

Tantra : Le sexe et la méditation



L'enseignement du Tantra est tellement vaste que le mot lui-même crée de la confusion dans l'esprit du chercheur spirituel. Il y a ceux qui ne veulent que l'enseignement dit « originel », d'autres qui n'explorent que la dimension rattachée à l'énergie sexuelle, avec parfois des jugements ou des critiques par rapport à un enseignement ou l'autre. Même wikipedia alimente cette confusion en écrivant : « *De nos jours, par ignorance, on donne le nom de « tantra » à des pratiques thérapeutiques sexologiques, souvent très éloignées de l'esprit du tantrisme originel. Le tantrisme a souffert d'une approche New Age, on a trop voulu voir « une ritualisation de la sexualité, alors que c'est la sexualisation du rituel ».*

Ce clivage met en opposition ce qui serait de l'ordre de la méditation et ce qui serait de l'ordre du sexuel, par ignorance, mais où se situe l'ignorance ? De mon point de vue, cette opposition génère une tension, une dualité qui est le propre de la souffrance humaine. Si la méditation est opposée à la sexualité, la méditation est opposée à la vie.

L'enseignement que je propose contient des pratiques dont certaines sont issues du tantra. J'enseigne la méditation sous de multiples formes dont certaines sont reliées à la sexualité. Je n'oppose pas ces deux pôles car lorsque je parle de sexe, je parle avant tout de l'énergie sexuelle et l'énergie sexuelle est la même que notre énergie vitale. Toutes deux sont UNE et prennent leur source dans le 1^{er} chakra. Si nous les séparons, de nouveau il y a dualité et souffrance provoquée par une méconnaissance de l'énergie vitale-sexuelle. Ne confondons pas le sexe en tant que tel et l'énergie sexuelle.

Notre énergie sexuelle est porteuse de tous les tabous, blocages, peurs, croyances, conditionnements attachés au sexe, ce qui perturbe notre énergie vitale. De ce fait, nous ne sommes pas pleinement vivants, nous sommes

simplement en état de survie. En éveillant cette énergie, nous nettoyons ce qui nous empêche d'être totalement présents dans tous les aspects de notre vie, y compris dans la méditation. La source de notre vitalité se trouve au plus profond de notre intimité. Notre intimité constitue les fondations sur lesquelles s'appuie notre personnalité et il est important d'aller vérifier sur quoi nous nous appuyons pour exister.

Pour arriver à l'état de méditation il faut pouvoir se sentir à l'aise dans notre intériorité, si elle est encombrée d'un tas de peurs, d'émotions, de résistances, il n'y aura pas de méditation possible.

L'énergie sexuelle est une porte d'entrée, la concentration mentale en est une autre. Ce ne sont que des portes, opposées et complémentaires.

Dans l'enseignement tantrique, Shakti, l'énergie vitale en mouvement, (1^{er} chakra) demande à Shiva, la conscience (3^{ème} œil, chakras coronal) quel est le sens de la Vie. Shiva ne lui fait pas de théories ! Il donne des pratiques pour trouver en soi le sens de la Vie. Lorsque notre énergie vitale-sexuelle rencontre la conscience, la Vie prend du sens.



Concentrons -nous un instant sur l'énergie sexuelle. Même si l'énergie sexuelle produit au départ les mêmes sensations que celles que nous rencontrons dans un désir sexuel, ou une excitation sexuelle, cela s'arrête là. Ce qui différencie la sexualité tantrique et le rapport sexuel est la conscience et l'utilisation qui est faite de l'énergie sexuelle. Canalisée, conscientisée, transformée à l'aide de la respiration, l'énergie sexuelle va circuler à l'intérieur de nous de la base vers le sommet, ou/et redescendre du sommet vers la base et créer un courant dans lequel nous allons nous plonger. Nous ne cherchons pas la décharge orgasmique génitale, nous élevons notre corps en vibrations et entrons dans un espace orgasmique ou extatique qui nous connecte avec la puissance du vivant en nous dans lequel est enchassé le divin ou le sacré. J'appelle cette expérience, les Noces alchimiques car nous marions plusieurs aspects en nous.

