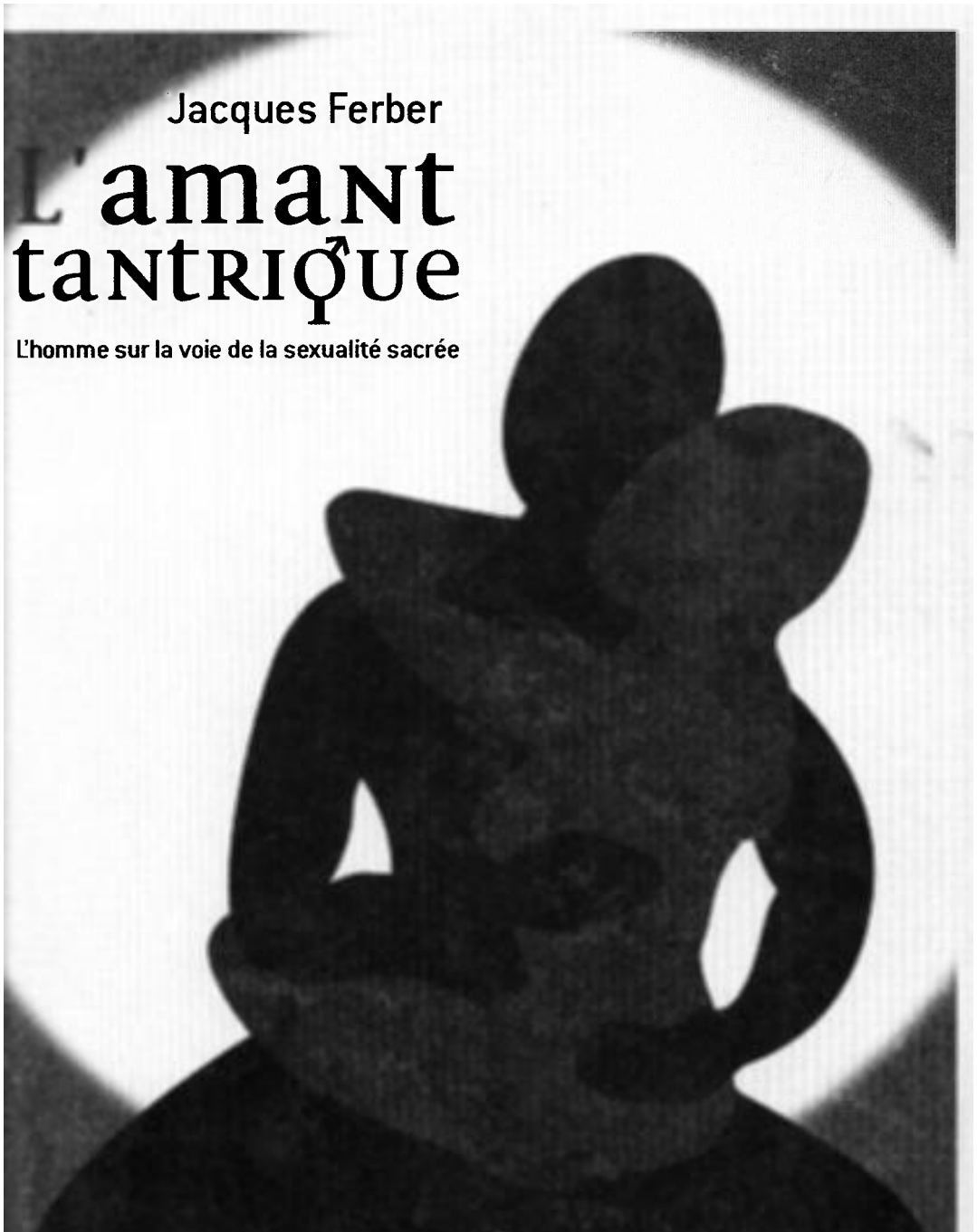
Jacques Ferber
L'amant tantrique
L'homme sur la voie de la sexualité sacrée

Jacques Ferber

L'amant tantrique

L'homme sur la voie de la sexualité sacrée

Préface de Jacques Lucas et Marisa Ortolan

L'amant tantrique, c'est l'homme qui contacte sa puissance masculine et rencontre la femme dans une danse joyeuse et sacrée où le corps, le cœur et l'esprit sont présents.

À partir de son propre cheminement tantrique vers la sexualité sacrée, Jacques Ferber décrit les transformations intérieures qui mènent progressivement vers une nouvelle relation à la femme. Il apporte ainsi un éclairage novateur et profond sur la sexualité de l'homme. L'ouvrage présente aussi un ensemble de techniques permettant d'atteindre au multiorgasme et à l'extase grâce à la rétention de l'éjaculation et la diffusion de l'énergie sexuelle.
Ce livre s'adresse aux hommes en quête d'une sexualité plus satisfaisante qui intègre sensualité, authenticité et spiritualité. Il est également destiné aux femmes en leur faisant partager de l'intérieur les désirs et appréhensions de l'homme face au féminin.

Jacques FERBER est professeur à l'Université de Montpellier, spécialiste de sciences cognitives et d'intelligence collective.
Musicien, pratiquant la méditation et l'exploration de l'intériorité depuis plusieurs années, le tantra lui a ouvert les portes d'une spiritualité authentique dans la relation à l'autre et à la Vie.

ISBN : 978 2 84058 309 7

9 782840 583097

Hors collection · 19 o
Editions Le Souffle d'Or
www.souffledor.fr

éditions
LE SOUFFLE D'OR

Jacques Ferber

L'AMANT TANTRIQUE

L'homme sur la voie de
la sexualité sacrée

Le Souffle d'Or
5 allée du torrent - 05000 Gap (France)
www.souffledor.fr

© 2007 Le Souffle d'Or

Tous droits réservés pour tous pays

Illustration couverture : Sandrine Bouet, sur une idée de Jacques Ferber
Photocomposition : A' Prim / Fouras (17)
Impression et façonnage : Vasti-Dumas / Saint-Etienne (42)
Numéro d'imprimeur : V000921/00

Dépôt légal : mars 2007
ISBN 978 2 84058 309 7

Le Souffle d'Or

5 allée du torrent - 05000 Gap (France)

www.souffledor.fr

À Véro, mon aimée,
à l'Amour,
à la Vie,
à Toi.

Préface

Il est rare qu'un homme parle de lui, de son rapport aux femmes, de sa sexualité passée et présente et que cela inspire autant les hommes que les femmes qui l'écoutent.

Parce que chacun(e) s'y retrouve, dans son vécu propre mais aussi dans ses aspirations profondes, ce livre s'adresse à tous ceux qui pressentent que la sexualité peut être une voie royale d'union à l'Autre, une voie de rencontre, de découverte, d'amour et de réalisation de Soi ; une voie spirituelle où l'extase n'est qu'un des aspects bénéfiques. En effet, les transformations de la personnalité, l'évolution du regard sur l'autre et sur soi et de la relation à l'autre sexe laissent présager, si beaucoup d'entre nous partagions ce vécu, une société nouvelle.

Les femmes, après mai 68 et le féminisme, ont beaucoup évolué. Les hommes ont dû s'adapter. Il leur reste à s'y retrouver... pleinement ! La sexualité a besoin d'évoluer, elle est encore à l'âge du patriarcat. Devenir un amant tantrique paraîtra être, pour beaucoup d'hommes, une perspective pleine de promesses.

Nous avons vu cheminer Jacques sur la voie tantrique, de ses premiers stages à aujourd'hui, dans une quête globale et profonde intégrant le corps, le cœur, la réflexion et la spiritualité.

Nous percevions à travers ces moments de rencontres, de stage en stage, son épanouissement, son expansion ; il évoluait de l'homme en quête, vers l'« homme dieu », le Shiva, but du travail tantrique pour l'homme. Mais nous ne pouvions imaginer qu'un livre naîtrait de ce champ d'expériences, de ce chemin parcouru à travers le tantra. Il est émouvant pour nous de constater que cette transmission a été pleinement reçue puis intégrée et enfin, retransmise à travers ce beau témoignage.

Tout être qui s'implique dans ce chemin peut y accéder. Il suffit de s'impliquer, d'oser et de prendre le risque de changer et... de lâcher prise.

L'homme très masculin est souvent en quête de performance ; les techniques de rétention de l'éjaculation, abordées plus loin, sont des techniques très efficaces. Elles ouvrent l'homme à une autre dimension que le coït basique voire banal. Mais ce serait peut-être réducteur de lire ce livre juste pour ce chapitre. D'ailleurs, l'auteur explique et relate son cheminement d'usure de l'ego, de lâcher-prise, d'union en lui du masculin et du féminin. Tout ceci est le cœur de l'art tantrique qui vise une spiritualité incarnée dans la relation (dont la composante « essentielle » est féminine).

Les hommes trouveront, nous l'espérons en tout cas, l'inspiration pour se mettre en chemin. Pour l'homme tantrique, les femmes ne sont plus considérées comme des ennemis, des dangers ou de simples objets de plaisirs et encore moins comme des refuges ou des substituts maternels. Ils comprendront qu'ils ont beaucoup à y gagner et peu à perdre ; leur environnement en profitera également : le couple, les amis, et au-delà, petit à petit, peut-être, l'humanité entière. Nous vivons une grande période de turbulences et de transmutation planétaire et l'art tantrique participe à cette transformation.

Les femmes qui liront ce livre apprendront beaucoup sur le ressenti de l'homme, sa vulnérabilité, sa force, sa remise en question. Ce témoignage précieux d'un homme qui dévoile son intériorité est un trésor pour la femme qui peut s'ouvrir à l'espoir de rencontrer un homme tantrique pour partager une complicité dans le féminin.

Elles découvriront combien leur rôle d'initiatrice est important. Et au fil de ces pages, elles réaliseront aussi que l'homme tantrique peut les initier à une autre sexualité.

La rencontre de l'homme et de la femme qui ont exploré et pacifié en eux-mêmes les polarités masculines et féminines ouvrent à des partages riches, denses et pleinement satisfaisants. Il est possible alors de se sentir comblé au point de se sentir " béni des dieux ".

Nous avons observé, tant pour nous-mêmes que pour la plupart des participants aux stages de tantra, des transformations radicales qui nous poussent à affirmer qu'il y a un avant et un après tantra. Ce livre en est une confirmation éclatante. Aussi, nous te remercions, Jacques, pour cet écrit et pour nous avoir demandé d'en faire la préface.

Jacques Lucas et Marisa Ortolan

Table des matières

Préface 7

Introduction 11
De l'acte sexuel à la voie vers l'extase 19
Retrouver la vie 41
De la frustration à l'écoute de l'autre et de la vie 63
La transformation de l'énergie : de l'ouverture à l'extase 85
Orgasme et éjaculation 123
Risques et freins 151
Accompagne la femme dans son jardin 187
Conclusion 193
Épilogue : l'union spirituelle 195

Lexique 199
Bibliographie 205

Introduction

Ce texte traite du chemin de la sexualité masculine, dans une voie tantrique, c'est-à-dire dans une approche qui réunit spiritualité et sexualité au travers d'une relation vraie avec la femme. Le tantra*[1] est un système spirituel qui s'est développé initialement en Inde et qui s'est diffusé dans la deuxième moitié du vingtième siècle en Occident où il a trouvé un écho favorable. Le tantra considère que l'énergie sexuelle est l'énergie de vie par excellence, et l'union sexuelle est vécue comme un moyen d'atteindre l'union cosmique, de dépasser la dualité inhérente à notre monde, et ainsi d'accéder au divin.

Au-delà des croyances religieuses, le tantra a proposé un ensemble de pratiques, un yoga qui se pratique à deux, un homme et une femme, l'homme représentant le principe mâle, le dieu Shiva*, et la femme, le principe féminin, la déesse Shakti*.

Ce livre n'est cependant pas un ouvrage sur le tantra. Il parle de la sexualité de l'homme sur la voie tantrique, et non pas du tantra en général, de ses origines, de ses principes, ni des exercices tantriques que l'on peut pratiquer seul ou à deux. Pour le lecteur intéressé, désireux d'aller plus loin dans ce sens, on trouvera à la fin de cet ouvrage

1. Certains termes que l'on emploie beaucoup dans le tantra, sont décrits et expliqués dans le lexique qui se trouve à la fin de cet ouvrage. La première occurrence de ces termes est signifiée par une astérisque * à la fin du mot.

une bibliographie comprenant plusieurs ouvrages de tantra. Néanmoins, ce livre est tantrique dans son esprit, en ce sens qu'il place l'expérience, la sensualité – dans toutes ses dimensions – et la relation comme voie d'accès privilégiée du divin.

Son écriture a démarré simplement lors d'un échange de courriels, et comme une réponse à une attente que j'ai sentie chez les hommes, et auquel la plupart des écrits sur le tantra ne me paraissaient pas répondre directement. La question abordée ici est simplement : que se passe-t-il dans l'homme, dans son esprit, son cœur et son corps, lorsqu'il est en relation avec la femme, et comment peut-il surmonter ses difficultés, ouvrir son cœur et son âme, pour aboutir à un plus grand plaisir, voire atteindre l'union extatique. Cet ouvrage a d'abord été écrit à partir de mon expérience : tout ce qui est exprimé, je l'ai vécu, je l'ai ressenti dans mon être même si cette sensation n'a pas toujours été très longue, j'en ai eu la vision, même si parfois elle a été très fugace. J'ai aussi beaucoup lu, beaucoup écouté les maîtres spirituels, les animateurs de tantra et surtout les hommes et les femmes autour de moi. C'est à partir de ce mélange d'expérience, de lectures et d'écoutes que j'ai pu écrire ce livre en livrant une partie de moi-même, en me mettant à nu.

Afin de bien faire comprendre que je parle depuis une position d'homme, j'utiliserai souvent le 'nous' pour signifier 'nous les hommes'. Nous les hommes donc, nous avons parfois l'impression de bien nous connaître, et surtout de connaître notre sexe en pensant que nous avons fait le tour de la sexualité. En fait, il n'en est rien. Nous disposons, sans le savoir souvent, d'une puissance de plaisir et d'amour considérable, d'une véritable centrale nucléaire extatique. Mais cela demeure invisible pour la plupart d'entre nous. Nous vivons sans nous rendre compte des potentialités incroyables de notre être, nous demeurons figés dans des schémas biologiques et culturels qui se sont intégrés à nous de telle manière que nous les croyons nôtres. Et cela est particulièrement vrai pour la sexualité. Après des siècles de puritanisme et de contraintes, les années soixante-dix ont ouvert la porte à une libération sexuelle qui a donné lieu à des débordements malheureusement parfois aussi préjudiciables que la

répression précédente. Chacun essayait de se sortir des cadres trop rigides de l'époque précédente, mais sans réellement prendre en compte l'autre, certains même en profitant pour « se faire des nanas » sous le couvert de libération.

Le tantra rejette aussi bien le puritanisme que le débordement licencieux, afin de vivre la relation en conscience, et relier sexe, cœur et esprit en une danse joyeuse où puissance d'être et abandon à la vie s'épousent. Ce sont les noces alchimiques du masculin et du féminin, aussi bien à l'intérieur de soi, qu'à l'extérieur, la rencontre entre l'homme et la femme symbolisant l'union des principes masculin et féminin. La sexualité, pour le tantra, est à la fois la base, la source de notre énergie vitale, mais aussi ce qui est transcendé par la relation, ce qui est transformé par la conscience.

En écrivant le paragraphe précédent, je me rends compte que ce genre de phrases, il y a quelques années, m'auraient laissé totalement froid. Je pensais que ce type de discours n'était qu'un assemblage de mots ayant au mieux une portée poétique, mais sans signification réelle. Mais cela correspond à une expérience que chacun peut faire et dont on sent la portée lorsqu'on y a goûté. Pour donner une image, on peut dire que la sexualité tantrique est à la sexualité ordinaire ce qu'un repas dans un restaurant trois étoiles est au fast-food. Dans les deux cas, on mange et on se restaure. Mais en même temps, cela n'a rien à voir. Peut-être que dans le domaine sexuel, vous n'avez mangé toute votre vie qu'au fast-food, sans avoir goûté à la grande cuisine. Réjouissez-vous, tout peut changer. Si par hasard vous aviez poussé la porte d'un grand restaurant quelquefois dans votre vie, mais sans connaître réellement leur adresse et sans être capable d'y retourner, c'est-à-dire si vous avez goûté par hasard à la magie de la sexualité spirituelle, ce livre vous aidera à vous mettre dans l'état d'esprit nécessaire pour pouvoir redécouvrir en conscience la magie de cette sexualité trois étoiles. En outre, dans le domaine sexuel, à la différence de la gastronomie, le grand restaurant, c'est-à-dire la sexualité tantrique, ne coûte pas plus cher que la restauration rapide, puisque tout est déjà là à l'intérieur de nous !

Cet ouvrage est destiné à faire de chaque homme un amant tantrique, c'est-à-dire un homme puissant en relation avec sa partenaire et en relation avec lui-même, afin qu'il puisse goûter aux fruits de l'extase. Mais attention, être un amant tantrique ne signifie pas devenir bête de performance. Cela serait une manière très unilatérale de voir les choses et aux antipodes de l'esprit de cet ouvrage. Il s'agit ici de comprendre que l'amant tantrique est un « amant divin », vécu comme une alliance qui existe entre « amant », homme qui se situe en harmonie avec sa virilité, et « divin » qui rime ici avec féminin, puissance de relation et d'accueil, source et origine de vie, et non avec domination, contrôle et performances.

L'amant tantrique, c'est d'abord l'amant, c'est-à-dire l'homme amoureux, en désir et en relation avec sa partenaire. L'amant, c'est l'homme qui aime la femme dans ce qu'elle a de plus précieux, qui est passionnément en relation avec celle qu'il désire et qu'il comble, qui est totalement présent à elle et qui accueille avec amour le don de soi que lui fait cette femme, elle qui lui offre la part la plus secrète et la plus sacrée d'elle-même. L'amant, c'est aussi le plaisir, le plaisir de la fête des sens, de la puissance virile que l'on sent dans son sexe et ses reins, et ce plaisir s'exprime dans cette rencontre avec la femme.

