



# F.A.Q. Forum aux Questions

**== les questions N° 22 à 42 ==**

**Ce texte constitue la deuxième partie des questions les plus fréquemment posées.**

## Mots clefs par apparition dans le texte :

*Définition, spiritualité, pré-requis, chemin, piège, mental, éveiller, service, extase, éveil, sexualité, respiration, être soi, religion, chakras, centre énergétique, vrai/pur, divin, tantrisme, approches différentes, société, attitude, tantrisme, qualités essentielles, couple / relation, sexualité tantrique.*

**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.

## Q22. Qu'est-ce que le tantra ?

**définition**

<maj dd 2007-06-14>

- Le tantra est un chemin **mystique** qui utilise l'**amour** inconditionnel pour atteindre – ou tendre vers – l'éveil.
- Le tantra est un chemin pour augmenter sa **qualité de présence**<sup>1</sup>.
- Le tantra valorise la vie entière et, par conséquent, n'a **aucun a priori, tabou ou doctrine**.
- Le tantra repose sur l'**expérience concrète dans le présent**, ce n'est donc ni une religion, ni une philosophie mais une **attitude de vie**.
- Le tantrika<sup>2</sup> évolue d'un être impulsif vers un humain **mature et spontané**.
- Pour le tantrika, la **sexualité** est **sacrée**.
- Le tantra vise à **entrer plus en contact** avec soi d'abord, l'autre ensuite et, finalement, la vie toute entière.
- Le tantra fait **redécouvrir le divin**.
- Le pratiquant du tantra, appelé tantrika, utilise deux outils – **l'amour** et **la conscience** – pour découvrir qui il est vraiment.
- Le tantra est une voie d'**amour** qui mène à la richesse de l'esprit, du cœur et du corps.
- Le tantra nous apprend à **aimer la vie**, à devenir amoureux de la vie.  
A aimer la vie à la folie... à vouloir tout expérimenter qui vient sur notre chemin, curieux comme un enfant qui veut découvrir, savourer, jouer.
- Le tantra c'est **se connaître** soi ; se connaître profondément, son soi profond, sa divinité et, à partir de là, entrer en contact (avec l'autre, avec l'environnement, le tout)

<sup>1</sup> présence à soi d'abord (ses sensations, ...), à l'autre ensuite, puis à la vie toute entière et finalement aux étoiles

<sup>2</sup> pratiquant du tantra



### Q23. Quel est la relation entre la **spiritualité** et le **tantra** ?

&lt;màj dd 2007-11-26&gt;

Le tantra est un chemin **mystique** qui utilise l'**amour** inconditionnel pour atteindre – ou tendre vers – l'éveil. La spiritualité nous rend plus sensible aux qualités essentielles<sup>3</sup> nécessaires à cet éveil... ou mieux, qualités qui émergent<sup>4</sup> quand on vit une vie spirituelle. Les premières qualités sont souvent la gratitude, le respect profond pour tout ce qui est naturel et vrai (lisez «authentique») et l'amour inconditionnel (au début très temporaire et au fur et à mesure que la pratique se déroule, elles deviennent de plus en plus fréquentes).

Voyez aussi la question « **Qu'est-ce que la spiritualité ?** » dans la partie I de F.A.Q.

### Q24. Quelles sont les **pré-requis** pour devenir **tantrika** ?

&lt;màj dd 2007-06-12&gt;

(NOTE : le tantrika est la personne pratiquant le tantra)

La maturité, un certain niveau (basique) de conscience, le désir de progresser spirituellement, assez de curiosité et beaucoup de courage pour oser remettre en question ses systèmes de croyances et sortir de sa **zone de confort** (voir ce mot dans le dictionnaire sur le site).

