à sa mère. Il passe par une période d'angoisse où la moindre blessure, le moindre saignement, le met dans un espace d'insécurité et de peur. L'éducation tend à refouler cette angoisse : « Un homme ne pleure pas ! », mais l'angoisse de castration et le désir du pénis forment la toile de fond sur laquelle va se poursuivre l'aventure de la différenciation sexuelle.

La petite fille, comme Robin Norwood l'a bien démontré dans *Ces femmes qui aiment trop*, est d'abord très proche et très admirative de sa mère. Elle essaie de mettre ses souliers, fouille dans sa trousse de maquillage, désire de belles robes comme elle... Mais bientôt, elle se tourne vers le père, fascinée et attirée par sa force protectrice ; lui, regarde avec admiration et tendresse ce petit bout de femme qui vient se blottir dans ses bras et le suit partout. Dans cette lune de miel naissante, la mère est soudainement perçue comme une rivale. Tout se passera bien si la petite fille est entourée d'affection et de respect, si les parents ont une union satisfaisante, pétrie de désir, de plaisir et de reconnaissance mutuelle. La petite fille renoncera alors à la relation privilégiée exclusive avec le père, ce qui lui permettra de s'identifier à la mère et de continuer de recevoir l'affection et la protection de ses parents. En revanche, il arrive souvent que le lien entre les parents soit conflictuel et que le féminin soit dévalorisé. La petite fille ne peut pas s'identifier à une mère pleine d'amertume, sexuellement frustrée ou retranchée dans les charges domestiques, surtout si ses frères jouissent d'un statut différent du sien. Elle va alors s'identifier au pôle masculin tout en souffrant de ne pas posséder le phallus : elle désirera et admirera son père, tout en étant jalouse de lui, et en voulant prendre la place de l'homme. Il arrive aussi que le père établisse un couple de type incestueux avec sa fille, pour remplacer celui qu'il ne réussit pas à former avec la mère. L'enfant est

alors coincée prématurément dans un rôle féminin, sans pouvoir s'identifier à la mère. Elle se sent coupable de la supplanter, tandis que la mère, de son côté, jalouse plus ou moins consciemment sa fille pour la place qu'elle occupe auprès de son mari. La petite fille vit donc une pseudo-féminité qui dépend du regard du père, mais n'accède pas à une intégration possible uniquement en passant par la mère.

Pour le petit garçon, ainsi que les auteurs de *Ces hommes qui ont peur d'aimer* l'ont montré, le défi est de renoncer à sa mère et de s'identifier au père qui occupe auprès d'elle une place qu'il convoite. Il ne veut pas perdre le lien fusionnel et l'admiration que lui porte la mère. Le père apporte bien une force, une sécurité, une possibilité de jeux et d'exploration, mais il est un rival encombrant. Ne dort-il pas avec la mère, alors que lui se trouve relégué dans une autre chambre ? Si le père est désiré et admiré par la mère, s'il tient sa place dans le couple et dans la famille, tout ira bien. Le petit garçon renoncera à la dyade fusionnelle avec sa mère et pourra s'identifier au père. Cela lui permettra d'avoir l'attention et l'amour des parents et d'entrer dans une période de latence propice à d'autres apprentissages, avant les explorations sexuelles de l'adolescence. Par contre, si le père semble terne, amoindri socialement, si la mère le déteste ou est en compétition avec son pouvoir, le petit garçon va se retrouver coincé. Sa mère fera de lui son « petit homme », mais il aura gagné ce statut sans avoir assumé la rivalité avec le père. Le « petit protégé » de sa mère ne pourra pas s'identifier au père qui ne représente pas une image valorisée. En fait, il se sentira l'ombre d'un homme, coupable d'avoir usurpé une place qui ne lui revenait pas. Et, bien plus tard, même s'il réussit socialement, il passera toute sa vie à côté de lui-même. En outre, il considérera que son succès n'est pas le sien, mais l'expression du désir de puissance de sa mère. La preuve en est que, au sein du couple, il ne peut affirmer son pouvoir face à une femme.

La guérison d'un couple empêtré dans une problématique œdipienne passe par la reconnaissance du désir de puissance de la femme et de sa haine castratrice contre son partenaire, en même temps que son besoin profond de pouvoir se relaxer dans les bras d'un homme. L'homme, de son côté, doit mettre au jour son désir de rester protégé par sa partenaire, la peur que son pouvoir soit remis en question et son agressivité cachée à l'égard de la femme, en face de laquelle il ne parvient pas à rester lui-même.

Les descriptions que nous venons de faire peuvent sembler caricaturales ; de fait, dans la réalité, nous ne rencontrons pas nécessairement des couples aussi typés, mais un savant mélange propre à chacun. D'autant que l'évolution sociale et culturelle modifie considérablement les données : les familles traditionnelles se font de plus en plus rares. Par exemple, beaucoup d'enfants vivent maintenant dans des familles monoparentales ou des familles reconstituées, ce qui, il y a seulement cinquante ans, n'était pas fréquent. Parfois même, l'un des parents se découvre homosexuel. Tout cela modifie considérablement les processus d'identification et de différenciation sexuelle des enfants. D'une façon positive, ceux-ci acquièrent une expérience plus large en bénéficiant d'un plus grand nombre d'images parentales. En revanche, ils vivent souvent beaucoup de sentiments d'abandon et d'insécurité, surtout s'ils sont les témoins et deviennent les enjeux de conflits qui les dépassent. Absolument tout s'inscrit dans le devenir de l'homme et de la femme de demain. La maturation du couple passe par la prise de conscience de ces scénarios qui nous déterminent à notre insu, surtout quand nous acceptons de considérer que le rôle que joue l'autre est la manifestation de quelque chose qui est caché en nous.

En chacun de nous, comme le constate Alice Miller dans ses ouvrages, l'enfant que nous avons été continue de vivre : c'est même lui qui détermine l'essentiel de notre vie émotionnelle. Souvent, il souffre encore de son passé ; il a eu peur de manquer de nourriture et d'être abandonné ; il n'a pas été accepté, protégé et guidé quand il éprouvait de la frustration et de la colère ; il n'a pas été

reconnu comme individu à part entière ; il ne s'est pas senti admiré ou même bienvenu. C'est maintenant notre responsabilité de recevoir sans le juger cet enfant qui ne s'aime pas, qui a peur ou qui éprouve de la colère et qui, en somme, n'a pas constitué son identité. Il nous faut reconnaître cet enfant en nous, mais aussi en l'autre. Tant que nous n'y parvenons pas, nous vivons dans l'illusion que notre partenaire est responsable des émotions difficiles qu'il réactive. Dès que nous y accédons, les conflits perdent leur aspect dramatique. L'espace est tout simplement libéré pour plus de jeux, de plaisir, de célébration et de bonheur.

Cela dit, nous n'avons pas non plus à prendre ce processus de façon trop personnelle. Ce n'est pas notre faute s'il en est ainsi ; nos parents n'étaient pas toujours très conscients de ce qu'ils faisaient. Ils nous ont transmis, sans le vouloir, leurs névroses et leurs contradictions. Nous ne pouvons passer notre vie à les blâmer. La seule chose qui nous incombe, c'est de faire en sorte de devenir un peu plus conscients chaque jour, afin de ne pas répéter indéfiniment les mêmes scénarios.

### **COUPLE INTÉRIEUR, COUPLE EXTÉRIEUR : VERS L'ANDROGYNIE**

Selon Jung, sur le plan de l'identité sexuelle, nous serions tous semblables à la lune ; avec une face éclairée et une face cachée. L'anima est la face cachée des hommes et l'animus celle des femmes. Entrer en relation avec une personne de l'autre sexe nous permet de découvrir notre face cachée comme dans un miroir, l'autre nous révélant ce que nous ne pouvons découvrir seul. En fin de parcours, bien au-delà de la génitalité qui nous fournit l'énergie du démarrage, nous intégrons les deux polarités et nous nous découvrons androgynes.

Il y a un parallèle constant entre le couple que nous formons à l'extérieur et l'intégration intérieure de nos aspects féminins et masculins. Le point de départ est la façon dont nous avons perçu l'interaction amoureuse entre nos parents et celle dont nous avons assimilé la définition sociale des rôles masculins et féminins. Cette dialectique intérieure pourrait se décrire ainsi : « Plus j'ai accès à ma puissance masculine, à ma capacité d'organiser, d'agir, de me défendre, de créer, plus je peux donner de place à ma femme intérieure, à sa capacité de se relaxer, de jouir de la vie, de sentir, d'être intuitive ; et inversement. » Le masculin permet au féminin de s'épanouir et le féminin nourrit le masculin, le rend moins rigide, plus sensible, plus enraciné. La dialectique se poursuit indéfiniment : « Je choisis toujours le partenaire qui reflète une partie de moi que je n'ai pas encore reconnue et intégrée. » Nous passons tous par des phases successives de perturbations et de résolutions avec le même partenaire ou avec des partenaires successifs, la réussite d'une relation se mesurant à la valeur de l'intégration accomplie par chacun des deux et non à la durée.

Une des contributions majeures du Tantra est d'attirer notre attention sur le fait que ce jeu du masculin et du féminin a lieu dans notre corps. Ainsi, le devant du corps est essentiellement réceptif, émotionnel et maternel, tandis que le dos manifeste notre structure, notre capacité à nous tenir debout et à répondre aux défis de la vie. Maux de dos, maux de père ! Maux de ventre, maux de mère !

Cette polarité s'exprime également par les rapports entre le bas et le haut du corps, et entre la gauche et la droite. Le bas du corps, en dessous de la ceinture, est en relation avec les forces de la terre, la fécondité, les réserves profondes de vitalité et l'enracinement. Le haut du corps est beaucoup plus mobile, créatif, social et intellectuel. La gauche est en rapport avec le cerveau droit — intuitif, émotif, alors que la droite est en rapport avec le cerveau gauche — rationnel et actif.

Les trois quarts des souffrances émotionnelles de l'être humain sont à chercher dans cette dialectique intérieure masculin-féminin et dans ses répercussions dans notre façon de vivre le couple. Ce qui est moins connu, c'est que cela affecte aussi notre santé physique.

## **EXERCICES POUR DÉCOUVRIR NOTRE FEMME ET NOTRE HOMME INTÉRIEURS**

Si vous pratiquez ces exercices ne serait-ce qu'une seule fois, vous apprendrez quelque chose d'incalculable sur l'équilibre de vos énergies. Vous pouvez les faire seul, avec votre partenaire ou en groupe. Prévoyez suffisamment de temps.

### **1. La danse d'Ardhanari**

Debout, les yeux fermés, percevez-vous de l'intérieur, en particulier au niveau des pieds et des jambes. Progressivement, portez votre attention sur votre pied, puis sur tout votre côté gauche. Laissez monter les sensations, les images ou les sons qui émergent de cette moitié de votre corps. Peu à peu, commencez à bouger, puis à danser, en suivant l'énergie qui vient du pied, de la jambe et du bras gauche. Vous pouvez mettre une musique qui vous semble correspondre à l'énergie qui émerge, sans vous faire d'idée préconçue sur ce qu'elle devrait être. Prolongez cette exploration au moins une vingtaine de minutes. Répétez tout le processus avec le côté droit, puis notez vos observations. Au cours de cet exercice, comme au cours du suivant, vous pouvez faire des constatations apparemment aberrantes et en contradiction avec ce que nous avons exposé sur le masculin et le féminin. Si vous y réfléchissez bien, vous en trouverez probablement la raison dans l'histoire de couple de vos parents — comme une inversion plus ou moins heureuse de la polarité de vos parents, avec, par exemple, un père maternant et une mère dominante et autoritaire — ou dans la problématique présente de votre vie amoureuse.

### **2. Les patineurs artistiques et les jambes**

Mettez-vous dans un état de relaxation profonde en utilisant votre méthode préférée. Visualisez une grande porte au milieu de la poitrine, au niveau du chakra du cœur. Ouvrez ! Vous entrez sur les gradins d'un amphithéâtre. Sur la piste, vous apercevez un couple de patineurs artistiques, homme et femme. Vous les observez longuement. Comment évoluent-ils ? Que font-ils ensemble ? Comment sont-ils accueillis par les spectateurs ?

Pour un moment, oubliez les danseurs et descendez plus bas dans le corps. Ouvrez une autre porte en haut de la jambe droite. Vous pénétrez dans un autre monde, une autre époque, un autre paysage. Prenez le temps de vous y promener en observateur. Quelle est l'ambiance générale ? Y a-t-il des personnages et que font-ils ?

Quittez votre jambe droite et répétez l'expérience avec votre jambe gauche.

Remontez ensuite au milieu de la poitrine et regardez où en sont vos patineurs. Enfin, refermez soigneusement toutes les portes et revenez progressivement à l'état de veille ordinaire.

Pour intégrer cet exercice en profondeur, vous pouvez dessiner ou peindre ce que vous venez d'explorer, un dessin pour les patineurs, un pour la jambe droite et un autre pour la gauche.

### **3. Devenir l'autre sexe**

Il y a bien des façons de faire cet exercice, par exemple en se travestissant pendant quelques heures et en inversant les rôles avec votre partenaire dans la maison. Vous pouvez aussi vous visualiser dans un corps du sexe opposé, et même en train de faire l'amour en devenant ce corps. Cette visualisation peut être d'une puissance extrême et permet de comprendre de l'intérieur ce que vit

vos partenaires. Quand l'homme tente de se vivre dans le corps d'une femme, il peut saisir ce que c'est que d'être en creux, ouvert, réceptif jusqu'au plus profond de son ventre, le risque que la femme prend de laisser entrer le pénis la remuer jusqu'au plus intime d'elle-même, d'offrir ses seins avec son cœur. Il peut aussi pressentir ce que cela peut être d'être forcé, violenté, la blessure et la fermeture qui demeure après un abus. Quand la femme prend le corps d'un homme, elle fait l'expérience de passer de celle qui attend et reçoit à celui qui se montre et s'affirme. Elle peut sentir le risque que prend l'homme à s'exposer, combien il ne peut pas faire semblant car son énergie comme ses peurs se manifestent immédiatement dans son érection et son éjaculation.

Nous ne commenterons pas davantage ces exercices afin de ne pas interférer outre mesure avec votre expérience. L'important est de percevoir de l'intérieur cette polarité en sortant de vos rôles habituels. Ajoutons simplement que ce processus nous entraîne dans une dialectique intérieure de plus en plus intégrée : la vie amoureuse est une danse ; la bataille dans le couple peut devenir un pas de deux.

## **LE RAPPEL DES PROJECTIONS**

Voici un exercice d'un autre ordre qui permet de lire le miroir qu'est l'autre dans la relation.

Prenez un papier, un crayon et notez scrupuleusement tout ce que vous reprochez à votre partenaire. Commencez chaque phrase par : « Tu es ceci ou cela... ». N'oubliez rien : défauts physiques, caractère, tout ce qui vous énerve...

Dans un deuxième temps, dressez de la même manière une liste de tout ce que vous aimez, admirez, enviez... en lui ou elle.

Puis reprenez chacune de vos phrases en les relisant lentement et à haute voix, mais en utilisant la première personne à la place de la deuxième : « Je suis ceci, je suis cela... ». Après chaque phrase, marquez une pause et acceptez de ressentir ce que cela provoque en vous et qui résonne dans vos émotions et dans votre corps. Peut-être cette phrase vous rappelle-t-elle quelque chose, un souvenir de votre enfance, une parole d'un de vos parents ou d'un professeur... Pour certains jugements, vous trouverez plus facilement que pour d'autres, un sentiment, une sensation, un souvenir visuel ou auditif. Dès que vous percevez quelque chose, ouvrez un peu plus votre respiration. Le cas échéant, portez les mains sur les parties du corps où cela se manifeste. Vous aurez alors une chance de faire remonter des éléments occultés et de les ressentir consciemment.

Vous pouvez faire cet exercice avec votre partenaire : celui-ci relit vos phrases à haute voix, en prenant tout le temps nécessaire et se garde, bien entendu, de juger ou d'interférer quand émotions et souvenirs refont surface : il ne doit surtout pas céder à la tentation de vous consoler ou d'apaiser la souffrance qui remonte ; il lui faut, au contraire, rester présent pour vous aider à la vivre complètement.

Ce processus, qu'on appelle le rappel des projections, est l'une des voies d'accès privilégiées au contenu de votre inconscient, à l'égal de l'interprétation des rêves, de l'association libre en séance analytique et de la création utilisée en thérapie par l'art. Il peut être pratiqué seul mais avec précaution. Il est possible que, dans un premier temps, les affects réactivés vous submergent comme un raz-de-marée. Dans ce cas, il est bon de poursuivre avec un thérapeute à l'aise avec les techniques de dégagement émotionnel.

La pratique de cet exercice peut transformer vos disputes ou vos moments de bouderie en occasions privilégiées de guérison. Par exemple, vous reprochez à votre partenaire son insensibilité. Vous marquez une pause et vous vous demandez : « En quoi suis-je insensible moi-même ? De quelle façon l'insensibilité de l'autre me fait-elle souffrir ? Où est-ce que je la ressens dans mon corps ? Quelle tension, quelle respiration, quelle posture, l'insensibilité de l'autre et la mienne me font-elles prendre ? Quels souvenirs, images, mots, bruits sont associés pour moi à l'insensibilité ? » Les reproches ont toujours quelque chose à voir avec un aspect de nous-mêmes qui est douloureux. Curieusement, si vous accomplissez ce processus jusqu'à son terme, vous vous découvrirez vous-même comme une personne extrêmement sensible et votre partenaire se révélera lui-même beaucoup plus sensible que vous ne le supposiez, ne serait-ce que parce que vous cessez de faire pression sur lui.

Un autre aspect singulier du phénomène de la projection est qu'il est tout aussi révélateur en cas d'appréciation positive qu'en cas de jugement négatif. Si j'admire ma partenaire, si je la trouve belle, il est fort possible que je ne reconnaisse pas ma propre beauté. Toute projection révèle un aspect de moi que je n'ai pas encore réussi à m'approprier pour des raisons douloureuses. Je suis attiré par quelqu'un parce que je peux reconnaître en lui ce que je suis vraiment, mes qualités, et aussi ce que je ne peux accepter de moi-même, mon côté sombre, mon ombre. Or c'est justement dans cette ombre que se cache une énergie de transformation fabuleuse. La démarche n'est pas toujours facile, mais elle en vaut la peine. L'accomplir, c'est trouver mon individualité, mon intégrité, ma totalité. L'énergie jadis gaspillée en conflits inutiles se retrouve disponible pour l'alchimie de l'amour.

## **LE CHOIX D'UN PARTENAIRE**

Le choix d'un partenaire touche des couches tellement profondes de notre psyché et de nos énergies qu'il est — et restera toujours — essentiellement mystérieux. En revanche, plus nous devenons conscients, plus nous serons attirés et attirerons des partenaires de même niveau. Ainsi, si nous sommes avec un partenaire violent, c'est que nous avons à comprendre quelque chose au niveau de la violence: la peur d'être violenté par exemple, avec la compulsion à recréer sans cesse des situations où nous pourrions l'être, ou notre propre violence refoulée. Si nous sommes avec quelqu'un qui se drogue, il se passe aussi quelque chose pour nous au niveau de la dépendance. Quand nous commençons à nous accepter et nous aimer, à nous offrir de bonnes et belles choses, nous rencontrons un partenaire qui est plus satisfaisant. C'est vrai, sur le plan spirituel : si nous méditons, nous rencontrerons un partenaire qui connaît aussi les joies du silence, à moins toutefois que nous ne soyons attirés par quelqu'un qui exprime nos résistances et nos doutes refoulés quant à notre démarche de méditation.

Lorsque nous établissons une relation avec un partenaire amoureux, la morale et les religions nous mettent en garde sur nos pulsions, et nous amènent à croire que l'attraction sexuelle est un des critères de choix les plus primitifs. Il n'en est rien. En fait, les rencontres intellectualisées faites sur Internet, ou les petites annonces classées, accompagnées d'un inventaire des caractéristiques les plus performantes, présentent la rencontre amoureuse comme un objet de consommation ; c'est à la fois décevant et absurde. La tête n'a pas accès au monde des sentiments. Plus la rencontre sera intellectualisée, moins elle nous satisfera. Nous avons donc intérêt à valider et respecter davantage le ressenti physique et émotionnel des attractions : c'est dans notre cœur et notre ventre qu'il faut descendre.

Selon la perception de l'homme, la sexualité est l'énergie primordiale qui crée le couple, alors que, dans le ressenti féminin, c'est l'ouverture du cœur qui rend possible tous les développements

ultérieurs. Rappelons que l'être humain, comme d'ailleurs tous les autres mammifères, s'accouple pour procréer, obéissant en cela à des lois biologiques, anatomiques et hormonales. Instinctivement, l'homme est attiré par les femmes les plus fertiles. Il est amené à évaluer la beauté, la santé, la générosité et l'harmonie des formes, en particulier le visage, la poitrine et ce qu'il devine du ventre et du sexe. S'il y a toujours eu compétition entre les hommes par rapport aux femmes les plus belles, on oublie souvent que les critères de beauté recoupent ceux de la fertilité, qui atteint d'ailleurs son apogée quand la femme connaît un orgasme multiple. En ce qui concerne la femme, quand elle se met en valeur, se fait belle pour attirer et séduire un homme, elle recherche en fait — plus ou moins consciemment — celui qui lui semble le plus capable de la protéger, d'assurer sa sécurité et celle de ses enfants, souvent au mépris des canons de la beauté grecque. Elle s'attachera à celui qui la satisfera affectivement et sexuellement, la rendant ainsi plus féconde et plus maternelle.

Le fait que la biologie fonde la recherche d'un partenaire n'a rien de condamnable ou d'humiliant. C'est juste un fait qui, s'il n'est pas subi mais au contraire reconnu et accepté sereinement, peut être vécu de façon naturelle.

Après la biologie, mais en dépendance très étroite avec elle, se trouve le niveau des sentiments. C'est l'émoi que nous éprouvons quand nous disons que nous sommes tombés amoureux. Cet aspect est lui aussi tout à fait déterminant dans le choix des partenaires. Le psychanalyste jungien, Arnold Mindell, appelle ce niveau de réalité le dreambody ou « corps-rêve », corps-fantasme. Le psychodrame permanent que sont nos relations, est l'expression de ce « dreambody », qui inclut les scénarios que nous avons décrits plus haut. Ce psychodrame manifeste les tentatives de chacun de se découvrir comme individu autonome, conscient et aimant.

Les maîtres tantriques évoquent une autre possibilité, celle d'une relation qui se créerait à partir du plus profond de notre être, c'est-à-dire sous le nombril, au Kandha ou Hara. Mais ce type de relation ne concerne évidemment que ceux qui ont atteint une grande profondeur de méditation, au-delà des troubles émotionnels et des désordres du mental. Chacun dans cet amour accepte l'insécurité du présent et est libre de tout attachement ; peu importe qu'il y ait ou non des relations physiques, il n'est de toute façon pas exclusif. Un tel amour peut durer toute la vie ; et c'est le seul.

La démarche tantrique est possible quand les deux partenaires sont prêts à nettoyer leur «dreambody» et à relier sexualité et méditation. Il est indispensable que chacun se sente responsable des situations qu'il crée sans tomber continuellement dans le piège du blâme et du jugement. La relation s'établit sur un pied d'égalité à partir du moment où ils partagent une égale passion pour leur propre développement personnel et spirituel. L'homme lâche toute présomption de supériorité envers la femme. Il a même conscience de sa supériorité à elle en ce qui concerne la sensibilité, la sensualité, la sexualité, l'intuition. La femme, pour sa part, prend conscience des charges énormes de revanche qu'elle partage avec toutes les autres femmes, contre le monde masculin qui les a opprimées pendant des millénaires. Le bon partenaire tantrique sera donc celui qui a déjà opéré un travail de thérapie sur lui-même, et qui a accès à la méditation.

