

LE TANTRA POUR COUPLES

tisser

l'amour au quotidien

Catherine Delorme

Autre ouvrage de l'auteur :

La femme initiatrice dans la relation amoureuse

Ed. Lyon

Il est interdit de reproduire cet ouvrage en totalité ou en partie, sous quelque forme que ce soit et par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure, conformément aux dispositions de la Loi sur le droit d'auteur.

Merci d'avance

ISBN : 978-2-8399-2121-3 - SBVV - ZURICH - SUISSE

© Juin 2017 Espace Tantra Yoga - 1800 Vevey - Suisse

www.espacetantrayoga.com

TABLE DES MATIERES

0. Introduction : la danse du couple.....	2
1. Qu'est ce que le Tantra ?.....	9
2. L'appel du sacré dans le Tantra.....	25
3. Nos premiers pas.....	38
4. A chacun son expérience.....	55
5. L'art d'être en « à corps ».....	59
6. Le Tantra, un outils de tissage.....	70
7. Le quotidien une voie d'éveil ?.....	75
8. Qu'est ce que l'intimité ?.....	101
9. Clivage et confusion entre désir et amour.....	112
10. Transformer la tension sexuelle en amour.....	128
11. Faire durer le plaisir.....	147
12. Conjuguer amour et conscience.....	155
13. Ralentir pour mieux s'aimer.....	164
14. Savoir prendre des risques!.....	170
15. Instaurer un rituel.....	189
16. L'art de la dévotion.....	198
17. Le "slow-sex" thérapeutique.....	205
18. La qualité du toucher.....	213
19. En résumé.....	223
20. Questions-réponses.....	228
Gratitude.....	1
Ressources et liens.....	1

"... C'est agaçant de se faire réveiller. Voilà pourquoi le sage gourou n'essaie pas de réveiller les gens. J'espère que je vais être aussi sage et ne faire aucune tentative pour vous réveiller si vous êtes endormis. Cela ne me regarde pas vraiment, même si je vous dis parfois : "réveillez-vous !". Mon but est de faire mon travail en restant en accord avec mes convictions. Si vous en profitez, c'est très bien ; si vous n'en profitez pas tant pis pour vous ! Comme disent les Arabes : "La pluie est toujours de même nature, et pourtant elle fait pousser aussi bien les épines dans les marais que les fleurs dans les jardins..."

Antony De Mello

Quand la conscience s'éveille

0. Introduction : la danse du couple

Tous les couples que je côtoie dans mon activité vivent, au bout d'un moment, les mêmes frustrations. Elles font partie de la danse du couple et nous avons aussi vécu cela mon compagnon et moi.

Au début tout est fluide, le désir est là, l'envie d'être proches également. Ce désir nourrit l'amour et nous porte. Nous avons l'impression d'avoir toujours connu l'autre, on se comprend sans trop devoir se dévoiler, ça donne les papillons dans le ventre et l'enthousiasme nous transporte parce que nos hormones sont au taquet.

Puis petit à petit, au bout de quelques semaines, quelques mois, quelques années pour certains, le désir sexuel est moins présent, l'autre nous apparaît sous un autre jour et les petits défauts insignifiants, au début, prennent de plus en plus de proportions. Le quotidien et la routine s'installent gentiment mais sûrement. Le travail et les différentes activités nous accaparent et occupent majoritairement notre mental, petit à petit le lien du coeur se fragilise nous devenons moins disponibles à la rencontre et le doute s'immisce bien souvent.

Plus le mental prend la place moins l'intimité trouve la

sienne. Le feu du début ne crépite plus, il reste néanmoins quelques braises mais elle ne suffisent plus à réchauffer le coeur. Le rituel de la rencontre sexuelle perd de sa saveur et se déroule selon un même scénario qui n'enthousiasme plus. L'acte devient mécanique, la magie a disparu, l'amour est là mais perd de sa profondeur, quelque chose manque à l'appel.

Lorsque les enfants arrivent, l'entité couple est reléguée à la fin de la liste de toutes les choses à faire, la fatigue ne permet plus la disponibilité, la libido prend un coup dans l'aile.

Les frustrations s'installent et chacun remonte dans sa tête pour faire face au quotidien. Les femmes attendent plus de présence et de coeur de la part de leur homme. Les hommes attendent que leur femme les désire plus et soient moins critiques. La danse des attentes et des projections crée de l'incompréhension, un manque de véritable communication emphatique et émotionnelle. Le sentiment d'impuissance à faire autrement met la rencontre intime en stand-by.

Ce descriptif peut sembler bien négatif, pourtant il ne faut pas se leurrer, cette réalité fait partie d'une grande majorité de couples. Vous ne seriez pas là non plus à lire cette introduction si vous ne vous sentiez pas un tout petit peu concernés.