### Q25. Quelles sont les signes qui m'indiquent que je suis sur le «bon» **chemin** ?

&lt;màj dd 2007-06-14&gt;

La gratitude. Si vous ressentez de la gratitude, quel que soit le chemin emprunté, c'est le bon ! Dès les premières percées de la gratitude s'ajoutent bientôt l'émerveillement et un respect encore plus grand pour la nature. Que vous dessiniez des mandalas, collectionniez des timbres ou pratiquiez le tantra, du moment que vous sentez de la gratitude, vous pouvez être certain que vous êtes sur le BON chemin.

### Q26. Quel est le plus grand **piège** du mental ?

&lt;màj dd 2007-06-14&gt;

La comparaison, comme tout autre forme de jugement ainsi que la mentalité du «je sais» sont des signes d'une activité mentale sabotant l'expérience qui se vit dans le présent. Mais plus subtil est le piège tendu par nos petites voix<sup>5</sup> qui dénigrent ou désapprouvent notre vécu. Ces petites voix sont celles de l'agent protecteur de notre ego. Un des premiers "soucis" du tantrika est de reconnaître ces voix et de s'y désidentifier (car ces voix proviennent toujours de l'extérieur ; parent, gourou, éducateur, ami, prêtre, ...).

---

<sup>3</sup> parfois appelées qualités supérieurs

<sup>4</sup> comme effet secondaire

<sup>5</sup> ceci n'a rien à voir avec la petite voix dont parle Elleen CADDY ; cette dernière réfère plutôt à la voix de notre partie divine.



## Q27. Comment calmer le mental ?

<màj dd 2007-06-14>

Ah... j'adore les questions «Comment...» ce sont les questions les "moins" mentales !  
Le mental peut se calmer de plusieurs façons. Mon expérience me démontre que pour quasi tout le monde la méditation peut aider. Donc d'abord apprendre une méditation très simple. Puis respirer plus profondément (voir aussi la question «[Quel est le lien entre 1\) spiritualité, 2\) respiration et 3\) être soi ?](#)»). Ensuite **la pratique du ressenti**. Qu'est-ce que je ressens (sensations physiques et émotionnelles) en cet instant précis ? (Que vois-je ? Qu'entends-je ? Qu'est ce que je sens (odorat) ?...)  
Prendre quelques instants ci et là peuvent déjà faire un grand changement.

## Q28. Comment mettre le mental à notre service (au lieu d'en être l'esclave) ?

<màj dd 2007-06-14>

Déjà en méditant, en s'observant, en devenant de plus en plus conscient de ses croyances, concepts et jugements, nous pouvons de plus en plus nous distancer (nous désidentifier) de ce mental destructeur.  
Ensuite, AUTOMATIQUEMENT, le mental se mettra à notre service.

## Q29. Comment éveiller ma spiritualité ?

<màj dd 2008-04-28>

C'est une question vaste. D'abord devenir très doux pour soi-même (amour de soi).  
Ensuite sentir, sentir et sentir encore.  
Sentir ce qui vous convient.  
Sentir ce qui se passe dans votre corps, au niveau des émotions, ...  
Devenir le plus honnête possible, être soi à 100%, ne pas faire de concessions, même si au début cela passe par une phase d'égoïsme. Faire toutes les expériences dont vous avez besoin et surtout envie (EN-VIE) de faire.  
Méditer, se promener dans la nature, danser, ...  
T'entourer d'amis qui ne vous veulent que du bien.  
Simplifier sa vie. Prendre un boulot qui vous attire, qui vous fait évoluer ou – au moins – un travail dans lequel vous vous sentez bien.  
Et déjà vous serez sur le chemin, sur VOTRE chemin.  
Si vous voulez toujours plus et que cela vous parle, vous pourriez venir suivre un atelier chez nous. À lire aussi : le document « [FreeNHappyFR.pdf](#) ».

