



Mythes & réalités de tantra

Mots clefs par ordre d'apparition dans le texte :

Sexe, faire l'amour, extase, maturité, secte, lent, couple, blanc rouge et bleu, technique, orgasmes, respiration, KAMA SUTRA, rituel, sensibilité, souffrance, méditation, yoga, bouddhisme, corps.

M1. Le tantra c'est du **sexe** !

EN : sex

NL : seks

<màj dd 2007-06-14>

FAUX ! Le tantra c'est tout d'abord une voie spirituelle qui augmente notre capacité de présence. C'est une recherche personnelle qui vise à devenir une personne mature, responsable de ses actes et d'entrer en contact avec son essence, sa partie divine. Dans le **Vigyan Bhairav Tantra** (LE livre de référence du tantra) il n'y a que 3 paragraphes (stances) consacrés à la sexualité dont seulement deux en couple.

Par conséquent, tout organisme prétendant faire du tantra et ne s'axant que sur la sexualité passe à coté de l'essentiel du tantra.

M2. Le tantra c'est **faire l'amour** pendant 2 heures et demi sans atteindre l'**orgasme** !

EN : making love

NL : de liefde bedrijven

<màj dd 2008-04-11>

FAUX ! Dans l'acte sexuel tantrique il n'y a AUCUN but, ni d'atteindre quoi que ce soit (orgasme, extase, ...) ni dans la durée (longue, courte)

M3. Le but du tantra c'est essayer d'atteindre l'**extase** !

EN : ecstasy

NL : extase

<màj dd 2007-06-14>

FAUX ! Si on essaye quelque chose dans le tantra c'est d'être le plus conscient possible dans une ouverture vers soi et l'autre.. Cette attitude conduit à être honnête, sincère, à plus de présence, moins de tentatives de manipulation, moins de paraître, plus d'authenticité, plus de spontanéité, plus à être – tout simplement !

M4. Le tantra est une voie pour **gens matures** !

EN : maturity

NL : maturiteit

<màj dd 2008-08-05>

VRAI ! Il faut un minimum de conscience et de prise de responsabilité si on veut s'engager dans cette voie. Pourtant même pour les novices ou jeunes gens il y a moyen de recevoir une structure ferme dans un cadre très précis. De cette façon, même les personnes les débutants peuvent faire leurs premiers pas sur cette voie divine.

**M5. Le tantra c'est une secte !****EN : sect****NL : sekte**

<màj dd 2007-06-14>

ARCHI-FAUX ! Et c'est même exactement le contraire.

Dans une secte on se déresponsabilise. On inurgite des vérités théoriques (qu'elles soient fausses ou vraies) et on n'incite pas à la réflexion. Souvent l'individu n'a pas droit à son expression personnelle. On essaie de former des robots obéissants. L'individualité y est fortement réduite.

Dans le tantra, c'est tout le contraire. On développe la conscience et on incite la personne à comprendre par le vécu, par la réalité. La personne devient de plus en plus responsable, autonome et peut vivre sa nature unique, individuelle.

Dans cette vision, notre société dite moderne, est plus une secte que tantrique, il n'y a qu'à voir ce qui se passe avec les personnes qui osent penser et surtout agir différemment¹.

M6. Les sociétés tantrique d'origines étaient des sociétés matriarcales venant de l'Inde !**EN : Indian matriarchal****NL : Indisch matriarchaal**

<màj dd 2008-04-11>

DOUBLEMENT FAUX ! D'abord les sociétés primitives n'étaient ni matriarcales, ni patriarcales (voir le livre d'Elisabeth Badinter « L'un EST l'autre » p 44-51 « Ni matriarcat, ni patriarcat primitif »). Ensuite, les sociétés tantriques sont originaires des régions méditerranéennes. Les « bons » Ariens - ☺ -, peuple guerrier, les ont chassées vers l'Orient ou exterminées.

M7. Le tantra est une voie très lente !**EN : long (slow) way****NL : lange (trage) weg**

<màj dd 2007-06-17>

VRAI et FAUX !