Le Tantra propose de porter une attention toute spéciale sur un aspect particulier de l'engagement pris ensemble. Le fait d'une relation couplée d'une démarche spirituelle implique une totale clarté. Si l'un des deux tantrikas a une expérience avec quelqu'un d'autre, le partenaire en est averti pour avoir la liberté de continuer ou d'arrêter la relation, car toute nouvelle personne en rapport intime avec l'un des membres du couple, va l'imprégner de son ombre. Au cours de relations sexuelles, il y a toujours une contamination entre les inconscients, les énergies, les karmas de tous les protagonistes. Cette communication d'inconscient à inconscient explique combien ceux qui ont

plusieurs partenaires peuvent se sentir troublés. Mais ce mécanisme n'est pas forcément négatif : il contribue aussi à secouer un couple endormi en faisant réapparaître les éléments de leur ombre qu'ils refusent de regarder. Rechercher des partenaires multiples peut même être nécessaire à un certain stade de l'évolution d'un couple. Rappelons que le couple tantrique n'est pas différent des autres couples en ceci qu'il serait complètement lumineux, qu'il aurait nettoyé tous ses scénarios névrotiques. Sa spécificité réside dans le choix clair d'utiliser la relation pour développer la conscience et atteindre l'extase ultime.

## **LA PRÉSENCE**

Comme vous l'avez certainement bien compris maintenant, la présence non jugeante à soi et à l'autre est l'essence d'une relation amoureuse tantrique. La première clef de cette présence est d'identifier ce que nous ressentons et de l'exprimer clairement ; la deuxième étant d'accueillir inconditionnellement ce que l'autre exprime au sujet de son vécu. Le postulat de base est d'abandonner tout espoir de changer une situation ou un conflit : la problématique se résoudra toute seule. Si ce n'est pas le cas, il faut aller plus profond dans la présence, se taire et méditer. Si cela ne suffit pas, il y a une émotion « coincée » quelque part. On peut alors envisager de passer par un rebirth, quelques méditations dynamiques, intégrant mouvement et catharsis dans la recherche du silence intérieur, ou une séance de Gibberish, cette technique de méditation traditionnelle soufie qui consiste à parler en charabia tout en bougeant intensément tout le corps, puis à s'immobiliser et à écouter le silence intérieur. Ces techniques sont les plus puissantes que nous connaissions pour se mettre en face des vrais enjeux, ainsi que « l'échange en écho » que nous allons vous présenter.

C'est dans le livre de Claude et Danielle Allais sur la thérapie de couple que nous avons découvert un outil particulièrement efficace pour développer cette « qualité de présence ». Nous l'avons utilisé, et nous l'avons proposé à nombre de nos clients. Il est bon d'y faire appel chaque fois que l'atmosphère devient lourde, quand on a du mal à s'exprimer, à se reconnaître mutuellement un droit de parole équitablement réparti, ou simplement à comprendre où nous en sommes.

Prévoyez une demi-heure : vous disposez d'un quart d'heure chacun, à tour de rôle. Le premier s'étend, ferme les yeux et pose sa tête sur les cuisses de son partenaire qui reste assis. (Il est bon d'aller consciemment dans l'espace du cœur, comme nous l'avons expliqué dans le chapitre sur les chakras.) Puis il parle de tout ce dont il a envie, travail, sexualité, loisirs, situations conflictuelles ; il parle de ce qu'il ressent, ce qui lui importe, le réjouit ou l'inquiète, ce temps est à lui, il en fait ce qu'il veut : il peut même se taire si c'est de cela dont il a besoin. De son côté, celui qui écoute ne dit absolument rien, ne demande pas d'explication, ne fait aucun commentaire, pas même d'appréciation positive. Chaque fois qu'il entend un mot ou une phrase, il le répète mentalement avec la même intonation ; cela l'aide à se pénétrer de ce qui est dit sans entamer une discussion intérieure, sans préparer de réponse pour une argumentation future. Au bout d'un quart d'heure, inversez les rôles.

Cet exercice n'a l'air de rien ; il est pourtant extrêmement efficace pour nettoyer rapidement l'atmosphère entre deux partenaires. Au début, il est bon de le programmer deux ou trois fois par semaine. Plus tard, vous ne l'utiliserez plus qu'occasionnellement : vous aurez appris à vous exprimer sans retenue, chaque fois que vous en ressentez le besoin, et à écouter l'autre sans le juger.

## **LE COUPLE EN DEVENIR : LA DÉVOTION ET LA MÉDITATION**

Qu'advient-il à un couple qui s'engage sur une voie de recherche consciente ? Dès lors que chacun des deux partenaires essaie de se libérer de ses conditionnements et de suivre la direction que prend

son énergie, le couple entre dans une phase de déstabilisation qui peut tout détruire. Il n'y a plus de norme, plus de modèle, plus d'idéal qui puisse nous servir de guide. Seule demeure la détermination à suivre honnêtement ce que le jeu des énergies et le respect de l'autre nous indiquent. Certains couples se séparent juste au moment où leur évolution les met face à des problématiques à comprendre et à traverser. Rencontrer un maître ou tout au moins un ami, un guide, un thérapeute qui a déjà franchi ces étapes et en connaît les écueils est alors très utile. En Inde, on dit que « quand l'élévé est prêt, le maître paraît » Un maître nous encourage à accepter les passages difficiles car, dit-il, « de nouveaux territoires nous attendent » : les crises résolues augmentent notre confiance en notre capacité à grandir, mais nous devons aussi traverser une phase de mort, mort à soi-même, c'est-à-dire à tout ce que nous pensons être notre identité. Puis, nous accèderons à une phase de jubilation dans le plaisir que nous offrent nos énergies libérées. Mais cela même n'est pas la fin : il est possible de dépasser cette phase par la grande union, saut dans l'inconnu et l'inconnaissable, cet au-delà que les mystiques indiens appellent *Turiya*.

Dans tout cela, que devient le couple ? N'étant plus défini de l'extérieur, il ne peut que se découvrir moment par moment, dans le jeu des énergies en mutation constante. Ils peuvent décider de vivre ensemble un certain temps, parce qu'ils sentent qu'il y a là quelque chose à explorer ; ils peuvent décider d'une relation exclusive, ou se permettre des expériences avec d'autres partenaires — phase de libération et de guérison pour des personnes ayant vécu une enfance gouvernée par la morale. Certains vont passer toute leur vie ensemble parce que dans le jeu de leurs énergies cela va de soi, alors que d'autres choisiront de vivre seuls, dans la méditation. Ceux-la aussi peuvent être des adeptes du Tantra. Selon Daniel Odier, les ascètes tantriques shivaïtes du Cachemire vivent souvent seuls, dans des grottes ou des huttes sur les pentes de l'Himalaya. Occasionnellement, certains se rencontrent pour accomplir le rituel de la grande union qui implique un acte sexuel complet. Daniel rapporte l'histoire d'un maître qui demanda à son disciple de faire l'amour avec le plus grand nombre de femmes possible : il fallait que cet homme aille au bout de la génitalité, pour passer à une autre phase de développement. Les maîtres tantriques, quant à eux, tiennent, au sujet du couple, des propos apparemment contradictoires. Ils ne portent aucun jugement sur le fait de vivre des relations purement sexuelles : c'est un plan naturel qui peut être une phase de développement nécessaire et un processus de guérison, d'autant plus que l'amour peut naître de la satisfaction sexuelle et de la gratitude mutuelle qu'éprouvent les amants. Quand la rencontre ne se passe qu'au plan sexuel, d'après eux, changer souvent de partenaire renouvelle l'intérêt. En revanche, ils affirment que, quand le cœur s'ouvre, l'éternité ne peut suffire pour découvrir toutes les richesses de l'amour entre un homme et une femme. Ils ont aussi encouragé vigoureusement certaines personnes à se séparer, en les aidant à reconnaître que leur relation n'était plus que destructrice. Quand vient le temps, il faut savoir se quitter avant que cela ne tourne au drame, avec toute la gratitude possible pour ce qui a été vécu ensemble. Quand deux personnes grandissent, il peut aussi y avoir des raisons valables de se séparer. De même que deux arbres poussant côte à côte manquent parfois d'espace et de lumière, deux partenaires peuvent un jour décider, à la croisée des chemins, de se dire au revoir avec gratitude.

Un couple qui s'engage sur la voie tantrique ne peut jamais prévoir ce qu'il va devenir. Les observations que nous avons faites, de nous-mêmes comme d'autres compagnons de route qui sont passés dans des ashrams tantriques, c'est que cette démarche qui repose sur la vérité de l'énergie peut aussi bien rapprocher que séparer. Cependant, il y a quelques écueils à éviter. Nombre de difficultés proviennent de la nature même de la polarité masculin-féminin : dans une démarche commune, l'homme est souvent celui qui s'intéresse le plus à la méditation, tandis que la femme recherche la fusion, et cela fonde les deux seuls chemins qui conduisent à l'éveil : la pratique de la méditation et l'expérience amoureuse.

L'amour est offrande à l'autre, dévotion, alors que la méditation est retour vers soi dans la solitude intérieure. Bien sûr, la méditation peut être pratiquée seul, en fait elle est solitaire dans son essence même, alors que l'amour a besoin de l'autre. Les énergies masculines et féminines sont fondamentalement différentes. Pour se réaliser, l'homme doit, seul, trouver son autonomie, son individualité, probablement à cause du défi que lui pose la séparation avec sa mère : la nécessité de trouver son identité en dehors d'elle ; le risque et la peur d'être réabsorbé, englouti dans le ventre féminin. En revanche, toute l'énergie de la femme est tournée vers l'autre, le père, l'amant, l'enfant. La dévotion, qualité éminemment féminine, est nécessaire dans son chemin initiatique. Dans toutes les traditions spirituelles, l'homme est parvenu à la réalisation par la méditation, la solitude, la contemplation. Ce sont des hommes qui ont défini la plupart des enseignements spirituels : Socrate, Jésus, Kabir, Bouddha, Lao Tseu. Quant aux femmes, elles ont chanté leurs extases avec l'amant mystique : Hildegarde von Bingen, sainte Thérèse d'Avila, Meera, Radha. Dans la tradition tantrique, beaucoup de maîtres sont des femmes : c'est la plus féminine des traditions et c'est la voie du cœur. Pour parvenir à l'état amoureux, l'homme a besoin de passer par la méditation, la solitude : il doit d'abord se trouver. Pour la femme, c'est l'inverse : c'est en s'ouvrant totalement à l'amour qu'elle peut atteindre l'état méditatif et devenir pleinement autonome. L'homme se trouve pour rencontrer l'autre. La femme aime pour se trouver. Au bout du chemin, chacun devient un être intégré, un individu capable de fusion amoureuse, prêt à disparaître dans l'amour infini de l'univers.

Quand une femme progresse et ouvre son cœur, elle a besoin de trouver en face d'elle un partenaire qui soit capable de recevoir sa dévotion avec conscience et gratitude. Il est nécessaire qu'il progresse lui aussi dans sa méditation pour que la femme puisse reconnaître une qualité divine en lui. S'il ne le fait pas, elle ne pourra plus le respecter et l'aimer. En contrepartie, l'homme qui s'investit dans la méditation, a besoin d'un espace de silence et de solitude, qui soit reconnu et respecté. Si la femme se montre envahissante, il sera alors tenté de se retirer à la manière de Bouddha qui s'exila six ans : sachant qu'il ne pourrait résister aux pleurs de Yasodhara, son épouse qu'il aimait, il s'enfuit au milieu de la nuit, comme un voleur.

Chacun doit avoir une conscience suffisante de la spécificité de la démarche de l'autre et la respecter. Chaque avancée de l'un est un défi à relever par l'autre dans une progression équivalente. Le couple qui commence à bouger ne peut plus se satisfaire de ses vieux arrangements faits de compromis et de manipulations. Les constructions névrotiques se trouvent nécessairement ébranlées et doivent être détruites. La vie du couple s'établira sur de nouvelles bases qui sont l'amour et la méditation. Chaque jour est une création.

Au bout du chemin, que reste-t-il du couple ? Le plus important : une infinie gratitude pour ce que l'autre nous a permis de découvrir ; une adoration de la divinité qui se révèle à nous dans l'autre, Shiva et Shakti ; une liberté et un espace immense où nous pouvons danser et célébrer la totalité de nos énergies. Quand l'amour n'est plus dominé par un besoin compulsif, il reste à savourer chaque instant de notre vie, que nous soyons, ou non, en présence de l'aimé.

*Quand la méditation d'un homme grandit, l'amour de la femme doit grandir (et inversement). Vient un moment où l'homme est totalement méditatif, où la femme est totalement amoureuse. Deux existences qui se rencontrent l'une dans l'autre, qui se dissolvent ! Alors l'amoureux devient la porte, l'aimé devient la porte et tous deux atteignent l'Un.*

*OSHO RAJNEESH*

C'est le maithuna, la grande union, c'est le mariage sacré entre son homme et sa femme intérieurs.



Le maïthuna

## L'acte sexuel tantrique

*La sexualité est votre participation au grand festival de l'existence.  
Elle devrait être jeu et prière.  
Partout où il y a de la beauté,  
il y a de la sexualité.  
OSHO RAJNEESH*

Dans ce chapitre, nous nous proposons d'examiner des éléments très concrets de l'acte sexuel, non pas pour vous enseigner des savoir-faire érotiques, mais pour faciliter les transformations alchimiques du Tantra. Il est certain que, dans son essence même, la sexualité tantrique n'a besoin d'aucune technique particulière : il suffit d'être totalement présent, détendu et de se laisser guider par les énergies qui s'activent d'elles-mêmes. Cela dit, ce n'est pas si simple à réaliser tant notre conditionnement actuel nous éloigne de notre vécu corporel et émotionnel. Le rythme effréné de la vie moderne génère un stress chronique et permanent. Notre intention, dans ce chapitre, est d'offrir des indications précieuses pour qui veut vivre toutes les dimensions de sa sexualité, le grand défi étant, sans nul doute, d'y intégrer celle de la méditation.

L'expérience sexuelle et l'expérience méditative sont de même nature, au point que les maîtres tantriques affirment que l'idée de méditer est née de l'expérience de l'extase sexuelle.

Essayons de dégager les ingrédients constitutifs qui la rendent possible :

L'extase passe nécessairement par le corps. La vitalité doit être suffisante, les sens en éveil, la conscience attentive à tout ce qui s'y passe, à toutes les modalités de plaisir qu'il nous procure, et à notre partenaire à travers lui.

- \* L'extase n'est possible que si nous sommes dans un état de profonde détente, de corps et d'esprit.
- \* La respiration est dégagée et descend jusque dans l'abdomen.
- \* Nous sommes dans l'instant : ni dans le regret du passé, ni dans l'angoisse du lendemain.
- \* Toute inhibition est dépassée, il n'y a plus de place pour des jugements moraux ou esthétiques.
- \* Nous ne nous prenons pas au sérieux, nous jouons avec nos énergies comme des enfants innocents et spontanés.
- \* Nous débordons de plaisir et de joie de vivre.

L'extase est possible quand tous ces aspects sont présents. Les cultiver en vaut la peine, car cette extase amoureuse peut déborder de l'expérience sexuelle pour imbiber toute notre vie de sa saveur. Ce que nous vous proposons maintenant, c'est une démarche qui peut vous aider à intégrer ces éléments, depuis l'art de vivre son corps, jusqu'à la découverte de l'orgasme tantrique.

### VIVRE SON CORPS

Aujourd'hui, la plupart des gens ont perdu le contact avec leur corps et la difficulté majeure provient du fait que cette perte n'est même pas consciente. C'est le mythe du paradis terrestre : les hommes en sont chassés et ils en ont oublié jusqu'à l'existence. L'expérience que nous faisons de notre corps plonge ses racines dans la vie intra-utérine et émerge lentement à partir des rythmes et pulsations — respiration, battements cardiaques — de la vie végétative de la mère, perçue dans un

monde aquatique. Même après la naissance, le bébé n'existe d'abord qu'en tant que battements cardiaques, respiration et digestion. Les autres sensations et perceptions, qui apparaîtront peu à peu au cours des premiers mois, enrichiront progressivement cette première expérience de lui-même. Ensuite, toute son éducation l'éloignera de son vécu corporel. Ce n'est pas un hasard si les méthodes de relaxation et de méditation nous ramènent toujours vers l'écoute de notre vie végétative, en particulier l'écoute de la respiration dans le ventre : elles nous font refaire le chemin en sens inverse, pour revenir à la source de notre existence. C'est, en effet, dans l'expérience physique de la fusion primordiale à la mère que se fonde notre capacité de fusion amoureuse extatique.

### **1. Le stade du miroir**

Pour la première exploration que nous vous proposons, il vous faut prendre place devant un miroir suffisamment grand pour que vous puissiez vous y voir tout entier. Mettez-vous nu, face à lui, assis ou debout, puis prenez tout le temps nécessaire pour vous y observer longuement, jusque dans les détails les plus infimes. En même temps, touchez-vous et parlez à toutes les parties de votre corps l'une après l'autre, par exemple : « Bonjour mon ventre. J'ai du mal à t'accepter. Tu es un peu trop gros. Maman m'a tellement dit qu'il fallait que je rentre mon ventre, que je te fasse disparaître. Mais en fait, j'aime les sensations que tu me procures, etc. » N'oubliez pas les organes génitaux, les orteils, absolument tout. Ce processus demande une bonne heure ; pour terminer, posez les mains sur votre cœur et interrogez-vous : pouvez-vous accepter et aimer ce corps tel qu'il est ? Pouvez-vous lui demander pardon pour toutes ces années de négligence ?

### **2. Automassage**

En continuité avec cette exploration face au miroir, vous voilà prêt à entreprendre des séances d'automassage dont nous vous avons déjà un peu parlé dans le chapitre sur le corps énergétique — concernant l'ouverture du premier chakra. Ici, il s'agit de s'automasser l'ensemble du corps. Prenez le temps de vous toucher, de réveiller, de stimuler, de nourrir toutes les parties de votre corps avec amour. Vous devenez une mère attentive pour vous-même. Le maître chinois de Qi Gong de l'un de nous (Dominique) lui a fait pratiquer un automassage quotidien d'une heure pendant plus de trois ans !

### **3. Conscience du périnée**

Le yoga tantrique, comme le Qi Gong, accorde une importance primordiale aux exercices développant les muscles du périnée, de l'anus et des organes génitaux, le plus commun et le plus facile étant d'exécuter des séries de contractions et de relâchements. Un exercice un peu plus sophistiqué, mais particulièrement efficace, consiste à contracter les muscles du périnée et de la sangle abdominale sur une inspiration ventrale profonde, et de tout relâcher quand vous expirez. Idéalement, la poitrine ne travaille pas du tout. Cette respiration effectue un massage profond des organes abdominaux et active la circulation de toute cette partie du corps qui souffre souvent de congestions.

Toutes les techniques psychocorporelles qui ont été redécouvertes ou développées ces dernières années peuvent être utilisées avec profit : toutes les formes de danse libre et expressive, bio-danse, danse africaine, danse du ventre... Surtout le massage de détente et le massage sensuel. Certains massages indiens et taïstes utilisent la stimulation de points d'acupression et de zones spécifiques qui réveillent l'énergie sexuelle et aident à sa répartition à travers tout le corps. Faites-vous masser et dansez, dansez, dansez... C'est en dansant qu'on tombe amoureux ! De soi, de l'autre, de l'univers tout entier...

## **NETTOYER, VITALISER, ÉLEVER LA VIBRATION**

Dés que vous essayez de pratiquer des exercices et des jeux autour de la sexualité, vous commencez à jouer avec des charges énergétiques énormes. Les blocages, les barrages, que nous avons bâtis au long de notre vie, vont alors se révéler de différentes manières : douleurs physiques, rhumatismes ou somatisations plus ou moins sérieuses ; remontées d'émotions inconfortables, comme des bouffées de colère, des crises de larmes ou des moments de dépression. Ne sous-estimez surtout pas ces manifestations : elles expriment une demande profonde de tout votre être : quelque chose veut être entendu. Cela peut être le moment de chercher une aide thérapeutique professionnelle. Il y a des techniques de dégagement émotionnel, telles que celles décrites par Arnold Mindell, que vous pouvez pratiquer seul, mais à la condition expresse que vous commenciez accompagné par quelqu'un de qualifié. Ces techniques ont toutes en commun les caractéristiques suivantes : au lieu de rejeter, de limiter, d'étouffer les symptômes déplaisants, elles vous permettent d'en augmenter la force et les manifestations, jusqu'à ce qu'ils expriment un message clair et qu'il y ait décharge émotionnelle et résolution. Par exemple, si vous avez mal quelque part, identifiez les tensions musculaires et les positions qui amplifient cette douleur. Accentuez-les, poussez et respirez dans la souffrance qui s'accroît et laissez-vous totalement aller. Vous allez peut-être pleurer, crier, ou vous souvenir d'événements traumatisants de votre enfance, tout doit être accueilli jusqu'à résolution. Le processus dure habituellement d'une vingtaine de minutes à une heure. Cette façon de faire va complètement à l'encontre de nos attitudes habituelles, y compris celles du monde médical, et pourtant, selon notre expérience, c'est la plus saine et la plus bénéfique. Mais n'oubliez pas de vous faire accompagner, surtout au début.

## **1. La méditation *Kundalini***

Elle permet détente et harmonisation tout en rechargeant nos réserves d'énergie. Elle se fait en quatre étapes de quinze minutes chacune.

- \* Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les pieds solidement plantés dans le sol et les genoux légèrement fléchis, laissez tout votre corps trembler à partir des pieds. Si cela ne veut pas démarrer, commencez en vous secouant, l'idéal étant tout de même de sentir la vibration devenir peu à peu involontaire et de vous y abandonner totalement. Ce tremblement énergise toutes les cellules de votre organisme et augmente son taux vibratoire.
- \* Laissez l'énergie activée par la première phase éclater dans tout votre corps. Dansez votre énergie vitale, célébrez votre existence.
- \* Restez debout ou asseyez-vous, et ne bougez plus. Si vous possédez la musique\* qui a été créée pour cette méditation, écoutez-la en même temps que vous jouissez de tous les mouvements d'énergie éveillée par les deux premières étapes et qui continuent à danser en vous. Devenez le témoin de ce qui se passe en vous, *sans vous identifier* à quoi que ce soit.
- \* Étendez-vous, ne bougez plus et reposez-vous consciemment.

Cette méditation est particulièrement efficace pour vous débarrasser du stress de la vie moderne. Il est bon de la pratiquer à la fin d'une journée de travail : elle vous laissera détendu et en forme pour entamer la soirée. De plus, comme son nom l'indique, elle permet de stimuler votre énergie sexuelle — que les Indiens appellent « kundalini » — de la faire monter et de la répartir dans tout votre corps.

\* Cette musique de méditation ainsi que les deux qui suivent (*Nadabrahma* et *Souffle du silence*) sont disponibles en cassette ou CD aux Publications Osho, ou aux Éditions du Gange.

## **2. La méditation *Souffle du silence* (*Chakra Breathing*)**

Cette méditation vous aidera à éveiller et équilibrer les vibrations de chacun des sept chakras. Elle a sa place, dans la préparation à la relation tantrique, après une pratique suffisante des méditations qui ont une part de dégagement émotionnel. C'est une méditation active qui utilise une respiration profonde et des mouvements du corps accompagnés d'une musique.

\* 1ère étape : Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, bien ancrés dans le sol. Votre corps est souple et détendu. Fermez les yeux et respirez profondément et rapidement par la bouche ouverte. Laissez le corps libre de bouger avec la respiration, surtout le bassin, les épaules et les bras. Tout en respirant, portez votre attention sur le premier chakra, au périnée, jusqu'au moment où vous entendez un tintement de clochette et que la musique change. Vous passez alors au deuxième chakra, et ainsi de suite jusqu'au septième. A ce moment-là, vous entendrez trois tintements de clochette qui vous indiqueront qu'il est temps de redescendre consciemment chakra par chakra jusqu'au premier en l'espace d'environ deux minutes. La musique cesse pour deux autres minutes, pendant lesquelles vous vous détendez tout en écoutant les vibrations de votre corps.

\* 2ème et 3ème étapes : La première séquence dure 15 minutes en tout. Guidé par la musique, vous la répétez entièrement deux autres fois.

