



# F.A.Q. <sup>1</sup> Forum aux Questions

-- les 21 questions les plus fréquemment posées --

**Les textes ci-dessous ne visent pas à ingurgiter (avaler, croire) ce qui y est présenté, mais plutôt à réfléchir, à ressentir et surtout à expérimenter par vous-même.**

**Mots clefs par apparition dans le texte :**

*définition, but, difficultés, sexualité, émotions, ateliers, couple, nudité, partenaire, risque, technique, conditions (pré-requis), évolution/progrès, massage, relation, différence, intimité, spiritualité, mystique, méditation, éveil, secrets.*

**REMARQUE :** les idées, définitions, descriptions et informations de ces textes sont le reflet des perceptions de Sono et de son équipe.

**ATTENTION :** le tantra n'est ni une philosophie, ni une religion. Le tantra est une **ATTITUDE** de vie. Dans ce sens les textes ci-dessous ne donnent que des réponses à votre mental et ne peuvent en aucun cas vous donner une idée réelle de ce qu'est le tantra... jusqu'au moment où vous l'aurez vécu par vos tripes.

**Q1. Qu'est-ce que le tantra ?**

**définition**

<màj dd 2007-04-13>

Qu'est-ce que la vie ? Le tantra **C'EST** la vie. Le tantra est donc aussi vaste que la vie et en présente autant de subtilités et de différences. Les questions et réponses suivantes en abordent quelques points essentiels ; surtout les réponses aux questions « **Quel est le but du tantra ?** » et « **Quel est le rôle de la sexualité dans le tantra ?** ».

Bonne lecture !

<sup>1</sup> ou «Foire aux Questions» ; en Anglais : F.A.Q. Frequently Asked Questions = les Questions les plus Souvent Posées



## Q2. Quel est le **but** du tantra ? A quoi ça sert ?

<màj dd 2007-08-21>

Le seul but du tantra est de devenir soi-même à part entière. Ceci commence par la découverte des éléments qui forment notre personnalité (= l'ego) et finit par ce que nous pouvons appeler « l'évaporation » de cet ego ; par des moments d'états d'éveil de plus en plus longs, des instants de reconnaissance de qui nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

Le but n'est pas tellement d'atteindre l'éveil. Si éveil il y a, c'est plutôt grâce à une hygiène de vie spirituelle. Comme l'éveil ne se laisse pas « prendre » par le mental et ne peut pas non plus « s'apprendre », il s'agit plutôt de désapprendre à faire un effort – et ceci vaut pour tout effort quoi qu'en soit le motif.

L'apprentissage de notre personnalité débute par la reconnaissance de nos convictions, croyances et concepts<sup>2</sup>. Il passe par la transformation de nos émotions, traumas et manques. C'est un travail qui demande de la curiosité, de la force et de l'amour. C'est pour cette raison qu'au début de nos ateliers nous « travaillons » l'ouverture du cœur, l'enracinement, l'ancrage et le partage de techniques, outils et jeux qui incitent notre esprit à devenir plus curieux de nous-mêmes et de ce qui nous entoure. Ceci nous conduit à devenir « amoureux de la vie ». L'objectif final est que l'ego fasse place au Soi.

Lire aussi les réponses aux questions « [Comment puis-je voir mon évolution, mes progrès ?](#) » et « [En quoi un tantrika diffère-t-il du commun des mortels ?](#) ».

## Q3. Est-ce **difficile** de pratiquer le tantra ?

<màj dd 2007-04-23>

Oui et non. Examinons d'abord le « non ». Non, car la seule chose à faire est de vivre l'instant présent. Être à l'écoute de soi et de l'autre. Bien sûr cela demande d'enlever les masques, de mettre ses convictions à l'épreuve (avant de les mettre à la poubelle) et pour cela... voir le point suivant.

Le « oui ». Oui, car il faut avoir une bonne dose de **courage et de force** pour affronter ses démons, assez de **curiosité** pour **vouloir** les affronter et assez **d'amour de soi**, pour ne pas sombrer dans la dépression. C'est la raison pour laquelle les ateliers d'initiation sont consacrés à l'ouverture du cœur et au renforcement de soi tout en présentant assez de **structures** pour devenir plus curieux envers soi-même, envers l'autre et finalement envers la vie tout entière.

Une fois sur le chemin, cela devient de plus en plus facile, vu qu'on a de plus en plus d'amour de soi et d'amour à partager.