Mais dans l'aspect tantrique, il y a autre chose que la rencontre des corps, ou la rencontre inconsciente des cœurs. Il y a aussi ce sentiment initial, souvent inconscient chez l'homme, que le désir qui le pousse vers la femme, qui le porte vers cette rencontre, relève de quelque chose qui le dépasse. Il sent profondément au fond de lui-même que la femme comporte la deuxième moitié de l'histoire, la deuxième moitié de l'Un, et que, ensemble, lui et elle peuvent atteindre l'union, le Un.

Mais comment peut-on devenir « amant tantrique » ? Il s'agit avant tout d'une attitude intérieure, fondée sur deux principes de bases : puissance et relation, dont la synthèse forme la présence. Ces principes s'incarnent sous la forme de deux processus : d'une part celui de la récupération de sa puissance virile dont il pourrait être coupé, et d'autre part de l'ouverture au féminin, à la relation, à l'écoute, à

l'ouverture du cœur, au lâcher-prise, à l'abandon. Il s'agit alors de combiner habilement la puissance virile, la force mâle, qui est celle du courage, de la vitalité, de l'audace, du lion sauvage, avec la relation qui est écoute, ouverture du cœur, sensibilité à l'autre.

C'est donc un mariage du yang* (principe masculin) et du yin* (principe féminin), dont la notion de « présence » est peut-être la meilleure synthèse. Un homme est présent à sa compagne lorsqu'il est à la fois dans cette puissance et dans cette écoute, lorsqu'il s'ouvre à sa force virile tout en suivant le tempo de sa partenaire, tout en étant relié à son cœur. Alors une alchimie s'effectue, la femme s'abandonne à sa féminité qui est ouverture et accueil. Elle rend alors l'homme encore plus homme, et l'homme en la pénétrant de son amour et de sa puissance la rend encore plus femme. Ainsi, tous les deux se polarisent, deviennent encore plus homme et femme. Ils quittent progressivement les habits de leur ego, de leur moi, pour endosser la peau des archétypes de l'homme et de la femme, de Shiva et Shakti dans la mythologie tantrique. Alors, de cette rencontre des opposés naît l'union qui transporte l'homme et la femme au pays divin qui est tout à la fois ici et maintenant et en même temps ailleurs, dans un autre espace, un autre temps. En s'unissant, ils deviennent Dieu, ou plus exactement ils célèbrent et vivent la présence Divine en eux. L'acte d'amour devient alors pratiquement un rituel religieux, dans lequel on peut faire l'expérience du divin, c'est-à-dire de quelque chose qui est plus grand que nous, qui dépasse les limites de notre moi, de notre conscience ordinaire. Il n'y a pas besoin de prêtre, pas besoin d'intercesseur, pas besoin d'avoir la foi, puisqu'on peut faire cette expérience spirituelle directement.

Pour tout cela, l'homme n'est pas bien préparé du fait de la pression biologique et sociale qui le pousse à chercher rapidement sa satisfaction ou celle de sa partenaire. Il va lui falloir apprendre quelques techniques mais surtout à se défaire d'un ensemble d'habitudes mentales, de procédures automatiques issues d'un conditionnement inconscient. D'autre part, avec le développement du féminisme, un certain nombre d'hommes ont confondu puissance et violence. Pour ne pas être les violeurs ou les brutes que les revendications féministes

ont, à juste titre, dénoncés, ils ont internalisé ces revendications et préféré s'émasculer psychiquement que d'être accusés de se comporter en « macho ». Il s'agit ainsi pour eux de retrouver le chemin de la puissance qui correspond à leur polarité, en restant dans le cœur.

Mais évidemment, si tous les hommes peuvent devenir des amants tantriques, puisqu'il s'agit de qualités inscrites au fond de chacun d'entre nous, il faut aussi un peu d'entraînement et de pratique, comme pour jouer d'un instrument de musique ou pratiquer un sport. On peut tous courir, sauter et taper dans une balle, et pourtant il faut pratiquer la course, le saut et les jeux de balle pour parvenir à avoir une certaine maitrise dans chacun de ces domaines. En même temps, dans le domaine tantrique, il n'y a rien de réellement particulier « à faire » car nous possédons déjà tous cet art en nous. Il s'agit avant tout pour un homme de se connecter à l'autre et à soi-même de manière correcte, en s'abandonnant à sa propre polarité, en étant en relation avec sa partenaire, et surtout en lâchant tous les jugements et toutes les peurs relatives à l'acte sexuel.

Les techniques tantriques sont avant tout des « non-techniques » puisqu'elles consistent généralement à simplement vivre l'instant en conscience, et se laisser emporter en conscience par l'énergie de Vie.

J'ai été initié aux pratiques tantriques, lesquelles ont énormément résonné en moi, et m'ont aidé à me transformer en profondeur. J'ai donc écrit ce texte en pensant à mes frères les hommes, en leur donnant tout ce que j'aurais aimé savoir plus tôt, tout ce que je cherchais désespérément et auquel j'avais fini par ne plus croire. J'y ai mis toutes mes expériences, toutes mes connaissances, tout mon cœur. Je sais que la voie est difficile et pleine d'escarpements. Mais en même temps, le résultat est prodigieux, sans commune mesure avec ce que je vivais avant. Pour avancer dans cette voie, il y a quelques techniques, quelques « recettes miracles », des « moyens habiles » comme disent les bouddhistes, dont certains seront présentés dans ce livre. Mais ces recettes ne doivent pas être prises pour plus qu'elles ne sont. Ils ne s'agit que de points d'appui dont il est toujours préférable de suivre l'esprit plutôt que la lettre, et non des procédures à suivre aveuglément. Dans ce domaine, le ressenti est roi, et vous devez chercher à

vous fier de plus en plus à votre « boussole intérieure », à ce qui vous guide à l'intérieur de vous. Car les recettes ne suffisent pas : si le masculin, le yang, adore les méthodes, le yin n'en reconnaît aucune. Ainsi, si des techniques peuvent aider la partie yang en nous, elles seront sans action sur cette partie féminine qui nous habite et donc totalement impuissantes à unir le masculin et le féminin en nous. Il va donc falloir aller plus loin, essayer d'appréhender cet état d'esprit qui est fondé sur la présence et le ressenti, sur le respect et la non-mentalisation, sur l'accueil dans la puissance.

Cet ouvrage est donc à la fois un témoignage, le témoignage d'un homme qui s'est ouvert à la sexualité sacrée, et en même temps une description des attitudes intérieures à développer pour devenir effectivement cet amant tantrique, cet homme de chair, bien ancré dans sa polarité, en relation avec la femme.

Ce texte, bien que destiné principalement aux hommes, peut s'avérer en fait très bénéfique aux femmes qui ressentent souvent dans cette approche ce qu'elles ont toujours désiré sans jamais l'obtenir. Plusieurs femmes ont lu cet ouvrage à différents stades de son élaboration, et toutes m'ont soutenu dans ma tâche. Elles m'ont dit que cela leur permettait de mieux comprendre les hommes et de mieux mesurer la distance qui les séparait de leur partenaire, et que en outre, cela leur a ouvert les portes d'une sexualité dans laquelle elles ont pleinement leur rôle. Les femmes conduisent l'homme dans leur jardin, guident les pas du désir. Elles savent presque intuitivement que les étreintes et les caresses relèvent du sacré, que le cœur s'ouvre lorsque le corps vibre, et qu'il vibre lorsque leur amant est réellement présent à elle, lorsqu'il est attentif et à l'écoute de ce qui se passe entre eux, tout en étant dans sa puissance virile. L'acte d'amour est alors illuminé par le cœur, en nous reliant à la source de notre existence, à la lumière du sacré, au tout, à l'infini... Elles sentent ainsi que c'est naturellement leur chemin, que c'est là que se trouve la vraie voie de l'union, l'essence de la sexualité sacrée.

Je voudrais ici témoigner de ma gratitude à l'égard de ceux qui m'ont guidé dans mon développement spirituel, et tout particulièrement Jacques Lucas et Marisa Ortolan qui m'ont initié au tantra et à

la présence du sacré dans la sexualité, ainsi que Pierre Trigano et Agnès Vincent qui m'ont éveillé à l'importance du féminin qui est accueil de l'autre en soi.

Je tiens à remercier Florence, Corinne, Marie-Claude, Patricia, Marina, Nital, Isabelle, Mikela, Julie, Marie, Anne-Catherine, Geneviève, Michel, Jean-Marc, Daniel, Claude, Alain, Antony, Marc et Thomas, pour leur amour, leurs encouragements et leur guidance. Je suis aussi redevable à tous les hommes et femmes avec qui j'ai vécu des moments tantriques intenses. Qu'ils trouvent ici l'écho de ma reconnaissance.

Merci aussi aux maîtres que j'ai pu rencontrer et qui m'ont aidé à franchir des portes, notamment à Margot Anand pour avoir diffusé son enseignement et toutes ses découvertes avant tant de générosité et d'amour. Je suis plein de reconnaissance à son égard. Merci aussi à Sogyal Rinpoché, pour m'avoir ouvert à la méditation en l'espace d'un seul week-end et pour avoir diffusé lui aussi son enseignement avec autant de compassion. Merci aussi à Padma Prakash pour ses enseignements de lumière, pour son énergie entièrement tournée vers l'élévation spirituelle, pour la précision et l'acuité de ses connaissances ainsi que pour son expérience dans ce domaine.

Je tiens à remercier tous les auteurs de livres, tous les maîtres spirituels qui ont pris le temps d'écrire des livres ou de donner des enseignements qui ont pu être enregistrés et transcrits. Sans cette mine d'information et d'enseignements que l'on trouve dans les livres et sur Internet, ce livre n'aurait pu être écrit.

Enfin, je voudrais exprimer tout mon amour et ma reconnaissance envers Véro, mon amour de vie, qui a fait ce chemin d'éveil avec moi, et sans qui je ne serais pas totalement moi-même. Cet ouvrage est aussi dédié à Thibault (14 ans) et Héloïse (10 ans), nos enfants, et à travers eux à tous les jeunes, pour qu'ils reçoivent et transmettent la beauté et les bienfaits d'une sexualité vécue sur le mode sacré, car le monde leur appartient, et c'est à eux qu'incombera le développement de cette lumière.

Chapitre 1.

De l'acte sexuel à la voie vers l'extase

Dans cet ouvrage, je présenterai beaucoup la sexualité en opposant la manière habituelle à la manière tantrique de faire l'amour. Cette opposition est factice, car cela crée d'emblée une dualité qui est en fait contraire au tantra. Néanmoins, cette opposition simplifie le discours, et s'avère utile pour mettre en évidence ce qui caractérise l'approche tantrique de la sexualité, afin de permettre de découvrir la puissance extatique qui demeure en chacun de soi.

1. Faire l'amour

Comment se passe un rapport sexuel ordinaire ? Comment l'homme fait-il l'amour ? Au début, il y a l'excitation. Celle-ci est provoquée simplement par une pulsion interne éventuellement stimulée par un contexte érotique (danse, lingerie, etc.). Le désir enfle, prend de l'importance et se transforme en tension. L'érection augmente

encore cette tension, ce besoin de satisfaction qui s'exprime chez l'homme comme une envie de pénétration. Il veut prendre cette femme là, tout de suite, comme un grand fauve. En général, une phase dite de « préliminaire » fait encore augmenter cette tension. Mais l'homme a de plus en plus envie de prendre cette femme. Supposons qu'elle accède à ce désir, alors l'homme la pénètre et ressent une grande puissance intérieure. Le plaisir augmente, en passant par un plateau ou désir et jouissance se mêlent. En même temps, son désir d'aboutir s'accroît. Cela se manifeste comme une impression de promesse encore plus grande, comme si la jouissance allait sans cesse augmenter. Il y a là comme un impératif intérieur de jouir. Puis la jouissance devient tellement forte qu'elle se transforme en une montée orgasmique, qui aboutit à un orgasme très court (2 ou 3 secondes) généralement accompagné d'une éjaculation. C'est tout ? Oui c'est tout. Du point de vue physiologique, c'est tout. En effet, le déroulement d'un coït est avant tout une activité réflexe, un programme de reproduction qui se met en place de manière automatique et se déroule rapidement, trop rapidement au dire des femmes. La durée moyenne du rapport sexuel dans son entier est de 15 mn[1].

Dans l'acte sexuel traditionnel, on fait simplement l'amour, souvent mécaniquement, par habitude, et évidemment, si tout se passe bien, il en résulte une joie, un contentement. Cette activité réflexe peut être le lieu d'un épanouissement merveilleux de l'être. C'est ce que vivent parfois les nouveaux amants, surtout lorsqu'ils sont jeunes, qu'il ne connaissent rien et qu'ils vivent dans l'innocence. Ils découvrent parfois, s'ils ont la chance de ne pas faire de mauvaises expériences précoces (viols, abus sexuels, précipitations, etc.), la beauté et la puissance du désir, la jouissance et l'épanouissement de l'être. Mais cela ne dure souvent qu'un temps, car l'amour est fait sans conscience, et les aspects mécaniques, les habitudes, les pulsions immédiates

1. P. Coelho, dans son livre *Onze minutes*, estime que le temps d'une transaction entre prostituée et client est de 11 minutes, mais c'est aussi le temps d'un rapport sexuel. Récemment une étude réalisée sur 500 couples de 18 à 30 ans a montré que la durée moyenne d'un rapport sexuel était en fait de 7 mn.

prennent le dessus. Alors, pour éviter la descente et la perte de désir, soit (a) on change de partenaire, soit (b) on va chercher dans le libertinage des stimuli pour redonner de la puissance à nos ébats, soit enfin (c) on tombe dans la consommation de produits pornographiques (films, photos) ou le commerce avec des prostituées. Dans tous les cas, ce sont des solutions qui fonctionnent un temps, mais qui se révèlent, à la longue, peu satisfaisantes. Pour la première (a), il faut souvent changer de partenaire, ce qui prend beaucoup de temps et fait tomber dans le butinage sexuel, ce qui empêche d'entamer des relations profondes. Dans la deuxième (b), avec le temps, le libertinage agit comme une drogue, et il faut augmenter les doses pour ressentir quelque chose. On passe d'un SM soft à un SM hard, du mélangisme à l'échangisme, pour retrouver la puissance des sensations initiales. Dans le troisième (c), si l'on a un peu de conscience, on se sent vidé et atteint par cet auto-érotisme, exempt de vie et de relation. Évidemment on peut combiner à loisir ces trois formes d'érotisme, mais dans tous les cas le constat est le même : notre insatisfaction profonde résulte de ce que l'on cherche le plaisir dans la stimulation externe, l'excitation des sens, la situation érotogène qui nous fait jouir mentalement, mais qui en même temps nous lasse, ne comble pas notre appétit de vie. On ne fait même plus l'amour : on « baise », et la partenaire n'est alors plus qu'un objet, une surface de projection avec laquelle nous nous masturbons. Même lorsqu'on cherche à faire jouir notre partenaire, c'est avant tout pour régaler notre ego. Dans tous les cas, notre être profond n'atteint pas la paix, n'obtient pas la satisfaction qu'il recherche pourtant avec avidité.

Tout simplement parce qu'il est nécessaire de défaire l'ensemble des conditionnements, des programmes biologiques et sociaux avec lesquels notre vie est tricotée, pour aller contacter notre être profond d'homme qui est puissance en relation.

Sur un plan biologique, l'humanoïde mâle est programmé pour conquérir le maximum de femelles et laisser sa semence dans de nombreux utérus. Dans ce programme, qu'il partage avec tous les mammifères supérieurs et en particulier avec celui des grands singes, il n'y a évidemment pas de place pour la relation. L'acte sexuel se résume

à une copulation rapide et tout ce qui vient en plus n'est vécu que comme des « préliminaires » ou des éléments superflus. Le mâle, pendant la copulation, se situe en effet en état d'infériorité vis-à-vis d'un agresseur éventuel et la rapidité, voire la prématurité ou la précocité de l'éjaculation peut être vue comme une adaptation de l'espèce acquise au long de l'évolution. La prolongation de la durée du coït apparaît donc comme une perspective humaine relativement récente au regard des temps de l'évolution des espèces, et sa brièveté est encore inscrite au plus profond de nos comportements de base.

D'autre part, sans entrer dans les méandres de la psychologie des profondeurs, on peut dire que la plupart des hommes, même et surtout s'ils ne se l'avouent pas, ont développé en eux une peur viscérale du féminin, associée à un sentiment d'engloutissement et de perte de contrôle. Ce sentiment est en partie alimenté par le rapport que le petit garçon a pu avoir avec sa mère. Mais même si cette relation s'est bien passée dans l'enfance, l'archétype maternel risque toujours de contaminer sa relation aux femmes. Afin d'éviter cet engloutissement, l'homme pense qu'en « prenant » rapidement la femme, en la faisant sienne, il pourra enfin maîtriser ce qui a maîtrisé le petit enfant qu'il était (et qu'il est encore au fond). La femme ne peut être alors qu'un objet, une surface de projection pour tous les fantasmes qui peuvent l'habiter.

De ce fait, entre le programme biologique et l'archétype maternel, tout contribue à ce que l'amour devienne plus un acte réflexe, le déroulement d'un automatisme, plutôt qu'une rencontre spirituelle.

Et pourtant, il y a quelque chose que la plupart des hommes, même sans avoir fait de tantra, ont expérimenté dans leur vie lors de leurs premiers moments d'amour avec une femme qu'ils ont aimée. Ces moments de partage, de fusion sensuelle et sexuelle, cette rencontre des corps et des cœurs entre amants les a transformés pour un temps. L'amour a fait son travail. Mais lorsque cet élan vers l'autre s'est un peu éteint, la magie de la rencontre n'a plus opéré, et l'acte sexuel est redevenu branlette à deux. C'est l'une des raisons qui poussent parfois certains hommes à multiplier les rencontres, à aller de femme en femme sans jamais être satisfaits. Ils cherchent cette fusion qu'ils ne

vivent qu'au début de leur relation. Cet élan qu'ils sentent dans leur cœur et qui rend belle la vie. Mais en confondant « amour » et « attraction », en associant élan du cœur et fascination, ils sont condamnés à répéter mille fois la même chose, tel Sisyphe condamné par Zeus à rouler éternellement une pierre jusqu'en haut d'une colline, alors qu'elle redescend chaque fois avant de parvenir à son sommet. C'est exactement ce que les bouddhistes appellent le Samsara, le lieu des petits désirs et des répétitions maladives qui conduisent nécessairement à la souffrance : on croit atteindre le bonheur en réussissant socialement, en aimant une nouvelle femme, en gagnant à la loterie, en réussissant une épreuve. Mais à chaque fois, le bonheur est éphémère et la pierre redescend systématiquement.