## Q30. Quelle est la différence entre l'extase et l'éveil ?

<màj dd 2007-06-12>

L'extase peut être un court moment d'éveil, mais souvent il n'est qu'une explosion de plaisir intense, voir même bruyant dans tous les sens du terme. Il va de pair avec un abandon total, un lâcher prise bénéfique global (physique, émotionnel et mental).  
L'éveil est un état d'âme. Cet état est le plus souvent caractérisé par un calme et une dissociation entre le mental et ce que nous sommes vraiment : un être divin. L'état d'éveil n'est pas – ou peu – affecté par les circonstances extérieures tandis que l'extase est une immersion totale de l'expérience (extérieure ou intérieure). Il n'y a pas vraiment de lien entre les deux : on peut connaître une extase avec éveil ou pas, comme quelqu'un qui est éveillé peut avoir une expérience d'extase ou pas.



Souvent l'extase est nommé **nirvana**, mot sanskrit qu'on utilise tantôt pour désigner une «simple» extase, tantôt pour désigner le stade ultime d'éveil ; c'est dire que cela ne fait qu'ajouter à la confusion...

### Q31. Comment le tantra peut-il m'aider dans ma **sexualité** ?

<màj dd 2007-06-14>

D'abord à se déculpabiliser ; ensuite à se détendre, puis à découvrir sa propre sexualité (*chaque individu a sa propre sexualité*). **Lâcher les buts** (*que d'autres vous ont fixés dans la tête*), **être soi** (*et non quelqu'un qui doit accomplir l'une ou l'autre performance*), **laisser émerger ce qui veut émerger, sans forcer, sans guider dans l'une ou l'autre direction sont les clefs de l'extase ou du moins d'une satisfaction réelle.**

La voie du tantra est une voie de lâcher prise où il y a nulle part où aller. Il s'agit juste de goûter au moment présent et c'est justement dans l'instant présent que les cadeaux (les «présents») se dévoilent.

L'approche tantrique apporte souvent la guérison pour des blessures aussi diverses que l'anorgasmie, la frigidité et, chez l'homme, l'éjaculation précoce. Ces effets thérapeutiques<sup>6</sup> sont le résultat d'un travail en profondeur : soulagement, meilleure compréhension, accueil de soi.

Le tantrika<sup>7</sup> a une sexualité variée ; expérimentant 1) ce qu'il y a à vivre dans le moment ; parfois 2) avec une technique pour amorcer ou approfondir un certain domaine, souvent 3) en étant simplement soi, parfois 4) en faisant l'amour comme un fauve sauvage.

### Q32. Quel est le lien entre 1) **spiritualité**, 2) **respiration** et 3) **être soi** ?

<màj dd 2007-06-14>

L'origine du mot spiritualité vient de SPIRIT qui veut dire «souffle». Toutes les voies mystiques et spirituelles<sup>8</sup> sont d'accord sur le fait que la respiration est primordiale. Pourquoi ?

Parce qu'en étant enfant nous avons réprimé la respiration naturelle (par peur, ...). Un des premiers devoirs d'un tantrika sera donc de réapprendre à BIEN respirer. Plus nous respirons et plus nous pouvons sentir. Plus nous pouvons sentir et plus nous sentons ce qui est juste, ce qui nous sert et ce qui nous désert. Bref, plus nous respirons «bien» et plus nous pouvons être nous-même et devenir libre.

### Q33. Quel est la différence entre **spiritualité** et **religion** ?

<màj dd 2007-06-13>

Faisons d'abord la différence entre une religion naturelle et constitutionnelle. Une religion naturelle vient d'un vécu, de l'expérience directe avec le divin, quelle qu'en soit sa forme. Une religion constitutionnelle est imposée ou du moins apprise. Dans les deux cas nous pouvons trouver des humains vivant une vie spirituelle, c.-à-d. en accord avec eux-mêmes et en accord avec *le-plus-grand-que-soi* (qu'ici, par simplicité, j'appelle le divin).

Je dirai qu'une religion vécu authentiquement est spirituelle (qu'elle soit constitutionnelle ou naturelle), sinon, elle n'est pas spirituelle.