\* 4ème étape : Asseyez-vous en silence les yeux fermés, présent à tout ce qui se passe en vous et autour de vous, sans jugement.

### **3. La méditation *Nadabrahma* pour couple**

Tout d'abord, apprêtez le lieu de votre méditation pour qu'il soit beau et vraiment agréable. Placez une chandelle aux quatre coins de votre espace et faites brûler votre encens préféré. Il est d'usage de s'asseoir en tailleur, nus, enveloppés dans un même drap, sexe contre sexe. Une pénétration est possible mais n'est pas activement recherchée : il est conseillé de rester immobile pour toute la durée de la méditation. Dès que vous avez trouvé une position confortable, commencez à chanter ensemble le son « Aum », doucement, lèvres closes, sans tension. Faites-le sans effort et portez toute votre attention sur la résonance à l'intérieur de vos deux corps réunis. A deux, vous formez une flûte de bambou, ou un tuyau d'orgue. Vous vous rendez disponibles au Divin, à l'existence, au Tao pour qu'Il chante à travers vous. Continuez ainsi pendant environ 20 minutes, puis étendez-vous et relaxez-vous ensemble, immobiles, 15 minutes. La musique et les mouvements d'énergie continueront à l'intérieur, alors même que vous ne faites plus rien. Savourez l'instant, juste cette volupté d'être là, sans raison et sans but.

Au cours de l'histoire, les mystiques ont mis au point un nombre incroyable de techniques de développement spirituel adaptées aux besoins des chercheurs de leur époque — un moine tibétain perdu dans les neiges éternelles ne fonctionne pas mentalement comme un professeur d'université, ni comme un employé de banque. L'ensemble de ces techniques forme un vaste héritage, sûrement le plus précieux de l'humanité. Chaque technique s'adresse à un certain aspect de notre mental et à un certain type de fonctionnement. Il y en a toujours une qui convient à un moment précis de notre existence personnelle ; c'est celle qui nous est le plus agréable, qui nous apporte le plus de joie et de détente. Certains d'entre nous sentiront le besoin de bouger et de crier comme des déments pour retrouver le calme intérieur, alors que d'autres préféreront passer par la danse ou le Taï Chi. Un moment vient où, sans forcer, les méditations assises deviennent attrayantes et où l'intellect y trouve un repos naturel.

## **LE CORPS À CORPS AMOUREUX**

### **1. Briser la routine du couple**

C'est évidemment dans l'intimité de votre vie de couple que vous pouvez reprendre contact avec les énergies corporelles de la façon la plus agréable. Mais les explorations que nous vous proposons ici, ne doivent pas remplacer les précédentes, car il est illusoire d'aborder une autre personne dans un contact physique quand on n'a pas d'intimité avec son propre corps et quand on n'a pas entrepris une démarche de nettoyage émotionnel.

Dans un couple, nous croyons facilement que nous nous connaissons, que nous sommes transparents l'un à l'autre, que nous avons tout exploré et expérimenté et, quand viennent l'insatisfaction et l'ennui, nous commençons à rêver à quelqu'un d'autre. Il est au contraire fondamental de reconnaître que l'autre est — et restera toujours — un mystère et que chaque moment passé en sa présence est un don de l'existence. Pour favoriser cette prise de conscience, nous pouvons ritualiser nos rencontres, en veillant toutefois à ne pas en tuer la spontanéité. Votre chambre doit devenir un temple. Que pouvez-vous faire pour lui donner une atmosphère sacrée : fleurs, chandelles, encens, musique... ? Debout ou à genoux devant votre partenaire, inclinez-vous profondément devant lui (ou elle) en joignant les mains, mais sans cesser de le regarder dans les yeux. Tout en vous traduit votre révérence, votre reconnaissance que, pour vous, elle est la déesse Shakti, ou il est le dieu Shiva. Toutes vos explorations, toutes vos méditations tantriques devraient être imprégnées de cette attitude, car, sans cela, elles perdraient leur signification profonde.

## **2. Reconnaître son territoire**

Assis face à face, yeux dans les yeux, prenez le temps de vous demander chacun à quelle distance de l'autre vous vous sentez le plus confortable ? Cette distance vous semble-t-elle intolérable, ou agréable et sécurisante ? Éprouvez-vous une envie irrésistible de vous jeter tout de suite dans les bras l'un de l'autre ? Avez-vous d'ailleurs tous les deux les mêmes besoins ? Avant de vous rapprocher, déterminez autour de vous avec une corde, un espace personnel, votre territoire ? Sentez-en bien les dimensions. Le fait même de l'établir modifie-t-il la distance que vous désirez mettre entre votre partenaire et vous ? Observez ce qui se passe en vous : avez-vous envie de rester seul dans ce territoire ? Brûlez-vous de vous en extraire pour vous précipiter dans celui de l'autre, ou bien de l'inviter à sortir du sien pour vous rejoindre ? Sentez-vous le désir de laisser les frontières se dissoudre et vos territoires respectifs se fondre ensemble ?

A la fin de l'expérience, qui peut durer une bonne demi-heure, êtes-vous capable de retrouver aisément un espace personnel ? Tout l'intérêt d'une telle exploration, sur les distances et les territoires, est de vous éclairer sur vos problématiques d'intimité et de sexualité, de fusion et d'indépendance. Certains se refusent à établir leur territoire par peur de perdre leur partenaire, alors que d'autres le défendent farouchement et agressivement sans jamais laisser leur partenaire s'approcher.

## **3. Le regard méditatif**

Voici une méditation tantrique traditionnelle qui consiste à se mettre nu, face à face avec son partenaire, et à se regarder l'un l'autre, c'est tout : rien à faire d'autre sans se quitter des yeux, que de sentir tout ce qui se passe à l'intérieur de soi, le désir, la frustration, quoi que ce soit, pendant une demi-heure.

## **4. Le massage**

Massez-vous l'un l'autre le plus souvent possible. Certains ne peuvent s'empêcher d'y mettre immédiatement une connotation sexuelle ; quelle erreur ! Le premier bénéfice du massage est de faire tomber le niveau de stress et ensuite d'augmenter la sensibilité de toutes les parties du corps. Prenez le temps de choisir les huiles parfumées qui vous plaisent.

Vous pouvez aussi vous lancer dans des jeux sensoriels à deux : l'un de vous, à tour de rôle bien sûr, a les yeux bandés. L'autre le touche, le masse de mille manières, et celui qui a les yeux bandés commente en exprimant tout ce qui lui plaît, ou tout ce qu'il désire. Dans un deuxième temps, ce jeu peut se poursuivre au niveau de zones érogènes spécifiques mais, encore une fois, prenez avant tout le temps nécessaire pour éveiller, amuser et donner du plaisir à l'ensemble du corps. Vous ferez sûrement des découvertes inattendues. Ce jeu vous apprendra à mieux connaître votre propre corps et ses réactions, mais aussi celui de votre partenaire.

## **5. La méditation-caresse**

Voici une technique, tirée du *Vigyana Bhairava Tantra*, pour transformer la caresse en méditation :

*Shiva dit à Devi :*  
*« Quand tu es caressée, douce princesse, entre dans l'amour  
comme on entre dans la vie éternelle. »*

La caresse peut nous ouvrir à l'expérience mystique. Elle peut nous aider à dépasser la perception du temps linéaire, défini par le passé et le futur, pour se retrouver dans l'instant. Dès que nous sommes identifiés à ce qui se passe dans notre tête, nous nous projetons dans le passé et le futur, et le présent n'existe plus. Nous sommes alors dans l'illusion la plus totale, car le seul temps qui ait jamais existé et qui existera jamais, c'est le présent. En revanche, chaque fois que nous portons attention à une sensation particulière, nous ne pouvons le faire qu'en investissant le moment présent, et l'intellect prend alors une place juste : celle de serviteur et non de maître du moi conscient. Nous quittons la dimension linéaire et horizontale du temps, qui est celle de la pensée discursive, pour pénétrer la dimension existentielle verticale du présent : elle seule peut nous apporter plénitude et bonheur. C'est la définition même de la méditation.

Comment pratiquer cette méditation de couple ? En premier lieu, dites-vous bien qu'il ne s'agit pas d'améliorer tel ou tel aspect de votre vie sexuelle : la caresse doit être prise pour elle-même, sans aucune arrière-pensée. Choisissez votre huile de massage préférée, enduisez-vous-en les mains, puis appliquez-les sur le corps de votre partenaire. La pression doit être moyenne et les mouvements le plus lent possible. Pour vous donner un point de repère, déplacez vos mains de un à deux centimètres par seconde. Toute votre attention se porte sur ce qui se passe dans vos mains au contact de la peau. Évidemment, votre partenaire écoute attentivement les sensations qui naissent sous vos caresses. En quelques minutes, le trafic de vos pensées ralentit, la conscience du corps s'éveille et s'affine, dans un état de relaxation profonde. Relaxation et conscience, voilà l'essence de la méditation. Le bien-être, que vous éprouverez tous les deux, vous rendra plein de reconnaissance l'un pour l'autre.

## **6. Un festin tantrique**

Voici l'exemple d'un petit rituel d'éveil des sens que vous pouvez améliorer selon vos goûts. C'est comme un cadeau que vous offrez à votre partenaire qui s'assoit confortablement, les yeux bandés, si possible nu — pas absolument nécessaire, mais évidemment plus disponible au toucher.

\* Très délicatement, commencez à lui faire entendre toutes sortes de sons pour l'intriguer, l'intéresser, le charmer : tintements de clochettes, de bols tibétains, de coupes de cristal, notes d'un instrument de musique, percussions, soupirs, sifflements, chants... Laissez libre cours à votre imagination.

\* Faites passer sous son nez des parfums subtils, une rose, du lilas, de l'ambre, de la vanille, quoi que ce soit dont l'odeur est inattendue et agréable.

\* Offrez-lui des petites bouchées de nourritures délicates, quelques gorgées de boissons exquises : un petit morceau de mangue, un bonbon au chocolat, une goutte de Grand Marnier ou de champagne.



Position en « yab-yum » (statuette en bronze)

\* Terminez en le surprenant, en l'enchantant, en l'excitant, par des effleurements variés : une plume de paon, un morceau de velours ou de soie, une fleur, et, évidemment, caressez-le du bout des doigts. Plus tard, bien sûr, ce sera à son tour de mener la danse.

Ces petits jeux créent un véritable festin tantrique. Comme celui qui a les yeux bandés n'a aucune idée de ce qui va arriver, tous ses sens se mettent aux aguets. Vous ne pouvez échapper à l'écoute des sensations dans l'ici et maintenant, ce qui calme profondément le mental et met dans un état spécial d'éveil et de plaisir. Vous pouvez évidemment poursuivre cette exploration dans des jeux érotiques, mais ce n'est pas indispensable pour en profiter pleinement. Libre à vous ! Mais rappelez-vous qu'il ne peut pas y avoir d'extase amoureuse sans cet éveil des sens.

## **7. Harmonisez vos souffles**

Vous êtes maintenant prêts à aborder un aspect plus subtil de la relation tantrique, la libération et l'harmonisation de la respiration. Chaque émotion, chaque état d'âme entraîne une respiration spécifique qui risque d'entraver la circulation de l'énergie dans le corps et de limiter le champ de la conscience. Quand vous utilisez une technique qui libère la respiration, par exemple le rebirth, les émotions se dégagent, et vous faites l'expérience d'une expansion de conscience. Une respiration intense active tous les phénomènes énergétiques et augmente l'intensité orgasmique. Une relation tantrique n'est pas possible sans une respiration dont la vague atteint consciemment toutes les parties du corps, sexe y compris, bien entendu. Aussi le Tantra porte-t-il une attention spéciale à son ouverture. Avant d'aborder les exercices pour couple que nous vous proposons, il est bon d'avoir, au préalable, déjà pratiqué des techniques de dégagement émotionnel et du rebirth en séance individuelle avec un thérapeute. Sans cette préparation, vous pourriez être surpris par l'intensité des réactions énergétiques et émotionnelles, et vous vous arrêteriez probablement au bout de quelques minutes.

#### **\* Premier exercice : respiration consciente à deux**

L'homme est assis en tailleur, la femme s'assoit sur les chevilles de son partenaire et l'enlace de ses jambes. Respirez intensément en vous regardant dans les yeux, et maintenez une respiration continue, c'est-à-dire un peu plus rapide qu'à l'accoutumée, sans laisser d'intervalle entre l'expiration et l'expiration. Après quelques minutes d'un tel rythme, vous sentirez tout votre corps vibrer d'une façon nouvelle : ce peuvent être des picotements, des tremblements, des mouvements incontrôlés, des changements de température corporelle. Parfois, des émotions se libèrent, vous pleurez, vous ressentez de la colère, vous riez ou criez. Dites «oui» à ce qui arrive et permettez à votre corps de passer par tous les états qui se présentent. Mais surtout, quoi qu'il arrive, vous continuez à respirer et à garder le contact visuel avec votre partenaire. Cet exercice peut être un préliminaire extraordinaire à un acte sexuel tantrique.

#### **\* Deuxième exercice : le souffle alterné**

Dans la même position que pour l'exploration précédente, mettez-vous bouche à bouche. Quand l'un inspire, l'autre expire, et vice-versa. Inspirez autant d'air que vous pouvez de celui que votre partenaire expire. Cet exercice aide considérablement à intensifier et à harmoniser vos deux champs d'énergie et à créer des échanges au niveau des chakras. Vous pouvez y revenir n'importe quand au cours de vos méditations communes ou de vos relations amoureuses.

### **LA FEMME INITIATRICE**

L'approche tantrique est à l'opposé de nos conceptions habituelles selon lesquelles c'est l'homme qui initie la relation et la sexualité. C'est une constante : dans toutes les traditions tantriques, la femme est l'initiatrice. Certaines lignées de transmission n'ont reconnu que des maîtres femmes, même si celles-ci ont accepté d'initier des hommes. Les écoles qui ont permis aux hommes d'enseigner ne l'ont accordé qu'à ceux qui avaient pleinement découvert et intégré leur polarité féminine.

La femme est, plus que l'homme, en harmonie avec les rythmes de la nature. Le cycle menstruel lunaire détermine un changement constant qui l'affecte au plus profond de son être, dans ses vibrations les plus subtiles. Selon le Tantra, la femme sent intuitivement ce qui se passe et comment y répondre. Elle sait qui est le bon partenaire et choisit le moment de la rencontre. Au cours de l'union tantrique, la femme a besoin que son partenaire respecte totalement ses rythmes et les différentes étapes qu'elle traverse. L'homme, qui se doit d'être un expert en savoir-faire amoureux, se met littéralement à son service. Constamment à l'écoute de la femme, c'est à lui de s'ajuster. On est bien loin du « je suis excité, j'insiste pour te pénétrer tout de suite, je m'agite, j'éjacule, me

retire et m'endors. » Dans l'union tantrique, la femme passe par plusieurs paliers très différents d'énergie et même d'orgasmes selon les qualités des différents chakras qui s'ouvrent en elle. Elle voyage dans un monde de plus en plus subtil où, fréquemment, elle précède l'homme qu'elle invite à la suivre.

## **L'ORGASME OU LES ORGASMES**

### **1. L'orgasme-décharge**

Pour le Tantra, l'éjaculation n'est pas un orgasme mais une décharge. Il permet tout au plus de bien dormir : c'est, au mieux, un bon calmant qui laisse cependant la femme frustrée et l'homme épuisé. Nous assistons alors à une suite de charges et de décharges : après quelques heures, ou quelques jours, cela dépend de l'âge, surtout pour l'homme, l'énergie remonte, le besoin sexuel se manifeste à nouveau et exige son soulagement. En fait, l'homme a juste besoin d'un peu de repos et la femme d'une bonne dispute pour dégager sa frustration et laisser la place à l'espoir que, cette fois-ci, elle sera comblée.

Le Tantra nous laisse entrevoir qu'il y a des alternatives à cet automatisme.

L'orgasme est, dans son essence, une explosion de joie due à la rencontre et à la fusion de deux personnes, si bien que ni la femme ni l'homme ne peuvent le vivre l'un sans l'autre.

### **2. L'orgasme du feu**

Écoutons le *Vigyana Bhairava Tantra* nous parler de l'orgasme du feu :

*Au début de l'union sexuelle, restez attentif  
au feu du commencement et, tout en continuant,  
Évitez l'embrasement de la fin.*

Cette technique toute simple est l'une des plus abordables, mais aussi l'une des plus puissantes. Tous les éléments majeurs du Tantra s'y trouvent réunis. En premier lieu, vous devez être attentif à ce qui se passe quand vous vous préparez à faire l'amour : qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui s'allume en vous ? Est-ce un feu dans votre cœur, dans votre ventre, dans votre sexe ? Est-ce quelque chose qui naît de lui-même en présence de l'être aimé ou bien quelque chose que vous essayez de susciter par des fantasmes ou de la pornographie ? En ce dernier cas, il est essentiel de tout oublier, de rester en présence de votre amoureux, de votre amoureuse et d'attendre attentivement qu'il se passe quelque chose en vous ; autrement, le processus n'atteindra jamais vos profondeurs. Mais, même si vous aimez profondément votre partenaire, il se peut que vous attendiez quelques jours ou davantage. C'est peut-être le signe que quelque chose ne va pas dans votre relation ; cela doit être exprimé avant que l'énergie ne se remette en mouvement. Laissez-vous aller totalement à tout ce qui se passe, mais avec deux consignes : rester attentif à l'énergie qui brûle en vous, et éviter de dépasser le point de non-retour. Vous ne recherchez pas à vous soulager d'une tension ou d'une charge énergétique.

Au contraire vous y restez présent et vous la laissez vous brûler les entrailles, vous tentez de percer le mystère qu'elle contient.

L'orgasme-décharge est un phénomène essentiellement masculin : l'orgasme féminin, de par sa nature même, n'est pas une décharge, mais une « recharge », car dans la polarité des sexes, c'est la femme qui reçoit pour féconder dans son ventre. Elle n'a donc aucune raison de ne pas s'y abandonner, même et surtout dans le Tantra. Cependant, toutes les réflexions et indications

techniques que nous donnons doivent être bien comprises tant par l'homme que par la femme, car elle aussi doit se relaxer entièrement pour connaître l'orgasme du feu. Pour cela, elle doit prendre conscience de son inquiétude, bien légitime, de ne pas être satisfaite et lâcher prise, car cette inquiétude même est un obstacle à ce qu'elle désire. Même si la question de la décharge est essentiellement masculine, elle concerne aussi la femme, car tout se termine, pour elle comme pour l'homme, quand elle survient. La femme doit donc comprendre ce qui se passe pour l'homme, être sensible au moment où il s'approche du point de non-retour et se relaxer avec lui. Pour les deux, cette suite de moments actifs et de moments de relaxation sont comme des paliers, qui les amènent progressivement vers l'orgasme du feu. Cette montée énergétique peut s'étendre sur plusieurs jours d'une relation sexuelle à l'autre.

Comment ne pas dépasser le point de non-retour vers l'orgasme-décharge, sans créer ni tension, ni frustration ? En ne cherchant pas à provoquer plus d'excitation que celle qui est là, donc en ne forçant jamais le mouvement, mais en développant la qualité de la présence et en se relaxant. Quand on sait qu'en Occident la majorité des hommes sont des éjaculateurs précoces, cela laisse perplexe. D'autant que, aux dires des sexologues, l'éjaculation précoce est un problème qui se règle généralement en quelques semaines par un apprentissage de méthodes de relaxation appropriées. Ce sont ces mêmes méthodes qui permettent de retarder l'éjaculation aussi longtemps qu'on le désire. Une relation sexuelle peut alors durer deux à trois heures sans aucun effort.

## **QUELS SONT LES POINTS ESSENTIELS DE CES MÉTHODES ?**

\* Percevoir quand vous arrivez au point de non-retour. Si cela vous semble difficile, vous pouvez d'abord explorer seul, en vous masturbant, tous les niveaux d'excitation possibles ; vous vous exercerez à les atteindre puis à redescendre en arrêtant tout mouvement, en vous relaxant et en prenant quelques respirations lentes et profondes.

\* Ensuite, mettez-vous d'accord entre partenaires sur un signal que l'homme donnera quand il approchera de sa limite. Vous arrêterez alors simultanément tout mouvement et vous vous relaxerez ensemble. Avec le temps, vous percevrez de plus en plus facilement cette limite et apprendrez à jouer avec elle.

\* La décharge éjaculatoire est toujours liée à une tension musculaire du ventre, du périnée et des fesses. Respirez lentement dans votre bas-ventre et bougez sans tendre les muscles du périnée et des fesses. C'est plus facile au début d'une rencontre sexuelle quand vous n'êtes pas encore très excité. Vous pouvez vous entraîner seul sur un matelas en pratiquant les mouvements et les positions que vous prenez en faisant l'amour : cela vous permettra d'identifier les tensions inutiles que vous y mettez.

\* Pendant les jeux de l'amour, il est conseillé d'arrêter de temps en temps tout mouvement pour permettre aux sensations sexuelles de se répandre et d'être perçues dans tout le corps. Prenez alors ensemble quelques respirations profondes. Toutes les techniques corporelles et énergétiques, dont nous avons déjà parlé au cours de cet ouvrage, facilitent cette expansion de l'excitation au-delà des organes génitaux, phénomène beaucoup plus naturel pour la femme mais certainement accessible à un homme attentif.

\* Si vous sentez que vous vous êtes laissé surprendre et que vous êtes au bord de l'éjaculation, appuyez fortement sur un point juste en arrière des organes génitaux et en avant de l'anus. Pressez vers l'os du pubis de façon à comprimer les conduits par lesquels le sperme passe. En même temps, serrez fermement les muscles périnéaux et prenez une profonde inspiration en ouvrant les yeux.

Cela stoppe immédiatement le réflexe éjaculatoire et empêche la perte du sperme qui se trouve réabsorbé dans l'organisme. Les taïstes affirment qu'avec cette technique, les hommes ne perdent que 30% de l'énergie d'une éjaculation ordinaire. Mais attention ! Que la rétention du sperme ne devienne pas une obsession ! Il n'y a aucun mal à éjaculer de temps à autre. Que tout cela soit jeu, exploration, découverte...

\* Dans le Tantra, nous l'avons vu, la maîtrise du souffle est un élément essentiel. Par maîtrise, il ne faut pas entendre contrôle au sens habituel du terme mais la capacité à rester présent à sa respiration. Cette présence suffit à rendre la respiration plus lente et plus profonde. Alors, naturellement, l'aspect pressant et urgent de l'éjaculation s'évapore. En fait, la course à l'orgasme est liée au stress, à la précipitation dans laquelle nous vivons et aussi au désir d'efficacité et de performance. Quand nous apprenons à nous relaxer, il nous est beaucoup plus facile d'apprécier ce que nous offre la vie sans nous efforcer de rechercher constamment ce que nous n'avons pas et ce que nous ne sommes pas. Ralentir la respiration aide à se détendre et, à l'inverse, plus vous êtes détendu plus vous respirez lentement. La durée de l'union sexuelle est directement proportionnelle au rythme respiratoire.

\* Réussir à porter son attention sur l'espace entre les deux yeux, le troisième œil, en même temps qu'aux sensations localisées aux organes génitaux, permet souvent d'éviter une éjaculation pressante et ouvre à un état de méditation très éveillé. L'énergie sexuelle brûlante se transforme et se répand dans tout le corps comme une lumière rafraîchissante. Pendant l'union, placer sa conscience au premier chakra stimule la vitalité et les pulsions ; la placer au centre de la poitrine, au chakra du cœur, favorise une fusion chaleureuse des deux amants, corps et âme ; la placer au troisième œil développe une rencontre dans la lumière. Quand ces trois centres sont simultanément éveillés, vous faites une expérience de plénitude que les Indiens appellent *samadhi*.