En fait, nous dansons toujours la même danse parce que nous n'en avons pas appris d'autre. Celle que nous dansons, nous l'avons découverte par défaut, en regardant celle de nos parents, celle prônée par les médias, les films ou en lisant des livres. Parce que c'est comme ça, ça se fait sans trop de conscience et beaucoup de prises de tête au final.

La croyance bien ancrée est que l'amour devrait faire sa part, d'une manière naturelle sans que nous n'ayons rien à faire de plus ! Seulement, l'amour seul s'étiolé si nous ne le cultivons pas de la bonne manière et laisse la place aux petites guerres de pouvoir.

Pendant la lune de miel nous sommes ouverts et réceptifs, nous avons de l'énergie et cette énergie nous donne des ailes. Nous pourrions déplacer des montagnes. Seulement voilà, lorsque nos hormones ont fini leur job, c'est notre subconscient qui reprend les commandes. L'amour qui nous a porté était un leurre de nos hormones. L'amour est rarement inscrit en nous parce que nous n'avons pas été programmé pour cela. Notre éducation ne nous a pas confirmé(e)s dans notre valeur, dans nos capacités, dans un amour inconditionnel qui nous aurait porté(e)s suffisamment pour que la lune de miel dure toute notre vie. Nous cherchons la lune de miel à l'extérieur, nous cherchons le ou la bonne partenaire à l'extérieur. Nous ne nous posons pas la question : Suis-je le bon ou la bonne partenaire pour l'autre ? Nous attendons que l'autre

nous comble alors que nous sommes tous affamés au fond de nous. Nous avons tous ce sentiment de séparation, de solitude voire d'isolement parce que nous ne savons pas nous aimer nous-même. Cela est inscrit profondément dans notre subconscient et c'est cela qui remonte à la surface après la lune de miel.

Si vous voulez vraiment danser à 2 et prolonger cette sensation de lune de miel, cela s'apprend et se cultive. Avec mon partenaire, nous avons exploré une manière de danser bien différente de celle que nous avons apprise par défaut. Cela a remis l'amour en circulation en nous et entre nous et mis plus de fluidité et de complicité dans notre couple. C'est de cette danse dont nous vous faisons part car elle fonctionne bien pour nous et nous avons envie de la partager parce qu'il nous paraît essentiel de le faire si nous voulons sortir de ce marasme relationnel.

A travers ce livre, je vous présente mon parcours, mes outils, mes réflexions ainsi que les expériences que nous avons en commun avec mon compagnon Jérôme. Nous explorons la voie du Tantra depuis le début de notre relation en 2004. Le Tantra ainsi que d'autres méthodes de croissance et de communication soutiennent notre relation et lui donnent un sens, une direction mais ces outils sont aussi le chemin en lui-même. Nous nous sommes engagés à faire équipe et à cheminer ensemble pour apprendre à aimer en

conscience et nourrir notre entité couple. C'est riche, vaste et sans fin parce que l'amour est décuplé et coule en permanence même pendant les crises. Nous arrivons même à bénir les crises parce qu'elles nous ont toujours appris quelque chose qui nous a libéré et fait grandir, sous le regard et la bienveillance de l'autre. Nos crises durent moins longtemps également parce que nous les désamorçons très rapidement, sachant que ce qui se joue est le produit de notre subconscient et de nos mécanismes et non « la faute » de l'autre. Si nous n'arrivons pas à les dépasser par nous-mêmes, alors nous nous faisons aider parce que lorsque nous sommes dans nos mécanismes, nous n'avons pas le recul suffisant pour voir tout l'ensemble de la situation. Nous ne voyons pas là où nous alimentons le conflit parce que nous sommes immergés dedans.

Même si nous partageons avec vous nos expériences, nous ne nous considérons pas comme experts pour autant. Tout comme vous, nous sommes en chemin, nous partageons nos outils, nos expériences, pour que chacun trouve sa propre voie. Il n'y a rien à trouver d'exceptionnel qui serait réservé à une élite. Nous avons tout en nous mais nous avons besoin d'aller le déterrer de nos profondeurs pour accéder à notre trésor. Dans les stages que nous proposons, chacun vit sa propre danse, chaque couple a son histoire, mais les partages sont riches et sont un soutien parce qu'il y a une reconnaissance mutuelle qui nous relie les

uns les autres. La reconnaissance de chaque participant est comme un diamant aux milles facettes qui envoie ses rayons et vient toucher les multiples parts de nous qui ont besoin de cette reconnaissance aimante et bienveillante. Cela crée un environnement guérissant qui agit directement sur nos cellules, nos croyances et notre vitalité. Nous pouvons alors ressentir notre humanité dans toute sa grandeur. Cela donne de l'espoir et un sens à la vie.

Pendant les stages nous sommes au service de chaque couple. Nous soutenons, accompagnons, clarifions avec chacun afin que le stage soit vraiment l'occasion de traverser ce qui pose problème. Nous donnons ce que nous avons de meilleur pour que l'amour trouve son chemin, vous éclaire et vous aide à mieux vous rencontrer. C'est ce qui compte avant tout pour nous.