## Q4. Quel est le rôle de la **sexualité** dans le tantra ?

<màj dd 2007-04-23>

Dans le tantra occidental, il existe trois grandes tendances :

1. les personnes qui s'offrent les possibilités de vivre leurs impulsions sexuelles ; mais **est-ce du tantra** ou est-ce de la pornographie interactive ayant la fornication comme seule finalité ?

---

<sup>2</sup> c'est la raison pour laquelle peu sont réellement intéressés par le tantra, car TOUS leurs croyances et concepts doivent être abandonnés au profit de la révélation de qui ils sont réellement



2. les personnes qui se spécialisent dans des **techniques** sexuelles pour arriver à l'extase ; mais **est-ce du tantra** ou est-ce un commerce déguisé en pseudo amour et conduisant des frustrés à la dépendance ?

3. les personnes qui mettent l'accent sur « **l'être** » par opposition au « faire » et au « paraître ».

« **Qu'est ce qu'ÊTRE ?** », c'est, selon nous, éprouver un contact intime avec soi d'abord, puis avec son partenaire, et ensuite et par extension entrer en contact avec la vie entière. Cela signifie alors que l'on est devenu capable d'ouvrir davantage son cœur, et d'arriver ainsi « à la maison » où l'on vit alors à partir de ce cœur trouvé ou retrouvé, où l'on peut appréhender les **émotions** avec finesse, sensibilité, et surtout sans artifice, faux-semblant et égoïsme.

Dans le domaine de la sexualité, cet état d'esprit se caractérise par une invitation à la détente, à un contact conscient avec son partenaire, et à l'émergence de ce qui veut se vivre, sans qu'aucun but à atteindre ne soit fixé.

### **Devenir amoureux de la vie comme un enfant, avec la conscience et la maturité d'un adulte.**

Les deux premières approches ont tendance à agrandir l'ego, la troisième à le faire fondre.

Notre façon de nous ouvrir au tantra rejoint cette troisième forme, c'est-à-dire celle qui part du développement personnel afin de permettre un contact plus authentique avec l'autre.

La sexualité n'est pas à comprendre comme un début, un commencement ou comme l'amorce d'une relation mais bien plutôt comme l'aboutissement d'une personnalité épanouie et harmonieuse qui sait partager (et d'abord partager ses **émotions**). Les **structures** (outils, **techniques**, jeux) que nous proposons couvrent tous les domaines : le physique, **l'émotionnel**, le mental et le **spirituel**. Cela veut dire que nous « travaillons » aussi la sexualité, comme nous travaillons le ressenti, les émotions et le spirituel. C'est toujours dans un cadre bien limité et sécurisé que la dimension sexuelle est abordée. Il n'est pas question que quelqu'un « passe à l'acte », comme on dit, dans les ateliers. L'**éveil** à la sexualité n'est pas à confondre avec le sexe et l'acte sexuel pour lui-même. Comme le respect de soi est essentiel dans le travail sur la sexualité, les ateliers sur ce thème sont ouverts uniquement aux personnes se sentant prêts et ayant assez de lucidité, par la maturité acquise, à envisager la sexualité débarrassée de ses connotations négatives habituelles, à savoir la chosification de l'autre, la possession de l'autre, la négation de l'autre.

### **Q5. Comment gérer les émotions ?**

<màj dd 2008-02-13>

a) Les émotions sont une preuve de vie ; plus nous les laissons couler à travers nous, plus nous nous sentirons vivant.

b) Mieux nous accueillons nos émotions et plus vite elles pourront se transformer.  
La colère devient force, la joie compassion, etc.

c) Gérer ses émotions veut dire : ne pas avoir besoin de les déverser sur quelqu'un ou quelque chose, ni de les refouler, les amoindrir ou les contrôler.

Et pour pouvoir les gérer, il faut d'abord les apprivoiser, **arrêter de les juger** et pouvoir les « contenir » (c.-à-d. les observer et leur laisser faire le travail de transformation sans avoir besoin de les extérioriser).



Gérer implique une certaine maturité et une certaine force. Dans nos ateliers pour débutants nous apprenons à les accueillir et à augmenter notre force pour les contenir.

Lisez aussi document le « [EMOTIONS FR.doc](#) ».



## Q6. En quoi vos ateliers diffèrent-ils des autres ?

<màj dd 2007-04-23>

Nos ateliers sont d'abord axés sur l'**acceptation inconditionnelle** de l'unicité de chaque personnalité. Pratiquement, ceci veut dire que le **respect** prime.