Que se passe-t-il si nous restons attentifs au feu du commencement et si nous évitons la course à l'orgasme ? Chaque instant, chaque geste et chaque sensation trouvent leur propre valeur et s'apprécient tels qu'ils sont. L'acte sexuel passe par des moments extrêmement variés : tendres, sauvages, mouvements rapides ou imperceptibles, cris mais aussi silences... Peu à peu, ces silences prennent de plus en plus de place ; ils sont ce qui se savoure le plus : longs moments de plénitude où les seuls mouvements sont les vagues de la respiration et les battements du cœur. Au lieu de gaspiller leurs énergies, les deux amants se donnent vie mutuellement, s'énergisent l'un l'autre. Dans le contact avec le sexe de votre partenaire, toutes les cellules de votre corps sont éveillées et stimulées, et l'érection peut durer des heures. Les cœurs s'ouvrent, les consciences s'éveillent à l'essentiel. Peut-être connaissez-vous l'orgasme de la vallée, le maithuna, le *mahamudra*. Cela sera l'ultime cadeau de l'existence. Mais qui s'en soucie ? « Ce moment est tout ce que je connais. Ce moment est tout ce qui existe. C'est tellement bon d'être là, dans tes bras, d'écouter nos pulsations entremêlées dans l'amour qui nous réunit : chaleur, tendresse, fusion... En toi je me fonde, éveillé. »

### **3. L'orgasme de la vallée — « L'Amour-Méditation » (*Love Meditation*)**



Position latérale (Position proposée par la Love Meditation)

Le paradoxe de l'orgasme du feu, c'est de nous entraîner automatiquement vers l'orgasme de la vallée, cet état d'extase qui demeure après que nous avons connu ensemble le paroxysme sans la décharge. La *Love Meditation* est une des techniques qui favorisent beaucoup l'approche de cet état. Elle nous a beaucoup aidés à une certaine étape de notre vie de couple, à un moment où nous avions beaucoup d'émotions qui remontaient. C'est Barry Long qui l'a mise au point. Il part de la constatation de l'intensité des émotions qui interfèrent continuellement avec notre vie amoureuse et qui sont toujours, selon lui, en rapport avec le passé. La violence sévit dans toutes les relations sexuelles et amoureuses sans exception. Dans notre monde occidental, dit-il, toute femme se sent agressée dès sa première relation sexuelle, ce qui crée une tension vaginale et une frustration émotionnelle profonde. Aussi la femme exerce-t-elle une revanche castratrice inconsciente sur tout homme qui approche, même sur ses propres fils. Face à cette menace de castration, l'homme tente de reprendre son pouvoir en se montrant violent vis-à-vis des femmes, particulièrement dans la sexualité. Voici donc ce cercle vicieux, le même pour tous, qui s'exprime de façon variée suivant les modalités de l'expérience de chacun : refus de la femme de se donner à son mari, ce qui est le plus sûr moyen de le frustrer et de l'enrager ; provocation permanente pour tout et rien ; violence masculine, qui est un aveu d'impuissance à exprimer une parole vraie et à jouir de son autorité naturelle. A la suite de Barry Long, certains thérapeutes affirment que, au-delà des apparences, le ciment d'un couple n'est pas l'amour, mais la revanche. Les observations que nous faisons, en sessions de thérapie, vont dans le même sens. L'énergie que les gens gaspillent à se faire souffrir est tout simplement fabuleuse et, dès qu'il est question d'une séparation, on assiste à des règlements de compte sanguinaires. C'est ce qui couvait en dessous des rêves et des prétentions de la lune de miel. Barry Long imagine qu'aux origines de l'humanité, hommes et femmes se rencontraient sexuellement de façon naturelle ; cette rencontre leur apportait une vitalité extraordinaire et leur ouvrait l'expérience du divin. Nous ne croyons pas à cet âge d'or mythique, mais, qui sait ? Nous possédons tous cette vision archétypale de la rencontre sexuelle dans notre inconscient. Cette vision est normalement fondée dans l'expérience de la première relation humaine, celle du bébé avec sa mère qui le reçoit pour le nourrir et le recharger d'énergie.

Selon Barry Long, il s'agit pour la femme de guérir les tensions de son vagin, ce qui implique de retrouver en même temps la confiance en l'homme qui peut la combler sexuellement en la pénétrant, mais aussi de retrouver la capacité de réceptivité et de dévotion à laquelle tout son être aspire. Pour l'homme, il s'agit de redécouvrir le pouvoir naturel de son phallus, de reconnaître sa

force, son pouvoir de géniteur et de protecteur, sans plus chercher à prouver quoi que ce soit. Il reprend alors son autorité naturelle, dans le respect de sa partenaire.

Pour retrouver ces rôles, Barry Long propose une technique pratique et efficace, la *Love Meditation* : les deux partenaires s'engagent à y mettre temps, bonne volonté et toute la conscience et l'honnêteté dont ils sont capables. Ils doivent se libérer des périodes de deux heures plusieurs fois par semaine ; l'idéal serait même tous les jours pendant plusieurs mois. Chacun s'engage à respecter cet horaire de telle façon qu'il n'y ait pas de place pour des jeux tels que : « Ce soir j'ai une migraine... », « je suis trop fâché contre toi pour t'approcher... », « je dois rester au bureau pour un travail urgent... »

L'homme et la femme s'étendent nus l'un à côté de l'autre sans chercher à s'exciter mutuellement. Étendus sur le côté, face à face, yeux dans les yeux, ils croisent les jambes ensemble de telle façon que leurs sexes se touchent. Ils doivent être positionnés de telle façon qu'une pénétration soit possible s'il y a érection et sécrétion vaginale, mais sans qu'elle ne soit ni demandée, ni forcée. Elle survient naturellement comme un fruit mûr. Cette position des jambes et des corps ne permet pas de grands mouvements, ce qui évite de se précipiter dans la gymnastique amoureuse habituelle. A tour de rôle, chacun s'exprime en une ou deux phrases commençant par quelque chose comme : « Maintenant, je sens que... » Il est essentiel que chacun parle en restant centré sur ce qu'il sent sans entamer un dialogue, une discussion au sens habituel du terme. Chacun ne parle que de soi, de ses sensations, de ses émotions, des souvenirs qui remontent, de tout ce qui est stimulé par la présence physique et par les paroles de l'autre. Il est important que pendant cet exercice tout soit dit sans qu'aucun des deux n'exerce une quelconque forme de discussion, de censure, de repréailles, d'agression par rapport à ce que l'autre dit. Très peu de couples en sont capables d'emblée. Ce n'est pas un exercice facile, mais persévérez. Cela demande une véritable révolution des attitudes. Une fois le processus enclenché, les émotions, souvenirs, pleurs, colères, remontent peu à peu. Rien n'est retenu, mais aussi rien n'est agi à l'encontre de son partenaire. Si ces conditions sont respectées, cette technique accomplit des miracles. L'écoute des émotions et des énergies subtiles qui se développent peu à peu permet non seulement un grand ménage émotionnel, elle prépare aussi à l'orgasme de la vallée qui survient grâce à l'intensité de la présence l'un à l'autre. Cette intensité est rendue possible par deux éléments majeurs : la présence au ressenti et son partage. C'est un processus qui est à la charnière entre thérapie, travail énergétique et méditation.

#### **4. La complémentarité des deux orgasmes**

Nous pouvons maintenant comprendre la possibilité et la véritable nature des deux orgasmes, l'orgasme du feu, point culminant de l'énergie en mouvement, et l'orgasme de la vallée qui est le fruit d'une détente et d'un abandon de plus en plus absolu. Quand nous nous livrons au jeu naturel de nos énergies, nous passons par ces deux phases comme une vague qui, dans un même mouvement, connaît un sommet et un creux. Ces deux orgasmes ne sont pas contradictoires : ils sont un passage par les deux polarités extrêmes. En regardant le symbole du Yin et du Yang nous comprenons que nous pouvons passer de l'une à l'autre à condition que nous n'empêchions pas la roue de tourner. Cela demande une présence aussi intense dans la montée d'énergie que dans la relaxation. Il semble que beaucoup d'entre nous soient perturbés au point qu'ils n'aient accès ni à l'une, ni à l'autre. C'est pour cela que nous avons besoin des techniques de méditation, pendant ou en dehors de la rencontre tantrique.

Au cours de l'acte sexuel, quand nous ne sommes plus mus par un instinct aveugle mais que nous développons notre capacité de rester conscients moment par moment et de suivre l'énergie, nous traverserons des étapes variées. Parfois, l'homme est actif et totalement sauvage, tandis que la femme reste réceptive et se nourrit de son énergie. Parfois, c'est au tour de la femme de se

déchaîner alors que l'homme se sent tout accueil. Parfois les deux sont emportés par le feu qui leur fait perdre la tête. Mais il arrive aussi que les deux s'approchent l'un de l'autre, dans un grand espace de cœur, sans avoir envie de faire le moindre mouvement. Dans ces moments de paix profonde, une pénétration peut avoir lieu avec une érection plus ou moins forte. Ce sont des moments de plénitude qui durent très longtemps, facilement bien au-delà d'une heure. Il peut arriver que les deux partenaires s'endorment simultanément dans un sommeil profond de quelques minutes. Ils en ressortiront grandement vitalisés. Souvent, l'énergie tombera parce que l'un des deux se perdra dans le jeu de son mental, ce qui a pour effet immédiat de couper la connexion énergétique.

Une des attitudes fondamentales du Tantra, c'est de ne jamais forcer sur l'énergie sexuelle. Les actes sexuels les plus intenses et les plus transformateurs viennent toujours par surprise comme un cadeau de l'existence. Que le couple ne programme jamais une pénétration ! Qu'ils se préparent par le massage, la méditation, la danse, qu'ils s'enlacent les yeux fermés ou en se regardant dans les yeux et qu'ils attendent. Si nous savons vraiment attendre, nous pouvons traverser des périodes de plusieurs jours sans qu'il y ait un acte sexuel. Quand l'énergie est mûre, l'acte sexuel prend une intensité et une signification différentes.

Demeurer dans la conscience est la condition du processus. Cette qualité de présence permet d'atteindre l'état le plus subtil de la méditation, l'extase de l'union mystique, l'expérience du vide. Pour atteindre cet état, les amants doivent approcher la sexualité comme on approche une réalité transcendante. Ils ne doivent même pas vouloir cette expérience mais juste y être disponibles. Nous pouvons alors appliquer à la sexualité ces mots de maître Eckhart : « Je ne veux rien, je ne sais rien, je ne possède rien. »

## **5. Notre expérience de l'orgasme**

Dans notre expérience amoureuse, nous avons vécu plusieurs fois le processus suivant : en commençant à faire l'amour, l'homme se sent dans une polarité réceptive et n'initie pas l'excitation. La femme est plus dans le désir et après quelques préliminaires se place à califourchon sur son partenaire, ce qui lui laisse toute liberté de mouvement. L'homme, bien présent, suit et soutient le plaisir de la femme sans chercher à se stimuler lui-même outre mesure. La femme se laisse complètement aller dans des orgasmes successifs qui possèdent tous une saveur qualitative différente, suivant le chakra que l'énergie sexuelle stimule. Entre chaque orgasme, les deux amants se relaxent ensemble. Le sentiment est de plus en plus fusionnel. Une ou deux fois, l'homme fait signe à son amie de ralentir ou d'arrêter tout mouvement pour éviter une éjaculation. La femme atteint un orgasme extrêmement intense dans lequel elle sent toute son énergie passer du sexe au cœur ou au troisième œil. Elle tombe alors dans une immobilité extatique en étreignant son partenaire. Elle devient comme une coupe offerte dans laquelle se passe l'alchimie commune. Les deux partenaires entrent dans une profonde méditation qui peut durer très longtemps. L'homme, très réceptif, sent peu à peu l'énergie de la femme se transfuser en lui. En résonance avec ce qui se passe en elle, il perçoit de plus en plus l'activation de son cœur et de son troisième œil. La sensation fusionnelle, en même temps que la perception d'un espace englobant les deux partenaires, se fait de plus en plus intense. Quand ils émergent, lentement, de cet état, ils jouissent longuement de leur présence mutuelle. L'autre est perçu d'une beauté rayonnante, tout à la fois sensuelle et divine. De temps en temps, ils bougent lentement leurs bassins, s'embrassent et se caressent tendrement, ce qui entretient un sentiment de plaisir extrême. Ils pourraient rester ainsi pour l'éternité. Quand les nécessités de la vie les ramènent sur terre, le lien qui les unit n'est pas brisé pour autant. Un sentiment de joie profonde les habite. Tout est prétexte à rire et à jouer spontanément comme des enfants.

Ceci est un exemple d'expérience vécue parmi d'autres. Les chemins que prend l'énergie sont variés à l'infini. Elle passe d'un centre à l'autre, d'un partenaire à l'autre selon des rythmes et des voies que nul ne peut prévoir avec certitude.

## **6. L'orgasme et la mort : la plongée dans le vide**

L'élément le plus inattendu, le plus étonnant de l'orgasme, est certainement la rencontre de la mort. La sexualité n'est-elle pas dans son essence l'expression de la vie elle-même ? Pourtant, bien des amants, surtout les femmes pour qui il est plus facile de perdre toute retenue, peuvent s'écrier au moment de l'orgasme, aussi bien : « Je suis vivante », que : « Je meurs ». A l'extrême de la pulsion de vie, de l'assouvissement du désir, pour un instant tout bascule et tout disparaît : le temps, l'espace, les tensions, la pensée. Pour un instant, nous faisons l'expérience de la dissolution, de l'anéantissement, de la mort. En effet, qu'est-ce que la mort, sinon la cessation des pulsions de vie qui s'expriment par ce que nous appelons le désir. Dans le langage de Bouddha, le point ultime est appelé cessation. C'est le sens du mot nirvana, cessation, extinction d'une chandelle que l'on souffle. Nous sommes au comble du paradoxe : l'extinction pour l'illumination, la mort comme culmination de la vie, du désir. Freud a bien mis en évidence ce paradoxe en affirmant que l'être humain était habité de pulsions de mort autant que de pulsions de vie. Nous aurions tendance à interpréter à tort pulsions de mort par pulsions de destruction. En fait, les pulsions de mort sont celles qui nous font rechercher le repos, la paix et la régénération. C'est le symbole du Yin et du Yang taoïste : l'énergie va sans cesse du repos vers l'activité pour revenir au repos, de la contraction vers l'expansion pour revenir à la contraction. L'un n'est pas possible sans l'autre, la vie sans la mort, et vice-versa. Dans le sommeil profond, les ondes cérébrales atteignent un minimum qui est le même que le coma, qui est le même que l'ultime moment précédant la mort. C'est l'enseignement du Bouddha, et c'est aussi celui du Tantra, que nous pouvons atteindre cet état en pleine conscience, ce qui ouvre la porte à l'amour et au bonheur total. Les mystiques soufis l'expriment par une formule lapidaire : « Meurs avant de mourir »

Pourquoi avons-nous tellement de mal à atteindre l'orgasme ? Parce que nous avons peur de rencontrer la mort. D'une part, nous sommes tous plus ou moins fascinés et en quête de cet état de relaxation si paisible et, d'autre part, nous sommes terrifiés par la maladie, les accidents, les violences qui provoquent la dissolution de notre corps physique. Aussi tentons-nous désespérément d'éviter toute situation qui nous rapproche de cet état. Plus nous avons vécu d'expériences traumatisantes, plus nous l'évitons. Par exemple, il est fréquent de rencontrer des gens qui se couchent le plus tard possible ou qui souffrent d'insomnie parce qu'ils ont peur du sommeil qui est notre expérience quotidienne de la mort. Nos peurs et nos fantasmes ne semblent cependant pas justifiés. Toutes les personnes qui ont connu une expérience de mort imminente nous disent que, au moment où ils s'y sont abandonnés, ils ont plongé dans une lumière et un amour immense. Une fois revenus, ils affirment que leur vision de la vie a radicalement changé et qu'ils n'ont plus peur de mourir. Leurs proches attestent qu'un changement important s'est bien opéré. De tout temps, les mystiques ont affirmé que l'expérience la plus transformatrice, pour un disciple, était d'être présent à la mort de son maître. A ce moment-là, il est possible de sentir autant la tristesse du départ qu'une immense explosion de joie et de célébration.

## **7. Orgasme et yoga tantrique**

La peur de l'orgasme est identique à la peur du vide. Si nous nous laissons aller complètement à l'énergie orgasmique, notre pensée conceptuelle est balayée, elle ne peut coexister avec ce tourbillon d'énergie. Comme nous ne savons pas ce que c'est que de vivre comme pure énergie, notre mental s'accroche pour ne pas perdre le contrôle, ce qui serait identique à la folie et à la mort et, ce faisant, le processus orgasmique est bloqué. Certaines statues de Shakti, la déesse cosmique, la représentent avec un ventre évidé : à un certain moment de la relation sexuelle, la femme, toute

réceptivité, se perçoit elle-même comme vide et, au même moment, l'homme se sent pris de vertige en se rendant compte qu'il peut basculer et disparaître dans ce vide. Le yoga tantrique est fait de la fusion de deux expériences, celle du plaisir le plus intense et celle du vide. Voici, tel que rapporté par Miranda Shaw, comment les tantrikas bouddhistes en décrivent le déroulement :

\* Première étape : les deux partenaires se reconnaissent comme dieu et déesse. Ils s'offrent des cadeaux, fleurs, encens, foulards, compliments, baisers et caresses. Les offrandes doivent s'adresser aux neuf orifices du corps : la bouche, les narines, les yeux, les oreilles, l'anus et les organes génitaux qui doivent être regardés comme un Yantra.

\* Deuxième étape : les deux amants font l'amour avec le plus d'intensité et de présence possible. Les bases de leurs Sushumnas respectifs, là où dort la kundalini, fusionnent et s'animent dans la rencontre de l'extrémité du pénis et du plus profond de la vulve. Les deux amants sont de plus en plus intoxiqués par l'extase sexuelle, la femme passant par plusieurs sommets successifs d'intensité croissante qui entraînent et élèvent le plaisir de l'homme. C'est à ce moment que le plaisir circule de bas en haut du Sushumna et est ressenti progressivement dans tous les chakras.

\* Troisième étape : le plaisir lui-même est perçu comme un mirage. L'orgasme les propulse dans l'expérience du vide, mais pour cela, ils doivent abandonner tout désir et tout attachement. Il ne reste absolument plus rien : le mental se dissout avec ses jugements positifs ou négatifs. Reste l'extase dans une pure spatialité lumineuse. Le corps de lumière, le corps arc-en-ciel est créé.

*Dans la citadelle sacrée de la vulve d'une partenaire  
qui a atteint l'ultime et qui est expérimentée,  
pratiquez l'union de votre semence blanche  
avec son océan de semence rouge.  
Alors absorbez, faites monter et répandez en vous  
le nectar qui vous inonde d'un bonheur  
qui surpasse tout ce que vous avez connu auparavant.  
Alors, plaisir qui dépasse tout plaisir,  
réalisez que cela est inséparable  
de l'expérience du vide.  
JAMES ROBINSON*

La semence rouge ne désigne pas ici les écoulements menstruels mais tous les fluides féminins. Réunir les semences blanche et rouge n'est pas seulement mélanger le sperme et les fluides vaginaux mais aussi l'essence subtile de ces fluides, les énergies féminines et masculines.

## **LE MAHAMUDRA**

Terminons ces considérations sur l'orgasme par une citation d'un maître tantrique :

*Quand deux amoureux sont dans un orgasme sexuel profond, ils fondent l'un dans l'autre ; alors la femme n'est plus la femme, et l'homme n'est plus l'homme. Ils deviennent juste comme le cercle du Yin et du Yang, ils oublient leur identité propre. C'est pour cela que l'amour est si magnifique. Cet état est appelé mudra... et le point ultime de l'orgasme avec le tout est appelé mahamudra, le grand orgasme.*

*L'orgasme est un état où votre corps n'est plus ressenti comme matière ; il vibre en tant qu'énergie ; C'est un phénomène électrique.*

*Et peu à peu, s'ils s'aiment l'un l'autre, ils s'abandonnent à ce moment de pulsation, de pure énergie, et ils n'ont pas peur.*

*Quand le corps perd ses frontières, quand le corps s'évapore en tant que substance et que seule l'énergie demeure, vous n'existez plus. L'amour est comme la mort : vous mourez en tant que corps et vous évoluez en tant qu'énergie vitale.*

*Et quand les partenaires commencent à vibrer ensemble, les pulsations de leurs cœurs, et de leurs corps sont à l'unisson, en harmonie... Ils cessent d'être deux.*

*Ils sont devenus une mélodie, une harmonie. C'est la musique la plus magnifique qui soit.*

*Quand la même chose arrive non pas avec une autre personne mais avec l'existence tout entière, alors c'est le mahamudra, C'est le grand orgasme.*

*OSHO*

## L'Amour

*Se réveiller à l'aurore avec un cœur ailé et rendre grâce pour une autre journée d'amour ;  
se reposer à l'heure de midi et méditer sur l'extase de l'amour ; rentrer en sa demeure au  
crépuscule avec gratitude, et alors dormir avec en son cœur une prière pour le bien-aimé, et  
sur les lèvres un chant de louanges.*  
LE PROPHÈTE (KHALIL GIBRAN)

Voilà le point d'aboutissement naturel de la recherche tantrique : prière, louange, gratitude. Nous sommes loin de la perception désespérée d'un Cyrano de Bergerac qui nous touche pourtant si profondément car il est le porte-parole de tous ceux qui, sous l'apparence du courage et du sacrifice, n'ont tout simplement pas osé risquer l'aventure de leur désir.

*Certes, ce sentiment  
qui m'envahit, terrible et jaloux, c'est vraiment  
de l'amour, il en a toute la fureur triste !  
De l'amour — et pourtant il n'est pas égoïste !*  
CYRANO DE BERGERAC (EDMOND ROSTAND)

Bien que le Tantra affirme qu'une relation où subsiste la moindre trace d'attachement et d'exploitation n'est pas encore de l'amour, il offre cependant un pont entre Cyrano et le Prophète. Constaté nos insuffisances pourrait nous conduire au découragement et au cynisme. Point n'en est besoin ! La première sagesse est certainement de reconnaître que nous ne savons pas aimer. Cette reconnaissance nous invite à nous immerger entièrement dans le moment présent : ne sachant rien, n'étant plus guidé par aucune idée préconçue, ayant perdu tout espoir de nous améliorer, nous pouvons enfin écouter, découvrir, accepter, chanter tout ce qui se présente tel quel.

Nul ne pourra jamais expliquer l'amour. Qui s'en soucie ? Qu'il nous suffise d'aller au plus profond de nous pour découvrir qui nous sommes car l'essence même de notre être, c'est l'amour.

Ce livre ne dit pas tout, mais propose des pistes pour une transformation radicale, vers une existence légère et pleine de cœur. Les conflits, inévitables dans une vie de couple, sont une invitation à grandir et peuvent se transformer en dynamique amoureuse et sexuelle intense. La démarche religieuse s'épanouit sainement en réintégrant la dimension sacrée du corps et de la sexualité. La violence diminue pour laisser la place à la compréhension et la tendresse.

L'amour est un trésor précieux élaboré au plus profond de soi. Le couple en est le creuset alchimique qui transforme la souffrance en extase. Donnons-nous la permission de vivre en accord avec ce que nous ressentons vraiment, avec la vérité de nos pulsions ramenées en pleine conscience et acceptées avec cœur. L'amour entre un homme et une femme a un immense pouvoir de guérison sur notre société.

Tous les drames familiaux et sociaux ont en commun la même peine : le manque d'amour. Plus de lois et de répression n'y changeront rien car elles n'ont jamais ouvert un cœur fermé.

Un être aimé par ses parents acquiert la confiance en lui-même. L'estime de soi est le premier pas vers l'amour de l'autre. La compassion, dont parlent tant les religieux, les mystiques et les maîtres, commence en prenant le risque d'aimer, avec toutes les imperfections qui donnent une saveur si particulière à la relation entre un homme et une femme.

Que deviendrait notre existence, si nous vivions chaque journée comme si elle était la dernière, sans rien retenir, sans rien remettre à demain de ce que nous voulons découvrir, partager, aimer ? Les actions inachevées rebondissent sans cesse dans notre vie, comme un disque rayé qui répète inlassablement le même morceau. Être total, aller au bout de sa vérité, c'est la seule attitude qui libère.