La vie vécue de cette manière semble absurde : entre les peurs de l'autre et notamment les peurs de la mère, et les répétitions compulsives, que faire, que vivre ? Comme le dit Camus dans *Sysiphe* justement : « *Constater l'absurdité de la vie ne peut être une fin, mais seulement un commencement. C'est une vérité dont sont partis presque tous les grands esprits.* » Mais, à la différence de ce que pensait Camus, l'absurdité du comportement répétitif et réflexe n'est pas une fatalité. Il existe des moyens de se sortir de cette fatalité. Bouddha a proposé la voie des Quatre Nobles Vérités qui permettent de se libérer de la souffrance, Jésus a proposé la voie de l'amour inconditionnel, Mohammed a proposé celle de la « reddition à Dieu » ou soumission totale à la Vie, les yogis celle de l'ascèse. Le tantra propose une voie qui passe justement par le rapport entre l'homme et la femme, chacun étant considéré comme un canal divin pour l'autre. Le tantra est une voie de l'extase au travers de l'union totale de l'homme et de la femme, dans la joie et la présence de l'instant. À la différence de toutes les grandes religions qui ont prôné l'ascèse et réprouvé plus ou moins l'acte sexuel jugé trop compromettant, la voie du tantra utilise l'énergie sexuelle pour trouver le Divin. Elle offre un chemin pour transformer l'acte sexuel en célébration de la Vie, elle propose une voie pour accéder à un ailleurs, à quelque chose qui est plus grand que l'individu, et qui se révèle à la fois comme une expérience spirituelle et comme une extase. En d'autres termes, elle propose d'accéder au Divin par le plaisir extatique.

Au lieu de rechercher les stimuli externes et la consommation sexuelle, il existe un chemin dans lequel le sexe le plus intense, la méditation la plus profonde et l'amour le plus universel se trouvent réunis. Le sexe, considéré dans sa dimension sacrée, conduit alors à l'extase, c'est-à-dire à une jouissance qui comble totalement l'être en se situant sur un autre plan, dans un espace que les mots n'arrivent plus réellement à décrire et où les expressions « Félicité Divine » ou « Amour Cosmique » ne sont que des fausses appellations pour essayer de relater l'expérience vécue.

Mais comment cela est-il possible ? Comment accéder à cette extase ? *A priori* c'est très simple : il suffit d'être totalement en présence avec sa partenaire, d'être relié à elle tout en étant dans sa puissance d'homme. Cela peut paraître simple à dire, mais c'est en fait difficile à réaliser. Non pas qu'il y ait quelque chose de difficile à faire ! C'est exactement le contraire. Il n'y a rien à « faire ». Alors s'il n'y a rien à faire, pourquoi cela est-il finalement si difficile à réaliser ?

Tout simplement parce que cette voie est fondée sur une autre vision du rapport sexuel : dans un rapport tantrique, on ne « fait » pas l'amour : on entre dans un espace d'amour, un lieu où les énergies yang et yin se mêlent dans une grande danse. L'acte d'amour est alors une célébration de la vie, un rituel sacré qui à la fois plonge l'être dans les profondeurs archaïques de notre espèce, dans la matière et la chair, et en même temps peut le faire s'élever jusqu'au firmament, jusqu'au lieu de l'amour inconditionnel, de l'union cosmique, de l'extase et de la claire conscience. Pour l'homme, cela passe par un dépassement de ses mécanismes réflexes, par un déconditionnement des programmes pulsionnels, pour introduire de la conscience dans chaque geste d'amour. Il y a donc nécessairement au début une frustration, mais ce n'est qu'une frustration passagère, qui ouvre sur une promesse bien plus grande, une insatisfaction d'un petit plaisir immédiat pour obtenir une félicité sans égale, une jouissance incomparable. En outre, le chemin tantrique, comme nombre de yogas, offre tout un ensemble de petits cadeaux, tels qu'une meilleure santé, une plus grande conscience, une vie plus harmonieuse. Et tout cela en gravissant la voie de l'extase...

2. Homme yin, homme yang

Schématiquement, du point de vue relationnel et sexuel, les hommes peuvent être catégorisés par leur rapport yang/yin ou rapport masculin/féminin, ou comme l'écrit Paule Salomon [Salomon 99][1] par leur caractéristique solaire/lunaire. Cette caractérisation en « homme yang », « homme yin » (ou homme solaire, homme lunaire) n'est pas absolue mais relative : il y a des hommes plus affirmés et rayonnants, et des hommes plus réceptifs et doués d'intériorité. Néanmoins, cette opposition entre hommes yang et yin permet de mieux comprendre l'ensemble du processus de développement de l'individu. Elle ne doit pas être comprise comme une étiquette que l'on assigne à quelqu'un (car cette polarité peut évoluer dans le temps) mais plutôt comme un point de départ permettant de mieux appréhender le chemin que chacun doit accomplir. Il ne faut pas comprendre le yang et le yin comme des valeurs sur une simple échelle de valeur : moins yang ne veut pas dire plus yin. Il faut plutôt voir l'aspect yang/yin comme deux dimensions différentes :

- Le yang représente la dimension de la puissance, du courage, de la confiance en soi, de la détermination, de la décision, de l'action, de la raison et de la rigueur.
- Le yin caractérise la dimension de l'accueil, de la relation, de l'intériorité, de l'émotion, de l'intuition et de l'abandon.

La figure 1 présente les différentes catégories d'hommes en relation avec leur polarité yang/yin. On constate que les hommes yang ont une valeur yang forte et yin faible, à l'inverse des hommes yin. Les hommes tantriques ont développé à la fois leur yang et leur yin. En cela, ils ont réussi à réaliser les « Noces Chymiques » de l'alchimie, en intégrant leur part masculine et féminine.

1. Vous retrouverez les ouvrages mentionnés entre crochets dans la bibliographie.

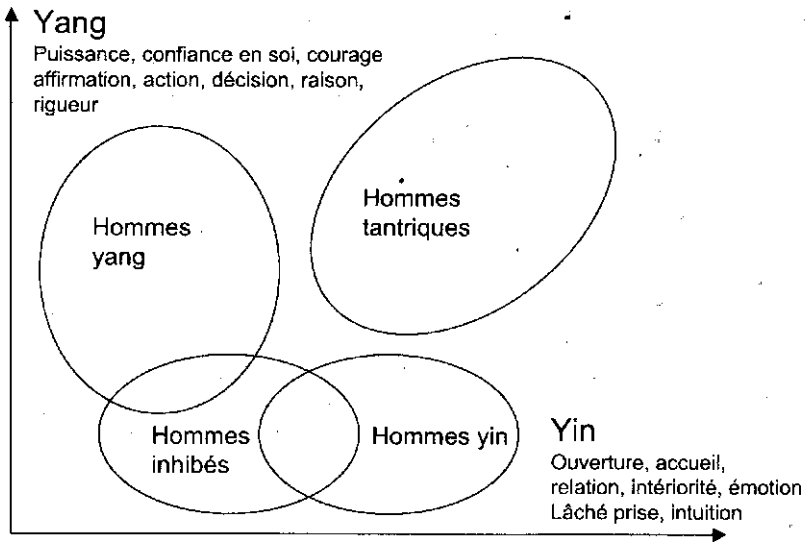

Figure 1. Quelques catégories d'hommes en fonction de leurs polarités initiales qui peuvent évoluer avec le temps.

Les hommes inhibés sont des hommes qui n'ont développé ni leur yang (polarité virile), ni leur yin (polarité du féminin intérieur et de la relation).

La puissance du yang

L'homme yang est dans la puissance. Il n'a pas de problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce. Il est bien dans sa polarité masculine, bien dans son sexe, heureux et sûr de lui-même en tant qu'homme.

Il aime les femmes, et les femmes sentent cette puissance virile en lui qui les attire. Il est en effet décidé, courageux. Il sait prendre des décisions et agir avec assurance. Sa vie est tournée vers un projet, une passion. S'il est jeune, il fonce dans la vie qu'il mord à pleines dents. Plus âgé, il entraîne avec lui d'autres hommes qu'il aime guider. Souvent, il aime la vie en groupe avec d'autres hommes, le sport d'équipe

et la compétition virile. Ou alors, plus aventurier, il est attiré par l'exploration et l'aventure dans des contrées arides, la montagne ou l'océan où il part en solitaire. Plus assagi, il va passer son temps à s'occuper de son jardin ou à bricoler, adorant faire et construire, créer quelque chose de ses mains. Car l'homme yang est assez créatif lorsqu'il s'agit de choses physiques, ou d'agir dans le monde. C'est plus un actif qu'un contemplatif, un organisateur qu'un artiste. L'homme yang aime beaucoup les arts martiaux puissants : il préfère le karaté à l'aïkido qui ne lui permet pas d'exprimer cette force, ce désir de combattre pour le plaisir de l'énergie qui circule dans ses veines.

En amour, l'homme yang est ardent, fougueux, puissant. Il aime la femme qu'il prend avec le plaisir de l'étalon ou... de l'ours.

Mais très tourné vers son propre plaisir, il tend à objétiser* les femmes sans même s'en rendre compte, ce qui ne plaît bien évidemment pas aux femmes, même si elles sont attirées par sa puissance. Il ne voit parfois dans ces dernières que des « proies », des instruments pour prendre du plaisir en assurant sa virilité et de ce fait, il a du mal à entrer dans une relation vraie avec une femme. En fait, perçue comme un objet sexuel, la femme est morcelée en autant de zones dési-rables (seins, cuisses, sexe, fesses) qui l'attirent comme un aimant.

Il ne faut pas croire que cette description soit seulement celle d'un « macho », car chez tout homme, il y a un homme yang qui sommeille. De ce fait, cette propension à objétiser les femmes, cette tendance à morceler la femme, est toujours présente au fond de la psyché car elle fait partie du socle biologique à partir duquel le mâle humain s'est construit. Elle s'inscrit naturellement dans le développement individuel de tout garçon, car il repose sur une évolution lente de la conscience humaine depuis la nuit des temps. L'écueil, comme toujours, serait d'en rester là, de rester dans ce mode de fonctionnement répétitif, animal, sans y mettre la conscience qui élève et permet d'atteindre à l'union, comme nous le verrons par la suite.

L'approche tantrique est très profitable aux hommes yang, s'ils peuvent s'ouvrir à la relation. *A priori*, l'homme yang est plutôt satisfait de son état. Il désire la femme, le fait savoir et, si la femme est

consentante, il obtient satisfaction. Et comme il séduit par sa confiance et sa puissance, pourquoi s'embêter à changer de comportement ? On s'engage volontiers dans un chemin de transformation lorsqu'il y a souffrance. Mais s'il n'y a pas de souffrance ? Il y a parfois un côté un peu « brut de fonderie » dans le comportement de cet homme qui est régi par l'idée : « j'aime beaucoup les femmes puisque j'adore faire l'amour ». Il n'y a pas de reproche à aimer faire l'amour, voire même à consommer avec des orgasmes rapides. Mais le risque, c'est seulement de passer à côté de la relation, à côté de l'ouverture, de l'extase et de l'union.

Heureusement, cet homme yang a une compagne : c'est souvent elle qui œuvre pour le transformer. Parfois maladroitement, elle voudrait qu'il s'ouvre à la relation, qu'il quitte un peu le foot, les copains et les bagnoles (je schématise évidemment), pour s'occuper un peu plus de leur couple, pour qu'ils puissent créer ensemble cet espace de rencontre essentiel pour elle. Mais ce n'est pas facile, car rien n'est plus étranger à cet homme que le féminin n'attire pas et même qui lui fait un peu peur. Il a su se développer avec puissance, se sortir de l'environnement maternel, pour affronter avec succès le monde et s'investir à l'extérieur dans l'action. Pourquoi aller dans cet espace étrange et vaguement inquiétant ? Quelque chose en lui le retient. Une peur profonde qu'en s'ouvrant au féminin, on perde de la puissance, on perde sa virilité, on ne soit plus un vrai « mec ».

Mais la vie veille. Elle multiplie les occasions de rencontre, elle tente par tous les moyens de dégager cet homme de cette carapace, de cette armure qu'il croit être lui, alors qu'il ne s'agit que d'une protection. Et parfois, le miracle a lieu, et à l'occasion d'une rencontre, d'une sensation intérieure de manque, d'un sentiment diffus qu'il y a autre chose, on voit cet homme s'ouvrir aux autres, se dégager peu à peu des protections qui l'entourent et qui le limitent. On a l'impression alors d'assister à la naissance d'un papillon sortant de sa chrysalide, comme une source tarie qui se remettrait à couler. Tout d'un coup, la puissance fécondante du yang prend son sens : en s'unissant à ce yin intérieur, à ce féminin inconscient, en s'ouvrant à l'autre, à la sensualité, c'est comme si la Vie, en lui, l'animait et lui procurait un

nouveau rayonnement. La puissance trouve l'amour, la force trouve la compassion. L'être nouveau est né.

L'ouverture du yin

À l'inverse, un homme yin, c'est quelqu'un qui a développé plus la relation que l'affirmation. C'est aussi souvent un homme un peu inhibé, qui a du mal à demander, à oser, à prendre sa place dans le monde. Très naturellement, l'homme yin se réfugie dans des rêves, imagine être un autre que ce qu'il est. Il développe alors une grande richesse intérieure. Et il sait souvent beaucoup de choses.

Les hommes yin ont une qualité remarquable : ils savent être en relation, être à l'écoute de l'autre, être dans le cœur. Du fait de leur difficulté à s'affirmer, ils ont développé une certaine capacité à percevoir les situations favorables et défavorables, à ne pas aller trop loin trop vite. Ils ne la reconnaissent généralement pas comme une qualité, car cela représente ce qu'ils croient être leur faiblesse, le symbole de leur impuissance, de leur difficulté à exister. Ce n'est qu'en développant leur partie yang qu'ils prendront conscience de leur richesse. Tout ce qu'ils déploraient, tout ce qu'ils rejetaient, devient alors leur trésor, leur meilleur allié dans le chemin de la transformation.

L'homme yin s'occupe facilement des enfants et peut former un merveilleux père pour les enfants en bas-âge. Il sait s'occuper d'un foyer et les tâches ménagères ne le rebutent pas. Il développe souvent un grand sens artistique, des dons de décoration, des qualités à contempler la vie, à savoir être sans devoir faire.

Lorsqu'il est trop yin, puisqu'il s'agit d'une affaire de dosage, lorsqu'il ne veut pas ou ne peut autoriser l'expression de sa puissance, cette puissance vient à se manifester dans l'ombre. Son affirmation, sa prise de pouvoir s'exprime par derrière, en tentant de manipuler l'autre. Il justifie alors son comportement en considérant que c'est une bonne chose, en devenant apôtre de la non-violence, spécialiste des techniques d'écoute, amateur de bouddhisme et de spiritualités orientales fondées sur l'amour, pour simplement éviter d'avoir à confronter sa puissance yang.

L'homme yin enfin confond souvent puissance et violence. Tout ce qui ressort de l'affirmation est pris pour de l'agressivité, tout ce qui a trait à la vitalité virile est pris pour de la violence. Les sports collectifs un peu brutaux, tels que le foot et le rugby, lui sont insupportables, car il y voit le visage de la guerre, l'image de l'horreur dont il ne voit jamais de justification. Toute manifestation de sa puissance intérieure, toute affirmation de son être étant considérée comme une violence insupportable, il trouve tout un ensemble de subterfuges pour justifier son état sans véritablement chercher à évoluer.

Le problème de l'homme yin, c'est d'être relativement mal assuré dans son yang, dans sa virilité. Il manque souvent d'estime de soi. Il souffre parfois de problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce. Il n'est pas pleinement sûr d'être un homme, car il ne se perçoit pas vraiment comme un mâle désirable capable de satisfaire une femme. Il se situe lui-même (souvent sans l'avouer) dans un espace asexué et il suit des stages de développement personnel (notamment de tantra) pour retrouver cette virilité. Il aime écouter, partager. Il est souvent prévenant et plein d'attentions. Il cherche dans le regard de la femme une assurance sur sa virilité qu'il n'arrive pas à contacter lui-même. Il dit qu'il cherche la femme initiatrice, mais c'est souvent pour masquer sa difficulté à rencontrer sa propre puissance virile. De ce fait, il choisit souvent comme compagne une femme yang. L'homme trop yin a souvent eu une mère étouffante, qui l'a coupé de sa puissance, ou un père violent qu'il rejette. Mais sa mère, quoique étouffante, lui a procuré une telle sécurité qu'il tend souvent à choisir une femme yang pour trouver chez elle l'assurance qu'il ne trouve pas en lui, comme s'il estimait que toute son énergie devait venir de la femme. Le risque pour la femme en couple avec un homme yin est de devenir sa mère et lui de devenir son fils. Dans ce cas, l'inversion de polarité constitue un frein au développement de l'un et de l'autre et leur évolution passera nécessairement par un réajustement (plus de yang chez l'homme, plus de yin chez la femme).

Pour l'homme yin, il s'agit souvent de retrouver sa puissance, d'aller recontacter le yang qui est en lui, mais dont il est coupé. Sa propension à confondre puissance et violence le coupe de son

agressivité primaire : il peut avoir du mal à bander, pénétrer, prendre, trancher. Le chemin est donc celui du guerrier : être fort, être mec, sentir ses testicules et cette énergie masculine au fond de soi, en osant, en se libérant des contraintes de la mère. Le tantra lui est utile, car c'est un premier chemin de prise de conscience. Cela lui permet aussi de se réassurer en face de femmes qui le rassurent en voyant l'homme en lui, en voyant le mâle. Mais le tantra à lui tout seul n'y suffit pas ; il faut qu'il pratique aussi une activité de « mecs » : arts martiaux, sport extrême, sport de confrontation avec la nature, sports mécaniques, etc. pour retrouver pleinement sa polarité.