Nous pouvons expérimenter ces noces alchimiques seul(e) ou à deux. Lorsque nous sommes seuls, nos corps subtils se marient avec l'univers, le Divin, l'Amour inconditionnel ou impersonnel, appelons cela comme nous le sentons. Certaines méditations pratiquées dans le kundalini-yoga permettent ce genre d'expérience. Nous appelons cela l'éveil de la kundalini. Lors d'une exploration à deux, les partenaires expérimenteront une forme de fusion soutenue par l'Amour, le Divin, l'Univers...

La transmutation de l'énergie sexuelle en état de méditation peut générer plusieurs formes d'expériences :

Il peut y avoir sensation d'expansion de conscience, d'élargissement, d'ouverture vers l'infini. Nous perdons la sensation des contours du corps, les corps subtils des deux partenaires se marient, ce qui donne la sensation d'une rencontre au niveau de l'âme. Si nous méditons seul, l'énergie ressentie dans le 1^{er} chakra va s'élever à l'intérieur de notre canal et nous permettre d'accéder à des états d'expansion, voir de communion avec le Tout.

En circulant depuis le premier chakra pour s'élever vers le chakra coronal, l'énergie sera transformée par chacun des chakras afin qu'elle devienne de plus en plus subtile pour atteindre la dernière porte. Il est également important d'inviter l'énergie vitale-sexuelle à redescendre dans le canal pour venir ensemercer les chakras du bas. Le ciel et la terre se marient dans les 2 sens !

La sexualité tantrique relie le bas et le haut, le haut et le bas, le ciel et la terre, le masculin et le féminin. Le pont entre l'énergie sexuelle et la méditation est le chakra du cœur. Le chakra du cœur nous fait entrer dans l'espace, voir la vastitude, l'accueil de l'expérience telle qu'elle est. Nous perdons la notion du temps et des limites, nous nous laissons toucher par la Grâce.

Il n'est pas permis à tout le monde de vivre de telles expériences car ce processus demande, dans le moment de l'expérience, l'abandon de la sexualité telle que nous la vivons habituellement. Celle que nous expérimenterons sans cette conscience particulière est surtout faite, à la base, pour procréer. Je dirais qu'elle est vécue dans l'action et je lui attribue une polarité masculine. Elle n'a pas à être mise de côté, elle a sa place. L'autre facette de l'énergie sexuelle, celle qui nous emmène dans des états de conscience modifiée, se vit plutôt dans la réceptivité et la subtilité. Je lui attribue la polarité féminine. Elle nous permet de co-crée avec notre partenaire, d'instant en instant, pour qu'une

rencontre particulière ait lieu. Elle nous permet également de co-créer avec l'existence même.

Dans son livre « *Tantra, spiritualité et sexe* » Osho   crit : « Le sexe qui passe par le mental, c'est de la sexualité ». C'est ainsi que l'individu la vit la plupart du temps s'il ne se donne pas l'occasion de la transformer pour lui redonner une dimension plus vaste et plus juste. Il y a une méconnaissance énorme du rôle de l'énergie sexuelle et de ses conséquences. La pornographie par ex. est un fléau qui sépare l'individu de sa part divine. La souffrance profonde de l'homme prend sa source dans son sentiment d'être coupé, séparé ou isolé, avec à la clé la peur du vide. Il cherche la communion dans le sexe mais se perd, car le sexe, tel qu'il est présenté par la pornographie, agrandit encore ce sentiment d'être séparé. La pornographie alimente un processus mental, l'excitation provoquée par l'image agit au niveau du cerveau en créant une dépendance de plus en plus aigüe. La personne a un besoin compulsif d'une à plusieurs doses quotidiennes d'excitation et d'images. L'image le propulse à l'extérieur de lui ; il n'y a plus ni conscience du corps ni conscience de la respiration. Même le sexe en tant qu'organe est coupé du corps et ne sert plus qu'à décharger une tension devenue insupportable. L'individu se vide de son énergie vitale et peut parfois sombrer dans une forme de dépression. Toute forme d'Amour a disparu, le vide intérieur se transforme en gouffre

La méditation est une porte pour sortir du sentiment d'isolement mais si elle n'est pas ancrée dans le 1^{er} chakra elle devient une fuite face à la réalité de la vie.