Si quelqu'un n'a pas envie de suivre une invitation, aucune question ne lui sera posée, aucune justification ne sera demandée.

Ensuite nous nous tournons vers la découverte de nos convictions, croyances et concepts pour **décortiquer notre personnalité** et aboutir à l'essence, le moi profond, le Soi Supérieur. Pour cela nous travaillons dans tous les domaines : le physique, l'**émotionnel**, le mental et le **spirituel**. Ici l'aspect **d'être** prévaut sur celui du **faire**.

Le fil conducteur est la « **pureté** » : le **but** étant de devenir plus conscient, plus authentique, plus naturel, plus spontané (à ne pas confondre avec « impulsif » ou « compulsif »). Ce fil conducteur est directement lié à notre (in-)capacité d'**entrer en contact** avec l'autre. Il s'agit de purifier les liens, d'y mettre plus de conscience et plus de **présence**.

La caractéristique la plus importante est la **présence** (lisez le document « **PRESENCE FR.doc** »). Le tantrika grandit dans sa capacité d'être présent aux événements et aux autres autant qu'à lui-même.

Dans les ateliers avancés l'accent est mis sur la multitude de possibilités d'entrer en contact avec **notre partie divine** et de connaître une **expansion de la conscience**. Lire aussi la réponse à la question « **En quoi un tantrika diffère-t-il du commun des mortels ?** ».

## Q7. Doit-on être en couple pour participer à un atelier ?

<màj dd 2007-04-13>

Non – mis à part les **ateliers** spécifiques pour couples – que vous soyez célibataire ou pas, importe peu. Pour l'atelier de découvertes, il n'y a même pas besoin de parité, pour tous les autres ateliers ce sont les organisateurs qui assurent la parité hommes-femmes.

## Q8. Qu'en est-il de la nudité ?

<màj dd 2007-04-13>

La nudité n'est jamais obligatoire. Chez nous rien n'est obligatoire et il est plus important de se respecter que de suivre le groupe. Nous sommes chacun des êtres uniques à part entière. Pouvoir dire «**NON !**» est primordial pour pouvoir se respecter, et pour certains encore plus important que de pouvoir dire «**OUI !**».

Parfois la nudité est utile ; par exemple pour pouvoir apprendre la force dans la vulnérabilité ou pour dépasser certains tabous ou encore pour découvrir que nous avons tous des corps **différents** et d'une beauté unique.



## **Q9. Puis-je pratiquer le tantra sans mon partenaire ? Et si oui, y a-t-il risque de séparation ?**

<màj dd 2007-11-15>

Oui, vous pouvez le pratiquer sans votre partenaire habituel. Quant au risque de séparation, tout dépend **de l'intensité de votre amour** et quel est le mode de communication qui préside à votre **couple**. En règle générale, si un partenaire évolue et l'autre pas, cela risque fort de « casser ». Cela dépend beaucoup de votre **motivation...** et de celle de votre partenaire. **Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? Quelles sont vos valeurs ?**

## **Q10. Quelles techniques proposez-vous ?**

<màj dd 2007-04-14>

Il y a des centaines de techniques, chacune ayant son propre **but**. Mais ce n'est pas le nombre qui compte, ni même leurs **buts**. Elles sont uniquement là pour ouvrir la conscience. Les techniques sont abandonnées dès qu'elles sont intégrées.

Chaque technique tantrique vise d'abord à augmenter la conscience et ensuite le développement dans un ou plusieurs domaines. Ces domaines sont le physique, l'**émotionnel**, le mental et le **spirituel**. Nous utilisons par exemple un outil pour dépasser le mental (comme la plupart des **méditations**), un exercice qui vise à conscientiser les tensions (musculaires et autres) ou encore une technique qui vise à s'enraciner davantage de façon à augmenter la confiance en soi ou à entrer plus profondément dans le moment présent.

## **Q11. Quelles sont les conditions (les pré-requis) pour pratiquer le tantra ?**

<màj dd 2007-04-23>

Au début, il n'y en a pas. Ensuite cela dépend de votre enthousiasme<sup>3</sup> pour les points suivants :

- la curiosité de se connaître ;
- l'envie d'évoluer ;
- l'amour de soi ;
- le courage et la force d'affronter ses démons intérieurs ;
- le désir ou, mieux, l'appel de l'**éveil**.

En règle générale, ces points deviennent de plus en plus évidents au long du cheminement, ce qui « rassure » au fur et à mesure.