L'homme yin n'est pas un homme efféminé, simplement un homme qui a besoin de retrouver sa puissance. Une fois qu'elle revient, on peut constater que cet homme yin cachait en fait un homme yang qui s'ignorait. Lorsque cette puissance est recontactée, il (re)devient yang et peut même passer par une phase donjuanesque, comme des marins qui ont été privés d'alcool et de femmes pendant plusieurs mois, pour simplement s'assurer qu'il ne rêve pas et qu'il est bien un homme. Mais cette phase ne dure pas, car il sent profondément qu'elle mène à une impasse. En se réappropriant cette qualité masculine de l'affirmation, en osant, en redevenant le guerrier qu'il avait masqué au fond de lui, l'ex-homme yin est alors prêt pour la deuxième phase du processus, celle de la transformation des puissances sexuelles en spirituelles.

La tête de l'homme inhibé

L'homme inhibé est celui qui n'a développé ni sa puissance yang, ni sa relation yin. Il est souvent coincé, plus intéressé par la technique (électronique, bricolage, informatique, jeux vidéo) et les collections que par le foot ou les arts. C'est un être généralement entièrement tourné vers une passion que l'on peut effectuer à l'intérieur. Très timide, seules les machines, les sciences ou une collection peut trouver grâce à ses yeux. C'est souvent un ours dans la vie courante pour ceux qui ne partagent pas sa passion, car il est totalement enserré dans les filets de la déesse mère comme nous le verrons au

chapitre 2.3. Mais en même temps, ce sont souvent de grands inventeurs, de grands chercheurs, de grands ingénieurs. Le savant Cosinus, tellement dans ses équations qu'il fait des gaffes pratiques en permanence, en est un bon exemple.

Pour l'homme inhibé, le processus de développement est un peu plus complexe, car il doit retrouver les deux polarités yin et yang. Initialement, sa difficulté consiste donc à s'ouvrir à la relation, pour oser commencer le processus et entrer en relation avec des femmes. Il doit donc d'abord trouver le courage d'affronter la vie, de sortir au dehors, de se mettre à nu devant l'autre, de sortir d'un mélange de complexe d'infériorité et de rêve de supériorité. Mais une fois les premières barrières franchies, le travail qu'il doit faire est au début très proche de l'homme yin : il lui faut (re)trouver sa puissance. Ensuite, mais pratiquement cela se fait en même temps, il pourra réellement s'ouvrir à la relation dans toutes ses composantes. En d'autres termes, il doit accomplir les deux parcours, celui de l'homme yin et celui de l'homme yang. L'avantage de l'homme inhibé, c'est qu'il est souvent très friand de méthodes, de techniques, tout ce qui correspond à quelque chose de très structuré lui plaît énormément. En ce sens, c'est un bon élève, et grâce à cette qualité, dès qu'il sort de sa carapace, il peut faire des progrès considérables. Mais son écueil, c'est la mentalisation : le fait de tout analyser, de tout considérer du point de vue conceptuel et théorique pour éviter d'y aller et de se mouiller. Il y a là une grande difficulté à surmonter. Je connais des hommes inhibés qui ont ainsi fait plusieurs cycles de stages de tantra, le premier ne servant qu'à ouvrir la carapace faite de timidité et d'intellectualisation. Ce n'est qu'après avoir réalisé que les connaissances intellectuelles ne permettaient pas d'avancer qu'ils ont effectivement pu commencer un réel parcours de développement. Pour les hommes inhibés, il est donc très important qu'ils reviennent au corps, qu'ils pratiquent des exercices corporels et sensuels leur permettant de lâcher leurs inhibitions et d'ouvrir leur carapace.

Le processus général

Le processus général du développement de « l'amant tantrique » est très simple : comme nous l'avons dit en introduction, il suffit d'être dans sa puissance tout en étant en relation, d'être totalement dans sa virilité tout en étant à l'écoute de l'autre, tout en ayant le cœur ouvert à sa partenaire.

Le diagramme de la figure 2 présente le chemin de l'harmonie du point de vue du masculin. Il commence par le désir, car sans désir, il n'y a pas de sexualité. Le désir est à la fois l'essence et le fondement de l'attraction, et donc ce qui fait que les personnes se mettent ensemble, font l'amour, cherchent à vivre ensemble, font des bébés, et donc que la vie perdure. Si le désir n'existait pas, nous ne serions pas là.

Pour l'homme il s'agit ensuite de savoir s'il se trouve dans sa puissance ou non, s'il contacte l'énergie de sa polarité fondamentale, s'il a un bon rapport avec son pénis, en d'autres termes s'il a vraiment l'impression que ses organes génitaux lui appartiennent et s'il sent la chaleur dans cette partie du corps lorsqu'il a du désir. Si non, c'est qu'il n'y a pas assez de yang en lui, ou plus exactement que ce yang s'est mal développé, et n'a pas trouvé sa place. Il va donc falloir qu'il fasse un travail de récupération de sa puissance, qu'il aille chercher en lui cette colère rentrée qu'il a au fond de lui-même mais qui ne peut s'exprimer. Schématiquement, il a eu peur, au cours de son développement, que cette puissance, exprimée sous la forme de colère, se transforme en violence. On a alors tendance à avoir un homme timide, inhibé, parfois très amoureux des valeurs positives de la vie, mais qui ne veut pas voir la part d'ombre et de puissance qu'il y a en lui. Il cherche tellement la lumière qu'il a tendance à perdre ses racines, à devenir un être non violent, éthéré, et souvent à rester dans un stade enfantin. On trouve beaucoup de ces hommes-là dans les mouvements spirituels, les groupes de développement personnel, et notamment les groupes de tantra, dans les adeptes de la « communication non violente », etc.

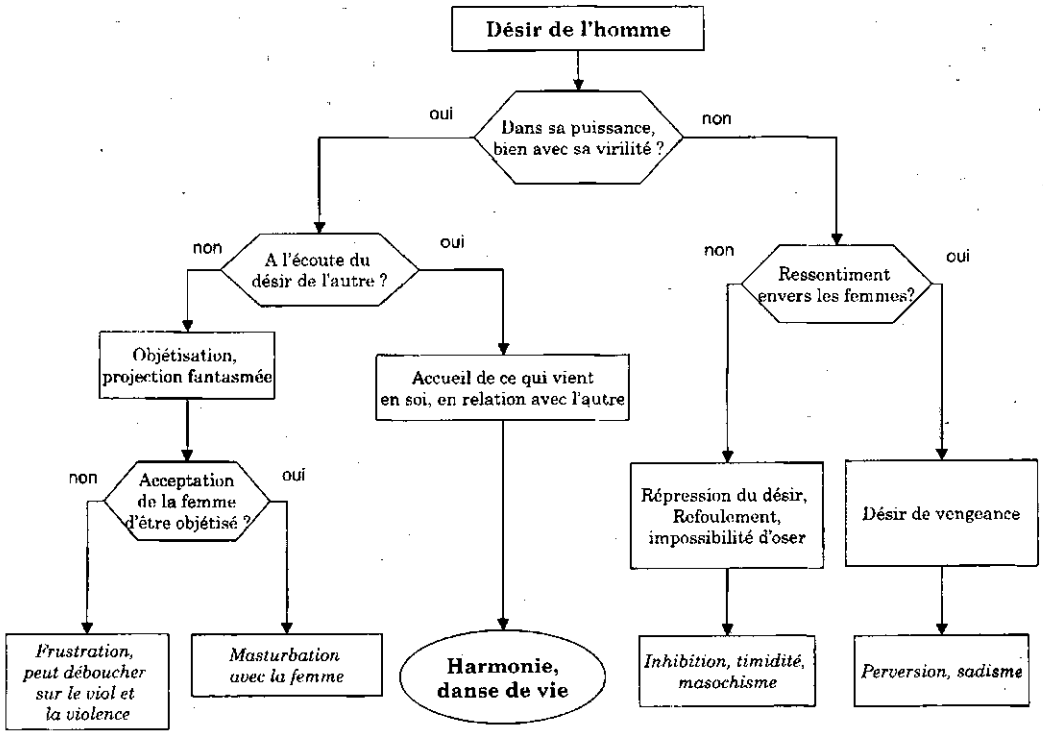

Figure 2. Le processus de développement de l'amant tantrique : être dans sa puissance en étant dans la relation, dans l'écoute du désir de l'autre

S'il a un peu plus conscience de son ressentiment envers les femmes (en fait sa mère), il aura tendance à vouloir inconsciemment se venger en manipulant les femmes, en développant une puissance très cérébrale, un certain sado-masochisme, une approche perverse de la sexualité.

À l'inverse, pour l'homme qui se trouve bien dans sa puissance virile, la difficulté consiste à savoir écouter le désir de l'autre, à savoir se mettre au diapason de l'énergie de la femme, à réellement vouloir danser avec elle la danse de l'amour. Sinon, il va avoir tendance naturellement à considérer la femme comme un objet sexuel, et donc à agir avec elle comme s'il se masturbait avec son corps, comme si elle était une poupée gonflable animée. Les femmes qui acceptent cela vont se conformer à cette image de femme objet en devenant hyper-sexy, à l'image des stars du porno. Dans ce cas-là, l'homme et la femme se rencontrent, mais ni pour l'un ni pour l'autre cette rencontre est totalement enrichissante. Bien que le monde fonctionne essentiellement sur ces valeurs, la femme sent bien qu'elle n'y trouve pas son compte. Mais malheureusement, l'homme ne sait pas toujours qu'il existe une autre manière de faire l'amour, une autre manière de s'unir avec son partenaire. À cause de ses blessures individuelles, de la mentalité collective d'une époque et d'un groupe social, l'homme ne sait pas alors qu'il existe une autre solution, une autre manière de vivre, qu'il peut obtenir plus dans sa sexualité, qu'il peut connaître l'extase et la plénitude sexuelle. Et lorsqu'il rencontre des femmes qui ne se comportent pas comme il le désire, alors il ressent de la frustration, qui peut, éventuellement, déboucher sur le viol et la violence.

La voie de l'harmonie est ainsi semée d'embûches, car il est finalement si facile d'entrer dans les voies de traverses sans issues que sont la fermeture et l'inhibition, motivées par l'ignorance et la peur.

Comme le montre la figure 3, le yang et le yin correspondent à deux dimensions différentes de l'être. On croit parfois que pour aller dans le yang, il faut diminuer le yin. Par exemple, si l'on a beaucoup de yin, si l'on est dans l'ouverture, la relation, la sensibilité, il ne s'agit

pas de renier ce yin, c'est-à-dire de se fermer, pour aller dans le yang. Il suffit simplement d'augmenter les caractéristiques yang – le cadre, la rigueur, l'affirmation, la puissance – mais sans pour autant renier les qualités qui sont déjà présentes. Inversement, s'ouvrir au féminin pour un homme yang ne signifie surtout pas de s'efféminer ! Au contraire, si l'on est bien dans sa polarité, c'est un cadeau du ciel. La démarche consiste simplement à s'ouvrir au féminin, sans pour autant renier les qualités viriles qui sont déjà présentes.

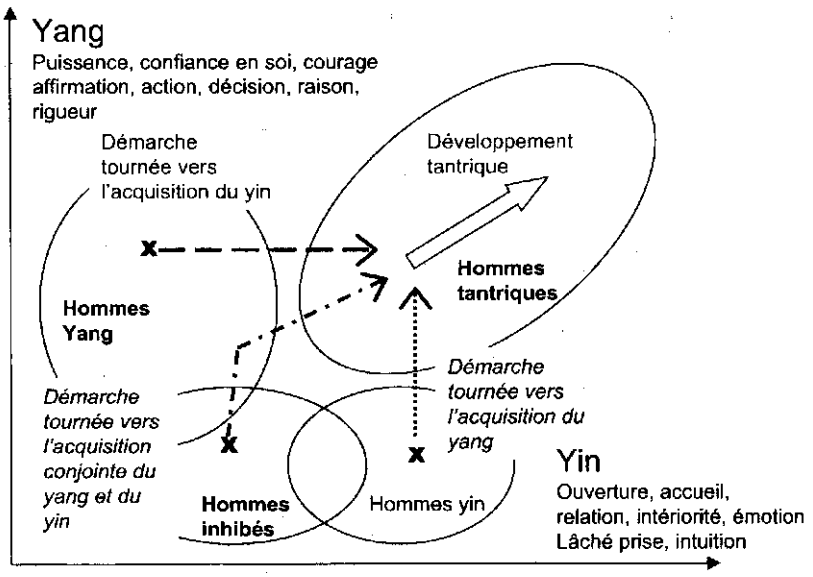

Figure 3. Chemin de développement en fonction des polarités

La figure 3 schématise le processus général de développement. On voit que la démarche consiste pour l'homme yang à simplement s'ouvrir au féminin, et pour l'homme yin à retrouver d'abord les éléments fondamentaux de sa polarité (puissance, rigueur, détermina-

tion), sans pour autant se fermer. L'homme inhibé doit travailler les deux aspects en parallèle : d'abord retrouver les constituants fondamentaux du masculin, la confiance en soi, la détermination, l'audace, mais aussi s'ouvrir à l'autre et ensuite sortir de l'aspect trop égocentré caractéristique de l'inhibition, en découvrant (ou en redécouvrant) l'ouverture, l'accueil, l'amour, la simplicité de la relation.

Dans tous les cas, cette démarche est difficile, car elle nécessite d'aller dans ce qui n'est pas facile pour nous. Il est en effet fascinant de constater comment on a toujours tendance à aller dans des espaces et des lieux qui sont les plus faciles pour nous, mais qui justement ne nous permettent pas de travailler profondément sur notre essence. En d'autres termes, on tend toujours à éviter ce qui nous dérange, et qui se trouve être justement ce qu'il faut travailler.

Par exemple, quelqu'un d'assez mental et qui a un problème par rapport à son corps, aura malheureusement tendance à faire une psychanalyse, ce qui lui permettra justement d'éviter le rapport au corps. Inversement, quelqu'un qui a du mal à verbaliser ce qui lui arrive, qui a du mal à mettre des mots sur ses ressentis, ira plus naturellement dans des activités psychocorporelles plus fondées sur le corps. De la même manière, les hommes yang auront tendance à aller dans des activités yang (sport d'équipe, sports mécaniques, arts martiaux, bricolage, chasse, etc.) dans lesquelles le féminin est peu présent, et inversement, les hommes yin se tournent plus volontiers vers des activités yin (danse, association non violente, groupes de paroles ou de thérapies, activités caritatives, etc.) où le masculin est relativement absent. L'homme inhibé quant à lui, fait de l'ordinateur, des jeux vidéos, cultive sa passion, fait des maquettes, agrandit sa collection ou développe ses connaissances en lisant beaucoup, mais dans tous les cas, il sort peu de chez lui.

En fait, c'est exactement l'inverse qu'il faudrait faire : les hommes yin et inhibés devraient faire des activités à risque qui confrontent l'individu à la nature (escalade, parapente, voile, surf) ou aux machines puissantes (course-automobile, moto), des arts martiaux durs (karaté, full contact, etc.). L'homme yin (mais pas l'inhibé qui devrait

éviter toutes les activités dans lesquelles il se retrouve seul) peut aussi se trouver vers des occupations liées à la création manuelle (bricolage et construction de meubles, réparation de machines).

Enfin, l'homme inhibé doit avant tout sortir de chez lui, en faisant attention de ne pas aller trop dans le yin dans un premier temps, car il est toujours préférable d'aller d'abord contacter sa propre polarité, et donc pour l'homme inhibé d'aller retrouver sa puissance dans des activités lui permettant d'être au contact d'autres hommes, en coopération, mais aussi en compétition et donc en affirmation de soi.

Pour l'homme yang, bien dans sa polarité, le mouvement consiste à développer un autre aspect de lui-même qui a été pratiquement dénié pendant des millénaires, à s'avoir s'ouvrir au féminin. Il s'agit pour lui de se tourner vers la relation, vers l'autre, de s'ouvrir à la démarche introspective telle qu'on peut la trouver dans des stages de développement personnel ou de thérapies de groupe, de développer ses compétences d'empathie et de soin envers les autres, d'aller dans un corps plus sensuel et sensible, en relation avec d'autres (danse, massage) et donc d'être plus en contact avec le féminin.

En ce sens, le tantra peut être un merveilleux point de départ pour le travail sur soi : l'homme yang découvre la relation et la sensualité, l'homme yin est propulsé dans sa polarité yang par le regard des femmes, et l'inhibé peut travailler les deux aspects en même temps. Néanmoins le tantra, tout en éliminant les peurs et en redonnant de la confiance en eux-mêmes aux hommes yin, ne peut pas, à lui tout seul, redonner toute la polarité yang à un homme qui en manque, car il n'y a pas assez d'activités purement yang. Il faudra donc compléter une activité tantrique par d'autres activités plus yang telles que celles qui ont été listées plus haut.

Car il faut bien comprendre que pour un homme, aller dans le yang, c'est simplement retrouver une polarité perdue, une polarité qui n'a pas bien trouvé sa place au cours du développement de l'individu. Pour des raisons multiples, généralement un rapport à la mère et au père qui s'est mal tissé, la croissance « normale » ne s'est pas bien effectuée, et il faut donc aller réparer et soigner des aspects de soi

qui ne se sont pas convenablement développés. En gros, l'homme yin, comme l'homme inhibé, a besoin d'une démarche que l'on pourrait qualifier de thérapeutique pour redonner à sa polarité yang toute sa place, même si cette démarche thérapeutique ne passe pas nécessairement par de la thérapie mais plutôt par de l'immersion dans des activités yang.

En revanche, pour l'homme yang, s'ouvrir au féminin ne constitue pas une démarche de thérapie ou de soin, mais une démarche de développement, de recherche pour aller plus loin. Éveiller et cultiver sa partie yin est donc plus un 'yoga', c'est-à-dire une pratique visant à obtenir de nouvelles compétences, qu'une thérapie. Le yang comme nous l'avons dit est, pour l'homme, la base, sa polarité fondamentale. Si celle-ci est bien présente, il n'y a plus qu'à s'ouvrir à l'autre, qu'à faire éclore sa propre relation à soi-même, sans pour autant perdre ses qualités propres.