<sup>6</sup> non recherchées mais bienvenues

<sup>7</sup> pratiquant du tantra

<sup>8</sup> pour éviter toute confusion, j'évite le mot «religion» (voir plus loin)



### Q34. Est-ce que, dans le tantra, on travaille avec les **chakras** ?

<màj dd 2007-06-13>

Le système des chakras n'est qu'une référence en support de certaines structures<sup>9</sup>. Parfois on utilise ce système mais sans en être dépendant, sans le prendre comme une vérité rigide, inaltérable.

REMARQUE : en Occident nous avons l'habitude de considérer 7 chakras. Or selon la tradition le nombre de chakras va de 3 à 47. Un seul exemple : en Inde il est inconcevable de ne pas considérer les chakras des mains, centres énergétiques reconnus par tous les thérapeutes masseurs.

### Q35. Quelles sont les **centres énergétiques** utilisés dans le tantra ?

<màj dd 2007-06-14>

Dans le tantra nous travaillons essentiellement avec 3 centres : le Kath<sup>10</sup>, force du ventre (nos tripes), le cœur et l'esprit.

Le Kath servant à nous donner la force d'affronter nos démons (lisez «nos ombres, nos difficultés»).

Le cœur est essentiel pour être doux envers nous-même. Souvent nous sommes plus durs envers nous-même que vis-à-vis de nos ennemis.

L'esprit pour garder la curiosité de découvrir la vie, de vivre des expériences diverses, de poursuivre nos désirs et de rechercher de plus en plus qui nous sommes réellement.

### Q36. Qu'appellez-vous **vrai tantra** ou **tantra pur** ?

EN : pure tantra ; NL : zuivere tantra, pure tantra, ware tantra

<màj dd 2007-06-14>

Le **tantra pur** ou **vrai tantra** est celui qui est fidèle à la voie mystique, c. à d. à la recherche de l'éveil. Toute approche ne respectant pas la **nature** (humaine ou autre) ou qui n'a aucun désir de vie **spirituelle** voire où il n'y a aucun travail de **conscientisation** n'est – pour moi, Sono – pas du tantra. Les trois piliers

- respect de la nature (dans son sens le plus large)
- désir de vie spirituelle
- travail de conscientisation

forment la condition sine qua non du tantra.

Si vous suivez un atelier, vous pouvez même mesurer le degré de TANTRA en fonction des mots clefs suivants :

(L'importance de la) **respiration**, **douceur** (en opposition avec effort), **invitation** (plutôt qu'obligation), **conscience**, **respect** (du rythme et des limites de chacun), exercices **sans induction** (permissifs), **profondeur**, ouverture au **spirituel** (aux qualités essentielles).

Si en plus de tout ceci il y a ouverture du cœur, éveil à la curiosité de la vie avec assez d'enracinement ou de centrage, là vous pouvez en être certain, vous êtes dans un atelier de tantra de haut niveau.

Si par contre vous êtes tombé dans un atelier où prime l'excitation, où on pousse les gens à vivre leurs pulsions primaires, où le superficiel l'emporte sur la profondeur, alors vous pouvez être sûr que ce n'est pas du tantra, quelle que soit la dénomination que les animateurs en donnent.

<sup>9</sup> une structure est un ensemble d'exercices avec un ou plusieurs exercices préliminaires, un milieu et un ou plusieurs exercices d'intégration

<sup>10</sup> = hara (japonais) = premier tantien (chinois) = deuxième chakra (New Age).

**Q37. Qu'appellez-vous le divin ?**EN : the divine ; NL : het goddelijke  
<màj dd 2007-06-14>

Comme les Soufis je dirai que le divin ne peut se décrire avec des mots. On ne peut que le définir par ce qu'il n'est pas. Donc : Le divin n'est pas...

- une chose ou un être ;
- quelque chose qui contrôle, qui règle ;
- qui a été créé dans le passé (une fois pour toutes).