VRAI dans le sens où la plupart des gens ont des difficultés à être authentiques et que par conséquent il faut pas mal de temps avant de se trouver soi-même, de se débarrasser notamment de ses stratégies.

FAUX dans le sens où il n'y a nulle part où aller. Qu'il n'y a qu'a vivre le moment présent. Qu'il s'agit de sentir ce qu'il y a à sentir, dans l'expérience du moment.



¹ tel que l'avocat **Michel Graindorge**, le professeur belge **Jan Geuns** voulant promouvoir la STEVIA REBAUDIANA, un produit 100% naturel, sans aucun danger pour la santé et remplaçant le sucre à merveille (tout bonnement interdit en Europe).

Qui disait qu'on habitait dans un pays libre ?



M8. Il faut être en couple pour faire du tantra !

EN : couple

NL : koppel

<màj dd 2007-06-17>

FAUX ! Le tantra se pratique – surtout au début – seul. Ce n'est qu'une fois qu'on s'est purifié, qu'on a atteint un degré de maturité suffisante qu'on le pratique à deux. Toutes les exercices offerts dans nos ateliers peuvent se pratiquer avec n'importe quel autre partenaire.

En outre, toutes les pratiques sexuelles ne sont abordés que dans un stade avancé et ceux-ci sont effectivement réservés aux couples (véritables ou de circonstances selon le choix des participants).

Pour vous donner une idée : 60% des exercices se pratiquent seul, 30% à deux et 10% en groupe.

M9. Il y a trois sortes de tantra : le blanc, le rouge et le bleu !

EN : white, red & blue tantra

NL : witte, rode en blauwe tantra

<màj dd 2008-04-11>

VRAI pour le blanc et le rouge, FAUX pour le bleu !

Le tantra BLANC est axé sur le spirituel uniquement. Dans les anciens textes toutes les références sur le physique sont interprétées de manière métaphorique.

Le tantra ROUGE utilise la sexualité comme moyen de purification et d'éveil. Emprunter cette voie nécessite de la maturité et beaucoup de pratique.

Le tantra BLEU est une « invention » de notre époque (depuis les années 198X). C'est un dérivé occidental axé sur une certaine discipline avec pour l'homme rétention de l'éjaculation et, pour la femme le but d'avoir de multiples orgasmes. Il est loin des origines réelles du tantra.

Le tantra NOIR n'existe heureusement plus. Pendant quelques millénaires les adeptes de ce groupe utilisaient le tantra comme moyen d'influencer d'autres personnes.

M10. Le tantra c'est – pour l'homme – des techniques de rétention et, pour les femmes, des techniques visant à obtenir un maximum d'orgasmes !

EN : techniques

NL : technieken

<màj dd 2007-07-12>

ARCHI-FAUX ! S'il est vrai que sur le marché se trouvent différents groupes – et même écoles – apprenant, par exemple, à l'homme à retenir son éjaculation il n'en est pas moins vrai que ceci à peu avoir avec le tantra, même si le groupe ou l'école en porte le nom.

Je (Sono) dirai même plus : dans le tantra il s'agit du contraire : d'accueillir ce qu'il y a ... quoi ce se soit. Pas besoin donc de s'efforcer, de changer quoi que se soit, sinon, son attitude envers le vécu. Et je ne parle même pas des dangers qui sont la conséquence de ce comportement de performance car il va au détriment d'un fonctionnement sain.

Le prolongement de l'expérience amoureuse ou de l'orgasme survient naturellement, comme effet secondaire plutôt que comme but recherché. Un seul exemple : la rétention naturelle se fait par une décontraction et une respiration ralentie et non comme un effort mental et physique. C'est toute la différence entre une voie féminine (comme le tantra ⇔ voie du lâcher prise) et une voie masculine (comme le yoga ⇔ technique de contrôle).



M11. Le tantrika respire d'une manière bien particulière.

EN : breathing

NL : ademhaling

<màj dd 2007-07-12>

VRAI et FAUX !

VRAI dans le sens que le tantrika apprend à respirer d'une manière plus naturelle (inspire par le nez suivi immédiatement de l'expire par la bouche).