---

<sup>3</sup> le mot « enthousiasme » vient de « en theos », c.-à-d. « en Dieu »



## **Q12. Comment puis-je voir mon évolution, mes progrès ?**

<màj dd 2007-05-20>

Rien de plus facile. Vous vous sentez de mieux en mieux dans votre peau et vous découvrez avec certitude que c'est le chemin qui vous convient (ou non) car, pas à pas, vous laissez tomber des habitudes destructrices et vous devenez plus libre et plus vivant. De l'optimisme accru, de la confiance dans la vie, de la gratitude et de l'émerveillement sont autant de signes qui ne trompent pas. Vous vivez de plus en plus avec votre cœur et vous vous laissez toucher plus par la vie, les gens, les circonstances.

Un jour, vous vous rendez compte que vous chantez spontanément, un autre que vous accueillez une situation **difficile** à bras ouverts ou encore que, soudainement, vous vous trouvez à contempler les nuages qui passent avec un émerveillement d'enfant. Que faut-il de plus ? ☺

Lire aussi la réponse à la question « **Quel est le but du tantra ?** ».

## **Q13. Quel type de massage pratiquez-vous ?**

<màj dd 2008-05-16>

La voie du tantra mène à une attitude d'exploration, une recherche curieuse de toute expérience que la vie peut offrir.

Le massage est pratiqué dans le but d'établir un contact tactile avec un partenaire. Comme nous vivons dans une société où il n'est pas habituel de se toucher, cette pratique vient aussi combler dans certains cas un manque énorme de toucher. Il existe également des organisations qui utilisent le massage comme porte d'entrée vers une autre vision des **relations** humaines, faite d'authenticité, de respect et d'attention - ou plutôt de présence. Encore faut-il voir si elles ne créent pas une dépendance ou un renforcement de l'ego. Surtout si l'accent est mis sur le plaisir furtif et superficiel et limité à la satisfaction **sexuelle**.

Nous noterons cependant des exceptions comme - par exemple - les massages shivaïtes venant du Cachemire (tels qu'ils sont enseignés par Daniel ODIER, maître tantrique français).

Dans nos ateliers nous cherchons la profondeur. Les seuls massages que nous pratiquons le sont en toute conscience dans le **but** de mieux se connaître, d'avoir un meilleur ressenti sur ce qui se passe en soi et d'établir un contact authentique et intime avec l'autre.

**Q14. Comment voyez-vous la relation de couple ?**

&lt;màj dd 2007-04-14&gt;

La relation de couple entre deux tantrika est une relation mature. Il n'y a plus de manipulation et certainement pas de chantage.

NON PAS	MAIS
la dépendance	la coopération mutuelle
les compromis ou un contrat commercial où l'un remplit les besoins de l'autre et vice-versa	une entente basée sur la satisfaction mutuelle
AIMER CE N'EST PAS	AIMER C'EST
se confondre l'un dans l'autre	emprunter le même chemin
prendre soin de l'autre (la plupart du temps)	être à l'écoute de l'autre et surtout : <b>être présent</b>
faire plaisir à l'autre suite à une décision du mental	si on fait quelque chose pour l'autre c'est un acte qui vient du cœur

- c'est une relation où chacun veut grandir et évoluer, où chacun investit du temps pour partager ses ressentis, ses **émotions**, ses besoins et ses désirs sans pour cela attendre que l'autre les comble. Ceci veut dire que chacun a la capacité d'écouter en restant pleinement présent. **Aimer est un verbe actif** ;
- ce lien est aussi une garantie d'apprentissage mutuel et augmente la qualité du rapport ;
- c'est un lien où les conflits sont le carburant d'un épanouissement en mettant l'inconscient à jour ;
- c'est un lien avec une **sexualité** saine (qui, vous vous en doutez, est tout un chapitre en soi).

Comme le dit **Isabelle FILLIOZAT** dans son livre « *L'intelligence du cœur* » :

**Un couple vivant est une relation qui permet à chacun de devenir chaque jour davantage lui-même.**

Ceci veut dire que chacun se connaît déjà assez bien et est conscient de ce qu'il fait ; c'est aussi pouvoir se remettre continuellement en question, oser sentir ce qu'il y a à sentir ; c'est découvrir les stratégies que nous mettons en place pour plaire, pour séduire ou pour ne pas déplaire (tous des comportements basés sur la peur et le manque).