Mais dans tous les cas, qu'il s'agisse de réparer quelque chose qui n'a pas bien grandi en soi, ou qu'il soit question d'aller plus loin et de découvrir de nouveaux espaces, le processus est difficile et nécessite du courage. Il y a quelque chose d'héroïque à aller développer ce qui nous manque, à sortir de la sécurité de cette manière d'être au monde que nous connaissons bien et avec laquelle nous nous sentons à l'aise. C'est pourquoi il est important de comprendre que tout processus de développement, qu'il s'agisse de thérapie ou de croissance, nécessite du courage pour sortir de nos conditionnements et affronter nos ombres, première étape du chemin tantrique.

Chapitre 2.

Retrouver la vie

Pour atteindre l'harmonie sexuelle avec son partenaire, pour être simplement dans la présence et la relation, il est d'abord nécessaire de faire le tri de tout ce qui ne nous appartient pas réellement et qui fait maintenant partie de nos conditionnements.

1. Sortir des stéréotypes et déconditionner les comportements

Pour entrer dans cette danse de l'amour, l'homme doit changer son comportement habituel. Nous avons vu qu'une fois qu'il a trouvé son yang qui constitue son pôle fondamental, il doit s'ouvrir au féminin, tout en restant dans sa puissance masculine. Mais concrètement, qu'est-ce que cela signifie ?

Rester dans sa puissance de yang, cela veut dire simplement être soi-même, être un homme. Pas être une image fantasmée de l'homme, mais être totalement soi-même, en contact avec son énergie masculine, en contact avec son sexe, avec son désir primordial et fondamental. La première étape consiste souvent à déconditionner son

comportement, à sortir des stéréotypes de l'homme masculin et viril tels qu'ils ont été véhiculés pendant des millénaires. On croit parfois que « un homme, un vrai », c'est quelqu'un qui prend les femmes, qui les séduit facilement, qui passe de conquêtes en conquêtes. Quand j'étais adolescent, je voulais devenir James Bond (surtout quand il était joué par Sean Connery) : il arrivait et il conquérait la femme qui était comme une belle proie soumise qu'il « tombait ». Mais James Bond, qui est une belle figure de l'archétype de l'homme yang, n'est pas tantrique du tout, et je ne pense pas qu'il soit un si « bon coup » que ça, car il n'est absolument pas en relation avec sa partenaire. L'homme de type « James Bond » est dans un rapport de performance avec la femme et dans un système ancien de prédateur/proie. Il la séduit pour qu'elle devienne son objet, sa chose. Son attention se limite à appliquer un programme de « bon amant », en essayant de faire jouir la femme, afin qu'elle lui puisse dire après l'amour qu'elle est comblée : « Alors heureuse ? » demande-t-il. Même s'il ne pose pas cette question explicitement, car il a quand même le sens du ridicule, il ne peut s'empêcher de s'interroger intérieurement en quêtant les signes que sa partenaire pourrait lui fournir.

Il n'est pas facile d'être simplement présent, car cela rend vulnérable et demande d'accepter l'imprévu. Il est plus facile de se cacher derrière une façade de « mec dur » et de vouloir contrôler la situation, en évitant la peur de se retrouver nu face à l'autre. Justement, être un homme, être un « guerrier pacifique », comme le proclame Dan Millman [Millman 93], ne consiste pas à jouer au dur, mais au contraire à prendre en compte ses faiblesses et à les accepter, à avoir le courage d'affronter ses peurs, à trouver la force de ne pas rejeter ses fautes sur les autres, à savoir supporter les frustrations, à s'engager dans la vie. C'est un véritable travail de héros que ce travail sur soi. La devise « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux » était inscrit sur le frontispice du temple de Delphes, elle est à la base de tous les développements véritables. Et elle commence par une descente en soi, par un combat contre nous-mêmes, en osant regarder en face cette zone d'ombre personnelle que nous ne voulons tellement pas voir.

2. Regarder ses ombres en face

L'ombre, c'est la partie de nous que l'on ne veut pas voir, celle qui ne correspond pas à l'idéal que nous voudrions être. Elle est constituée de toutes nos faiblesses, de toutes nos petitesses, colères, lâchetés, de tout ce que nous pensons être nos défauts, de tout ce qui fait qu'on se sentirait misérable si cela venait à être su, tout ce qui nous est insupportable et que nous dissimulons à notre entourage, et que nous essayons aussi de nous cacher à nous-mêmes.

Pour Jung, l'ombre c'est tout simplement notre face obscure, qui contient l'ensemble des traits de caractère qui n'ont pas pu se développer dans notre personnalité. Elle symbolise en quelque sorte notre double opposé qui est caché dans les profondeurs de notre inconscient. L'ombre nous apparaît souvent dans les rêves et les fantasmes comme un personnage de même sexe et ayant des caractères opposés à ce que nous pensons être et que l'on juge comme repoussant.

Pourtant, il n'y a *a priori* rien d'effrayant à affronter ses ombres, car il s'agit simplement de reconnaître qu'il existe une part de nous qui n'est pas du tout en accord avec l'idée, avec l'idéal, qu'on se fait de soi. Effectivement, sans s'en rendre compte, on a élaboré une image de soi, une *persona*, qui n'est pas exactement ce que nous sommes. Tout ce qui ne correspond pas à cette image est rejeté dans les ténèbres de notre propre psyché.

Si l'on n'a pas le courage d'affronter ses ombres, c'est-à-dire d'aller regarder ce qui n'est pas en accord avec cet idéal, alors elles auront tendance à nous envahir. Mais nous ne les verrons pas comme tel. Par un mécanisme psychologique de projection, nous les ferons porter aux autres : « c'est pas moi, c'est l'autre » pourrait être la devise de celui qui préfère se leurrer soi-même. Et qui ne l'a pas fait ? Cela permet de dire que les méchants, ce sont les autres. Nous, nous sommes les bons, ce sont les autres qui sont responsables de tous les péchés du monde, de tous les problèmes de notre vie. C'est le terreau sur lequel croissent le racisme et le sexisme, la source de beaucoup de nos maux et des visions manichéennes en noir et blanc.

Pour oser affronter son ombre, pour intégrer ce que l'on considère comme ses faiblesses, pour mettre de la lumière sur ce qu'on voudrait garder caché, il faut du courage. Si l'on se sent rassuré, si l'on se sent en confiance, on peut déposer son armure et accepter ses faiblesses, se les avouer à soi-même. Il faut dire que notre société ne nous y aide pas : les valeurs globalement masculines et patriarcales de la société actuelle nous poussent dans la quête effrénée de l'être parfait. Nous devons avoir un boulot passionnant et rémunérateur, être beaux, jeunes et en bonne santé, être cultivés et avoir des muscles, être tendres et avoir des érections du tonnerre en étant capables de faire l'amour pendant des heures, mais aussi ne pas bander dans des situations inconvenantes (par exemple lors d'une visite médicale ou lorsqu'on reçoit un massage thérapeutique). Comme on ne peut pas assurer dans tous ces domaines, on développe ce qu'on appelle « des complexes » que l'on cherche à résoudre en cachant ce que l'on croit être des faiblesses, alors que ce ne sont que des réalités de vie. Nous sommes simplement humains...

Mais par un processus étonnant, ce sont en fait toutes les actions que nous faisons pour éviter de voir nos ombres, pour cacher nos faiblesses, qui en fait nous rendent difficile la vie et lui enlèvent de sa saveur. Ce ne sont pas nos ombres qui d'ailleurs renferment souvent des trésors cachés, qui sont la cause de nos maux, mais les efforts que nous faisons pour que ces ombres restent cachées. Les films de comédie sont pleins de ces personnages qui essayent d'avoir bonne contenance et de garder une image idéale alors que tout tombe autour d'eux (perte d'emploi, départ de leur femme, etc.). Ce n'est que lorsqu'ils acceptent enfin leur condition que finalement tout se transforme et la vie redevient facile.

En effet, pour éviter la confrontation avec les autres, nous restons chez nous. Pour ne pas que l'on voit ce que l'on croit être une difformité, nous allons développer tout un arsenal de comportements destinés à cacher ce qui n'est en fait qu'une partie de nous-mêmes. Pour que l'on ne sache pas notre situation professionnelle, nous allons inventer des histoires impossibles qui ne feront que nous

engluer. Rapidement, toute notre vie va s'organiser autour de ces évitements, la rendant médiocre et maussade, uniquement constituée de comportements de fuites ou de projections sur les autres, et de recherche de compensations.

Ces « complexes » modifient notre relation à la vie et constituent une sorte de filtre qui nous empêche de voir les choses avec discernement. Nous sommes tellement focalisés sur notre propre détresse que nous ne voyons pas celle des autres. Par exemple, quelqu'un qui se trouve trop petit ou trop gros ne va voir que ce problème et pensera que les personnes grandes ou minces sont exemptes de soucis.

On peut avoir tout un tas de « complexes » : complexes physiques évidemment (trop petit, trop grand, trop gros, trop laid, trop grand nez, etc.) ; mais aussi complexes psychologiques si l'on pense qu'il n'est pas bon d'être trop émotif ou qu'on ressente des désirs inavouables ; complexe social si l'on pense que notre métier est trop misérable ou trop en décalage avec le groupe avec lequel on se trouve ; complexe culturel si l'on pense que l'on n'est pas assez cultivé et qu'on trouve les intellectuels merveilleux ; complexe sexuel enfin si l'on trouve que notre sexe n'est pas assez grand, si l'on souffre de difficultés d'érection ou d'éjaculation précoce.

Tous ces complexes constituent une grande part de nos ombres. Pour les affronter c'est à la fois très simple et très compliqué. Il n'y a qu'une chose à faire : ACCEPTER ! Cela signifie oser vivre et se comporter comme si ces ombres étaient vues et connues de tous, cela implique une mise en lumière de ce que l'on croit être nos faiblesses et donc une transformation de notre manière de voir les choses. C'est très simple, car cela tient en un mot, et très compliqué car cela prend souvent une grande partie de notre vie et de notre énergie, pour ceux qui cherchent réellement la transformation. Les psychothérapies et d'une manière générale les stages de développement personnel, notamment les stages de tantra, permettent de nous aider à mettre de la lumière sur toutes ces ombres que l'on ne veut pas voir, à mettre du baume sur ces souffrances narcissiques, et ainsi à nous aider à avancer sur le chemin de la vie.

3. La peur de la femme

Dans le domaine de la sexualité, nous avons de nombreuses peurs, que nous ne voulons généralement pas nous avouer. Comme l'indique Michel Cazenave dans une interview qu'il a accordée à *Nouvelles Clés*[1] :

« *Vous savez, il suffit d'écouter parler les hommes entre eux pour découvrir très vite que, en dehors du pouvoir, il n'y a qu'une seule chose qui compte pour eux – et c'est le sexe. Pourquoi ? Parce que, de ce sexe, ils ne sont réellement jamais sûrs. Du moins de pouvoir en user. Comme le dit un psychanalyste de mes amis : 'La sexualité masculine, c'est toujours du bricolage.' En fait, les hommes vivent toujours dans une terreur inavouée : 'Est-ce que je vais pouvoir assurer ?' C'est pour eux une question obsessionnelle. Qui entraîne le fantasme que, s'ils ne peuvent pas 'assurer', ils vont décevoir leur partenaire. Or, il est intéressant d'entendre parler les deux sexes à propos de ces fameuses 'pannes'. Si elles sont certaines que leur amant les aime, les femmes n'y attachent généralement pas beaucoup d'importance. 'La prochaine fois, chéri...', diront-elles, et elles le pensent vraiment. Alors que l'homme en fait une tragédie – et est intimement persuadé que la femme lui ment quand elle lui assure que ce n'est pas très important... Ne vaut-il pas mieux, franchement, que les hommes prennent conscience de ce qu'ils sont véritablement, plutôt que de compenser du côté d'une suffisance totalement factice ?* »

Le peur de la déesse-mère

La peur de l'homme envers la femme s'exprime inconsciemment dans tout un ensemble de peurs : la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas bander ou d'éjaculer prématurément, et donc de ne pas satisfaire les désirs de la femme, mais aussi la peur d'être englouti, d'être retenu prisonnier, d'être dépendant. Il faut comprendre que dans notre psychisme, le premier objet d'amour et de désir a été

1. Disponible à l'adresse Internet suivante : http ://www.nouvellescles.com/dossier/Hommes/Cazenave.htm

notre mère, celle qui nous a enfanté, avec laquelle nous étions un. Par la suite, nous avons dû nous différencier de cette mère toute-puissante, de cette matrice qui nous a donné la vie, mais qui a été aussi celle dont avons dû nous extraire. Et la relation envers la femme est à la fois favorisée et phagocytée par l'empreinte de la mère. Et il ne s'agit pas uniquement de notre mère, mais de toutes les mères depuis que le monde est monde, de cette relation fondamentale à la Mère, dispensatrice et dévoreuse de vie que nous avons tous vécue en tant qu'être humain. Or notre relation amoureuse et sexuelle envers les femmes est tout imprégnée de ce que Jung appelle l'archétype de la mère, et que l'on rencontre dans les religions sous l'une des nombreuses formes de la Déesse-Mère [Husain 01]. La neurobiologie montre que ce sont les mêmes circuits et les mêmes neurotransmetteurs qui sont à l'origine de l'attachement envers ses parents et ses enfants et envers son compagnon ou sa compagne [Vincent 04]. Cela signifie que, pour l'homme, tout ce qui relève de l'attachement, de l'attirance, du désir, réactualise involontairement les schémas d'amour fusionnel qu'il a pu avoir avec sa mère. Ces schémas ne sont donc pas liés uniquement à la personne physique dont il est issu, car ils correspondent à des programmes biologiques préétablis qui forment une trame sur laquelle notre relation envers notre mère a été rendue possible. Il faut donc à la fois prendre conscience de ce qui s'est passé avec notre mère, biologique et sociale, mais aussi intégrer l'aspect mythique et symbolique du rapport que chaque homme entretient avec la Mère, dispensatrice de vie, nourricière, soignante, mais aussi castratrice et enfermante.

Dans nos relations avec les femmes, c'est tout cela qui réapparaît sous la forme de projections, de fantasmes, de désirs de vengeance, de possession, et surtout de réactivation du schéma du petit garçon vis-à-vis de sa mère. De ce fait, le petit garçon n'est jamais loin chez l'homme. Il revient chaque fois qu'il nous semble que l'épreuve sexuelle devient trop difficile, dès que l'on projette sur notre partenaire l'image de la Déesse-Mère avec ses appétits incommensurables, sans limites. Comment les satisfaire avec ce petit machin qui se trouve entre nos jambes ? Comment être celui qui pourra combler Gaïa ?

Pour mieux comprendre cette peur de cet infini (projeté) des désirs de la femme, il suffit de voir comment les hommes « normaux » se comportent envers une star du porno. J'ai toujours été frappé par la gêne de tous les hommes (dont je fais partie) envers une femme qui a l'air trop « facile », et en même temps « insatiable », qui sont les étiquettes associées aux actrices du porno. Évidemment, cela ne correspond pas nécessairement à la femme réelle, mais à celle que les hommes voient, au travers de leur vue transformée par le désir et les fantasmes. Il y a à la fois du désir (« cette femme ne demande que ça, je peux l'avoir ») et de la peur (« comment lui faire l'amour mieux que tous les étalons qu'elle a connus, comment la posséder ? »), outre éventuellement des sentiments de culpabilité (« ça ne se fait pas de se comporter comme une bête en rut, qu'est-ce qu'elle va en penser ? »). Cette femme est vécue comme imprenable, inviolable, insatiable, j'oserai même le néologisme « insatisfiable » : on ne peut ni la posséder ni la violer puisqu'elle s'offre à tout le monde, ni la satisfaire puisqu'elle en demande toujours plus. On ne peut pas en faire son esclave, sa chose, son objet de désir. Elle est insatisfiable, car son désir est sans limite. C'est pourquoi les stars du porno acquièrent une aura toute particulière : elles ne sont plus des femmes ordinaires, mais des êtres sacrés, hors d'atteinte, malgré leur proximité feinte et le désir de pratiquement tout homme à leur égard. Évidemment, toutes les femmes ne sont pas des stars du porno et j'ai seulement utilisé cette image pour bien faire comprendre ce qui se passe chez l'homme. Mais toutes les femmes un peu sûres d'elles-mêmes tendent à recevoir ce type de projection, tendent à recevoir les attributs de la prostituée sacrée, de la déesse imprenable et insatisfiable, c'est-à-dire les attributs de la Déesse-Mère dans son aspect érotique. Elles deviennent ainsi Isis, Aphrodite, Vénus, Ishtar, Shakti, etc.

Au contact de la femme réelle, et non plus du fantasme, deux écueils sont possibles pour l'homme : soit passer dans l'objétisation de la femme, pour lui enlever cette puissance sacrée et en faire son esclave, soit au contraire redevenir un petit garçon, avec une petite queue entre les jambes. En d'autres termes, tant que nous restons soumis à l'archétype de la mère, tant que nos projections empêchent la relation

avec la femme, il n'y a que deux voies : soit celle de la violence, du viol, de l'exploitation de la femme et du déni du féminin, soit celle de l'impuissance, de l'inhibition et du déni de sa propre virilité.

Or être un homme, c'est justement se situer à mi-chemin entre le violeur et l'impuissant, c'est trouver sa puissance d'homme dans la relation. Et pour cela, nous devons nettoyer nos lunettes projectives, différencier nos partenaires des archétypes maternels, voir la femme comme elle est et non comme des mécanismes inconscients nous la font voir. Cette femme-là, qui est en face de nous, est un être humain, qui aime, souffre, a ses propres peurs, ses propres désirs. Nous ne pouvons pas le voir si nous restons enfermés dans nos « problèmes », dans nos « complexes », si nous restons totalement contrôlés par des schémas inconscients individuels et collectifs, si nous n'osons pas affronter nos peurs manifestes qui nous empêchent d'entrer en relation vraie avec les femmes.