FAUX dans le sens qu'il n'y a pas une mais bien 150 manières différentes de respirer ! Chaque façon conduit à une autre prise de conscience et est utilisé **dans des cas bien spécifiques**. Mais le plus important c'est qu'en **général, le tantrika ne s'occupe pas de sa respiration, il la laisse faire naturellement**. Seulement, avec le temps celle-ci devient de plus en plus naturelle et relâchée.

M12. Le KAMA SUTRA est le livre de chevet du tantrika

<màj dd 2007-07-13>

ARCHI-FAUX ! Le KAMA SUTRA serait plutôt un livre pour différencier le « faux » du « vrai » tantrika. Ce livre peut pourtant être utilisé pour examiner et vivre les phantasmes sexuels de l'aspirant. Tout comme les Soufis je (Sono) dirai :

« Vivez tous vos phantasmes sexuels et revenez me voir après ! »

Car alors il y aura beaucoup de chances pour que vous soyez prêt pour le tantra.

M13. Le tantra se sont des rituels avec des bougies et de l'encens.

EN : rituals

NL : rituelen

<màj dd 2008-04-11>

FAUX ! Le tantra ne connaît pas vraiment de rituels. Surtout dans le sens où un événement serait plus propice qu'un autre (tel "le clair de lune" par exemple). Dans le tantra tout moment est bon. C'est l'attitude et la capacité de présence qui détermine la qualité de l'expérience. Si vous aimez les bougies et l'encens, tant mieux, utilisez les, mais ce n'est certainement pas un must.

Par contre il est vrai que souvent le couple se saluera avant de « passer à l'acte ». C'est uniquement un rappel de la divinité qui est en nous. C'est un outil pour nous rappeler l'essentiel, rien de plus, rien de moins.



M14. Si on s'ouvre à sa **sensibilité on **souffre** plus.**

EN : sensitivity / suffering

NL : gevoeligheid / lijden

<màj dd 2007-07-13>

VRAI et FAUX !

VRAI dans le sens où plus nous devenons sensibles plus nous sentons les douleurs comme les plaisirs. Notre portée, notre étendue de sensations deviens plus grande ;

FAUX dans le sens où la souffrance est souvent mentale et que le tantrika, plus il pratique, moins il devient mental.

La différence entre **douleur** et **souffrance** peut s'observer facilement chez les animaux. Quand un chien se fait mal, il va gémir un coup, puis continue à vivre.

Quand un homme se fait mal, il va se plaindre, et dire « Ah, quelle misère, ce soir je ne saurai pas jouer au football ! ».

La grande illusion c'est que beaucoup pensent qu'il existe un bonheur où il n'y a plus aucune douleur.

Une autre grande différence c'est que le tantrika se fortifie car il augmente sa capacité d'encaisser, de sentir la douleur, grâce à une méditation spécifique. Et, au bout d'un temps il va pouvoir accueillir à pleines mains la douleur ressentie.

Beaucoup de gens fuient leur vie durant la douleur et passent ainsi à côté du bonheur. En ayant de plus en plus peur, elles ne vivent plus pleinement.

N'ayez donc pas peur de mourir, ayez plutôt un peu moins peur de vivre !

M15. La **méditation c'est essayer de ne plus penser.**

EN : meditation

NL : meditatie

<màj dd 2007-06-18>

DOUBLEMENT FAUX ! D'abord on n'essaye rien dans une méditation. Dans beaucoup de méditations on porte son attention sur l'une ou l'autre chose (comme une bougie ou sa respiration). Mais essayer de ne pas penser est la même chose que d'essayer de ne plus respirer.

Par contre ce qui se passe, c'est qu'à force de méditer on devient plus calme et on a de moins en moins de pensées qui nous encombrent. Comme c'est souvent le cas, il s'agit d'un effet secondaire et non d'un but recherché.

La méditation la plus pure consiste à s'asseoir confortablement (plus le corps est relâché, plus le mental se détend) et d'observer, rien d'autre. Il ne s'agit donc pas de chasser ses pensées, de ne pas avoir d'émotions ou de contrôler sa respiration. Non, il s'agit de sentir ses sensation, de ne pas alimenter (de ne pas suivre) ses pensées et de laisser aller sa respiration naturellement.