Pourtant si je devais le définir en termes positifs, je dirai que le divin c'est...

- en perpétuel mouvement, expansion, diversification, création ;
- dans toute chose vivante ou inanimée ;
- aussi bien en nous qu'autour de nous ;
- plein d'amour et de bonté ;
- ce qui a une conscience.

**Q38. En quoi le tantrisme diffère-t-il d'autres approches spirituelles ?**

&lt;màj dd 2007-06-14&gt;

D'abord une petite précision : le tantrisme n'existe pas ou, s'il existe, n'est qu'une invention de l'Occident actuel. Je m'explique : les mots finissant en «-isme» sont soit des doctrines (croyances, concepts, idées fixes), soit des philosophies. Le tantra n'est ni une doctrine, ni une philosophie, mais une attitude de vie, une recherche personnelle du divin. D'ailleurs le **déconditionnement** est un travail essentiel dans la pratique de tout tantrika. Et pour revenir à votre question je vous envoie à la réponse de la question suivante «*Quelles sont les différences entre l'attitude que la société veut nous imposer et celle d'un tantrika ?*»

**Q39. Quelles sont les différences entre l'attitude que la société veut nous imposer et celle d'un tantrika ?**EN : attitude ; NL : levenshouding  
<màj dd 2007-07-02>

Société (général) page 1	Tantra (général)
Essayer de contrôler tout	Laissez émerger ce qui est juste dans le moment présent
Se protéger, voir même augmenter la peur (collective et individuelle) ; attitude de peur, de rejet et d'auto-protection	S'ouvrir au monde ; oser prendre des risques ( <i>n'ayez pas peur de mourir, ayez plutôt peur de ne pas avoir vécu</i> ) ; attitude d'explorateur
Eloge de la connaissance théorique (ex. le savoir livresque = des connaissances mortes, passives)	Invitation à la <b>compréhension</b> par l' <b>expérience</b> (= vivant, actif)
Education visant à renforcer la combativité et l'esprit de concurrence (parfois même en dépit du respect de l'autre et dans une attitude machiavélique)	Prises de conscience engendrant le respect naturel et la co-opération
Rejet – ou du moins négligence – des émotions et sensations	Accueil et valorisation des émotions et sensations (aussi bien physiques, énergétiques que subtiles)
Médias qui désinforment plus qu'ils n'informent	Auto-observation et désidentification menant à la distinction (vue claire et précise) entre



Médias qui désinforment plus qu'ils n'informent	Auto-observation et désidentification menant à la distinction (vue claire et précise) entre l'essentiel et les détails
---	--