Que l'on soit bien conscient que ce mécanisme n'est pas causé par cette femme avec laquelle j'entre en relation, mais par des mécanismes pré-établis qui agissent à l'intérieur de nous les hommes, et qui se sont plus ou moins bien mis en place au cours de notre développement. En d'autres termes, il n'y a pas de femmes castratrices par essence : ce sont nos projections envers elles qui nous castrent, c'est la femme fantasmée, contaminée par l'archétype de la Mère, investie par notre propre histoire avec notre mère, qui nous castre. C'est nous qui donnons nos attributs sexuels à la femme, au travers des projections à la Mère, et non pas elles qui nous les prennent (sauf quelques cas pathologiques rares). Mais c'est tellement plus facile de les accuser de tous les maux, plutôt que de nous pencher réellement sur nous-mêmes. La femme n'est pas neutre : elle peut avoir un comportement qui pousse à projeter cette image fantasmée, qui peut mettre l'homme à l'épreuve en lui demandant de prouver qu'il est un homme. Mais c'est nous qui, en dernier ressort, décidons ou non d'entrer dans son jeu[1].

1. Voir à ce sujet le chapitre 6.3 « La fascination et la projection amoureuse », qui parle du mécanisme de fascination à l'égard de certaines femmes.

Heureusement, il existe un autre archétype qui peut nous aider à sortir de cette fascination envers certains aspects de la Déesse-Mère et du possible engloutissement qui y est associé. En effet, à côté de ce petit garçon qui a peur de la toute-puissance de la mère, il y aussi l'homme, le chevalier, le héros en nous. C'est lui qui possède la puissance, c'est lui qui sait affronter le dragon, c'est-à-dire les forces d'engloutissement de la Mère, c'est lui qui affronte ses peurs.

La valeur du chevalier pour sortir de la matrice

Ce chevalier possède une épée, comme nous avons un pénis. L'épée représente la puissance virile, celle qui pourfend, qui pénètre, qui sépare, qui distingue. C'est la puissance yang dans toutes ses dimensions, sexuelles évidemment, mais aussi spirituelles, car elle permet de distinguer, de séparer la vérité de l'illusion.

Les épées des chevaliers ont un nom, comme nous donnons un nom à notre pénis. Excalibur et Durandal ne sont que d'autres mots pour désigner Popaul ! Si l'on donne un nom à quelque chose, c'est qu'on se sent séparé de cette chose. On ne donne pas de noms à ses mains ou à ses yeux. Mais à son sexe, oui. Parce que notre pénis n'est généralement pas vécu comme faisant totalement partie de nous. Il vit sa vie propre, comme un être distinct extérieur à nous. Et cette puissance virile s'exprime sous la forme d'une érection que personne n'est capable de réellement contrôler. De ce fait, nous avons l'habitude d'associer puissance et externalité : pour un homme, il est normal que l'on puisse acquérir de la puissance par un objet extérieur, par un outil, une arme, un talisman. Les voitures de sport et les gadgets électroniques ne servent pas seulement à marquer un statut de dominant (les voitures de sport coûtent cher, et constituent un signe de richesse, donc de statut social), mais aussi à donner de la puissance. Celui qui a conduit une moto, une voiture de sport ou tout engin mécanique rapide, sait tout le plaisir que cela procure, toute l'ivresse que l'on ressent à les maîtriser, à les dompter.

Notre sexe fait à la fois partie de nous et en même temps il est totalement autonome. Toute la tragédie de l'homme dans sa relation à la femme (à partir d'un certain niveau de conscience, avant c'est juste de la brutalité, je n'en parle pas...) provient de l'autonomie de ce sexe. L'homme a peur de débander, et pour cela il essaye d'aller vite, de posséder la femme avant qu'elle ne devienne cette déesse qui risque de le posséder et de l'engloutir...

Le fantasme de l'hyper-virilité

De ce fait, pour apaiser cette angoisse, l'un des plus grands fantasmes chez beaucoup d'homme est celui du « héros phallique », qui possède une érection admirable par sa taille, sa dureté et sa durée, et qui subjugue ses partenaires admiratives qui crient grâce. C'est le héros que l'on rencontre dans de nombreuses histoires et films, depuis Héraclès volant la ceinture des Amazones après avoir séduit sexuellement la reine, jusqu'à James Bond dont je parlais plus haut, en passant par tous les héros séducteurs du type SAS, les héros musclés de type Conan le Barbare, etc. D'ailleurs, à voir le nombre de spectateurs de ces films et de lecteurs de ces livres, il est clair que le mythe du « héros phallique » est toujours très présent.

Mais ce fantasme, lorsqu'il se confronte à la réalité, provoque une dure désillusion : nous ne sommes pas capables d'avoir de telles érections, et les donzelles ne se pâment pas naturellement dans nos bras. De ce fait, une anxiété se fait jour : suis-je un homme normal ? Ai-je des caractéristiques physiques et psychiques normales ?

Cette recherche de normalité est particulièrement criante lorsqu'on considère l'importance des questions que se posent les hommes quant à la taille de leur sexe. Pratiquement tous les hommes (et je m'associe bien évidemment à cette universalité), à un moment ou un autre, se posent la question de la taille de leur sexe, et cherchent à savoir si leur sexe est de taille normale. Les femmes et les sexologues ont beau se tuer à répéter que la taille n'a pratiquement pas d'importance, les hommes ne peuvent s'empêcher de la poser. Est-ce que vous avez

remarqué que les femmes ne se posent pratiquement jamais de questions quant à la taille de leur vagin[1] ? En fait, les hommes voudraient disposer d'un sexe supérieur à la normale pour pouvoir vivre ce rêve d'homme hyper-viril, et diminuer l'affect de cette angoisse profonde concernant leur virilité. De la même manière, et pour des raisons similaires, ils voudraient aussi avoir de gros muscles, être plus grands, éventuellement avoir plus de poils ou avoir une voix plus grave, et donc être plus « mâles ». L'homme a comme intériorisé la tendance de l'évolution à sélectionner des mâles disposant de plus en plus de caractéristiques hyper-viriles, tendance que l'on voit dans la reproduction sexuée chez les mammifères. Mais ici, cette tension évolutive se traduit sous la forme d'une inquiétude, d'une angoisse concernant sa place par rapport aux autres mâles vis-à-vis des femelles. De ce fait, il cherche à avoir une image de son corps qui soit plus que normale, la normalité étant associée à l'image fantasmée de l'homme hyper-viril, image véhiculée d'ailleurs par les films pornos qui ne choisissent (sélectionnent) que des individus hyper-virils du point de vue sexuel. De même, l'industrie pharmaceutique fait ses choux gras des pilules telles que le Viagra qui proposent aux hommes d'avoir des érections d'acier n'importe où et n'importe quand.

En fait, le fantasme du « héros phallique » se manifeste dans une identification de l'homme à son pénis : « je bande donc je suis » pourrait être sa devise. Il tend à se juger à l'aune de l'activité de sa verge. Si elle est souvent dure et en érection, si toutes les femmes se pâment devant elle, alors il existe comme homme. Sinon, il n'est rien.

Naturellement, la différence entre l'idéal de ce héros hyper-viril et la réalité est forte : comme on ne peut pas bander à volonté et soutenir des érections fermes pendant des heures[2], et comme on n'a pas

1. Mais comme me l'a fait remarquer une femme, elles comparent leurs seins, c'est-à-dire des attributs visibles de leur féminité, ou plus exactement de leur féminité projetée. C'est la même chose avec les hommes. La taille du sexe est un support de projection (pour les hommes) de l'angoisse de leur propre virilité.

2. Même les acteurs porno ont des difficultés d'érection, mais cela n'est jamais vu à l'image : le cinéma porno contribue ainsi à la diffusion du mythe de l'hyper virilité, l'homme étant vu comme un étalon surpuissant !

tous les muscles de Tarzan ou Schwarzenegger, on risque de s'enfermer dans un mouvement de repli sur soi, d'isolement. Ne se jugeant pas normal (la « normalité » étant jugée en fonction des caractéristiques hyper-viriles) ou pas assez bien constitué, on n'ose alors plus pratiquer de sport ou avoir des relations féminines. On entre alors dans un cercle vicieux : moins on voit de femme, plus on fantasme et plus on a de difficultés à rencontrer des femmes. On ne fait plus que se masturber en fantasmant, en regardant des films ou photos pornos, en se culpabilisant et en se dévalorisant. C'est la spirale infernale de la dépression, de la dévalorisation de soi.

Inversement, cette angoisse peut aussi plonger l'homme dans l'obsession sexuelle. L'angoisse profonde quant à sa virilité peut le pousser à avoir une activité sexuelle frénétique en se masturbant jusqu'à 6 ou 10 fois par jour, ou en obligeant sa partenaire à avoir plusieurs rapports sexuels par jour. Il peut aussi devenir « don juan », chercher compulsivement à séduire toutes les femmes qu'il rencontre, afin d'obtenir une représentation positive de sa virilité. Mais la satisfaction de la conquête ne dure pas longtemps, et il doit repartir incessamment vers de nouvelles conquêtes, chercher encore et toujours à se prouver qu'il est viril, à combler cette angoisse profonde sur son identité. Dans tous les cas et quelle que soit la manière dont il s'exprime, le fantasme d'hyper-virilité mène à une impasse.

Pour dépasser cette angoisse, il n'y a qu'un mot, qu'un seul : « accueillir ce qui vient ». Je me souviens, lors de mon premier stage de tantra, avoir posé une question simple, que beaucoup d'entre nous se posent, à Jacques Lucas. « Mais qu'est-ce que je fais si j'ai une érection dans un exercice où je suis nu ? » J'avais honte et peur que l'on voit mon désir, comme s'il s'agissait de quelque chose qui devait être ignoré, caché. Il me répondit simplement : « Accueille ». C'était tout. Tout mon échafaudage de gestes destinés à masquer mon érection lorsque je pensais que ce n'était pas le moment et mes tentatives désespérées pour en avoir une quand il m'apparaissait que le moment était arrivé, s'est effondré avec un seul mot : « accueille ». Accueille la vie qui est en toi, qui te traverse. Tu es un être de chair et de désir, et le désir est un jaillissement, une ode à la nature et à Dieu. Accueillir,

c'est justement se mettre dans un état de non-recherche de la performance, et cela fait automatiquement s'écrouler le fantasme de l'hypervirilité. Mais cela est si difficile d'accepter ce que l'on est, avec toute notre vulnérabilité, d'accueillir ce qui vient. Pourtant, c'est effectivement la clé du développement permettant de sortir de l'impasse des représentations négatives et des angoisses.

La mise à l'épreuve

Les femmes, lorsqu'elles sont attirées par un homme, aiment parfois le tester pour éprouver son désir et son amour. Elle vont jouer à tous les jeux et ruses que les femmes utilisent depuis que le monde est monde : elles vont légèrement se refuser pour mieux s'offrir ensuite, dire non alors qu'elles pensent oui, etc. En gros, elles l'excitent, le stimulent et l'évaluent. Si l'homme est « bien dans sa virilité », cette mise à l'épreuve joue comme un stimulant. Cela augmente son désir, son attirance. Il devient un héros pour conquérir sa belle, un risque-tout prêt à relever tous les défis, un taureau fou de désir pour prendre cette femme.

Plus une femme est assurée dans sa féminité, plus elle tend à attirer des hommes assurés dans leur virilité et plus elle aura tendance à tester leurs qualités masculines. Elle va chercher à s'assurer du désir et de l'élan de l'homme, mais aussi de ses capacités à oser la conquérir, voire à la soumettre. En effet, en étant sûre d'elle, une femme a moins peur des hommes et peut oser jouer avec un homme et lui demander de savoir, lui aussi, jouer sur un registre important en montrant une large palette de comportements, de la tendresse du séducteur attentionné à la puissance de l'homme sauvage.

Mais c'est justement cette assurance qui peut faire peur à un homme : va-t-il être à la hauteur ? Pourra-t-il assurer ? S'il doute de sa puissance, cette mise à l'épreuve, loin de l'aiguillonner, l'inhibera : les petits « non », qui ne sont que des faux « oui » dans certains cas vont être pris à la lettre, et interprétés comme des rejets, en le faisant débander au lieu de le stimuler.

Cette peur est très manifeste chez tous les hommes un peu inhibés, en manque de confiance, et qui se retrouvent ainsi en panne d'érection. Le résultat, généralement, conduit à une régression de l'individu qui devient petit garçon, projetant alors une image de mère sur la femme, comme nous l'avons vu précédemment.

C'est pourquoi les hommes un peu inhibés choisissent généralement des femmes moins sûres de leur féminité. En ayant un peu peur de la virilité de l'homme et en ne le mettant pas à l'épreuve, elles permettent finalement à l'homme de prendre confiance en lui-même. C'est aussi pourquoi les comportements de séduction de type « carte du tendre » où les femmes faisaient languir leur amant, et où elles se présentaient comme des possibles victimes de l'homme, avaient pour conséquences d'abord de faire diminuer les peurs de la femme, qui vérifiait l'attachement et les qualités de cœur de l'homme, et ensuite pour l'homme de ne pas avoir à faire ses preuves de virilité trop rapidement, en lui permettant de montrer ses qualités d'homme peu à peu. Les temps de séduction réciproques, qui correspondent aux parades amoureuses des animaux, sont donc généralement bénéfiques pour les hommes comme pour les femmes.

Nous verrons par la suite l'importance des rituels, et l'attitude à avoir pour que chacun puisse avoir confiance en l'autre, et pour entrer dans un espace de réelle intimité (cf. chapitre 3.6).

4. Retrouver l'animal sauvage en nous

La puissance yang, la puissance de l'homme, est quelque chose que nous partageons avec les mâles des espèces animales évoluées et tout particulièrement avec les mammifères. Le désir sauvage et violent pour une femme, la puissance virile qui est capable de tout pour la prendre et la féconder est fondamentalement ancré en nous. Il fait partie de notre héritage biologique, de cette animalité primitive que nous avons reçue du fond des âges. Sans elle, nous n'existerions pas : nos

ancêtres n'auraient pas survécu. Ils auraient succombé sous les dents des prédateurs, n'auraient pas réussi à trouver leur pitance et à protéger leur progéniture. L'homme a été de tous temps attiré par la femme, comme la femme par l'homme.

C'est cette puissance, cette vitalité, qui nous pousse encore et toujours à désirer autant une femme, à vouloir nous unir à elle. Elle fait partie de notre patrimoine biologique et doit, pour cela, être honorée, conservée, développée.

Pour un homme, (re)contacter cette énergie, sentir la puissance masculine, sentir le guerrier en lui est fondamental. Car la puissance, c'est aussi savoir faire face aux épreuves avec courage, comme le chevalier qui va jusqu'au bout de sa quête, en combattant les adversaires qui se dressent devant son chemin, en ayant le cran de regarder la mort en face. C'est ce courage qui permet à l'homme d'oser ouvrir son cœur, d'affronter sa propre vulnérabilité sans appeler « maman » dès qu'un problème surgit. La bravoure est l'une des qualités masculines les plus importantes. Elle permet d'affronter la peur qui est tapie au fond de notre être : la peur de souffrir, la peur de mourir. Cette peur, on la ressent dans de nombreuses occasions, chaque fois qu'une épreuve survient, qu'une difficulté apparaît, chaque fois qu'on se trouve au centre d'une lutte, chaque fois que l'on a l'impression que notre vie dépend de l'issue de cette lutte. Par exemple, dans les arts martiaux dans lesquels il existe des assauts amicaux (randori), il est frappant de constater combien la peur est dans les regards.

Le courage n'enlève pas la peur mais permet de traverser la peur, ce qui n'est pas pareil. Le courage c'est oser, prendre le risque, braver ce qui nous fait peur, c'est avoir un rapport « pénétrant » avec le monde. Il n'y a pas de développement spirituel possible sans courage, car c'est le même courage qui nous permet d'oser lâcher prise devant ce grand inconnu qu'est le divin, qui nous permettra d'accepter la mort pour mieux renaître ensuite. « Seul celui qui peut affronter la mort pourra effectivement renaître à la vie nouvelle » affirment les traditions spirituelles.

Confondre puissance et violence

Cette force virile qui nous donne le courage et la puissance, et qui s'exprime comme un désir de conquête, est en chacun de nous. On peut la contacter et oser la recevoir, ou bien au contraire la rejeter en ayant peur de la violence qui lui est souvent associée et jeter ainsi le bébé avec l'eau du bain. Mais dans ce cas, cette énergie yang va passer dans l'ombre, se réfugier dans l'inconscient et prendre une forme perverse : fantasmes de viol, pornographie violente, sadisme, voyeurisme de scènes violentes, intérêt obsessionnel pour des films avec des scènes brutales ou gores, etc. J'ai été effectivement troublé par le fait que la plupart des amateurs de films d'horreur ayant des scènes « gore », brutales et macabres, sont souvent de gentils garçons qui ne feraient aucun mal à quelqu'un. En fait, leur désir de puissance, qui n'ose s'exprimer en lumière, revient dans l'ombre sous la forme d'une fascination pour des scènes extrêmement violentes, des scènes qui les feraient souvent vomir s'ils devaient les vivre.

Tout se passe comme si l'on avait peur de contacter cette puissance, à cause de la violence que l'on y a associée, par notre environnement personnel dans l'enfance, mais aussi par l'environnement social. Par exemple, nombre de collectifs spirituels « new age » ou de groupes de développement personnel notamment, ont une peur panique de la puissance virile et des comportements qui y sont souvent associés : affirmation de soi, capacité à prendre le leadership, désir d'entreprendre, courage d'affronter, décisions tranchées. Mais aussi consommation de boissons alcoolisées et de viande, etc.

Tout ce qui ressort du monde masculin est rejeté et la plupart des hommes dans ces groupes ont un mal fou à contacter leur énergie virile. C'est comme s'ils n'avaient plus de sexe : ils se laissent entièrement diriger par les femmes, ou plus exactement la partie yang des femmes (l'*animus* dans la terminologie de Jung). De ce fait, les femmes ne trouvant pas de réels hommes en face d'elles ne peuvent trouver leur polarité de femmes et cela les rend aigries vis-à-vis des hommes. Il s'ensuit un cercle vicieux : moins les hommes sont virils, plus les femmes développent des qualités masculines, tout en déconsidé-

rant les hommes qui, ainsi, sont encore moins virils. Évidemment, cette description est un peu schématique, mais elle reflète les grands traits de ces groupes dans lesquels la non-violence est associée à la non-puissance. S'il faut canaliser la vitalité et la puissance yang, il est pourtant important de ne pas l'éliminer ni de l'émasculer.