Nous sommes des êtres divins venus exp  rimer l'humain. Nous n'avons pas à chercher la connexion divine, elle est là par nature, nous devons la retrouver pour que l'humain en nous se transforme. La vie nous est donnée par l'acte sexuel et souvent « par accident ». Si la sexualité retrouve son aspect divin, l'être qui naîtra de cet acte sacré se souviendra plus rapidement de sa nature originelle.

La sexualité tantrique redonne à l'acte sexuel sa nature propre qui est celle de générer de l'amour entre l'homme et la femme, mais pas n'importe comment. Malheureusement, la religion sensée nous aider à nous « relier » à contribu  e à nous faire perdre notre ancrage (1^{er} chakras) afin de faire de nous « des brebis   gar  es » plus faciles à manipuler.

L'enseignement du tantra tel que je le propose, avec les couples, est fait pour redonner du sens à la relation, pour que la sexualité soit un acte créatif qui élève vers la conscience divine. On y apprend comment utiliser l'énergie sexuelle, on y apprend à méditer et à relier les deux par l'amour du cœur.



Pour rencontrer l'autre d'une manière juste et mature il faut d'abord se rencontrer soi-même. La sexualité tantrique permet de descendre dans les profondeurs de notre intimité et de la confronter à l'autre. Là est la transformation. C'est un grand défi car à deux nous sommes face à nos différences, à nos limitations, à nos egos. Cela demande de l'humilité, de la patience pour arriver à s'ajuster ensemble avec amour. Cela demande de l'engagement, alors seulement toute la profondeur du lien nous est révélée. Le lien à soi d'abord, à notre Être profond, authentique, lumineux, non pas à une personnalité fabriquée. Le lien à l'autre avec notre vérité intérieure.

Nous pouvons voir aujourd'hui, à travers les médias, à tel point le sexe (*1^{er} chakra*), l'argent (*2^{ème} chakra*) et le pouvoir (*3^{ème} chakra*) ont besoin d'être nettoyés, conscientisés afin que le sacré y pénètre. Nous sommes à un moment clé où la pression vibratoire est énorme pour nous pousser à ouvrir notre conscience.

Le sacré n'est pas à l'extérieur mais bien à l'intérieur de chacun. Il peut nous être révélé par l'énergie sexuelle ou l'énergie vitale car lorsqu'elle commence à circuler en nous elle ne ment pas. Elle nous oblige à regarder la réalité telle qu'elle est. Notre corps nous relie à la réalité et à une intelligence suprême qui veut notre bonheur. La méditation permet de sortir du mental pour accueillir la vie dans la spontanéité de l'instant, sans la contrôler ou la manipuler. Sentir qu'en soi, dans notre intimité : « *L'existence vous aime, c'est pourquoi vous êtes là* » (Osho, *Intimité*, Ed. Almasta.)

Tout le monde n'est pas prêt non plus à entrer dans une démarche spirituelle plus poussée. Chacun doit pouvoir trouver comment introduire cela dans sa vie quotidienne et donner du sens à la démarche. Chaque forme d'enseignement du tantra a sa juste place et n'a pas à être jugée, critiquée ou comparée. Tout comme il y a de multiples formes de yoga : certains s'arrêteront aux postures pour rester souples, d'autres exploreront la dimension spirituelle cachée dans

la posture, d'autres explorerons la dimension plus mystique du yoga qui n'est pas dans les postures.

Seule l'expérience permet de sortir de l'ignorance...

Catherine Delorme

© Contenu original de Catherine Delorme : Le texte peut être cité, en tout ou en partie, sous condition d'en mentionner la source. Il ne doit être ni modifié, ni transformé. Merci