<b>Société (général) page 2</b>	<b>Tantra (général)</b>
Discrimination – voir même carrément le déni – de la spiritualité	Stimulation de la spiritualité (par la reconnaissance, l'ouverture et l'approfondissement)
Renforcement de l'ego, de la volonté pointue	Éveil aux désirs (aux EN-VIEs) dans une ouverture aux possibilités présentes
Personnes confuses, irresponsables et immatures	Le tantrika sait (par son vécu en conscience) ce qui lui convient et ce qui le désert ; il prend la responsabilité de ses actes ; c'est un être mature
Essayer de classer tout, de mettre des étiquettes, de mettre tout « en boîte »	Valoriser la variété de plus en plus prononcée dans la nature et dans la société ("la diversité est l'expression première de la nature")
Vouloir tout, tout de suite	Se contenter de ce qu'il y a et avoir la patience de pouvoir attendre.
Relations basées sur un rapport de force, sur la manipulation ou tout simplement sur un accord (implicite) de « je te donne ceci et en échange tu me donnes cela »	<b>Relations matures</b> basées sur l'amour, (l'ouverture et l'honnêteté en sont les fondement) ; <b>échanges et partages du ressenti, accueil des différences et respect mutuel</b> en forment les conditions de base. De cette façon, l'intimité peut croître de jour en jour, d'année en année.
<b>Société (sexualité)</b>	<b>Tantra (sexualité)</b>
Sexualité refoulée (tabous) et basée sur la performance et ayant pour but l'orgasme	Sexualité ouverte où l'instant présent prime ; il n'y a pas de but (en Anglais on dit : " <i>There is NowHere to go !</i> ")
Sexualité essentiellement dirigée par l'impulsivité	Sexualité dans le contact véritable (qualité de présence) et où la spontanéité prime
Sexualité vécue dans un corps souvent très tendu	Sexualité vécue dans un corps plutôt détendu, en décontraction
Sexualité rapide, d'une durée courte et limitée dans le vécu physique et émotionnelle	Sexualité lente, vécue dans tous ses aspects
Sexualité généralement soit monotone, soit à la recherche d'expériences de plus en plus dures, voir même perverses.	Le tantrika <sup>11</sup> a une sexualité variée ; expérimentant 1) ce qu'il y a à vivre dans le moment ; parfois 2) avec une technique pour amorcer ou approfondir un certain domaine, souvent 3) en étant simplement soi, parfois 4) en faisant l'amour comme un fauve sauvage.
Sexualité empreinte de forts conditionnements, de croyances et d'idées fixes	Travail sur le <b>déconditionnement</b> grâce à la conscience, la curiosité et l'ouverture ; ce qui conduit à une sexualité plus naturelle, plus libre
<b>Société (détail)</b>	<b>Tantra (détail)</b>
Contrôle, rigueur, effort	Lâcher prise, aisance (souplesse), non-effort
Répression	Liberté
Tend à désapprouver (dénigrer) l'expérience directe	Valorise l'expérience directe ; attitude d'un « OUI ! » clair à la vie
Excitation	Relaxation, détente, sérénité

<sup>11</sup> pratiquant du tantra





Toujours en quête d'autre chose : personne continuellement à la recherche d'obtenir plus, d'espérer un bonheur (la paix ?) futur	Satisfait avec le présent, avec ce qu'on a (" <i>le bonheur ne se conjugue qu'au présent</i> ") ; on s'accueille comme on est (ce qui est tout autre chose que d'accepter d'une manière fataliste)
Éviter la douleur, la tristesse, ... ou plutôt essayer de l'éviter, voir l'étouffer, la diminuer, etc.	D'abord accueillir ce qu'il y a, si le tantrika parvient à l'accueillir tout à fait, chaque douleur se transforme <sup>12</sup> (ex. tristesse en ouverture du cœur, colère en force personnelle) sinon le tantrika sent en toute ouverture ce qu'il y a à sentir et... ce n'est plus un problème, mais cela devient un mystère à vivre !
Rude, superficiel ; on devient indifférent, (soi-disant) "intouchable" ; on restreint ses capacités de sentir	Subtil, en profondeur ; le tantrika affine ses sens ; il devient plus sensible, plus vivant, plus libre

#### Q40. Quelles sont les **qualités essentielles** dont vous parlez parfois ?

EN : essential qualities ; NL : essentiële kwaliteiten  
<màj dd 2007-07-02>

En fait, il s'agit de qualités de base que nous avons tous mais qui ont (pour la plupart) été réprimées dès notre petite enfance.

En voici une liste non exhaustive :

• l'amour (inconditionnel)	• le plaisir sain
• la clarté	• la plénitude
• la compréhension	• la pureté
• l'émerveillement	• la sérénité
• la force (d'être soi)	• la vérité (la voir, la sentir, l'incarner)
• la joie	• la volonté (dans le sens d'ouverture et de recherche)
• la gratitude	• ...
• l'innocence et la curiosité d'un enfant	

En fait ce sont les qualités qui font les composants de la vie elle-même (d'une vie pleine). Plus vous vivez ces qualités et plus votre vie sera complète.

#### Q41. Comment être et rester heureux dans le **couple** ? Ou encore : Comment le tantra peut faire évoluer ma **relation** ?