Effectivement la violence conduit au viol, au meurtre, à l'agression envers des personnes, aux guerres, et il faut condamner et lutter contre de tels débordements. Mais on a peut être jeté le bébé avec l'eau du bain : certaines positions féministes, à côté des avancées fondamentales qu'elles ont permis, ont entraîné parfois, dans leur radicalisation, un rejet de toutes les qualités masculines. Elles ont contribué à associer puissance et domination des hommes sur les femmes, force et violence, ce qui a eu comme impact de renier le pouvoir bénéfique de la vitalité yang, de la puissance sauvage de l'homme.

Le féminisme avait effectivement tout à fait raison de dénoncer les violences faites aux femmes et les inégalités qui en découlaient, mais ce faisant, il a eu tendance à rendre la partie yang de l'homme responsable de tous ces maux. De ce fait, de plus en plus d'hommes n'osent plus sentir de désir sauvage en eux. Ils préfèrent s'émasculer, se castrer psychiquement plutôt que d'exprimer leur virilité. Ils ont tellement intégré ces valeurs de non-violence, qu'ils ne peuvent plus se connecter à leur puissance car tout ce qui relève de l'univers yang est considéré comme violent et insupportable.

Mais si la puissance peut dégénérer en violence, elle est aussi le gage de la sécurité, de la protection. Par exemple, je me souviens d'un stage de tantra dans lequel un homme avait placé un katana, un sabre japonais, sur un autel comme symbole sexuel. L'un des participants, un homme, a trouvé cela insupportable à cause de la violence qu'il associait à ce sabre. Inversement, une autre participante, une femme, a été rassurée par la présence de ce katana, en sentant la sécurité qu'apportait ce symbole éminemment yang. Effectivement, le sabre n'est ni violent ni sécurisant en soi, cela dépend de la perspective dans laquelle on le regarde. Surtout, il est un des plus puissants symboles phalliques qui soit. Il peut être utilisé pour tuer, pour attaquer, mais

aussi pour défendre, pour pacifier, et représente aussi bien la violence incontrôlée que le courage d'affronter les peurs.

L'énergie yang est donc bien celle du guerrier comme nous l'avons souligné plus haut, de celui qui n'a pas peur, qui peut se battre pour la sécurité des siens. Il s'agit juste de la canaliser pour qu'elle ne déborde pas en violence, c'est-à-dire que cette puissance s'exprime en conscience, en relation avec les autres.

Malheureusement, la violence a été souvent tellement interdite que la puissance et la force virile ont été refoulées et qu'elles ne sont plus accessibles. On ne se vit pas comme quelqu'un qui risquerait d'être violent s'il se lâchait, mais comme quelqu'un qui n'ose pas, qui aimerait bien. Et on redevient petit garçon en espérant trouver du réconfort auprès d'une partenaire plus mère qu'amante.

Sortir de l'inhibition

Personnellement, jeune homme, j'ai souffert de cette équation *puissance* = *violence*, de cette association perverse qui m'inhibait et m'empêchait d'aller vers une femme et de me présenter en homme avec ma virilité en avant. En tant que timide, je n'osais pas aller vers une femme et faire le premier pas (comme le disait la chanson de Claude-Michel Shönberg : « J'aimerais tellement qu'elle fasse le premier pas, [..] que ce soit elle qui vienne à moi, car voyez-vous je n'ose pas »). Cela m'était totalement impossible, comme un interdit absolu. Je le vivais comme un manque de confiance en moi. Je ne pouvais pas supporter non plus que d'autres hommes sachent parler aux femmes. Cela me faisait mal, car quelque part dans mes représentations de la femme, une femme ne pouvait pas désirer être « prise », être « conquise ». Je m'arrangeais donc (il faut bien vivre !) pour que ce soit la femme qui fasse le premier pas. Ce n'est qu'en travaillant sur moi, que je me suis rendu compte qu'en fait je me castrais moi-même, je m'empêchais de m'affirmer simplement, avec mes désirs et mon attirance pour les femmes. Évidemment, ces croyances et cette manière de voir la femme venaient de ma petite enfance et de mon

rapport à ma mère. J'avais préféré être le « bon garçon » plutôt que de me rebeller face à une mère « méditerranéenne », énergique, aimante et étouffante.

Effectivement, la timidité, le mal-être, la non-confiance en soi, c'est avant tout un contrôle de notre mental pour nous empêcher d'être envahi de cette puissance yang. Tout un ensemble de « micro-choix[1] » que nous avons effectués dans notre enfance, nous empêchent à l'adolescence, lorsque les hormones mâles, et surtout la testostérone nous envahissent, d'oser affirmer ce que nous sommes, d'oser exprimer notre identité d'homme.

Paradoxalement, une fois que l'on sort de cette confusion *puissance = violence*, il est relativement facile de sortir de cette inhibition (même si l'on a cherché pendant plus de trente ans l'issue). Il suffit de ramener à la conscience cette part d'ombre qui gît en nous et qui nous effraie par sa violence. C'est aussi arrêter de projeter sur les autres cette agressivité que l'on sent au fond de soi-même.

Il ne faut surtout pas rester dans sa chambre et essayer de trouver la solution soi-même, car cela fait le jeu de cette inhibition. C'est en agissant, en se confrontant, en se comportant comme un homme que l'on trouvera la solution, pas en restant symboliquement enfermé dans les jupons de sa mère. Il faut quitter le petit garçon, endosser le costume du guerrier et y aller.

Il est nécessaire aussi, et c'est là souvent la part la plus difficile, d'aller contacter tout le ressentiment qui s'est caché derrière cette inhibition, toute cette colère qui ne demande qu'à se transformer en puissance, en énergie yang, si on la contacte. En fait, et c'est ça qui nous bloque : il faut dépasser la simple analyse de soi, néanmoins essentielle, et sortir du cabinet de l'analyste pour aller se confronter au monde et « y aller » en « mouillant sa chemise », en s'abandonnant à l'énergie yang qui nous traverse. On peut alors ressentir à nouveau

1. J'appelle « micro-choix » tous ces petits choix de vie qui, pris isolément, paraissent anodins, mais qui, lorsqu'on les contemple dans leur ensemble, composent une fresque caractéristique constituant *a posteriori* ce que l'on appelle notre « personnalité ».

cette force intérieure, cette énergie qui vient des premiers chakras*, du sexe, des reins et du hara*. On peut alors se sentir à nouveau homme, bien dans sa peau et son corps, plein d'énergie et d'audace.

Chapitre 3.

De la frustration à l'écoute de l'autre et de la vie

Dans le chapitre précédent, nous avons vu l'importance pour l'homme de trouver sa puissance, de contacter sa virilité et de commencer à regarder ses ombres en face. Maintenant, il est temps de passer au second aspect du développement de l'amant tantrique : la découverte de l'ouverture et de l'extase fondée sur la non-satisfaction immédiate du plaisir, en d'autres termes sur l'aspect yin de la sexualité.

En effet, au-delà de la satisfaction et de l'orgasme s'ouvre un espace extatique où le plaisir sublime et la spiritualité se mêlent. Mais cet espace ne s'ouvre que si deux conditions sont remplies :

1. la satisfaction immédiate est différée pour un plaisir plus grand, et
2. les deux partenaires sont vraiment en relation de sujet à sujet.

1. De la frustration nécessaire...

La première condition est généralement difficile à assumer pour un homme au début, car il est habitué à satisfaire ses désirs de manière immédiate. Plus exactement, le désir le pousse naturellement à satisfaire les exigences de ce désir, c'est-à-dire à parvenir à un orgasme explosif associé à une éjaculation, orgasme très circonscrit aux parties génitales. De ce fait, sa vie sexuelle est relativement réduite, car il ne connaît que des satisfactions éphémères, des décharges de quelques toutes petites secondes, qui le laissent ensuite fatigué, voire endormi.

En gros, l'homme ordinaire jouit rapidement, brièvement, pour sentir immédiatement après une grande fatigue ou une perte d'énergie l'envahir. La femme, en revanche, semble en pleine forme après l'amour, alors que l'homme est fatigué. Il se sent plus faible, plus vulnérable qu'avant le coït. Il a donc vaguement l'impression que la femme a pris son énergie et il en éprouve inconsciemment une sorte de ressentiment envers les femmes, capables à ses yeux de sucer l'énergie vitale de l'homme. Et pourtant, malgré le peu d'intensité et de durée de cet orgasme, tout le comportement de l'homme est dirigé vers cet orgasme explosif, tant la pulsion de décharge et de recherche de satisfaction est forte. C'est normal, il est câblé pour cela : son cerveau reptilien et son système limbique ont été modelés par l'évolution pour qu'il se comporte ainsi. Mais du fait de cette pulsion, il reste dans l'ignorance et ne se rend absolument pas compte qu'un plaisir bien plus important est à sa portée. Dommage !

Pour parvenir à l'orgasme extatique, il va lui falloir, pendant un temps, repousser cette satisfaction immédiate, associée au circuit yang de la sexualité, pour atteindre ensuite une félicité plus grande. Il s'agit donc d'échanger un plaisir immédiat relativement limité contre un plaisir différé décuplé. Mais cet échange est vécu comme une grande frustration, une sorte de « super préliminaire » qui n'aboutirait jamais.

Or nombre d'hommes vivent les « préliminaires » au mieux comme un cadeau qu'ils font à leur partenaire, au pire comme un passage obligé pour enfin pouvoir les pénétrer. En fait, il n'y a pas de « préliminaires », au sens où il y aurait quelque chose qui viendrait avant « l'acte sexuel » sans faire partie de l'acte sexuel. Comme les hors-d'œuvre font partie du banquet, les préliminaires sont constitutifs de l'acte sexuel au même titre que la pénétration. En fait, dans l'acte sexuel, lorsqu'il est pratiqué tantriquement, il n'y a plus qu'une seule danse, un seul mouvement des corps, depuis le premier contact par les yeux ou les mains, jusqu'à la plénitude totale. Mais la partie yang de l'homme ne le voit pas comme cela. Elle tend à définir des phases dans l'acte sexuel et à considérer la pénétration comme le plat principal, le seul digne d'intérêt.

Donc, dans un premier temps, le yang de l'homme va devoir être frustré pour laisser la place au yin, à l'ouverture, à l'écoute de l'autre, et vivre la sensualité à fleur de peau, les caresses dans l'instant présent, le contact sans projet.

En même temps, une grande erreur consisterait à vivre et à penser cette frustration vécue par l'aspect yang de l'homme comme une répression. Il ne s'agit surtout pas de revenir au système de la morale chrétienne et du *coitus interromptus*, ou de considérer avec Saint Augustin que le désir charnel est un péché dont seule la grâce divine peut nous sauver. Non, non surtout pas ça !! Il ne s'agit pas du tout de réprimer son désir, mais au contraire de l'exprimer pleinement, sans pour autant entrer dans les routines habituelles, dans les conditionnements qui nous font aller immédiatement à la satisfaction rapide de notre plaisir. Ce n'est pas réfréner ou réprimer, mais juste donner de la place et de l'espace pour prendre conscience, pour savourer, pour être pleinement dans l'intégralité de notre sensualité.

C'est comme l'attitude que l'on a devant un bon plat : on peut se ruer dessus comme un glouton, et engloutir tout en quelques bouchées, ou bien au contraire humer, goûter, se laisser envahir par le plaisir des sens. Dans le domaine sexuel, le passage du glouton au goûteur est vécu dans un premier temps comme une frustration. Et

c'est là que je parle de « frustration nécessaire ». C'est juste une temporisation, un délai pour éviter de se ruer sur la satisfaction immédiate, une attente sublime lorsqu'elle est vécue en conscience. Ne pas dévorer en trois coups de dents le merveilleux mets qui nous est offert.

Heureusement, cette frustration se transforme rapidement en plaisir, dès que l'on prend conscience que ce temps d'attente n'est pas un pis-aller, mais déjà le vrai plaisir. Il suffit simplement de se relâcher, de n'attendre rien, de savourer l'instant présent, la caresse qui se situe là maintenant, la peau que l'on touche, le regard que l'on croise, le souffle que l'on respire. À ce moment-là, la tension intérieure se relâche et un espace se dégage. En lâchant l'intention de l'orgasme, en ne cherchant donc plus la satisfaction immédiate (la nôtre ou celle de notre partenaire), nous commençons vraiment à entrer en relation avec elle, à être dans la danse de la séduction et de la vie, emporté par le plaisir des sens.

Autre image gustative qui permet de comprendre l'intérêt de cette frustration, celle du repas avec des convives. Très souvent, les repas que l'on prend avec des amis s'ouvrent avec un apéritif que l'on sert avec des cacahuètes. Le problème, c'est qu'on se bourre souvent de ces cacahuètes, et quand arrive le repas véritable, savoureux et servi avec des vins fins, on n'a plus faim. Et bien l'homme standard, celui qui prend son plaisir de manière immédiate en aboutissant directement à son plaisir est comme ces convives qui se bourrent de cacahuètes. Ils ne découvrent jamais vraiment le repas savoureux, car lorsqu'on sert les mets délicats, ils n'ont plus faim, ils sont déjà pleins, leur désir est émoussé. Pour arriver avec de l'appétit à ce repas, il faudrait qu'ils se retiennent lors de l'apéritif, qu'ils évitent de prendre des cacahuètes, qu'ils frustrent leur faim lors de l'apéritif pour éprouver un contentement encore plus grand par la suite.

Il en est de même pour le plaisir sexuel. Le plaisir standard, qui se résume au sexe, est comme ces cacahuètes qui nous nourrissent et en même temps nous empêchent d'atteindre le plaisir extatique, qui est une jouissance totale de l'individu mettant en œuvre aussi bien le sexe, que le cœur et l'esprit. Le plaisir tantrique est comme un repas

fin, un repas de gourmet. Malheureusement, nous croyons que notre sexualité se résume aux cacahuètes, car nous avons passé notre vie à en manger sans avoir jamais goûté aux mets fins qui sont proposés pendant le repas. C'est pourquoi il faut au début passer par un (petit) temps de frustration avant de découvrir le plaisir profond, le contentement qui s'exprime réellement dans une union.

2. ... à la félicité de l'instant présent

Il existe ainsi deux aspects différents du désir : le premier que l'on pourrait appeler « envie » et qui s'exprime comme une demande irrésistible d'obtenir immédiatement la satisfaction de cette envie. Dans le domaine sexuel, cette envie chez l'homme prend la forme d'une aspiration à prendre, à posséder. Mais en même temps, lorsqu'on est dans ce désir, dans cette tension, dans cette anticipation du plaisir à venir, on est insatisfait, puisque la satisfaction porte sur la réalisation du désir. Le désir est alors vécu comme un manque, une pulsion correspondant à un vide que l'on cherche à combler. Dans ce cas, on ne vit pas dans le moment présent, mais dans le futur, dans cet objet que l'on cherche à prendre, dans cet état futur que l'on voudrait atteindre.

Mais si l'on met de la conscience sur cette envie, qu'on la lâche pour se concentrer sur ce qui se passe maintenant, sur l'état que l'on vit en ce moment, on s'ouvre à l'autre aspect du désir qui est déjà plaisir, et même félicité. Il suffit d'un simple changement d'attitude qui peut se produire en un simple déclic. Intérieurement, c'est comme si quelque chose lâchait. On sent comme une détente dans le crâne et la nuque. et en même temps cette envie disparaît pour laisser la place à ce Désir qui est déjà félicité. Il n'y a alors plus de frustration puisque le plaisir est déjà là, dans cet instant présent qui s'ouvre à l'autre, qui s'ouvre à la vie et donc à l'amour. C'est dans cet espace où tout lâche, où toute l'envie frustrée se transforme en félicité de l'être, que l'on touche au divin.

Un homme, Christian, m'a fait part de ce moment où il a découvert ce lâcher-prise dans le désir. Il était dans une rencontre sensuelle avec une partenaire qu'il avait rencontrée depuis peu. Ils avaient précisé d'un commun accord que cette rencontre s'effectuerait sans qu'il y ait de pénétration. La sensualité aidant, son désir était devenu impérieux. Il n'avait qu'une envie, la pénétrer, la prendre. Il se sentait effectivement frustré dans son désir. En même temps il réalisa qu'en étant dans l'objectif de la prendre, il n'était plus avec elle : il se morfondait sur la tristesse de ne pas aboutir à ce plaisir qu'il imaginait grandiose. À ce moment-là, il prit conscience qu'il n'était pas présent et il se recentra sur elle. Il réalisa soudain le bonheur qu'il y avait à être avec cette femme, à échanger des caresses, à être là tout simplement, et cela le fit basculer dans un espace extatique : il était dans le ravissement de la présence à soi et à l'autre, dans le bonheur de l'instant présent, dans le délice de la relation sensuelle. Sa frustration disparut en un éclair et il se retrouva plongé dans la félicité, le corps parcouru d'ondes d'énergies qui n'avaient pu se développer lorsque tout son être était tendu vers une attente, lorsqu'il cherchait à atteindre un autre état.

3. S'ouvrir à l'autre, s'ouvrir à la vie...

Si la première condition porte sur le fait de différer le plaisir, la seconde repose sur la relation qu'on entretient avec son partenaire. Comme nous l'avons vu, l'homme peut avoir tendance à objétiser sa compagne, et la femme à se couler dans son désir en devenant objet de ce désir. Mais dans ce cas, il ne fait pas l'amour avec une personne, un sujet, une femme dans sa totalité, mais avec un cul, une chatte, des cuisses et des seins. Il prend alors la femme comme un objet, il la saisit et la dévore comme on croque dans un beau fruit. Avec plaisir certes, mais sans entrer en relation. Or le plaisir extatique n'est pas un plaisir d'objet, mais un plaisir lié à l'union de deux êtres qui,

au travers de cette union, arrivent à une certaine transcendance, à un état de communion physique, affective et spirituelle.

S'il se sent rassuré, s'il sent qu'il ne risque rien, et s'il se sent suffisamment en confiance pour s'ouvrir, alors il pourra devenir vraiment un yang en relation, un « vrai » homme. Dans ce sens, être dans son yang consiste simplement à s'ancrer dans ses parties génitales, être bien « dans ses couilles », mais sans rien faire d'autre qu'à vivre pleinement ce qui advient. Il n'y a rien à « faire », rien à « produire », aucune performance à offrir.