**Q15. En quoi un tantrika diffère-t-il du commun des mortels ?**

&lt;màj dd 2007-12-14&gt;

A priori en RIEN, étant donné que plus on pratique le tantra plus on devient **ordinaire** (\*). D'un autre côté, plus on pratique le tantra, plus on devient vivant et... passionné. Le tantrika est quelqu'un qui jouit de la vie, qui boit la vie à toutes gorgées ; pour prendre l'image d'une boisson : la goûter très consciemment, gorgée par gorgée en savourant son arôme, son odeur, sentir pleinement le récipient dans lequel il se trouve, sentir le contact de la main avec ce récipient,...

(\*). Sono : « *Plus j'apprends à vivre, plus je deviens humble car la vie ne se laisse pas diriger par des règles strictes ni par aucune illusion aussi satisfaisante ou belle qu'elle puisse être. C'est en acceptant de la vivre SIMPLEMENT qu'elle m'offre ses merveilles et parfois même des miracles* ».





Lire aussi la réponse à la question «***Comment puis-je voir mon évolution, mes progrès ?***».



## Q16. Qu'en est-t-il de l'intimité dans vos ateliers et stages ?

<màj dd 2007-04-14 >

Essayons tout d'abord de définir ce qu'est l'intimité. C'est **être** ensemble ; **être** et ne pas paraître. Enlever ses masques, sa carapace. Pouvoir se montrer tel qu'on est, sans protection, sans bomber le torse ni en essayant de séduire l'autre. Il n'y a rien à faire, juste à « **être** ». Oui, le mot clef correspondant est bien « **être** ». Nous sommes loin de la manipulation, qu'elle prenne la forme de victime / mendiant ou de persécuteur / bourreau.

**Être** à l'écoute de l'autre, **être présent** à l'autre. Cela demande de la maturité et de la confiance en soi et en l'autre. Souvent nous croyons qu'en dévoilant nos pensées les plus intimes, les plus **secrètes**, l'autre ne va plus nous aimer et... c'est exactement le contraire qui se passe !

### L'amour grandit et la relation se fortifie

Dans nos ateliers nous apprenons pas à pas à nous dévoiler verbalement avec des outils très spécifiques. L'un sert à (littéralement) dé-couvrir ce qui est inconscient (le subconscient), l'autre à partager en toute sécurité notre ressenti physique et énergétique, nos sensations et **émotions** et – si c'est dans le temps présent – également nos pensées.

## Q17. Qu'est-ce que la spiritualité ?

<màj dd 2007-04-23>

La spiritualité n'est pas nécessairement liée à une religion. La spiritualité c'est vivre au quotidien en accord avec sa propre source de vie – son énergie vitale – **et** s'adapter à la société sans se laisser absorber par son fonctionnement et sans non plus se retirer dans sa bulle.

### C'est être en conscience et en harmonie avec soi-même.

Cet état de bien-être va de pair avec une connexion plus profonde à la vie.

Une vie spirituelle porte souvent les caractéristiques suivantes :

- un profond respect pour la nature et tous les êtres ;
- l'accueil de toute sensation, **émotion** et situation comme faisant partie intégrante de la vie, voire même comme porte d'évolution ;
- peu ou pas de tension et une certaine satisfaction ;
- des moments de gratitude et d'émerveillement, c.-à-d. du bonheur de vivre ;
- être sensible, pouvoir goûter le plaisir – par exemple – d'une main qui caresse l'herbe,... ;
- la compassion et **l'amour** inconditionnel.

Souvent une vie spirituelle va de pair avec une recherche d'**éveil**, mais ceci n'est pas forcément le cas pour tous (bien au contraire : beaucoup de personnes spirituelles n'ont même jamais connu un moment de grâce ou d'**éveil**).

Voir aussi le mot « **attitude** ».



## Q18. Que veut dire **mystique** ?

<màj dd 2007-04-23>

Le tantra est une voie mystique qui approfondit le contact avec le divin.

Mystique veut dire « être en contact avec le divin », la nature, la conscience qui imprègne tout. Le mystique est conscient que ceci ne peut pas se traduire en mots. Les mots sont comme des briques de béton dans un nuage de papillons. Certains utilisent des peintures ou des poèmes<sup>4</sup> pour en partager le goût.

Le mystique va de la personne dont l'esprit ne peut pas assumer ce contact et en devient schizophrène jusqu'à la personne ayant bien les pieds sur terre et qui est tellement remplie de ce bonheur qu'il n'a qu'un désir : le partager.