EN : couple / relationship ; NL : koppel / relatie  
<màj dd 2007-06-18>

Rappelons d'abord que le tantra tient compte de TOUS les domaines de la vie (physique, émotionnel, mental et spirituel). Ensuite, en pratiquant le tantra, nous devenons plus authentique et responsable. Il n'y a plus besoin de jouer des jeux, de manipuler l'autre, de faire semblant. Finalement parce que le tantra offre des outils qui soudent le couple au lieu de le séparer.

Dans un premier temps il y a une **hygiène de la relation** à apprendre. La forme (les outils proposés) de cette hygiène de couple dépend du niveau de conscience des partenaires.

<sup>12</sup> parfois cela eut s'accomplir de la première fois, parfois, si l'on a difficile à sentir profondément, il faut plusieurs reprises



Dans un second temps il s'agit de vivre le changement du couple. Rien n'est statique et la période amoureuse va tôt ou tard faire place à un autre état amoureux. Il s'agit donc de s'adapter, de vouloir vivre ce changement et de l'utiliser pour approfondir la relation. Ici aussi le tantra propose plusieurs outils.

Comme cela nous mènerait trop loin et qu'il s'agit de nouveaux d'expériences et non de théorie, je vous renvoie aux différents ateliers proposés aux couples.

#### **Q42. En quoi la **sexualité tantrique** diffère-t-elle de celle de **monsieur tout le monde** ?**

EN : tantric sexuality ; NL : tantrische seksualiteit  
<maj dd 2007-06-18>

En alternant les pulsions naturelles et sauvages (ex. « jouer au fauve ») avec un exercice. Cet exercice est utilisé comme amorce pour expérimenter autre chose que ce qu'on a l'habitude de vivre. Une fois le mécanisme de cet exercice mis en pratique, on l'oublie pour laisser émerger ce qui, à cet instant là, veut émerger.

**Donc, mise en œuvre d'une technique, jusqu'à ce qu'on l'ait bien maîtrisée, puis on laisse faire ce qui vient dans ce nouveau paradigme.**

Ces exercices ou techniques sont souvent accompagnées d'une forme particulière de **respiration**. Souvent aussi les tantrika ne vont pas rechercher l'excitation mais au contraire la **relaxation**. Une fois détendus ils vont savourer de plus en plus subtilement le présent et affiner **le champ de conscience / de présence** qui s'installe entre eux.

L'attitude est celle de

*“tout est bon dans ce qui est là maintenant ;  
il n'y a rien à chercher (et encore moins à prouver)  
qui ne soit pas déjà présent”.*

Et c'est là que – souvent – le miracle de l'inattendu, du mystère de la vie se dévoile.

Nous sommes donc loin de ces pratiques où on *shoot* les gens avec des pratiques énergétiques qui ont pour seul but d'augmenter l'excitation ou d'atteindre d'une manière artificielle une extase dite «tantrique».

Pour nuancer j'ajoute qu'effectivement il existe aussi des exercices de fortification (des muscles du périnée par exemple), mais ceux-ci font juste partie d'une hygiène de vie, tout comme brosser les dents. Tandis que les positions du KAMA SUTRA et similaires... c'est comme aller au théâtre ; soit vous aimez, soit vous n'aimez pas, mais ce n'est certainement pas une pratique courante et encore moins nécessaire.

En conclusion, la sexualité tantrique diffère de la pratique sexuelle ordinaire par les caractéristiques suivantes :

- pas de but à atteindre ;
- la conscience et la présence ;
- une alternance entre le lâcher prise total, l'abandon et une activité naturelle, voir même animale ;
- une respiration relâchée ;
- la création d'un champ de présence de plus en plus subtil.

Tout ceci conduit à ce que la relation s'intensifie, se soude de plus en plus. Pour le dire avec un proverbe chinois :

***Celui qui a vu l'océan, pense différemment les petits étangs.***