Ce processus est un cadeau accessible à toutes celles et ceux qui décident de s'engager dans cette voie de l'amour conscient. Il ne faut pas oublier non plus que même si la démarche a un coût, c'est avant tout un investissement qui vous enrichit et vous met dans l'abondance. « *Si vous pensez que la formation coûte cher, songez au prix de l'ignorance* » Ray Kroc (1902-1984). Beaucoup de couples qui nous ont rejoint ont compris la nécessité de se faire accompagner pour grandir et ne regrettent pas d'avoir investi !

Merci de nous accompagner sur ce chemin !

1. Qu'est ce que le Tantra ?

Il y a plusieurs écoles de Tantra. TAN signifie tisser, TRA à travers : le Tantra est un enseignement spirituel très ancien, issu des traditions orientales, qui enseigne à l'humain le sens profond de la vie à travers l'expérience sensorielle. Il provoque en soi, une transformation, voire une transmutation. Ce n'est pas une philosophie car le Tantra n'est pas intellectuel, c'est une méthode, un ensemble de techniques, une science qui s'occupe du « comment » et non du « pourquoi ».

Dans *le Livre des secrets, par ex.*, Bhagwan Shree Rajneesh interprète le Vigyana Bhairava Tantra en expliquant qu'il y a cinq mille ans, Devi assise sur les genoux de son bien aimé Shiva, lui demande quel est le sens de la vie. Dans le premier sutra du Tantra, Devi dit ceci :

Oh, Shiva, quelle est ta réalité ?

Quel est cet univers plein de sagesse ?

Qu'est ce que la semence ?

Qui équilibre la roue universelle ?

Au-delà de la forme qui anime les formes, qu'est ce que cette vie ?

Comment pouvons-nous y pénétrer totalement, par delà l'espace et le temps, les noms et les descriptions ?

Ôte-moi mes doutes ?

Shiva ne lui fait pas de grands discours philosophiques, il lui décrit les 112 méthodes de transformation de l'énergie sexuelle vers des états de conscience et des potentialités cachées.

Vigyana, Bhairava Tantra signifie : Méthode qui permet d'aller au-delà de la conscience. Ces 112 méditations n'appartiennent à aucune religion. Elles demandent simplement l'audace ou le courage de tenter l'expérience.

En occident, rien n'est vraiment défini dans la manière dont il est enseigné. Chaque enseignant s'en est approprié une parcelle à sa manière. A partir de 1968, il y a eu un éveil des consciences et un grand besoin de liberté, surtout sexuelle. Des enseignants spirituels et des thérapeutes ont révolutionné les croyances par des techniques corporelles qui permettaient de relier la chair et le sacré. Certaines pratiques comme le Tantra ou le yoga ont été « vulgarisées ». Le Tantra

était tenu secret et jusque dans les années 1990 et plus, il ne fallait pas trop en parler, c'était mal vu. Petit à petit les mentalités se sont ouvertes, aujourd'hui on en parle plus souvent, un peu comme d'une nouvelle « mode » mais ce qu'il représente n'est pas forcément clair pour autant. Il faut l'expérimenter pour le comprendre mais il ne convient pas forcément à tout le monde. C'est une méthode puissante qui bouscule et il me semble important de vérifier l'éthique des enseignants lorsque vous voulez l'expérimenter et vérifier avec eux si leur manière de l'appréhender vous convient.

De mon point de vue, il est une voie d'éveil de conscience de l'intimité, c'est à dire tout ce qui touche à qui je suis dans mon être profond, y compris mon énergie sexuelle car elle est tout simplement rattachée à ma vitalité. L'intimité est donc vaste !

Le Tantra ne se limite pas au sexe, bien qu'il soit, la plupart du temps, présenté en tant que tel. Le Tantra, (tout comme le kundalini-yoga que je pratique depuis plus de 10 ans et qui est aussi une voie tantrique), sont des voies spirituelles qui ne bannissent pas ce qui touche à la sexualité. Ces voies là ne coupent pas l'être humain de sa base, de sa vitalité, au contraire. Elles enseignent comment utiliser cette vitalité à bon escient. L'énergie sexuelle n'est pas uniquement faite pour pro-crée, elle est surtout cette puissante

énergie en nous qui nous permet d'engendrer la Vie et de co-crée avec la Conscience Divine. Cette puissante énergie permet de réveiller notre pouvoir créateur et d'être libre d'être qui nous sommes. Ces voies nous ramènent à notre authenticité, c'est à dire, à notre divinité car nous sommes, avant tout, des êtres spirituels venus faire l'expérience de l'humain.

A suivre....

Merci de votre lecture, pour commander le livre ou revenir sur le site, cliquez ici : [RETOUR SUR LA PAGE](#)