Nous pouvons aussi dire que plus le mystique est en harmonie avec son environnement plus il est **spirituel** et, moins il est en harmonie, plus il devient solitaire voir même ermite et s'éloigne de la **spiritualité**.

Quoi qu'il en soit, le mystique consacre régulièrement du temps pour approfondir son contact avec le divin. L'étape ultime est de SENTIR et VIVRE l'unité de toute chose (vivante et inanimée).

Pour en revenir au tantra : le tantrika « modèle » est donc un mystique **spirituel** qui selon son inclination (sa tendance) est porté ou non par la vie en couple, et seul ou en couple va approfondir ce contact divin.

Dans nos ateliers avancés nous facilitons la possibilité d'entrer en contact avec ces moments de grâce : le contact avec la nature, la contemplation, le chant sacré, le partage verbal, **l'intimité** authentique, la gratitude et l'émerveillement sont autant de pistes et de possibilités pour reconnaître ces états dits « de pointe » (dénomination de **Ken Wilber**). Nous chérissons ces moments-là, nous prenons soin, d'une part de les approfondir et de les apprivoiser et d'autre part d'en augmenter la durée.

## Q19. Pratiquez-vous la **méditation** ?

<màj dd 2007- >

Oui, mais je ne la conseille qu'aux personnes qui en ressentent l'envie. Cela ne sert pas à grand chose si vous méditez contre votre gré, comme toute autre activité contre votre envie. Au début il est fortement conseillé de la faire en groupe et de préférence avec un accompagnement verbal.

Lisez les documents « **MEDITATION FR.doc** » et « **SILENCE FR.doc** ».

---

<sup>4</sup> un des plus grand poète mystique que le monde ait connu est Hafiz (**Shams-AI-Din Mohammed** °1320 - †1388/1389) ; il est considéré comme un Qutub, c.-à-d. comme un maître parfait



## Q20. Qu'est-ce que l'éveil ?

<màj dd 2007-04-23>

Le tantra est une voie **mystique** qui approfondit « **le contact avec le divin** ». Ce contact, nous l'appelons « **un moment de grâce** » – dans la littérature, on peut le retrouver sous différentes dénominations telles que :

« **état de pointe** » (Ken Wilber), « **satori** » (mot sanskrit), « **expérience mystique** », « **contact avec le divin** », « **une expansion de la conscience** » ou tout simplement « **court moment d'éveil** ».

Cette expansion de la conscience est souvent caractérisée par un profond sentiment de **paix, de satisfaction, de sérénité, de gratitude, d'émerveillement, de bonheur profond et durable**,... Cette ouverture psychique peut parfois être ressentie physiquement comme si notre cage thoracique était déchirée au niveau du cœur. Chacun la vit **différemment** et pourtant chacun retrouve ces mêmes mots.

Sono : « *Personnellement, j'éprouve souvent une sensation de **justesse**, que tout ce qui se passe est juste, pur, exactement comme cela doit être* ».

D'autres éprouvent plus cette sensation d'**unité** que tout est relié, pas seulement les humains, mais aussi les animaux et objets inanimés.

Les mots sont inadéquats, et peuvent paraître comme des blocs de béton comparés à la finesse et la subtilité de cette expérience – littéralement – divine. C'est pour cette raison que la plupart des **mystiques** préfèrent – pour partager leur vécu – utiliser des métaphores, souvent par le langage poétique.

## Q21. Quel sont les **secrets** du tantra ?

<màj dd 2007-04-23>

Les livres qui dévoilent soi-disant les secrets ne font que les garder. Ce qu'ils dévoilent peut calmer un mental curieux, mais c'est peu secret car... souvent les auteurs eux-mêmes ne connaissent pas les vrais secrets du tantra.

Les secrets dont parlent ces livres ne sont souvent que des **techniques** – comme, pour l'homme, comment retenir son éjaculation<sup>5</sup> – et ont peu à voir avec le tantra, ne parlons donc même pas des secrets du tantra.

Les secrets du tantra ne peuvent pas être communiqués par un outil mort (comme les livres), mais uniquement en les expérimentant.

Prenons un exemple pour illustrer ceci : aussi détaillée et précise que pourra en être sa description, vous ne comprendrez jamais le goût d'une fraise sans en avoir mangé.



<sup>5</sup> et le plus amusant (si j'ose dire) est que ces techniques de rétention ne sont pas tantriques du tout, pas naturelles et souvent même dangereuses ou pour le moins douloureuses, d'où l'intérêt de bien choisir ses lectures. Contactez Sono pour plus de renseignements à ce sujet