M16. Le tantra vient du yoga; ainsi que : le tantra vient du bouddhisme.

<màj dd 2007-07-13>

FAUX ! C'est exactement l'inverse.

Le tantra date d'il y a environs 9.000 ans (*), certaines sources parlent même de 11.000 ans.

Le yoga, dérivé non spirituel du tantra, date d'il y a 3.000 ans.

Les écritures tantriques les plus connues datent d'il y a 5.000 ans; c'est le **Vigyan Bhairav Tantra** (Vijnana Bhairava Tantra). Un des commentaires les plus abordables pour le commun des occidentaux a été écrit par Osho.

Le bouddhisme est apparu il y a environs 2.500 ans.

Dans l'histoire il y a eu beaucoup de mélanges mais ne perdons pas de vue que les maîtres tantriques ont observé l'humain pendant des centaines d'années et les conclusions et les enseignements qu'ils en ont tirés sont valables encore aujourd'hui.

Aujourd'hui - au niveau le plus élevé - à peu près toutes les voies se rejoignent; ainsi - par exemple - il existe une forme de yoga entièrement voué au spirituel : le bhakti yoga (bhakti veut dire dévotion).

(*) André Van Lysebeth dans son livre « TANTRA - le culte de la Féminité » chapitre « Tchatal-Hüyük, première ville tantrique ? »



M17. Le corps ne ment jamais.

<màj dd 2008-02-14>

VRAI et FAUX !

VRAI parce qu'en effet le corps reflète ce que nous pensons, croyons, sentons que se soit consciemment ou inconsciemment et donc souvent lié à nos peurs primaires, à nos blessures de la petite enfance, etc.

Mais ne sommes nous pas bien plus que cela ?

Et, quand nous imaginons autre chose, notre corps ne reflète-t-il pas aussi cela ?

Par la pensée nous pouvons nous concentrer sur – par exemple – la colère et tout notre corps va refléter cela, même s'il n'y a aucune raison véritable d'être en colère.

Alors le corps, la vérité ? Ou juste le reflet de notre mental ?

FAUX parce que nous sommes bien plus que cela. Ce que le corps reflète la majorité du temps est notre ego (dans toutes les subtilités de notre subconscient) mais notre vérité profonde est bien plus que cela.

Et, il est vrai que si nous sommes dans un état de grâce, notre corps reflète la grâce... pour autant que notre physique le permet.

FAUX aussi parce que nous pouvons apprendre à contrôler le corps de manière à exprimer – par exemple – la sérénité, même si nous ne le sommes pas.

Le corps suit nos croyances et, dès que nous changeons de croyance, notre corps suit cette nouvelle croyance ; mais cela reste une croyance et, comme toute croyance elle est... oui : fausse !

Exemple : nous pouvons littéralement attraper des boutons quand on approche d'une certaine personne... mais est-ce pour cela que la personne est « mauvaise » ou qu'elle rayonne une énergie destructrice ? Bien sûr que non, puisque d'autres peuvent trouver cette même personne, rayonnante et dégageant une énergie très belle. La personne ne fait que refléter ce qui est enfoui en nous-même.

Plus fort encore, quand nous apprenons à connaître mieux cette personne, il se peut même que nous en tombions amoureux et que notre corps s'enflamme à sa rencontre. Là où avant nous tombions malade (ou que nous nous sentions mal), maintenant nous sommes *énergétisés*, plein de vie et d'enthousiasme². Même personne, autre croyance.

Bref, notre corps ne fait que refléter ce qui nous sentons et croyons que ce soit conscient (facile) ou inconscient (moins facile).

De ce point de vue là, cette phrase est sans doute le plus gros mensonge de notre époque.

En résumé : notre corps ne reflète que notre propre vérité qui peut obscurcir nos qualités essentielle (notre partie divine) tout comme notre mental peut nous éloigner de notre Grandeur Divine, notre Vérité Profonde.

Voir aussi les mots [croyance](#), [divin](#), [intuition](#) et [subconscient](#).



² le mot « enthousiasme » vient de « en theos », c.-à-d. « en Dieu »