Endormis par la routine, nous oublions que notre partenaire, notre femme, notre mari, est là, comme un joyau à portée de cœur. Ouvrons les yeux ici, maintenant. Apprenons à rester présents, silencieux, car l'amour c'est l'art de rester seul en présence de l'autre et d'ouvrir son cœur. Alors, l'énergie sexuelle enfouie au plus profond de nous-mêmes, va monter et inonder nos vies de danse et de créativité.

Le couple sur la voie de l'amour, au-delà des illusions, ce n'est pas un rêve impossible qui n'arrive qu'aux autres, c'est un choix.

Si, à la suite de la lecture de ce livre, vous voulez avancer sur « la voie tantrique », explorez les exercices et les méditations que nous vous proposons. Sur ce chemin, il est bon de rencontrer des guides et des compagnons de voyage. Laissez-vous guider par votre cœur et visitez les groupes qui vous attirent, avec lesquels vous vous sentez en accord profond. Vous vous rendrez compte que le nom de Tantra peut désigner des réalités bien différentes. C'est votre responsabilité de sentir et de choisir ce qui sonne juste, là où il y a de la danse, de la joie, de la lumière, de l'authenticité.

*Faites de votre amour une vraie célébration ; n'expédiez pas cette célébration à la va-vite.*

*Dancez, chantez, jouez de la musique et n'en faites pas quelque chose de cérébral. La sexualité cérébrale n'est pas authentique ; la sexualité doit être spontanée.*

*Créez une ambiance, une atmosphère propice.*

*Votre chambre devrait être un endroit aussi sacré qu'un temple.*

*Ne faites rien d'autre dans votre chambre ; chantez, dancez, jouez et si l'amour arrive tout seul, spontanément, vous constaterez avec une immense surprise que la biologie vous a donné un aperçu de ce qu'est la méditation.*

*Et ne vous inquiétez pas si la femme devient folle. Il faut quelle devienne folle — son corps tout entier est dans un espace totalement différent.*

*Elle ne peut pas, ne doit pas, se maîtriser ; si elle conserve le contrôle d'elle-même, elle restera comme un cadavre. Des millions de gens font l'amour avec des cadavres !*

*Et l'essentiel de cet enseignement, ce sont les préliminaires et les prolongements amoureux. L'amour devient alors une expérience sacrée.*

*OSHO*

*Bouddha, le fils plein de sagesse de la reine Maya,  
délaissa huit mille altesses royales,  
puis marcha sur les rives de la rivière Nairanjana,  
proclama le succès de son éveil,  
et là fut le vainqueur de Mara.  
Toutes ces manifestations ascétiques n'étaient que pour le bénéfice des autres...*

*C'est avec Gopa, sa femme, qu'il fit  
l'expérience de l'extase.  
C'est en unissant le sceptre de diamant et le lotus  
qui atteignit le fruit de l'extase.  
L'éveil est atteint à partir de l'extase,  
et mise à part l'expérience avec des femmes,  
il n'y aura pas d'extase...*

*La pratique de Candamaharosana  
ne sera pas rendue parfaite par ascétisme.  
Aussi longtemps que l'esprit n'est pas purifié,  
on ne porte pas de fruit,  
et on est enchaîné par l'ignorance.  
Celui qui, éprouvant du désir, réprime le désir,  
vit un mensonge. Qui que ce soit qui ment pêche  
et, à cause de ce péché, ira en enfer.*

*C'est pourquoi celui qui cherche l'éveil  
doit pratiquer ce qui doit être pratiqué.  
Renoncer aux objets des sens,  
c'est se torturer soi-même par ascétisme.  
Ne faites pas cela !  
Quand vous voyez une forme, regardez !  
De la même manière, écoutez les sons,  
inspirez les parfums,  
goûtez les saveurs exquisées,  
touchez les textures.*

*Servez-vous des objets des cinq sens,  
vous atteindrez rapidement l'éveil suprême !  
Prenez refuge dans la vulve d'une femme de valeur  
pour parvenir au rang de Candamaharosana...  
Quand j'enseigne de renoncer à l'union sexuelle,  
c'est pour que les êtres faibles du monde l'abandonnent.  
J'enseigne tout ce qui peut aider les êtres du monde à mûrir.  
Chacun deviendra Bouddha  
par la danse des manifestations magiques du victorieux, de  
celui qui a atteint l'Illumination,  
par des méthodes diverses et variées.  
Dans tous les discours et textes de l'école bouddhiste  
Abhidharma, les femmes sont dénigrées,*

*cela est dit pour des disciples aux capacités variées.  
La vérité réelle est enseignée secrètement...*

*Pourquoi les premiers disciples, et d'autres aussi,  
ont-ils calomnié les femmes ?*

*Le seigneur Bouddha répondit :  
« Cela est commun pour les nouveaux disciples,  
et même pour d'autres qui vivent au royaume du désir  
sans connaître le chemin de la libération  
qui repose sur les femmes  
et qui permet de tout obtenir. »  
CANDAMAHAROSANA-TANTRA*

# GLOSSAIRE

**Anima** : Terme utilisé par Carl Gustav Jung pour désigner la part féminine inconsciente de la psyché masculine.

**Animus** : Terme utilisé par C. G. Jung pour désigner la part masculine inconsciente de la psyché féminine. C'est le père qui donne l'animus à sa fille. L'animus a des aspects négatifs et positifs. Dans les différents mythes, on le retrouve, dans la version négative, sous l'aspect de Hadés qui enlève Perséphone, de Barbe-Bleue qui tue secrètement les femmes... La version positive peut être représentée par la transformation d'un monstre ou d'une bête sauvage en un prince charmant. C'est un pont vers le Soi grâce à une activité créatrice.

**Archétypes** : Terme utilisé par C. G. Jung pour désigner des images ou des symboles de l'inconscient collectif qui sont disponibles dans l'inconscient de chacun d'entre nous et auxquels nous nous référons continuellement pour comprendre et orienter notre expérience de vie. En voici quelques exemples : la mère, le héros, la sorcière, le poète, etc.

**Ardhanari** : Divinité androgyne représentée avec la moitié droite du corps mâle et la moitié gauche femelle.

**Ashram** : On désigne ainsi, en Inde, une école formée autour de l'enseignement d'un maître. Certains ashrams ne comptent que quelques disciples, alors que d'autres en rassemblent des milliers.

**Atisha** : Maître du bouddhisme himalayen qui est surtout connu par une méditation qu'il a mise au point et enseignée pour ouvrir le cœur et développer la compassion.

**Bhakti** : Dévotion. Le Bhakti-Yoga est le yoga de la dévotion.

**Bodhisattva** : Dans la tradition bouddhiste, ce terme désigne celui qui est en chemin vers l'*Éveil* intérieur, l'état de *Bouddha*.

**Bouddha** : Ce mot, qui signifie « éveillé », est le nom donné à Siddharta Gautama, un prince du nord de l'Inde, après qu'il eut connu l'*Illumination*. Son enseignement forme la base du bouddhisme. Par extension, ce mot désigne toute personne qui atteint l'Illumination, ou la réalisation intérieure.

**Brahma** : Premier dieu de la trinité divine hindouiste (*Trimurti*), avec Shiva et Vishnou. Il est le « Créateur ».

**Candamaharosana-tantra** : L'un des écrits qui témoignent de la rencontre du bouddhisme et du Tantra vers le VIII<sup>ème</sup> siècle de notre ère. C'est un texte majeur du bouddhisme tantrique tibétain, qui contient une réinterprétation de l'histoire de Bouddha lui-même. Candamaharosana est un autre nom de Bouddha.

**Castration** : La compréhension de la castration est une contribution majeure de la psychologie des profondeurs, de Freud, Lacan et Jung, au Tantra moderne. Dans la théorie sexuelle infantile, le stade de la castration s'articule autour du fait que l'enfant a un pénis ou pas. La petite fille ne l'a pas, elle pense qu'on lui a coupé, elle est furieuse contre sa mère qui ne l'a pas non plus et se tourne vers le père qui l'a. Ce stade, qui est une étape fondamentale de socialisation, marque le début de l'œdipe chez la petite fille et la fin chez le petit garçon. Au niveau symbolique, la castration est nécessaire à la croissance et permet l'accès au langage et au développement des relations sexuelles adultes. Le garçon abandonne ses fantasmes de toute-puissance en acceptant la loi sociale du père, qu'il pouvait ressentir comme un rival. La petite fille reconnaît qu'elle ne possède pas le phallus du père et peut entrer dans sa polarité réceptrice et féconde.

Pour ce qui est du Tantra, on ne peut, si l'on n'a pas d'abord traversé l'épreuve de la castration, aller dans les espaces que rend possibles la méditation, sans risquer la psychose. Si on l'a traversé, on peut fusionner avec son partenaire tout en conservant son essence individuelle. On peut, dès lors,

reconnaître son appartenance au Tout, en acceptant de jouer sa partition personnelle dans la grande symphonie de l'univers.

**Chakra** : Roue qui tourne, cercle ou vortex d'énergie. Ce mot désigne tout aussi bien le cercle magique formé lors d'une assemblée de *tantrikas*, que les centres énergétiques du corps subtil.

**Chamanisme** : Approche magique de la nature des peuples primitifs appliquée à la divination et à la guérison. Les médecines énergétiques traditionnelles plongent leurs racines dans la vision chamanique des premiers habitants des lieux où elles se sont développées.

**Cittavisuddhprakarana** : Texte ancien du bouddhisme tantrique cité par Miranda Shaw dans son livre *Passionate Enlightenment*.

**Complexe autonome** : Intériorisation des dynamiques psychiques formées à partir des relations établies pendant l'enfance, émotionnellement chargées, totalement inconscientes, qui déterminent notre expérience du monde, indépendamment de notre volonté. Par exemple, un complexe maternel autonome représente l'ensemble de l'organisation psychologique formée autour de l'histoire avec la mère, qui marque de façon spécifique le mode de relation aux femmes.

**Complexe parental** : L'ensemble des expériences et représentations faites avec les parents, qui marque de façon spécifique, indépendamment de notre volonté, le mode de relation aux femmes, aux hommes et à l'autorité.

**Conscience** : Fait irréductible à tout autre élément qui constitue notre sentiment d'exister. Nous vivons dans l'illusion que la conscience est intrinsèquement liée à la pensée discursive qui se manifeste par un dialogue intérieur continu. La méditation permet d'expérimenter que notre conscience d'être, notre présence au monde, ne peut être identifiée ni à la pensée, ni au corps, ni aux émotions.

**Croyance** : C'est une représentation mentale à laquelle nous adhérons de manière irrationnelle, à partir de laquelle nous allons créer et sans cesse vérifier notre réalité. Tout groupe humain induit ses membres à adhérer à un certain nombre de croyances, d'actes de foi, qui permettent une cohésion et une identité de groupe.

**Dakînis** : Adeptes féminines du bouddhisme tantrique.

**Dantien** : Les Dantiens, au nombre de trois, sont les centres énergétiques principaux reconnus par la tradition taïste. Le premier Dantien est l'équivalent du *Hara* des Japonais, le centre de l'abdomen ; le deuxième est le cœur et le troisième, le troisième œil.

**Désidentification** : Ce terme renvoie à la capacité de prendre une distance par rapport à des croyances ou des rôles inculqués par une famille ou une société donnée. La pratique de la méditation nous permet de nous « désidentifier » de nos diverses couches de conditionnement.

**Devi** : Littéralement déesse. On nomme ainsi parfois Shakti, l'épouse de Shiva.

**Dreambody** : L'inconscient en tant que rêves, mythes, fantasmes. Détermine la manière dont nous structurons et expérimentons notre corps. Ce « dreambody » cherche à se manifester à notre conscience principalement par les rêves et les symptômes physiques. Le terme et la compréhension du « dreambody » étaient traditionnels en Inde avant d'être repris et popularisés par le psychanalyste américain Arnold Mindell.

**Engramme** : Ce terme désigne l'empreinte d'un fait psychologique qui, dans certains cas, est vécu comme un trauma et sur lequel viennent se superposer d'autres événements de même nature qui renforcent le premier trauma.

**Ésotérisme** : Les écoles ésotériques transmettent des enseignements secrets — c'est-à-dire qui restent cachés au plus grand nombre — à des chercheurs spirituels qualifiés. On oppose l'ésotérisme à l'exotérisme qui est la forme publique des religions traditionnelles organisées autour d'un dogme et d'une morale. L'ésotérisme est fondé sur le doute et la recherche intérieure alors que l'exotérisme l'est sur la foi aveugle et le dogme.

**Éveil** : En Orient, « trouver l'Éveil » signifie réaliser sa nature divine. Il existe beaucoup de mots différents pour désigner cette expérience, tels que Extase, *Nirvana* ou *Samadhi*. Ce concept est difficile à saisir pour un Occidental, pour qui la dimension sacrée est projetée à l'extérieur de l'être dans un personnage appelé Dieu. Un éveillé, ou un être éveillé, est quelqu'un qui est sorti du monde de l'illusion mentale pour entrer en contact direct avec la réalité. C'est la traduction française du mot sanskrit *Bouddha*.

**Gibberish** : Technique de méditation provenant d'un maître soufi du nom de Gabbar, qui consiste à parler en charabia tout en bougeant intensément le corps, comme certains enfants s'amuse spontanément à le faire, puis à s'immobiliser et à écouter le silence intérieur. Cette technique opère un bon nettoyage cérébral et émotionnel.

**Hara** : Mot japonais qui désigne le centre de production et d'équilibre de l'énergie vitale, situé au milieu de l'abdomen, trois ou quatre centimètres sous le nombril. En Inde, ce centre est nommé *kandha* et, en Chine, le premier *Dantien*.

**Héra** : Femme de Zeus, le Dieu père de la mythologie grecque. Ils vivent ensemble sur l'Olympe, montagne sacrée de la Grèce antique où ils n'arrêtent pas de se disputer.

**Ida** : *Nadi* ou conduit énergétique dans lequel circule l'énergie féminine et qui s'enroule autour de *Sushumna*, le nadi central.

**Identification** : Fait d'être identifié au flot des phénomènes. Nous croyons que nous sommes les manifestations phénoménales transitoires, alors que fondamentalement nous en sommes la conscience immuable. Les trois niveaux d'identification majeurs sont :

1. Le corps et les sensations ;
2. Les émotions ;
3. Le dialogue mental, la pensée discursive.

Par la méditation, nous sommes invités à nous désidentifier de ces trois plans de réalité.

**Illumination** : Réalisation de tout le potentiel humain. L'homme devient lumineux, il voit l'ultime et entre dans un état extatique permanent. Illumination est synonyme d'*Éveil*, de *nirvana*, *samadhi*...

**Impermanence** : Ce qui change continuellement, le monde des phénomènes, en opposition avec la conscience qui demeure intouchée par le flot des événements, comme le miroir qui n'est pas affecté par les images qui se succèdent. L'attachement à ce qui ne peut durer, à ce qui se modifie continuellement est à la source de multiples souffrances, spécialement dans la vie de couple.

**Individuation** : D'après Jung, c'est « le processus par lequel un être devient un "individu" psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité. » (cf. La Guérison psychologique).

**Kabir** : Mystique indien du XVI<sup>ème</sup> siècle, dont la vision était si universaliste que les Hindous comme les musulmans le reconnaissent comme l'un des leurs.

**Kali** : Grande déesse du Tantra dans son aspect de création et de destruction.

**Kama-sûtra** : Traité hindouiste de bienséance dans les rapports humains, en particulier entre hommes et femmes. Entre autres, il décrit toutes les façons possibles de faire l'amour, ce qui l'a rendu célèbre jusqu'à nos jours. Contrairement aux idées fréquemment répandues, ce n'est pas un texte tantrique.

**Kandha** : Pour le yoga indien, le kandha est le centre de production de l'énergie vitale qui va se répandre dans tous les *nadis* et dans les *chakras*. Il est décrit comme un œuf situé sous le nombril. C'est l'équivalent du *Hara* des Japonais.

**Karma** : Ensemble des faits, événements, décisions, accidents de la vie de quelqu'un qui détermine son existence présente. Cela, en quelque sorte, recoupe le déterminisme des scénarios de notre

inconscient tel que le conçoit la psychologie moderne. En Orient, on inclut les vies passées dans la notion de karma.

**Kundalini** : Énergie sexuelle comparable à un serpent endormi, lové dans le bas de la colonne vertébrale. Quand la kundalini s'éveille, elle se dresse comme un serpent au centre de notre corps et provoque des transformations énergétiques puissantes. L'éveil complet et équilibré de la kundalini est le synonyme de l'*Illumination*.

**Leela** : L'univers des phénomènes considéré comme un jeu divin. Tout l'art d'une vie méditative est d'accepter de jouer ce jeu tout en le reconnaissant comme impermanent ou transitoire.

**Lingam** : Signifie phallus. Le *Shiva lingam* est le symbole du phallus de Shiva qui est souvent représenté conjointement au *yonis*, la vulve de la déesse Shakti.

**Mahamudra** : Grand orgasme, ou orgasme cosmique, conduisant à un état de fusion mystique avec l'univers tout entier.

**Maïthuna** : Le rituel du maïthuna est le rituel de la « grande union » durant lequel un couple tantrique atteint un orgasme cosmique.

**Mantra** : Formule sacrée, répétée ou chantée inlassablement, parfois pendant des heures, qui provoque, en agissant sur les *chakras*, un effet physiologique et psychique spécifique et permet à la conscience de s'ouvrir et d'accéder à un autre niveau spirituel.

**Mara** : Démon, symbole de ignorance et de ses conséquences.

**Méditation** : La méditation est un état de conscience qui n'est pas limité, ni identifié au monologue occupant continuellement notre cerveau. Les méditations particulières sont des méthodes qui favorisent l'émergence de cet état. Peu à peu la pensée, qui n'est plus sollicitée en permanence, s'apaise et laisse place à un silence intérieur qui n'est pas un endormissement mais un éveil complet.

**Meera** : Mystique indienne. Une des rares femmes reconnues pour son Illumination par les Hindous. Sa caractéristique majeure, c'est l'intense dévotion qu'elle portait à Krishna, « Celui qui attire tous les êtres à Lui ».

**Nadabrahma** : Le souffle ou l'énergie créatrice universelle, provenant de Brahma, le dieu créateur.

**Nadi** : Conduit énergétique distribuant, à travers un réseau complexe de canaux, l'énergie centralisée dans le *kandha*, dans toutes les parties du corps humain. Les trois nadis principaux sont : *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*.

**Nagakhal** : Version tantrique du caducée d'Hermès, dans laquelle deux cobras sont représentés en train de copuler. Ils symbolisent la réunion des principes masculin et féminin qui permet à l'énergie sexuelle de se transformer et de monter à l'intérieur du corps. Une légende grecque, comme le démontre André Van Lysebeth, offre une symbolique similaire à propos du caducée d'Hermès : « Rhéa s'étant transformée en dragonne, Zeus se mua en dragon pour se lier à elle. La baguette d'Hermès est le symbole de cette union. Cette légende scandalise le chrétien Athénagore qui écrit : "Le caducée, dans lequel les serpents étaient représentés embrassés face à face, les visages opposés, constitue le mémorial de cet accouplement honteux." » Toute la culture judéo-chrétienne va en effet à l'encontre de cette vision de la vie et de la guérison. N'oublions pas que d'après la Genèse, le mal est entré dans le monde par la parole d'un serpent enroulé autour de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Symbole de sagesse et de puissance de vie, le serpent devient la représentation du démon.

**Namaste** : Manière indienne de se saluer en joignant les mains et en s'inclinant devant la personne qu'on rencontre, ce qui signifie : « Je reconnais le dieu ou la déesse que tu es en essence. »

**Nataraj** : Littéralement, danse royale. C'est la danse de Shiva, le dieu soleil qui féconde tout univers de son énergie mâle. Nataraj est aussi le nom d'une danse méditation.

**Nirvana :** Cessation, comme une chandelle qu'on souffle. Bouddha a utilisé ce mot pour désigner l'état que nous atteignons quand notre ego, la personnalité que nous croyons être, s'efface et disparaît. Le terme nirvana est devenu synonyme d'*Illumination*.

**Om Mani Padmé Hum :** Mantra le plus connu du bouddhisme himalayen. « Om » (ou « Aum ») est le son universel, la vibration primordiale qui donne naissance à toute la création, un peu comme le Verbe de l'Évangile de Saint Jean. « *Mani* » signifie le « Joyau » et désigne le principe masculin, le Phallus. « *Padmé* », la fleur de lotus, est le symbole de la féminité et de la vulve. « *Hum* », prononcé « Houm », est un son qui mobilise puissamment l'énergie de l'abdomen.

**Ombre :** Part de notre personnalité que nous n'acceptons pas de voir et que nous repoussons dans notre inconscient. En fait, c'est cette ombre qui détermine le plus notre façon de sentir et de réagir, mais à notre insu.

**Orgasme de la vallée :** État de fusion amoureuse, de bonheur extatique rendu possible par la méditation tantrique. C'est un peu la quête du Graal du *tantrika*. Il s'agit d'un orgasme qui n'est pas le fruit d'un paroxysme d'excitation mais d'une détente complète à deux, d'une intégration de la méditation à la sexualité. Il est aussi différent d'un orgasme ordinaire que peut l'être une vallée d'une montagne, d'où son nom.

**Orgasme du feu :** État orgasmique au-delà de l'orgasme génital, qui est atteint quand nous éveillons la *Kundalini*. L'énergie sexuelle activée est comme une flamme qui se propulse jusqu'au chakra de la couronne.

**Padmasambhava :** Maître tantrique du bouddhisme himalayen qui est considéré comme le fondateur du bouddhisme tantrique du Tibet.

**Parvati :** Épouse de Shiva dans son aspect de sagesse éternelle. Elle est l'équivalent de la Sophia des écoles ésotériques grecques.

**Pingala :** *Nadi* ou conduit énergétique dans lequel circule l'énergie masculine et qui s'enroule autour de *Sushumna*, le nadi central.

**P.N.L. :** Programmation neuro-linguistique. Science créée par Richard Bandler et John Grinder comme « modélisation de l'excellence ». Elle permet de décoder et de modifier des programmes inconscients à partir des comportements limitatifs. Robert Dilts, autre nom important du monde de la P.N.L., propose une vision encore plus globale de l'expérience humaine, augmentant nos choix à l'intérieur des systèmes de croyances qui guident notre vie.

**Projection :** Mécanisme de défense utilisé pour éviter une souffrance intolérable due à la perte d'une part de notre être. La pulsion, ou la qualité que nous ne pouvons reconnaître en nous, est projetée sur l'autre, à la manière d'un film sur un écran. Par exemple, au lieu de me mettre en colère, j'imagine qu'on m'en veut, et je me sens comme une victime. Ou encore, doutant de ma beauté, je tombe dans l'admiration envieuse d'un ami ou d'une star.

**Qi Gong :** Approche énergétique taoïste qui a les mêmes racines que le Tantra et qui s'est développée parallèlement à celui-ci. Il propose, comme le Tantra, un yoga sexuel fondé sur une compréhension sophistiquée du corps énergétique. Les arts de guérison et les arts martiaux chinois et japonais sont dérivés du Qi Gong, surtout connu en Occident par les exercices physiques qu'il propose et qui ressemblent à un *Tai Chi* simplifié.

**Rebirth :** Méthode thérapeutique dont le fondateur est Léonard Orr. La technique de base consiste en une respiration continue, sans pause entre l'expiration et l'inspiration, ce qui permet une oxygénation accrue et favorise un dégagement émotionnel profond, en particulier en relation au traumatisme de la naissance. Le souffle a ainsi un pouvoir libérateur qui permet l'expérience d'une véritable « renaissance » (*rebirth* en anglais). Il existe de nombreuses variantes dont la plus puissante est le rebirth en eau chaude qui se pratique en immersion avec un tuba. Léonard Orr a

découvert cette technique dans un ashram du nord de l'Inde et l'a fait connaître en Amérique du Nord, puis dans tout le monde occidental.

**Samadhi** : État de plénitude dont nous faisons l'expérience quand nous découvrons notre réalité profonde. Synonyme de *nirvana*, d'*Éveil*, d'*Illumination*, de réalisation...

**Sanskrit** : Langue ancienne de l'Inde dans laquelle ont été rédigés la plupart des textes sacrés et scientifiques jusqu'à l'époque moderne où l'hindi et l'anglais ont pris la relève.

**Saraha** : Moine bouddhiste qui délaissa ses vœux pour suivre les enseignements d'une femme du peuple, initiatrice tantrique. Il est aussi connu pour un recueil de poèmes spirituels, *Le Chant Royal de Saraha*, qui fait partie des écrits tantriques majeurs.

**Shakti** : Grande déesse, épouse du dieu Shiva dans son aspect de puissance créatrice cosmique. Par extension, nom donné, à la femme qui pratique le Tantra.

**Shiva** : Dieu mâle, membre de la trinité hindoue (*Trimurti*) avec Brahma et Vishnou, dans laquelle il prend le rôle du destructeur. Shiva était le dieu mâle des Dravidiens. Dans le Tantra, il reçoit les trois rôles de créateur, de protecteur et de destructeur. Les shivaïtes sont les adeptes tantriques qui se réclament de Shiva.

**Soufisme** : Courant ésotérique et mystique de l'Islam qui s'est développé en opposition aux attitudes intégristes et sectaires de celui-ci. En fait, les pratiques et la philosophie soufies sont bien antérieures à l'Islam et, comme le Tantra, plongent leurs racines dans le chamanisme primitif.

**Sushumna** : *Nadi* central, conduit énergétique qui va du périnée au sommet de la tête, au long duquel se trouvent les principaux centres énergétiques du corps subtil, les *chakras*.

**Synchronicité** : Terminologie utilisée par C.G. Jung pour exprimer une coïncidence significative entre un événement psychique et un événement physique n'ayant pas de rapport causal, mais qui ont un rapport symbolique qui fait sens.

**Tai Chi** : Littéralement, énergie du *tao*. Désigne une forme d'art martial chinois où le combat devient une danse au ralenti qui permet d'atteindre un état méditatif.

**Tampura** : Instrument de musique indien à quatre cordes.

**Tankas (thangkas)** : Peintures tibétaines traditionnelles sur tissu représentant des scènes de la vie de Bouddha et différentes divinités bouddhistes qui sont utilisées pour l'enseignement et pour la pratique de visualisations et de méditations.

**Tantrika** : Disciple d'une école tantrique. Celui ou celle qui s'adonne aux pratiques tantriques de transformation de l'énergie sexuelle, le plus souvent sous la direction d'un maître.

**Tao** : Mot chinois qui littéralement signifie la voie. Il désigne l'ordre, l'harmonie de l'univers. Tout l'Extrême-Orient, qui n'a pas le concept d'un dieu personnel, utilise ce mot pour exprimer quelque chose de la réalité ultime, du mystère de l'existence. Lao Tseu, sage chinois contemporain de Bouddha, au Vème siècle avant Jésus-Christ, est considéré comme le père du taoïsme.

**Thérapie psychocorporelle** : Forme de thérapie qui utilise le corps dans le processus d'intégration psychologique. Exemples : le *rebirth*, la bioénergie, le massage émotionnel, le cri primal... C'est une traduction de l'anglais *Body-Mind Therapy*.

**Turtya** : « Au-delà », ou « ultime ». Désigne l'état le plus avancé de la conscience individuelle ayant dépassé toute identification et tout attachement et qui se dissout dans la réalité ultime.

**Vajra** : Diamant ou foudre, éclair. Dans le bouddhisme tantrique tibétain, c'est le symbole phallique qui correspond au *Shiva Lingam* de l'hindouisme et des *santrikas* shivaïtes.

**Vajrayana** : Voie du diamant ou de la foudre. Ce terme désigne l'école bouddhiste tibétaine (ou himalayenne), qui est née de la rencontre du bouddhisme et du tantrisme.

**Vatsyayana** : Auteur du *Kama-sûtra*.

**Vigyana Bhairava Tantra** : Un des textes fondamentaux de la tradition tantrique shivaïte mise par écrit au début de l'ère chrétienne. La version que nous utilisons ici est une adaptation de deux

sources principales : le texte anglais commenté par Osho dans *The Book of Secrets, discourses on "Vigyana Bhairava Tantra"*, d'une part ; la transmission orale de Daniel Odier au cours d'un séminaire de l'été 1996, d'autre part. Pour des études exégétiques poussées, vous pouvez vous référer à la traduction française de Lilian Silburn, *Le Vijñāna-Bhairava*, édité par le Collège de France et diffusé par E. de Boccard. Ce travail de spécialistes ne peut remplacer une transmission vivante et une explication adaptée aux Occidentaux.

**Vishnou** : Deuxième dieu de la trinité hindouiste. Celui qui préserve, le protecteur.

**Yantra** : Dessin géométrique souvent coloré, utilisé comme support à des méditations tantriques. Les Yantras induisent des transformations intérieures.

**Yasodhara** : Épouse de Bouddha. Quand il découvrit l'universalité de la souffrance et de la mort, il la quitta pour chercher l'Éveil et ne revint que six ans plus tard quand il l'eut trouvé.

**Yin-Yang** : Dans le taoïsme, dualité féminine et masculine explicative de toutes les transformations énergétiques de l'univers.

**Yoga** : Union avec le Divin. En Inde, on désigne par yoga toute pratique qui vise à la transformation intérieure conduisant à cette union. Le *Hatha-Yoga*, ou yoga des postures, en est la forme la plus répandue en Occident. D'autres formes de yoga sont : le *Raja-Yoga*, yoga du mental ; le *Bhakt-Yoga*, yoga du cœur, de la dévotion ; le *Karma-Yoga*, yoga de l'action ; le *Pranayama*, yoga de la respiration. Le Tantra utilise diverses formes de yoga dont, évidemment, celui de la sexualité. L'adepte masculin du yoga est le yogi, tandis que la yogini est l'adepte féminine.

**Yoni** : Vulve offerte à l'adoration des fidèles comme symbole de la grande déesse.

**Zen** : Méditation. Ce mot japonais est la traduction du chinois « *Chan* » qui est lui-même la traduction du sanskrit « *Vipassana* », terme utilisé par Bouddha en langue populaire, le Pali. La méthode que le zen préconise est la conscience portée à tous les actes de la vie : respirer, marcher, manger... L'image que nous avons du zen se réduit souvent à celle d'un moine assis en lotus qui se concentre sur sa respiration. La pratique du zen est beaucoup plus large et s'applique au corps, aux émotions et à la pensée.

**Zeus** : Souverain de l'Olympe, dans la mythologie grecque. Père des dieux et des hommes, Zeus est connu pour ses disputes légendaires avec sa femme Héra, et pour ses nombreuses infidélités avec les déesses et les mortelles.

**Zikr** : Méthode énergétique soufie pour ouvrir les chakras avec des sons, des chants et des mouvements corporels.

## BIBLIOGRAPHIE

**Allais, Claude et Daniel**

*Le Couple en thérapie, approche transpersonnelle*, Retz, 1993

**Anand, Margo**

*L'Art de l'extase sexuelle*, Guy Trédaniel, 1989

*Le Chemin de l'extase — Tantra : vers une nouvelle sexualité*, Albin Michel, 1990

*La Magie du Tantra dans la sexualité*, Guy Trédaniel, 1996

**Andrews, Lynn V.**

*Femme de pouvoir : La chamane*, L'Espace Bleu, 1985

**Bachelard, Gaston**

*L'intuition de l'instant*, Gonthier, 1971.

**Badinter, Élisabeth**

*XY, De l'identité masculine*, Odile Jacob, 1992.

**Bardo-Thödol, Le Livre tibétain des morts**, Albin Michel, 1995.

**Berry, Nicole**

*Le Sentiment d'identité*, Éditions universitaires, 1987.

**Bly, Robert**

*L'Homme sauvage et l'enfant — L'avenir du genre masculin*, Éditions du Seuil, 1992.

**Bruijn, Erik**

*Tantra, Yoga et méditation*, Amrita, 1988.

**Cahiers jungiens de psychanalyse**, N° 73, 2e trimestre 1992: « L'expérience du vide. »

**Carter, Julian et Sokol, Julia,**

*Ces hommes qui ont peur d'aimer*, J'ai lu, 1994.

**Chang, Jolan**

*Le Tao de l'art d'aimer*, Calmann-Lévy, 1977.

**Chia, Mantak**

*L'Homme muti-orgasmique — L'énergie sexuelle masculine*, Guy Trédaniel, 1997

[anciennement Les Secrets taoïstes de l'amour).

*Le Tao de l'amour retrouvé — L'énergie sexuelle féminine*, Guy Trédaniel, 1991

**Corneau, Guy**

*L'Amour en guerre*, Éditions de Homme, 1996.

*Père manquant, fils manqué*, Éditions de l'Homme, 1989.

**Cyrulnik, Boris**

*Sous le signe du lien — une histoire naturelle de l'attachement*, Hachette, 1993

**David-Neel, Alexandra**

Exploratrice du Tibet à une époque où il était fermé aux étrangers. Elle a écrit de nombreuses relations de voyage qui sont une mine de renseignements sur le bouddhisme et l'hindouisme.

*L'Inde où j'ai vécu*, Plon, 1989

*Mystiques et magiciens du Tibet*, Plon, 1973

**Dolto, Françoise**

*L'image inconsciente du corps*, Éditions du Seuil, 1984

*Libido féminine*, Presses-Pocket, 1988.

**Dor, Joël**

*Le Père et sa fonction en psychanalyse*, Point hors ligne, 1989.

Eckhart, Maître: Mystique dominicain du XIV<sup>e</sup> siècle dont l'enseignement présente une parenté étonnante avec le bouddhisme. , Du miracle de l'âme, Calmann-Lévy, 1996.  
Eliade, Mircea, Yoga: Immortality and Freedom, cité par Miranda Shaw.  
Evola, Julius, Le Yoga tantrique, Fayard, 1989.

**Feuga, Pierre**

*Tantrisme. Doctrine, pratique, art, rituel...*, Éditions Dangles, 1994.

**Fitoussi, Michèle**

*Le Ras-le-bol des superwomen*, Calmann-Lévy, 1987.

**France, Dr Joris de**

*L'Au-delà du plaisir*, Ed. A.L.T.E.S.S., 1990.

**Gandhi**

cité dans *Nouvelles de l'Inde*, Ambassade de l'Inde, N° 295, Août-Septembre 1994.

**Gibran, Khalil**

*Le Prophète*, Éditions du Seuil, 1992.

*Grand dictionnaire de la psychologie*, Larousse, 1991.

**Gullo, Stephen, et Church, Connie**

*Le Cœur en écharpe — Comment se remettre d'un chagrin d'amour*, Éditions de Homme, 1990.

**Johari, Harish**

*Chakras, Energy Centers of Transformation*, Destiny Books, 1987

*Tools for Tantra*, Destiny Books, 1986.

**Jung, C.G.**

*L'Homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964

*Ma vie*, Gallimard, 1970

*Les Racines de la conscience*, Livre de poche, 1971

*Synchronicité et Paracelsica*, Albin Michel, 1988.

**Jürg, Willi**

*La Relation de couple — Le concept de collusion*, Delachaux et Niestlé, 1982.

Khanna, Madhu, Yantra, The Tantric Symbol of Cosmic Unity, Thames and Hudson, 1994.

**Long, Barry**

Maître australien contemporain surtout connu pour son enseignement sur la sexualité, en particulier la technique « *Love Meditation* »

*Faire l'amour*, Éditions Achyntia Vasey, 1994

*La Méditation — cours de base en 10 leçons*, Éditions A.L.T.E.S.S. 1996.

**Lu Tsou**

*Le Secret de la fleur d'or*, Librairie Médicis, 1969.

**Masson, Hervé**

*Dictionnaire initiatique*, Pierre Belfond, 1971.

**McDaniel, June**

*The Madness of the Saints*, cité par Miranda Shaw.

**Miller, Alice**

*C'est pour ton bien — Racines de la violence dans l'éducation des enfants*, Aubier, 1984

*La Connaissance interdite — Affronter les blessures de l'enfance dans la thérapie*, Aubier, 1990.

**Mindell, Arnold**

*The Dreambody in Relationships*, Arkana-Penguin, 1985

*River's Way — The Process Science of the Dreambody*, Arkana-Penguin, 1989  
*The Shaman's Body*, Harper & Collins, 1993  
*Working with the Dreambody*, Arkana-Penguin, 1989.

**Mookerjee, Ajit, et Khanna, Madhu**

*La Voie du Tantra : Art - Science - Rituel*, Éditions du Seuil, 1978

**Nasio, J.-D.**

*Enseignement de 7 concepts cruciaux de la psychanalyse*, Éditions Rivages, 1989.

**Norwood, Robin**

*Ces femmes qui aiment trop*, Editions Stanké, 1986

**Odier, Daniel**

Écrivain et romancier qui reçut de Devi, une femme du Cachemire, une initiation tantrique shivaïte. Il a ouvert une école à Paris pour transmettre les enseignements de cette lignée traditionnelle.  
*Tantra : l'initiation d'un occidental à l'amour absolu*, Éditions Jean-Claude Lattés, 1996.

**Osho**

(Aussi appelé Bhagwan Shree Rajneesh ou Osho Rajneesh). Cet auteur indien, décédé en janvier 1990, est très controversé, probablement à cause de ses prises de position radicales sur la sexualité et la famille qui ne sont pas sans rappeler celles du psychanalyste Wilhelm Reich. Cependant, même certains de ses détracteurs reconnaissent la clarté, l'universalité et la tolérance de son enseignement qui crée un pont entre l'Orient et l'Occident, spécialement dans le champ de l'histoire des religions et de la philosophie indienne. Le Dalaï Lama dit de lui au cours d'une visite à son ashram de Poona, peu après sa mort : « Osho est un maître illuminé qui utilise tous les moyens possibles pour aider l'humanité à traverser une phase difficile de développement de la conscience. » Osho s'est montré extrêmement virulent contre les institutions et les religions traditionnelles.

*Le Chant Royal de Saraha*, V1 et T.2, Ed. du Gange, 1994.

*Du sexe à la conscience divine*, Ed. du Gange, 1994

*La Femme, l'amour et la liberté*, Ed. A.L.T.E.S.S., 1996

*Le Livre des secrets*, T.1, Albin Michel, 1983

*Love and Meditation*, Diamond Pocket Books, 1992

*Meditation: the First and Last Freedom*, The Rebel Publishing House

*Prêtres et politiciens — la mafia de l'âme*, Ed. A.L.T.E.S.S., 1997

*Sex*, Lear Enterprises, 1981

*Tantra, Spirituality and Sex*, Rajneesh Foundation International, 1983

«Tantra: The Supreme Understanding», dans *Osho Neo-Tarot*, 'The Rebel Publishing House

*The Book of Secrets, Discourses on Vigyana Bhairava Tantra*, Rajneesh Foundation International, 1976.

**Pin de la Croix, Agnès et Jean-Marie**

*Le Tantra*, Morisset, 1995.

**Rawson, Philip**

*The Art of Tantra*, Thames and Hudson, 1993.

**Rimpoché, Sogyal**

*Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, Éditions de la Table Ronde, 1994.

**Roche, Sudheer**

« L'intimité », Revue *D'âmes et d'hommes*, N° 7, 1996.

**Robinson, James**

*Buddha's Lions*, Berkeley, Dharma, 1979.

**Satyananda, Saraswati**

*Méditations tantriques*, Satyanandashram, 1991.

**Schnetzler, Jean-Pierre**

*La Méditation bouddhique*, Albin Michel, 1994

« La peur du vide », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, N° 73, 1992.

**Schwob, Marc**

*De l'amour plein la tête ou la biologie de l'amour*, France Loisirs, 1985.

**Shaw, Miranda**

Cette universitaire américaine a passé plusieurs années en Inde à étudier le Tantra.

*Passionate Enlightenment — Women in Tantric Buddhism*, Princeton University Press, 1994.

**Sidelsky, René**

*Rebirth, le pouvoir libérateur du souffle*, Guy Trédaniel, 1995.

**Silburn, Lilian**

*Le Vijnana Bhairava*, Collège de France, Diffusion E. de Boccard, 1983.

**Smith, Kendra**

*Sex, Dependency and Religion*, cité par Miranda Shaw.

**Snellgrove, David**

*Indo-Tibetan Buddhism*, cité par Miranda Shaw

**Trungpa, Chögyam**

*Tantra, la voie de l'ultime*, Éditions du Seuil, 1996

*Voyage sans fin — La sagesse tantrique du Bouddha*, Éditions du Seuil, 1992

**Turin, Luca**

*Le Guide des parfums*, Hermé, 1994

**Van Lysebeth, André**

*Pranayama : La dynamique du souffle*, Flammarion, 1995

*Tantra, le culte de la féminité*, Flammarion, 1988

**Vatsyayana**

*Le Kama Sôûtra*, Marabout, 1997.

**Victor, Jean-Louis**

*Le Tantrisme*, Éditions de Mortagne, 1994.

**Von Franz, Marie-Louise**

*L'Ombre et le mal dans les contes de fées*, Éditions Jacqueline Renard, 1990.

# TABLE DES MATIÈRES

|                      |                                                      |     |
|----------------------|------------------------------------------------------|-----|
| <i>Introduction</i>  |                                                      | 5   |
| Chapitre 1           | Un message opportun pour le couple                   | 10  |
| Chapitre 2           | Le Tantra,-« la tradition murmurée »                 | 13  |
| Chapitre 3           | Le Tantra,-« au féminin »                            | 31  |
| Chapitre 4           | Le Tantra,-« au masculin »                           | 51  |
| Chapitre 5           | Corps énergétique et alchimie sexuelle               | 68  |
| Chapitre 6           | Le couple tantrique : la danse de Shiva et de Shakti | 92  |
| Chapitre 7           | L'acte sexuel tantrique                              | 108 |
| Chapitre 8           | L'amour                                              | 125 |
| <i>Glossaire</i>     |                                                      | 129 |
| <i>Bibliographie</i> |                                                      | 136 |



*«Le Tantra est une célébration de la vie, une fête de l'ici et maintenant, de ce qui se passe, quoi qu'il se passe, comme cela se passe. C'est un culte de la nature et du vivant, dans lequel aucun aspect n'est renié. C'est une invitation à découvrir la dimension sacrée de la rencontre amoureuse et le moyen de faire vibrer à l'unisson le corps, le cœur et la conscience...»*



À l'heure où le couple fait de plus en plus face à des remises en question, des incertitudes et un désarroi généralisé, l'expérience tantrique, telle que proposée dans ce livre par des instructeurs qui la vivent personnellement, peut apporter des éléments stabilisants extrêmement précieux. Beaucoup aspirent à vivre une sexualité épanouie mais, plusieurs décennies après la révolution sexuelle, les points de référence, les guides authentiques et les balises font toujours douloureusement défaut.

Christine Lorand et Dominique Vincent, psychothérapeutes, nous parlent ici, avec honnêteté, de leurs démarches, de leurs espoirs, de leurs découvertes. Ils ont puisé, chacun de leur côté – et maintenant ensemble depuis cinq ans –, dans l'une des plus vieilles traditions spirituelles de l'humanité, encore mal connue en Occident : le Tantra. *Le Couple sur la voie tantrique* constitue une synthèse vivante de cette tradition, pouvant s'adresser à toute personne qui se cherche sur la voie de l'amour.



ISBN 2-89466-038-3

*« Le Tantra est une célébration de la vie, une fête de l'ici et maintenant, de ce qui se passe, quoi qu'il se passe, comme cela se passe. C'est un culte de la nature et du vivant, dans lequel aucun*

*aspect n'est renié. C'est une invitation à découvrir la dimension sacrée de la rencontre amoureuse et le moyen de faire vibrer à l'unisson le corps, le cœur et la conscience... »*

\* \* \*

A l'heure où le couple fait de plus en plus face à des remises en question, des incertitudes et un désarroi généralisé, l'expérience tantrique, telle que proposée dans ce livre par des instructeurs qui la vivent personnellement, peut apporter des éléments stabilisants extrêmement précieux. Beaucoup aspirent à vivre une sexualité épanouie mais, plusieurs décennies après la révolution sexuelle, les points de référence, les guides authentiques et les balises font toujours douloureusement défaut.

Christine Lorand et Dominique Vincent, psychothérapeutes, nous parlent ici, avec honnêteté, de leurs démarches, de leurs espoirs, de leurs découvertes. Ils ont puisé, chacun de leur côté — et maintenant ensemble depuis cinq ans —, dans l'une des plus vieilles traditions spirituelles de l'humanité, encore mal connue en Occident : le Tantra. ***Le Couple sur la voie tantrique*** constitue une synthèse vivante de cette tradition, pouvant s'adresser à toute personne qui se cherche sur la voie de l'amour.

Ateliers-débat des Amis de la liberté

# LE FASCISME

## [I] Programme

## [II] Note de présentation

Annexes :

1. Dix ans de conquête des médias par l'extrême droite
2. Bolloré et consorts
3. Nom de code : Périclès
4. « *Bas les masques* »

## [III] Bibliographie

# [I] Programme

EDITION DU 1<sup>er</sup> SEPT 2026

LES AMIS DE LA LIBERTÉ COMMUNIQUENT ⇔ LES AMIS DE LA LIBERTÉ COMMUNIQUENT



## Les ateliers-débat de l'émancipation

LES SÉANCES ONT LIEU LE MERCREDI À 18 : 30, 18 RUE GUI SOL

Tram L1/Garibaldi ou L2/Le port

### ACTU n° 8 – SEPT À DÉC 2026

| Thème pluriannuel « Les chemins de l'hégémonie » <sup>&lt;1&gt;</sup> | Varia <sup>&lt;2&gt;</sup>                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | 9 sept • LE FASCISME • 1 • Conférence introductive par Daniel Amédéo                                        |
|                                                                       | 16 sept • LE FASCISME • 2 • Fascisme ou néofascisme ? par Robert Charvin                                    |
|                                                                       | 23 sept • LE FASCISME • 3 • Quels intérêts le fascisme sert-il ? par Daniel Amédéo                          |
|                                                                       | 30 sept • LE FASCISME • 4 • Quelle est la base sociale du fascisme ? par Daniel Amédéo                      |
|                                                                       | 7 oct • LE FASCISME • 5 • Le mythe de la 3 <sup>ème</sup> voie (1 <sup>ère</sup> partie) par Daniel Amédéo  |
|                                                                       | 14 oct • LE FASCISME • 6 • Le mythe de la 3 <sup>ème</sup> voie (2 <sup>ème</sup> partie) par Daniel Amédéo |
|                                                                       | 4 nov • LE FASCISME • 7 • Défense de l'Occident, racisme et nostalgie d'empire par Daniel Amédéo            |
|                                                                       | 11 nov • LE FASCISME • 8 • Impérialisme-colonialisme-fascisme (1 <sup>ère</sup> partie) par Daniel Amédéo   |
|                                                                       | 18 nov • LE FASCISME • 9 • Impérialisme-colonialisme-fascisme (2 <sup>ème</sup> partie) par Daniel Amédéo   |
|                                                                       | 25 nov • LE FASCISME • 10 • Le processus actuel de fascisation (1 <sup>ère</sup> partie) par Daniel Amédéo  |
|                                                                       | 2 déc • LE FASCISME • 11 • Le processus actuel de fascisation (2 <sup>ème</sup> partie) par Daniel Amédéo   |
|                                                                       | 9 déc • LE FASCISME • 12 • Le trumpisme (1 <sup>ère</sup> partie) par Daniel Amédéo                         |
|                                                                       | 16 déc • LE FASCISME • 13 • Le trumpisme (2 <sup>ème</sup> partie) par Daniel Amédéo                        |
| <sup>&lt;1&gt;</sup> Séminaire commencé en 2021.                      |                                                                                                             |
| <sup>&lt;2&gt;</sup> Questions socialement vives diverses et variées. |                                                                                                             |

Bulletin d'adhésion au verso →



## [II] Note de présentation

Bien difficile de décrypter le monde actuel. On se demande tous si nous allons revivre les horreurs du fascisme. Nous avons tous en tête cette phrase célèbre de Bertolt Brecht : « *Le ventre est encore fécond d'où a surgi la bête immonde* ». Pour nous aider à y voir plus clair, je propose en 2026-2027 un cycle des Ateliers-débats des Amis de la liberté consacré au fascisme. La présente note en présente les grands thèmes.

*La lepénisation des esprits est en marche.*

Elle a même son dictionnaire. Les médias de grands chemins y contribuent activement. Peut-être même que ce n'est plus de lepénisation des esprits qu'il s'agit, mais, tout bonnement, de *fascisation*. Et là, il faut dire une première chose : toutes les expériences fascistes du XX<sup>e</sup> siècle (le cycle sera l'occasion d'étudier les quatre grands fascismes du XX<sup>e</sup> siècle : Italie, Allemagne, Portugal et Espagne) ont été précédées (puis accompagnées) d'un accaparement des médias de masse (*voir, aujourd'hui, Bolloré et Stérin ; fiches en annexe*) et d'une fascisation du débat public. Avant le *fascisme*, en effet, il y a la *fascisation*. C'est d'ailleurs cette phase de fascisation qui explique que l'accès au pouvoir des fascistes puisse en général se faire par les voies légales.

Mais, c'est dès cette phase de fascisation qu'il faut réagir ; après, cela commence à être trop tard car n'oublions pas cette autre leçon de l'histoire : si le fascisme se sert de la démocratie pour accéder au pouvoir, une fois qu'il s'est emparé de celui-ci il s'en sert en premier lieu pour détruire la démocratie.

## Quels intérêts le fascisme sert-il ?

Celui-ci se présente comme le défenseur des “petites gens” et utilise volontiers une rhétorique anticapitaliste (dénonciation des trusts ; défense des retraites) pour les attirer dans ses filets. La vérité est que tous les fascismes, sans aucune exception, ont été financés par la grande bourgeoisie et le capital financier. Le summum de la duplicité du RN est ainsi constitué par le fait que ses votes à l’Assemblée nationale et au Parlement européen sont systématiquement en contradiction flagrante avec ses déclarations publiques *[voir, en annexe, l’analyse des votes du RN]*. Sans l’appel des classes dominantes, Mussolini et Hitler n’auraient jamais accédé au pouvoir. Et une fois au pouvoir, adieu le discours anticapitaliste. Place à la politique d’agression contre les travailleurs et le mouvement ouvrier. Il faut donc distinguer un “*fascisme-mouvement*”, avant la prise de pouvoir, qui trompe son monde pour conquérir une basse de masse, et un “*fascisme-régime*”, après la prise de pouvoir, entièrement au service du grand capital et de la finance.

Les intérêts que sert le fascisme sont une chose ; sa base sociale en est une autre.

Le fascisme s’enracine dans la “*paupérisation / précarisation / déclassement*” provoqués par la crise économique. Aujourd’hui, en France, la précarité touche 16% des emplois et les inégalités sont criantes. La colère des classes populaires va grandissant. Le discours des partis fascistes consiste à s’adresser à elles en les détournant des vraies causes et en leur désignant des boucs émissaires : les “assistés” (des fainéants) et les immigrés (des musulmans potentiellement terroristes). Et cela marche : aujourd’hui, le vote ouvrier est majoritairement Rassemblement National.

### Le mythe de la “troisième voie”.

Le fascisme prétend offrir une troisième voie située au-delà du clivage droite-gauche pour unir la Nation contre le “marxisme” et le “libéralisme”. Ce slogan du “ni droite, ni gauche”, utilisé par E. Macron en 2017, est historiquement un marqueur des mouvements fascisants. Cette idéologie s’inspire de la *Doctrine sociale de l’Église*, qui prône l’harmonie entre le Capital et le Travail dans le cadre du *corporatisme* tout en rejetant la lutte des classes, présentée comme un “virus”.

### La défense de l’Occident.

Le fascisme, disait Tosel, transforme le conflit social en conflit identitaire. Il brandit les fantasmes du “grand remplacement” et de “l’islamo-gauchisme”. L’objectif est de dédouaner le système capitaliste en désignant un “ennemi de l’intérieur” (le musulman), responsable du déclin de la civilisation occidentale “judéo-chrétienne”.

Ce discours repose sur une nostalgie de l’empire et une réécriture de l’histoire dans une vision suprémaciste. Éric Zemmour, par exemple, lie la grandeur de la France à sa période coloniale et impérialiste (1648-1815). Marine Le Pen utilise également les thèmes de la “France éternelle” et de l’agression migratoire pour justifier un sursaut autoritaire. Le fascisme cherche à idéaliser un passé mythique pour détourner l’attention des processus – bien matériels ceux-là – de paupérisation.

### Le lien très fort entre guerres coloniales et fascisme.

Rappelons que le fascisme apparaît au moment où le monde est déjà partagé entre puissances, obligeant les États “lésés” (Allemagne, Italie) à recourir à la violence pour un nouveau partage colonial. La théorie nazie de “l’espace vital” (Lebensraum) trouve ses racines directes dans la colonisation de l’Afrique.

Aimé Césaire et Frantz Fanon ont rappelé que les méthodes fascistes (camps de concentration ; massacres de masse) ont d'abord été testées sur les peuples colonisés. Par exemple, chose rarement soulignée, le génocide des Hereros en Namibie par l'Allemagne (1904-1906) est un précurseur direct d'Auschwitz. De même, Franco a utilisé les techniques d'extermination apprises lors de la guerre du Rif contre les républicains espagnols, considérés comme une "race inférieure". Le fascisme est donc, par bien des aspects, un colonialisme appliqué aux peuples européens.

### Le processus actuel de fascisation

Ainsi que cela a déjà été dit, avant le fascisme il y a la fascisation. Dans tous les fascismes réels du XX<sup>e</sup> siècle, cette période de transition a été observée. Or, nous constatons aujourd'hui, dans la plupart des pays, un processus de fascisation.

Dans la plupart des pays, la classe dominante commence à démanteler les droits démocratiques. Aujourd'hui, en France, cette fascisation se traduit par une série de lois liberticides (loi SILT, loi Anticasseurs, loi Sécurité globale...) qui renforcent la police et l'exécutif au détriment du législatif et du judiciaire.

Le processus est aussi idéologique : les thèmes fascistes (islamophobie, lutte contre le "communautarisme") sont repris par les partis traditionnels et diffusés massivement par les médias de grands chemins.

Certains disent « **Tous pourris** », et font observer que le RN n'a encore jamais été "essayé", que cela vaudrait peut-être le coup de le "tester" au pouvoir. Mais, il faut rappeler fortement – l'histoire est là pour le montrer indéniablement - que le fascisme utilise la démocratie pour mieux l'abolir. La fascisation a justement pour rôle de préparer le terrain matériel (les institutions et leur usage) et mental (les médias) pour une dictature terroriste ouverte dont les formes concrètes dépendront du rapport des forces sociales.

## Offre de fascisme (par les partis) et demande de fascisme (par la classe dominante)

Le processus actuel de fascisation exprime la *demande de fascisme* formulée par la classe dominante. Face à cela, une *offre de fascisme* est formulée par des partis politiques fascistes. Le fascisme-régime est le produit de la rencontre entre l'offre de fascisme et la demande de fascisme. Si l'offre de fascisme ne rencontre pas une demande de fascisme, il ne pourra pas y avoir de prise de pouvoir. Cette offre et cette demande sont des processus. L'offre de fascisme se développe à mesure que les masses populaires connaissent la paupérisation, la précarisation et le déclassement pendant que, dans le même temps, la fortune d'un tout petit nombre s'étale avec indécence. La demande de fascisme se développe à mesure que la classe dominante prend peur devant la montée des luttes sociales et le déclin de sa légitimité politique. Il lui revient de décider, en fonction du rapport des forces, si elle va favoriser la rencontre entre l'offre et la demande, c'est-à-dire l'advenue du fascisme. À nous, les classes populaires, il nous revient de tout faire pour construire – comme en 1936 - un rapport de forces qui empêchera le fascisme.

## Le trumpisme

Impossible de parler du fascisme sans aborder la question du trumpisme. L'érosion de l'hégémonie étatsunienne face à la Chine provoque une réponse du capital financier nord-américain. Celle-ci est consignée dans "*Projet 2025*", qui est une stratégie publique visant à démanteler l'État administratif, à renforcer les pouvoirs présidentiels et à militariser la réponse aux crises intérieures et extérieures.

Trump prône une politique agressive : endiguement (*containment*) de la Chine, vassalisation accrue de l'Europe et soutien aux partis "patriotes" (c'est-à-dire fascistes) européens pour garantir un alignement total sur les intérêts US.

Bien que les États-Unis ne soient pas encore un État fasciste, ils sont inscrits dans une fascisation accélérée où la violence remplace le droit international.

L'objectif est de préserver les privilèges de l'Occident à n'importe quel prix, y compris la guerre.

### **Conclusion : comprendre permet de résister**

L'actualité des quelques dernières années est édifiante. On y trouve, pêle-mêle, tous les ingrédients du fascisme : l'inversion de la réalité et l'inversion des valeurs par les médias (décès du militant néo-nazi Quentin Deranque), le terrorisme d'État comme doctrine de politique étrangère (Vénézuéla, Iran), la banalisation de la violence d'État et l'impunité policière (Palestine, ICE) et, pour couronner le tout, un désespoir social grandissant à la recherche d'une expression politique.

Les cinq conditions ayant rendu le fascisme possible au XX<sup>e</sup> siècle sont à nouveau réunies : crise structurelle, paupérisation, remise en cause du partage mondial, instabilité politique et montée des organisations fascistes.

Le fond du problème n'est pas telle ou telle personnalité (plus ou moins fantasque ou plus ou moins dérangée), mais le bouleversement des rapports de forces mondiaux, poussant le complexe militaro-industriel et la Big Tech à chercher une solution autoritaire pour maintenir leurs profits. Une course de vitesse est engagée entre le fascisme et l'émancipation sociale. Arrêter la barbarie nécessitera une prise de conscience radicale et la construction d'un front antifasciste capable de contrer la "fabrique cynique du mensonge" et de s'attaquer aux causes économiques profondes du péril.

## Sur les présupposés politiques de ce module :

(Référence : article de Gilles Verrier dans le PCA de début août 2026)

La lutte antifasciste ne date pas d'hier, et elle a souvent engagé de larges forces populaires dont la sincérité ne peut être mise en cause, mais elle n'a pas produit jusqu'à ce jour de résultat probant si on en juge par les scores toujours plus élevés du FN/RN aux élections et dans les sondages.

G. Verrier explique dans le PCA que ce qui est en cause c'est tout d'abord le fait que depuis des décennies la lutte antifasciste est adossée à une posture morale, qui stigmatise les options de l'extrême droite bien connues comme le racisme, les discriminations, le refus du principe d'égalité, le rejet de la diversité, la "bouc-émissérisation" des immigrés ou la violence politique. Verrier approuve, bien sûr, ce type de prise de position du camp antifasciste, mais ajoute aussitôt qu'on ne saurait s'en tenir là pour contrer le fascisme.

La posture morale ne suffit pas parce qu'elle ne cible pas les causes profondes du fascisme. Ces causes profondes, ce sont la crise structurelle, durable, du système capitaliste, la déprime du taux de profit dans l'économie réelle et les bouleversements mondiaux dans la répartition mondiale de l'influence qui conduisent la classe dominante, pour restaurer son taux de profit, à préparer une contre-offensive qu'on résumera rapidement en disant qu'elle consiste à "faire les poches" des masses populaires (salaires, conditions de travail, allocations chômage, services publics, protection sociale, etc., etc.).

Cette contre-offensive – pour aboutir - exige non seulement le piétinement des institutions démocratiques (voir l'abus du 49.3 pour la réforme des retraites), mais aussi que la colère des masses populaires ne se tourne pas vers le système capitaliste lui-même. Il est essentiel qu'elle soit détournée vers des cibles comme les immigrés ou les assistés. C'est ici que l'offre de fascisme que formulent les partis fascistes (et à laquelle la droite "classique" emprunte de manière croissante) est extrêmement précieuse. Tellement précieuse qu'à mesure que les années passent on a de plus en plus tendance à se dire que, décidément, les fascistes sont utiles à la classe dominante.

Si, donc, nous voulons combattre efficacement le fascisme, nous devons, dit Verrier, inscrire nos efforts dans une démarche nouvelle :

- **« Relier [le] combat [antifasciste] aux causes sociales qui alimentent son influence »** ; il faut rappeler, à cet égard, que le slogan du Front populaire – cette séquence historique souvent invoquée - était **« Le pain, la paix, la liberté »** ;

- **« Mettre en évidence que les difficultés et souffrances du quotidien sont le résultat de politiques qui servent le capital »** ; ce qui est retiré aux classes populaires ne va pas dans la poche des immigrés ou des assistés mais dans celles des actionnaires, du grand capital (voir les dividendes faramineux qu'ils se servent et le creusement spectaculaire des inégalités) ;

- Faire la clarté sur le fait que les **« votes des députés RN »** visent systématiquement à **« défendre et prolonger »** le système actuel ;

- Inscrire nos efforts **« dans la durée »** et dans une démarche d'**« éducation populaire » « non électoraliste »** pour effectuer **« un travail en profondeur »**, c'est-à-dire pour restaurer la conscience de classe du plus grand nombre ;

- Ce travail de longue haleine, pour être efficace, ne saurait se limiter aux **« campagnes électorales »** et à "grapiller" des voix aux organisations de gauche voisines ; il doit impérativement, sous peine d'échec, **« élargir le socle »** de la gauche, c'est-à-dire viser en particulier les abstentionnistes.

# **Annexes**

## **- Annexe 1 -**

### **« Dix ans de conquête des médias par l'extrême droite »**

Source unique : Socialter, hors-série printemps 2026, pages 36-41

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2014</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincent Bolloré, dont le groupe possède déjà les chaînes <i>D8</i> et <i>D17</i> (aujourd'hui <i>C8</i> et <i>Cstar</i>), prend la présidence du conseil de surveillance du groupe <i>Vivendi</i>. L'année suivante, il officialise sa prise de contrôle sur le groupe <i>Canal+</i>, qui inclut la chaîne d'info <i>I-Télé</i>.</li> <li>• <u>Février</u> : création de <i>FigaroVox</i> par Alexis Brezet, ancienne plume d'un député européen FN et ancien journaliste de <i>Valeurs actuelles</i>, devenu directeur de rédactions du <i>Figaro</i> en 2012.</li> </ul> |
| <b>2015</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Juillet</u> : à <i>Canal+</i>, départ de quatre auteurs des « <i>Guignols de l'info</i> ».</li> <li>• Censure d'un documentaire sur le <i>Crédit mutuel</i>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2016</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Mai</u> : Geoffroy Lejeune, journaliste proche de Marion Maréchal de longue date, devient directeur de la rédaction de <i>Valeurs Actuelles</i>.<br/>. Débuts de « <i>L'heure des Pros</i> » sur <i>I-Télé</i>, émission animée par Pascal Praud.</li> <li>• <u>Octobre</u> : Grève de 31 jours à <i>I-Télé</i>, la plus longue mobilisation dans l'audiovisuel français depuis 1968. À l'issue du mouvement, les 4/5 des journalistes démissionnent.</li> </ul>                                                                                                        |
| <b>2017</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Février</u> : <i>I-Télé</i> devient <i>CNews</i>. Le virage vers la chaîne d'opinion est amorcé.</li> <li>• <u>Septembre</u> : création du magazine <i>l'Incorrect</i> par des proches de Marion Maréchal. Le mensuel bénéficiera plus tard de fonds du milliardaire conservateur Pierre-Édouard Stérin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>2018</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création de <i>l'Institut Libre de Journalisme (ILDJ)</i> pour former des journalistes à la bataille culturelle conservatrice. Le projet reçoit des financements de la <i>Nuit du Bien Commun</i>, organisme de soirées caritatives fondé par P.-E. Stérin.</li> <li>• <u>Juin</u> : <i>Canal+</i> arrête « <i>Les Guignols de l'info</i> ».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>2019</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Octobre</u> : Éric Zemmour rejoint la nouvelle émission « <i>Face à l'info</i> » sur <i>CNews</i>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2020</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Juillet</u> : Eugénie Bastié, du <i>Figaro</i>, devient éditorialiste sur <i>CNews</i>.</li> <li>• <u>Septembre</u> : Louis de Raguenel, ex de <i>Valeurs Actuelles</i>, devient adjoint du service politique d'<i>Europe 1</i>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>2021</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Février</u> : lancement par Eric Tegnér, proche de Sarah Knafo (<i>aujourd'hui eurodéputée Reconquête</i>), du média identitaire <i>Livre Noir</i> sur Youtube. Eric Tegnér intervient aussi régulièrement sur <i>CNews</i>. <i>Vivendi</i>, contrôlé par Bolloré, rachète <i>Prisma Média</i>, premier éditeur de magazines en France. Une trentaine de titres de presse tombent dans son escarcelle, dont <i>Télé Loisirs</i>, <i>Voici</i>, <i>Femme Actuelle</i>, <i>Capital</i>, <i>Gala</i>, <i>GEO</i>... L'année suivante, <i>Vivendi</i> devient l'actionnaire principal du groupe <i>Lagardère</i>, qui comprend notamment <i>Europe 1</i>, <i>Virgin Radio</i>, <i>Paris Match</i>, <i>Le Journal du Dimanche</i>, les éditions <i>Hachette</i> et les magasins de presse <i>Relay</i>.</li> <li>• <u>Juin</u> : grève des salariés d'<i>Europe 1</i>. La société des rédacteurs s'alarme de la synergie croissante de la station avec <i>CNews</i> et de son « <b>activisme politique de droite, voire d'extrême droite</b> »</li> <li>• <u>Septembre</u> : <i>Valeurs Actuelles</i> est condamné pour injures publiques à caractère raciste envers la députée LFI Danièle Obono, pour l'avoir dépeinte en esclave. Condamnation confirmée en appel, puis en cassation.</li> </ul> |
| <b>2022</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Juillet</u> : <i>Paris Match</i> fait sa couverture sur un cardinal ultraconservateur et peu connu – un choix imputé à Bolloré. Pour s'y être opposé, le rédacteur en chef "politique et économie" du magazine, Bruno Jeudy, est licencié. Sur les 78 journalistes, 60 signent une motion de défiance contre la direction. Le journaliste sera remplacé par la figure de <i>CNews</i> Laurence Ferrari.<br/>. P.-É. Stérin entre au capital du très droitier média en ligne <i>neo.tv</i>, un million d'abonnés cumulés sur les réseaux sociaux (<i>Stérin sortira du capital fin 2025</i>). L'année suivante, une version "féminine" est lancée, <i>Lou média</i>, qui revendique 700.000 abonnements cumulés sur ses différents comptes.</li> <li>• <u>Octobre</u> : Elon Musk rachète <i>Twitter</i>, qui devient X. Il licencie massivement les salariés, fait revenir des comptes d'extrême droite et complotistes, et commence à utiliser le réseau pour amplifier les voix d'extrême droite aux États-Unis et au-delà.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>2023</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Juin</u> : Geoffroy Lejeune quitte <i>Valeurs Actuelles</i> pour devenir directeur de la rédaction du <i>Journal du Dimanche</i> (JDD). La grève des journalistes contre cette nomination durera 40 jours. À l'été, 95% de la rédaction quitte le journal.</li> <li>• <u>Novembre</u> : <i>BFM</i>, jusqu'ici première chaîne d'info en part d'audience, voit <i>CNews</i> la talonner.<br/>. Arrivée de Juliette Briens, directrice de communication de <i>l'Incorrect</i>, sur <i>BFM/RMC</i>.<br/>. Thaïs d'Escufon, militante identitaire, passe aussi sur <i>BFMTV</i>, mais elle ne peut retenir un dérapage raciste. Les syndicats de journalistes protestent, la <i>DILCRAH</i> [Délégation Interministérielle à la Lutte contre le Racisme, l'Antisémitisme et la Haine anti-LGBT] saisit <i>l'ARCOM</i>, elle ne reviendra plus.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <p><u>Février</u> : P.-E. Stérin rachète l'agence d'influenceurs web <i>Marmeladz</i>, qui revendique plus de 25 millions de followers sur les réseaux et plus d'un milliard de vues sur les vidéos produites chaque mois.</p> <p>. Saisi par l'association <i>Reporters sans frontières (RSF)</i> du cas de la chaîne <i>CNews</i>, le Conseil d'État demande à l'ARCOM de contrôler le respect du pluralisme en prenant en compte <b>« l'ensemble des participants aux programmes diffusés, y compris les chroniqueurs, animateurs et invités »</b>.</p> </li> <li> <p><i>Canal+</i> fait condamner Jean-Baptiste Rivoire à 151.000 euros de dommages et intérêts pour ne pas avoir respecté sa <b>« clause de silence »</b>. Il a raconté, dans un documentaire de <i>RSF</i>, <b>« le massacre du journalisme »</b> lorsque Bolloré avait pris les commandes de <i>Canal+</i> en 2015.</p> </li> <li> <p><u>Mai</u> : pour la première fois, <i>CNews</i> devient n° 1 des chaînes d'info sur un mois.</p> <p>. Un rapport d'enquête parlementaire recommande de renforcer les moyens et pouvoirs de sanction de l'ARCOM.</p> <p>. Alors que P.-E. Stérin cherche à acquérir le magazine <i>Marianne</i>, la rédaction s'oppose à l'unanimité à ce rachat et se met en grève, obtenant le retrait de Stérin.</p> <p>. La direction du groupe <i>Hachette</i> impose Lise Boëll, editrice d'Éric Zemmour et de Philippe de Villiers, à la tête de <i>Fayard</i>. Cette maison d'édition publiera les deux livres de Jordan Bardella.</p> <p>. Les programmeurs de <i>BFMTV</i> reçoivent de la direction une liste d'éditorialistes <b>« droite et droite »</b> à privilégier sur les plateaux. Y figurent plusieurs journalistes de <i>Valeurs Actuelles</i> ainsi qu'Aziliz Le Corre (<i>FigaroVox</i> puis <i>JDD</i>) ou encore Arnaud Stéphan, ancien communicant de Marion Maréchal puis de Marine Le Pen.</p> <p>. Le média <i>Livre Noir</i> se rebaptise <i>Frontières</i> dans le but de <b>« peser encore davantage dans le paysage médiatique »</b>. Parmi ses actionnaires, le député RN des BdR Gérauld Verny.</p> <p>. À l'occasion des élections législatives anticipées, <i>Europe 1</i> lance pendant deux semaines une émission dédiée au commentaire de la campagne électorale, intitulée <b>« On marche sur la tête »</b> et animée par Cyril Hanouna. Des auditeurs saisissent l'ARCOM qui met en demeure <i>Europe 1</i> de se conformer à ses obligations de pluralisme. Hanouna dénoncera le <b>« deux poids, deux mesures »</b>.</p> </li> <li> <p><u>Juillet</u> : l'ARCOM révoque la licence de C8 (effet à partir du 1<sup>er</sup> mars 2025)</p> </li> <li> <p><u>Septembre</u> : le <i>JDD</i> lance son hebdomadaire, le <i>JDNews</i>.</p> </li> <li> <p><u>Octobre</u> : <i>LVMH</i> rachète <i>Paris Match</i></p> <p>. <i>Canal+</i> se lance dans une adaptation du livre d'Éric Zemmour, <b>Le suicide français</b>.</p> </li> <li> <p><u>Novembre</u> : l'<i>École Supérieure de Journalisme</i> de Paris est rachetée par un consortium où figurent B. Arnault, R. Saadé, P.-E. Stérin et V. Bolloré</p> <p>. Le <i>JDD</i> accuse des pertes de l'ordre de 9 Millions d'euros.</p> </li> </ul> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Mai</u> : la LDH, Utopia 56 et le MRAP déposent une plainte pour diffamation contre le magazine <i>Frontières</i>, qui les accuse, dans un hors-série, de faire de l'immigration un fonds de commerce. Utopia 56 a annoncé déposer trois autres plaintes en diffamation contre <i>Frontières</i>, <i>Valeurs Actuelles</i> et <i>Europe 1</i>. Elle les accuse d'avoir, de manière coordonnée, « <b>tenté de jeter le discrédit sur l'association en lui imputant faussement l'ouverture de quats dans la ville de Toulouse et de travailler à maintenir les habitants qui s'y trouvent</b> ».</li> <li>• <u>Juin</u> : naissance du JDMag, l'hebdo féminin du JDD, dont 30% du contenu est rédigé par des rédacteurs de CNews, d'après le média <i>Les Jours</i>.<br/>       . P.-E. Stérin rachète le compte <i>Cerfia</i>, qui revendique plus de 1,2 million d'abonnés sur X.<br/>       . BFMTV aurait tenté de débaucher Pascal Praud de CNews pour un contrat d'un million d'euros.</li> <li>• <u>Août</u> : trois proches de Bolloré prennent des postes de direction dans le groupe Prisma. Il y a de la réorganisation dans l'air...</li> <li>• <u>Septembre</u> : P.-E. Stérin met la main sur <i>Valeurs Actuelles</i>.<br/>       . CNews atteint la barre des 4% d'audience, et se classe 5<sup>e</sup> derrière TF1, France2, France3 et M6.</li> <li>• <u>Octobre</u> : Stérin est évincé du capital du média <i>Le Crayon</i>, dont il détenait 3,9% des parts depuis 2023 (la révélation du projet <i>Périclès</i> en est la cause).<br/>       . Leroy Merlin annonce exclure le site du magazine <i>Frontières</i> de ses achats d'espaces publicitaires.</li> <li>• <u>Novembre</u> : le Conseil d'État confirme trois amendes de 50.000, 60.000 et 20.000 euros infligées à CNews pour incitation à la haine et à la discrimination, mais aussi pour désinformation climatique, ce qui est une première.<br/>       . Lancement de CNews Prime, petite sœur de CNews, mais diffusée uniquement sur internet. La différence avec les chaînes diffusées sur la TNT : aucune convention ne la lie à l'ARCOM. Elle n'a pas l'obligation, par exemple, de transmettre les temps de parole pour vérifier le pluralisme politique. Les invités d'extrême droite pourront donc être reçus presque sans limite.</li> </ul> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## - Annexe 2 -

### **Bolloré et consorts**

Source : formation ADL du 25 janvier 2025

#### **Des pratiques qui montrent que la propriété des médias est un enjeu de société**

- La crise politique que nous traversons a mis la question des médias au centre du débat public en montrant de façon éclatante le rôle que peuvent jouer les radios, chaînes de télévisions ou plateformes numériques pour façonner les esprits. La partie est inégale avec, d'un côté, des milliardaires déterminés, et, de l'autre, un service public encore important mais fragilisé.

- Illustration avec ce micro-trottoir, même si c'est le degré zéro du journalisme. *« On ne s'en sort plus »,* disent beaucoup de passants. Ils disent aussi : *« Macron nous méprise, il y a trop d'étrangers et de délinquance »*. Et si le journaliste cherche à en savoir plus, des réponses telles que celle-ci fusent : *« On le voit tous les jours à la télé »*.

- Il y a pourtant des réalités électorales qui interrogent. C'est dans les grandes villes, là où se trouvent les plus grandes concentrations d'immigrés ou les plus gros problèmes de délinquance, que le RN a fait ses scores les plus faibles. Par ailleurs, -et à l'inverse, -c'est dans les zones péri-urbaines désindustrialisées, sous-équipées en services publics et confrontées au chômage, -où on s'attendrait à ce que la question sociale soit mise en avant, -que sont évoquées en priorité les questions identitaires et le racisme.

- Des sociologues ont montré que les habitants de cette *“France oubliée”* n’ont plus jamais accès à un récit de gauche. Quand il n’y a plus de sociabilité par l’usine ou le syndicat, quand l’habitat est dispersé, quand on ne lit plus de journaux, radios et télévisions restent omniprésents, au domicile ou au bistrot. Les chaînes d’information en continu tiennent alors le haut du pavé. Cnews, C8 et BFM tournent en boucle du matin au soir. Et c’est ce qui a fait dire à la philosophe Cynthia Fleury que *« l’extrême droite ne gagne pas la bataille des idées, mais elle gagne la bataille des écrans »*.

- Vincent Bolloré a bien compris cet enjeu, et s’est construit un empire qu’il met au service de l’extrême droite<sup>1</sup>. Et l’ARCOM laisse faire<sup>2</sup>.

- La redoutable efficacité de cette machine de guerre a pu se constater lorsque des candidats du RN totalement inconnus ont été élus sans même avoir fait campagne. Le parti d’extrême droite le plus efficace, mobilisé en permanence et actif sur tout le territoire, s’appelle aujourd’hui Cnews.

- À côté de cela, l’audiovisuel public, qui pourrait et devrait être un contre-pouvoir essentiel, n’a jamais été si menacé.

- La question politique et démocratique urgente – une de plus – est donc évidente : il faut remettre à plat tout ce qui a trait aux médias.

- L’ordonnance sur la presse de 1944 peut, pour cela, constituer une bonne base, à condition d’être adaptée aux conditions actuelles.

<sup>1</sup> Cnews, C8, Europe 1, Canal + et le JDD.

<sup>2</sup> Certes, la chaîne C8, championne des sanctions et des amendes, n’a pas été reconduite. Qu’à cela ne tienne : Bolloré dispose encore de six autres fréquences sur la TNT, et son animateur vedette, Cyril Hanouna, sera transféré sur CStar ou Canal + en clair.

De plus, l’ARCOM fait semblant d’égratigner l’empire Bolloré en lui retirant une fréquence, mais c’est pour en faire cadeau à un autre milliardaire, Daniel Kretinski, pour un projet tout aussi nocif.

- Il faut, d'abord et avant tout, poser la question de la propriété des médias, de leur concentration et de la régulation. Poser aussi la question de la place du service audiovisuel public et de son financement, revoir les missions et le pouvoir de sanction de l'ARCOM, inscrire dans la Constitution le droit à l'information et à l'existence d'un service public de l'audiovisuel comme faisant partie de l'intérêt général, revoir les aides à la presse, redéfinir le pouvoir des rédactions, promouvoir les formes de propriété coopératives et participatives.

- *« Pourquoi pas un fond public qui pourrait être abondé par une taxation généralisée de l'ensemble du marché publicitaire, y compris sur internet ? ».*

- C'est tout simplement la démocratie et le vivre ensemble qui sont en jeu.

## - Annexe 3 -

### Nom de code : Périclès

Source : formation du 25 janvier 2025

- Le journal *L'Humanité* a révélé fin juillet 2024 un document ultra confidentiel établi à l'automne 2023, qui explique comment un milliardaire du nom de Pierre-Édouard Stérin compte installer au pouvoir en France une alliance de l'extrême droite et de la droite libérale conservatrice.

- Nom de code du projet : PÉRICLÈS (pour **P**atriotes, **E**nracinés, **R**ésistants, **I**dentitaires, **C**hrétiens, **L**ibéraux, **E**uropéens et **S**ouverainistes).

- Il est rédigé comme un business plan de start up, avec plan global et systémique, étapes savamment coordonnées, rétro planning, cibles, talents à recruter, etc.

- *« Notre projet, lit-on dans le document, découle d'un ensemble de valeurs clés (liberté, enracinement et identité, anthropologie chrétienne, etc.) luttant contre les mots principaux de notre pays (socialisme, wokisme, islamisme, immigration). Pour servir et sauver la France, nous voulons permettre la victoire idéologique, électorale et politique ».*

- PÉRICLÈS devrait être doté, sur dix ans, d'un budget de 150 M d'euros. Une association-mère et d'autres associations sont prévues. La constitution d'une réserve de 1000 personnes "alignées" est envisagée. Elles doivent être aptes à gouverner en 2027 au cas où...

- L'année dernière, près de 3,5 M d'euros ont été distribués au titre d'un "essaimage" à des bénéficiaires (non identifiés explicitement) engagés pour *« la famille, base de la société »*, contre *« la théorie du genre »*, pour la *« préférence nationale »*, contre la *« laïcité agressive »*, pour la *« place particulière du christianisme »*, contre *« l'assistanat »*, etc.

- Parmi les grands “projets organiques” : une task-force de guérilla juridique, du conseil opérationnel en vue des municipales pour les lepénistes et une école des futurs maires (Politicae). Sont aussi prévus des baromètres (insécurité, immigration, extrême gauche...) et un think tank.

- Ont été approchés : Sarkozy, Wauquiez, Maréchal, Le Pen, Ciotti...

<>

- Un mois plus tard, toujours dans *L'Humanité*, Philippe Rio, maire PCF de Grigny (Essonne) et président de la coopérative des élus communistes, réagissait.

- Il sonne l'alerte et invite les militants des partis progressistes à investir le champ de la formation.

- Le RN le fait déjà depuis une dizaine d'années. Il forme des cadres pour consolider sa prise de pouvoir. Il pense très fort aux municipales de 2026.

- Alors qu'ils n'ont, pour le moment, qu'une demie-douzaine de municipalités, ils en visent 1000, ce qui est considérable.

- Il faut utiliser le droit à la formation des élus. C'est important pour conquérir le pouvoir et le conserver.

- **« À nous, forces progressistes, de penser dès à présent l'étape des municipales (...) pour travailler aux unions, aux coalitions de projets, avec des objectifs de conquête et de reconquête, avec les besoins des Français comme horizon ».**

- La bataille des idées est aussi concrète : le petit-déjeuner gratuit dans les écoles, le Pass'sport, etc., etc. En 2026, ce sera projet contre projet. Il ne faut pas attendre pour se préparer.

## - Annexe 4 -

### **Bas les masques !**

## **Le (F)RN veut apparaître comme l'ami du peuple**

Source : formation ADL du 25 janvier 2025

**Voici la preuve du contraire par les votes de ses parlementaires à Bruxelles et Paris**

### **VOTES AU PARLEMENT EUROPÉEN**

#### **# TRAVAIL**

- POUR la PAC rejetant une meilleure répartition des aides (sept 2021)
- CONTRE la lutte contre les inégalités salariales H/F (résolution, janv 2020)
- CONTRE la création de salaires minimaux en Europe (directive, sept 2022)
- CONTRE le renforcement du dialogue social et la démocratie dans l'entreprise (résolution, mai 2023)
- CONTRE le devoir de vigilance et la responsabilité des entreprises en cas de violation des droits humains et environnementaux (directive, mars 2022)

#### **# ÉCOLOGIE**

- CONTRE presque tous les textes allant dans le sens de la transition écologique
- POUR l'introduction des nouvelles techniques génomiques et les nouveaux OGM (directive, février 2024)
- CONTRE la loi de restauration de la nature (règlements, juillet 2023 et février 2024)
- CONTRE. La directive sur la rénovation thermique des bâtiments (directives, mars 2023 et mars 2024)
- CONTRE le fonds social pour le climat de 86 milliards d'euros (règlement, avril 2023)
- ABSTENTION sur la création d'une taxe carbone aux frontières de l'UE (directive, avril 2023)

## **Autres votes contre :**

- CONTRE la réduction de 55% des émissions de gaz à effet de serre en Europe d'ici à 2030
- CONTRE la limitation des déchets d'emballage
- CONTRE le doublement de la part d'énergies renouvelables
- CONTRE la lutte contre l'obsolescence programmée
- CONTRE l'interdiction à la vente de véhicules émetteurs de gaz à effet de serre à partir de 2035
- CONTRE la réduction des importations en gaz, pétrole et charbon
- CONTRE la directive sur les énergies renouvelables
- CONTRE un fonds de 17 milliards d'euros pour une « transition juste » en direction des travailleurs touchés par les mesures du Pacte vert
- CONTRE l'interdiction des pesticides

## **# FEMMES**

- CONTRE la résolution visant à condamner fermement l'interdiction alors quasi-totale du droit à disposer de son corps en Pologne (résolution, 2020)
- CONTRE le fait d'exiger l'égalité salariale H/F (résolution, 2020)
- CONTRE le plan d'action pour l'égalité H/F (2020)
- CONTRE le plan de lutte contre les violences sexistes et sexuelles au sein des institutions (résolution, 2021)
- ABSTENTION sur le plan de lutte contre le harcèlement sexuel (rapport, 2023)
- CONTRE la ratification de la Convention d'Istanbul en 2020,

considérée comme l'un des outils les plus aboutis pour lutter contre les violences faites aux femmes

## **# ÉCONOMIE**

- ABSTENTION sur le plan de lutte contre l'évasion fiscale (rapport, 2021)
- CONTRE la taxe sur les superprofits (directive et amendement, 2022)
- CONTRE la taxe Tobin sur les transactions financières (rapports, 2020, 2022, 2023)
- CONTRE l'impôt sur les grandes fortunes (rapport, 2022)
- CONTRE le taux d'imposition minimal sur les dividendes (amendement, 2023)

## **# DISCRIMINATIONS**

- CONTRE la lutte contre les discours de haine à l'égard des LGBTI (résolution, 2019)
- CONTRE le fait de déclarer l'UE zone de liberté pour les personnes LGBTIQ (résolution, 2021)
- POUR la confiscation des navires d'ONG comme SOS-Méditerranée (amendement, 2022)
- ABSTENTION sur le plan de lutte contre les discriminations (rapport, 2022)
- ABSTENTION sur l'égalité des droits pour les personnes handicapées (rapport, 2022)

## **VOTES À L'ASSEMBLÉE NATIONALE**

**Depuis l'été 2022, les  
députés (F)RN ont  
voté :**

- CONTRE l'augmentation du smic, des minima sociaux, des salaires
- CONTRE le gel des loyers et l'indexation salariale sur l'inflation
- CONTRE le blocage des prix
- CONTRE la gratuité des premiers mètres cubes
- CONTRE la gratuité de la cantine scolaire
- CONTRE la garantie jeunes à 1063 euros
- CONTRE la revalorisation des petites retraites
- CONTRE la revalorisation des fonctionnaires
- CONTRE l'ISF
- CONTRE les aides aux entreprises conditionnelles
- CONTRE la taxation des superprofits
- POUR une incitation des entreprises à augmenter les salaires de 10%, MAIS en les exonérant des cotisations patronales !
- What else...

## [III] Bibliographie

(en rouge, les documents parus depuis 2020)

### A

- **Abramowicz Manuel**, *Guide des résistances à l'extrême droite*, éditions Labor/Résistances, 2005

### B

- **Bataille Georges**, *La structure psychologique du fascisme*, [http://palimpsestes.fr/textes\\_philo/bataille/structure-psy-fascisme.pdf](http://palimpsestes.fr/textes_philo/bataille/structure-psy-fascisme.pdf)
- **Bégaudeau François**, *Boniments*, éditions Amsterdam, 2023
- **Berstein Serge**, *Démocraties, régimes autoritaires et totalitarismes au XX<sup>e</sup> siècle*, Hachette/Supérieur, 1999
- **Bisiaux Sophie-Anne**, *En finir avec les idées fausses sur les migrations*, États Généraux des Migrations/éditions de l'atelier, 2021
- **Bouamama Saïd**, *Le fascisme qui vient, Comprendre et résister*, Investig'action, 2026
- **Bouiti Adam** (coord.), *L'information est un sport de combat*, Investig'action, 2024
- **Brohm Jean-Marie**, *Sur la psychologie de masse du fascisme*, <http://1libertaire.free.fr/Brohm02.html>

### C

- **Centre National des Associations de Jeunesse et d'Éducation Populaire (CNAJEP)**, *Pour lutter contre les idées des extrêmes droites, 2024*, <https://www.cnajep.asso.fr/actualites/actus-du-cnajep/un-outil-pour-lutter-contre-les-idees-des-extremes-droites/>
- **CGT**
  - **Centre confédéral d'études économiques et sociales**, *Pourquoi il faut combattre l'extrême droite*, Note économique n° 132, juin 2011

- **Fédération des services publics, *Pas de facho au boulot !*, 2026**

- **Chapoutot Johann, *Fascisme, nazisme et régimes autoritaires en Europe (1918-1945)*, PUF, 2013**

- **Collectif, *Les clés pour combattre l'extrême droite*, L'Humanité, hors-série, mai 2024**

- **Collectif (Blast, Combat !, l'Humanité, Les Inrockuptibles, Radio Nova, Street Press), *Front commun contre l'extrême droite*, hors-série, février 2026**

- **Crépon Sylvain, Fourquet Jérôme, Gombin Joël, Lebourg Nicolas, Albertini Dominique, , *Portrait-robot d'un électeur du Front national*, compte-rendu d'une rencontre organisée en 2016 par l'Observatoire des radicalités politiques de la Fondation Jean Jaurès, Fondation Jean Jaurès, 2016**

## D

- **Douet Yohann, *Luttes hégémoniques et classes populaires rurales. Le combat antifasciste à la lumière de Gramsci*, Contretemps, 2026, <https://www.contretemps.eu/lutte-hegemonique-classes-populaires-rurales-extreme-droite-gramsci/>**

- **Douet Yohann, Martin Tanguy, Paris Aimé, *Briser le bloc rural : neuf thèses sur la lutte contre l'extrême droite dans les ruralités hexagonales*, contretemps, 2026, <https://www.contretemps.eu/briser-le-bloc-rural-neuf-theses-sur-la-lutte-contre-lextreme-droite-dans-les-ruralites-hexagonales/>**

- **Dupont Alexandre, *Une extrême droite du XIX<sup>e</sup> siècle ? Quand la contre-révolution mobilisait en Europe*, Cahiers d'histoire. Revue d'histoire critique, n° 152, 2022**

- **Duranton-Crabol Anne-Marie, *L'Europe de l'extrême droite de 1945 à nos jours*, éditions Complexe, 1991**

## E

- **Eco Umberto, *Reconnaître le fascisme*, texte d'un discours prononcé le 25 avril 1995 à l'Université de Columbia (New York), Grasset, 2017**

## F

- **Feher Michel**, *Producteurs et parasites. L'imaginaire si désirable du Rassemblement national*, La découverte, 2024
- **Frank Thomas**, *Pourquoi les pauvres votent à droite*, Agone, 2007

## G

- **Gekle Lea**, *L'économie psychique du fascisme*, La vie des idées, janvier 2026
- **Gramsci Antonio**, *Combattre le fascisme*, éditions de la variation, 2025
- **Guérin Daniel**, *Fascisme et grand capital*, éditions Libertalia, 2025 (1<sup>ère</sup> édition : Maspéro, 1936)

## H

- **Hayot Alain**, *Face aux nouveaux monstres, le sursaut*, Les éditions de l'Humanité, 2024
- **Histoire (L'-)**, n° 400, juin 2014, *Le racisme en actes*
- **Horde (La-)**, *L'extrême droite. Mieux la connaître pour mieux la combattre*, infographie, juin 2024 (14<sup>e</sup> édition), [https://lahorde.info/local/cache-vignettes/L730xH1032/sche\\_ma\\_juin\\_2024-d7588.jpg?1719331359](https://lahorde.info/local/cache-vignettes/L730xH1032/sche_ma_juin_2024-d7588.jpg?1719331359)

## K

- **Kurz Robert, Scholz Roswitha**, *Quand la démocratie dévore ses enfants. Remarques sur les fascismes historiques et le nouvel extrémisme de droite*, éditions crise et critique, 2024

## L

- **Lebourg Nicolas**, *Définir l'extrême droite*, Après-demain, vol. 73, 2025
- **Lecoeur Erwan** (dir.), *Dictionnaire de l'extrême droite*, Larousse, 2007
- **Le Du Florent**, *La presse d'extrême droite à l'assaut du débat public*, in L'Humanité magazine du 19 au 25 juin 2025

## M

- **Macciocchi Maria-Antonietta** (dir.), *Éléments pour une analyse du fascisme*, 2 volumes, actes du séminaire dirigé par A.-M. Macciocchi à Paris VIII-Vincennes en 1974-1975, 10/18, 1976
- **Mannoni Olivier**, *Coulée brune. Comment le fascisme inonde notre langue*, éditions Héloïse d'Ormesson, 2024
- **Martelli Roger**, *Les gauches européennes cèdent à l'extrême droite*, <https://regards.fr/immigration-les-gauches-europeennes-cedent-a-l-extreme-droite/>
- **Marx Karl, Engels Friedrich**, *Le colonialisme*, textes réunis et introduits par Rémy Herrera, éditions critiques, 2018
- **Miranda Arnaud**, *Les Lumières sombres, Comprendre la pensée réactionnaire*, Gallimard, 2026
- **Murgia Michela**, *Devenir fasciste. Mode d'emploi*, Plon, 2024

## N

- **Noiriel Gérard**,
  - *À quoi sert « l'identité nationale » ?*, Agone, 2007
  - « *le RN adapte son discours en fonction de l'actualité* », Humanité magazine, 11-24 juillet 2024

## P

- **Palheta Ugo**,
  - *La nouvelle internationale fasciste*, Textuel, 2025
  - *Comment le fascisme gagne la France, De Macron à Le Pen*, La Découverte, 2025 (1<sup>ère</sup> édition en 2018 sous le titre *La possibilité du fascisme. France, la trajectoire du désastre*)
  - « *Face au fascisme, il faut réveiller les consciences* », in *L'humanité magazine* du 19 au 25 juin 2025
  - *Fascisme. Fascisation. Antifascisme*, Contretemps, 2020
- **Perrenot Pauline**, *Médias et extrême droite : la grande banalisation*, <https://www.acrimed.org/Medias-et-extreme-droite-la-grande-banalisation>
- **Poulantzas Nicos**, *Fascisme et dictature*, éditions sociales, 2026 (1<sup>ère</sup> édition : Maspéro, 1970)

## R

- **Résister**, hors-série de *Socialter* coordonné par Salomé Saqué, 2026
- **Roubaud-Quashie Guillaume**, quatre chroniques successives dans la revue *Cause commune* :
  - *Par temps brun*, n° 35, sept-oct 2023
  - *Banalisation ?*, n° 36, nov-déc 2023
  - *La mémoire contre l'extrême droite*, n° 37, janv-fév 2024
  - *Une vague d'échelle européenne ?*, n° 38, mars-avril-mai 2024

## S

- **Sankari Lina**, *Giorgia Meloni ouvre la guerre scolaire*, L'humanité, 20 janvier 2025
- **Saqué Salomé**, *Résister*, Payot, 2024
- **Savoir/agir**, n° 66, 2025, FN/RN. *Penser la banalisation de l'extrême droite*
- **Sotiris Panagiotis**, *Lire Poulantzas pour comprendre l'autoritarisme libéral et les extrêmes droites*, Contretemps, 2023
- **Souchard Maryse, Wahnich Stéphane, Cuminal Isabelle, Wathier Virginie**, *Le Pen, les mots. Analyse d'un discours d'extrême droite*, La découverte, 1997

## T

- **Thuram Lilian**, « *Nous vivons une forme de réactivation du suprémacisme blanc* », entretien avec Aurélien Soucheyre et Pierre Miroir, Humanité magazine 4-10 juillet 2024
- **Tiberj Vincent**, *La droitisation française. Mythes et réalités*, PUF, 2024
- **Tosel André**, *La démocratie entre conflit social et conflit identitaire*, Actuel Marx, n° 53, 2013, <https://shs.cairn.info/revue-actuel-marx-2013-1-page-136?lang=fr>

## V

- **Vandepitte Marc**, *Ce qu'il faut savoir sur la montée de l'extrême droite aujourd'hui et dans les années 1930*, Investig'action, 2024
- **Vidal Dominique**, *Le ventre est encore fécond. Les nouvelles extrêmes droites européennes*, Libertalia, 2012

## Z

- **Zetkin Clara**, *Comprendre le fascisme avec* -, <https://www.contretemps.eu/clara-zetkin-fascisme-mouvement-reactionnaire-masse/> (extrait du rapport présenté en 1923 à l'Internationale communiste par Clara Zetkin)