Une fois l'aspect fantasme dépassé, une fois que l'homme ne cherche plus à être « James Bond » ou « Rocco Sifredi », c'est-à-dire s'il n'est plus dans le mythe de l'hyper-virilité comme nous l'avons vu plus haut, il suffit d'entrer dans la danse de l'amour qui est conduite par le rythme de la femme. Pour prendre une image musicale, on peut dire que faire l'amour tantrique, c'est un peu comme jouer de la musique à deux : c'est la femme qui donne le tempo quand l'homme propose la mélodie. Et du tempo et de la mélodie s'ensuit une harmonie des corps et des cœurs. Pour ce faire, il faut que l'homme soit à l'écoute de la femme, de ses désirs, de ses besoins.

Cette écoute nécessite une présence totale de l'homme : il ne doit pas être en train de « jouer à l'homme », d'être dans un fantasme d'homme. Il s'agit simplement d'être dans la présence.

4. ... et être dans la présence

Personnellement, j'ai mis un certain temps à comprendre ce que pouvait signifier « être dans la présence ». Véro, ma compagne de vie, me demandait souvent, lors de massages, d'avoir plus de présence dans mes massages que je pensais pourtant bons, forts et délicats. Mais en fait trop techniques. C'était ma tête qui conduisait les mains. Et je ne comprenais pas ce qu'elle demandait. Je lui disais : « Plus fort ? plus doucement ? ». Elle essayait de m'aider, mais elle voulait

obtenir quelque chose de moi que je n'arrivais pas à lui donner. Et puis un jour, le déclic s'est fait, alors que, sans y penser, je mettais mon attention sur mes doigts, simplement sans rien vouloir, en étant juste dans le ressenti, elle me dit : « Là, il y a de la présence dans tes mains ».

C'était en fait très simple. Je cherchais au mauvais endroit avec le mauvais support. Je cherchais à « bien faire », alors qu'il s'agissait simplement « d'être » cette caresse, d'être tout entier dans les mains, d'être totalement dans la conscience de cet instant. De laisser aller l'intuition du corps, sans réfléchir, sans juger, en restant totalement dans l'instant présent, sans fuir dans le mental. D'être dans une conscience aiguë du ressenti, sans chercher à faire, sans chercher à produire un mouvement particulier. En gros, à laisser les mains agir d'elles-mêmes en relation avec le corps de la femme.

Il s'agit surtout de ne pas avoir d'intention, ne pas avoir d'objectif, d'accepter ce qui vient. Si aujourd'hui, vous ne faites pas l'amour avec votre partenaire, ce n'est pas grave. Une rencontre peut se transformer en massage, ou simplement être l'occasion de rester en contact l'un à côté de l'autre. Je sais que c'est peut-être l'aspect le plus difficile : nous voulons obtenir quelque chose de la femme, nous voulons lui montrer ce dont nous sommes capables, nous voulons être satisfaits. Il n'y a aucun jugement négatif à avoir tous ces désirs, nous sommes câblés pour ça. Mais il s'agit de dépasser ce conditionnement biologique, en se mettant dans l'état d'esprit que tout peut arriver.

Cet état d'esprit de laisser faire la vie, on le rencontre aussi quand on a un bébé et qu'on voudrait qu'il dorme. Si l'on veut qu'il s'endorme rapidement, en général cela ne fonctionne pas. Plus on veut qu'il dorme, plus il s'excite, plus il s'énerve, car le bébé perçoit directement notre état d'esprit. Tout se passe comme si le bébé nous demandait d'être totalement avec lui, de consacrer tout son temps à lui. Il nous demande simplement d'être en présence, d'être totalement là pour lui. Et souvent la magie opère. Il suffit simplement de se dire : « Ok, mon bébé, je suis avec toi autant de temps qu'il te faut pour

t'endormir », pour que le bébé s'endorme effectivement (et parfois le père avec...). Ce changement d'état d'esprit s'inscrit immédiatement dans le corps et le bébé le ressent. C'est exactement la même chose en amour. Dès que vous lâchez votre objectif de coït, la femme le ressent et s'ouvre, car en lâchant cet objectif, vous devenez totalement disponible pour les propositions de rencontre. Vous lui donnez toute votre présence. Cela peut sembler pas grand chose, mais c'est en fait tout votre être que vous lui offrez à ce moment-là. Et c'est le plus grand cadeau que vous puissiez lui faire, à condition de ne pas faire cela pour obtenir quelque chose. Être seulement là, sans rien attendre de spécifique, être à l'écoute d'elle et de cette Vie qui passe au travers de vous deux. Si l'on n'attend rien, si l'on n'espère rien, c'est là que le miracle se produit...

5. De la carapace à la colonne vertébrale

Nous avons vu que le yang porte en lui les valeurs de courage, et le yin celles d'ouverture. Unir le yang et le yin en soi, c'est oser s'ouvrir à la vie qui nous traverse, savoir affirmer ce que l'on est tout en accueillant ce qui se passe, sans jugement, juste en conscience.

Dans ce chemin qui est le chemin de l'individuation, le chemin où l'homme se trouve réellement en relation avec les autres, et qui consiste à unir les pôles masculin et féminin en nous, il s'agit de trouver notre centre, ce qui constitue notre être profond, notre essence. Il s'agit notamment de développer notre force intérieure pour que l'accueil soit possible et d'enlever nos protections extérieures au profit de cette force intérieure qui conduit à l'affirmation de soi, l'assurance, la confiance.

J'aime bien prendre l'image de la carapace et de la colonne vertébrale. Chez les animaux, ce sont les deux formes de structures qui existent. Les insectes, les crustacés ont une carapace, les mammifères, les poissons, les oiseaux, les reptiles ont une colonne vertébrale.

Trouver sa force intérieure, c'est alors passer du crustacé, du crabe qui a sa carapace à l'extérieur, au vertébré qui possède une structure intérieure, une colonne vertébrale. Je prends un exemple : les vêtements servent souvent à nous dissimuler et à nous mettre à l'abri, à créer une distance entre nous et les autres. Mais si l'on doit se déshabiller devant d'autres, on sent alors qu'on se met à nu dans tous les sens du terme. On peut se rendre compte qu'on perd alors sa cuirasse et on se sent vulnérable. Tout se passe donc comme si les vêtements nous servaient de carapace pour nous protéger des autres. Mais la vraie force ne se situe pas dans la carapace, elle se situe dans notre capacité, à tout moment, à pouvoir dire oui ou non réellement, sans se sentir « obligé », elle se situe dans notre capacité à croire en nous, en notre force, en nos capacités, à ne pas se laisser aller, à ne pas être abattu à la première déconvenue. Cette confiance, elle se cultive par la pratique, la méditation, le renforcement de nos qualités de cœur vis-à-vis des autres, en étant quelqu'un sur qui on peut compter, quelqu'un qui assure dans les moments difficiles.

Et l'accueil, pour un homme, n'est réellement possible que si l'on a cette force intérieure, si l'on a cette relation de confiance avec soi-même. En même temps, il ne s'agit pas de « repasser de l'autre côté » en durcissant son cœur, en se fermant à l'autre et aux possibilités de transformations qui y sont liées.

C'est un peu comme une maison. Accueillir, c'est comme ouvrir la porte de sa maison à ses amis. Si on se barricade à double tour, si on ne laisse jamais entrer personne, alors la vie n'entre pas elle non plus. Si on laisse la porte toujours ouverte, alors n'importe qui peut entrer, même ceux qu'on ne désire pas, et l'on ne se sent plus chez soi. Accueillir, c'est donc aussi choisir, avoir la force de dire non, ne plus être l'objet de l'autre, mais vivre en sujet.

6. L'importance du sacré

Nous avons vu l'importance des aspects yang et yin et leur union qui s'exprime comme une affirmation ouverte, comme un accueil solide. Et cette union s'exprime comme une présence à l'instant présent, à la Vie qui coule et nous traverse.

Mais cette présence est indissociable du sacré, c'est-à-dire de la prise de conscience que tout ce qui existe est la manifestation de quelque chose qui nous dépasse, qu'on l'appelle Dieu, Vie, ou Esprit.

C'est pourquoi en tantra il est très important d'amener l'esprit à cette prise de conscience en créant des espaces sacrés, c'est-à-dire des espaces où l'on percevra plus facilement cette présence divine. Les rituels nous aident à quitter notre mode habituel de pensée, pour nous faire entrer de plain-pied dans une autre conscience, dans un espace plus prégnant, plus vibrant que le monde habituel. Les rituels dessinent et créent un espace sacré. Comme l'a très bien noté Mircea Iliade[1], les rites sacrés commencent tous par faire entrer les fidèles dans un autre espace-temps que celui que l'on connaît ordinairement. Ce nouvel espace constitue symboliquement le centre du monde, dans une temporalité hors du temps. Une fois cet espace constitué, les autres éléments de rituels peuvent s'exprimer afin d'élever notre conscience, augmenter notre compassion, reconnaître en soi et dans l'autre la lumière divine que chacun porte.

Le premier de ces rituels, peut-être le plus intense tout en étant le plus simple, est le salut. Saluer son partenaire en reconnaissant la part sacrée qui est en elle (ou en lui), en se connectant à son regard, nous fait basculer dans un autre mode d'être. Parfois dès le premier salut, dès le premier contact, on peut ressentir comme une vibration dans le sexe et le cœur. Notre âme est alors recentrée, prête à s'unir avec celle de notre partenaire.

1. *Le sacré et le profane*, Folio, Gallimard, 1987.

Au début, on peut avoir tendance à saluer son partenaire avec de l'humilité, comme on pense qu'on est censé le faire. On n'ose pas non plus regarder l'autre bien dans les yeux et lui parler directement à voix haute. On sent intuitivement que ce salut est important, qu'il nous engage, mais comme tout est nouveau, on a peur de ce lien qui est en train de se créer, on a encore peur de l'autre, peur de s'ouvrir.

Mais au-delà de l'humilité et de l'appréhension, le salut est l'affirmation d'une présence, d'une relation à trois : *Il y a toi, moi et la relation, « l'avec » ce qui nous lie depuis ta naissance, depuis l'aube de l'humanité, depuis la création de l'univers et qui nous traverse. Je reconnais qu'il y a quelque chose entre nous qui nous dépasse et qu'on ne peut pas ramener à nos petits désirs, à nos petites saisies. Je m'ouvre à toi, mais pas seulement à toi, car à travers nous, c'est la Vie qui parle, c'est la Conscience qui se cherche. Tu es un être unique, comme moi. Nous sommes uniques par nos gènes, mais aussi par notre histoire, par tout ce que nous avons reçu, par le don que nous a fait la Vie. Et pourtant cette unicité de l'un et de l'autre nous réunit ici en ce lieu et cet instant. Que ce lieu soit nulle part, que ce temps s'inscrive dans l'éternité, qu'il n'y ait plus que toi et moi sur Terre, ici et maintenant. Jamais plus cet instant n'existera, nous naissons à cette présence de l'instant, pour le rendre aussi beau qu'un lever de soleil sur un jour nouveau, pour célébrer avec gratitude le miracle de cette Vie qui court dans nos veines, qui fait vibrer notre sexe, qui ouvre notre cœur et développe notre conscience. Je perçois ta conscience comme étant de même nature que la mienne. Je te reconnais, toi que j'ai toujours connu.*

Le salut permet d'entrer dans un espace sacré par l'engagement de l'individu dans l'instant présent. Il ne s'agit pas de faire des plans pour l'avenir, de penser qu'on va se marier, de se dire : « Qu'est-ce qu'elle va penser de moi ? ». Le Royaume de Dieu se situe dans l'éternité car il est en fait dans l'instant présent qui est hors temps. Le passé n'est plus, l'avenir pas encore, et le présent un point sans épaisseur qui, s'il est vécu en présence, nous permet d'entrer dans une autre dimension. Ce salut, qui passe par un échange de regards, est donc très important car il nous place en condition psychique pour être totalement avec l'autre.

On salue l'autre avant et après chaque pratique tantrique. Le salut de la fin est tout aussi important, car il permet de se retrouver soi-même, de couper le lien, de supprimer les attachements qui peuvent inévitablement se créer lors d'une pratique tantrique ou lors d'une union. On repart chacun en reconnaissant l'autre comme un individu à part entière, quelqu'un qui possède sa liberté de vivre sa vie et donc de rencontrer d'autres partenaires. Il s'agit de couper ce qui peut entraîner la possession, et donc la jalousie.

Et comme l'union de deux êtres est par essence tantrique, il est préférable de se saluer, même entre amants. Je dirais d'ailleurs, surtout entre amants ! Il est tellement facile de faire de l'autre une chose, de le transformer en un objet que l'on possède.

On peut en effet saluer son partenaire, son conjoint, avant de faire l'amour : cela met en lumière les puissances de Vie, afin d'éviter qu'elles n'entrent dans l'ombre et nous possèdent. La relation peut s'en trouver changée, les gestes ayant plus de présence, l'intensité des ébats s'en trouve décuplée. Plus on se connaît, plus le fait d'entrer dans un espace sacré par le salut présente d'intérêt car il nous fait sortir du quotidien et nous place ici et maintenant dans le renouveau de chaque instant. En tant qu'homme et femme, en tant qu'amants, comme au premier jour (et peut-être même mieux qu'au premier jour), nous sommes là pour nous unir et célébrer cette Vie qui nous traverse et nous a constitués.

Dans le tantra, chacun est considéré comme ayant une part divine, comme portant au fond de soi un peu de cette lumière divine qui ne demande qu'à s'exprimer qu'à trouver son chemin au fond de nous-mêmes. Les rituels tantriques ont pour but de nous aider à accueillir cette part du divin, en endossant les habits du Dieu et de la Déesse. Chaque homme devient Shiva, chaque femme Shakti. Dans le langage de la psychologie des profondeurs de C. G. Jung, on pourrait dire que les archétypes des divinités primordiales (Shiva et Shakti) s'incarnent en nous. En cela, tout se passe comme si ces divinités venaient nous habiter de l'intérieur pour nous aider d'une part à dissoudre toutes nos ombres, et d'autre part à atteindre cet état d'union divine avec notre partenaire.

De ce fait, chacun se doit de célébrer et de vénérer la part divine qui est en l'autre. S'il y avait lieu de faire une différence entre les intensités de vénération, on pourrait dire que Shakti doit être encore plus vénérée que Shiva. Il y a plusieurs raisons à cela : la plus profonde d'après moi, c'est que l'union (réelle ou symbolique) qui réunit Shiva et Shakti se fait à l'intérieur de Shakti. Il y a donc lieu de l'honorer une première fois comme représentante de Shakti, et une deuxième fois comme le Graal, comme la coupe qui va recevoir l'union.

Vénérer Shakti, c'est d'abord prendre conscience du cadeau qu'elle nous fait, à nous les hommes, en ouvrant ses portes, en nous accueillant dans sa yoni*, la rose sacrée, le saint des saints. Il ne doit pas être profané, mais vénéré, glorifié et célébré. Miranda Shaw [Shaw 94], montre d'ailleurs que d'après les textes sacrés tantriques, les hommes doivent littéralement adorer la femme comme une déesse et accepter d'être subordonné à elle, d'être à sa dévotion, car c'est elle qui dispose naturellement des énergies permettant l'accès au divin.

La deuxième raison pour laquelle il peut être important de se mettre au service du féminin, c'est que de nombreuses études en psychologie montrent que les femmes ont moins d'assurance que les hommes, qu'elles ont facilement tendance à se mettre à la seconde place. Il est donc précieux que l'homme l'aide à prendre cette assurance, à prendre sa place de déesse, à oser donner le rythme, à oser décider de la distance. C'est grâce à notre propre assurance en nous-mêmes et à notre vénération envers la Déesse qu'incarne notre partenaire, que nous pourrons l'aider à trouver sa propre assurance à trouver sa force en elle. Mais cet acte de dévotion n'est pas simplement envers elle, mais, à travers elle, envers toutes les femmes, envers la Vie, envers ce qui accueille et fait naître, envers le divin qui s'est incarné, ici et maintenant, dans cette femme.

Cela ne veut pas dire qu'il faille rester passif, bien au contraire. Il s'agit simplement de se mettre à son écoute, de l'aider à nous guider en lui transmettant notre énergie et notre présence. Pour cela, pour qu'elle puisse aller chercher les énergies divines féminines, il est

nécessaire d'être réellement ce guerrier, ce socle puissant qui reconnaît la déesse dans la femme en lui permettant d'être elle-même. En retour, elle nous donnera accès aux mystères de l'Union Cosmique, à la félicité suprême. L'énergie yang de la puissance, du courage et de l'affirmation circulera de l'homme à la femme, et l'énergie yin de l'accueil et de l'union circulera de la femme à l'homme. Le couple cosmique est créé.

Attention : il s'agit de donner *ce qu'elle* désire et non pas *ce qu'on croit* qu'elle désire ! La différence est considérable et je pense que c'est même l'un des écueils les plus fréquents chez les hommes actuels qui veulent bien faire et appliquent la méthode X ou Y pour permettre à la femme d'obtenir un orgasme. C'est tellement rassurant, quand on est homme, d'appliquer une méthode. Regardez les petites publicités dans les magazines masculins qui proposent de faire succomber la fille à tous les coups. Il y a des livres entiers sur « comment la séduire », « comment la faire jouir », « comment la satisfaire » qui sont entièrement centrés sur l'application de méthodes.

Toute ma vie de jeune homme, j'ai cherché des méthodes. C'est mon côté scientifique et rationnel. Lorsque j'ai appris le rock (à l'époque c'était la danse qu'il fallait connaître si l'on voulait inviter une fille à danser), j'avais noté toutes les figures de la danse et je leur avais donné un numéro : je pensais 6 et j'exécutais la figure numéro 6. Cela devait m'éviter de faire toujours les mêmes figures, afin d'éviter la monotonie. J'avais trouvé une méthode pratique pour passer de figure en figure en donnant l'impression, pensais-je, de rompre la monotonie. À vingt ans, j'ai transféré cette méthode aux pratiques sexuelles, en classifiant et numérotant les positions. Est-ce que cela m'a permis d'être un meilleur amant ? Certainement pas ! Je pense que mes qualités d'amant de l'époque étaient surtout dues aux moments où j'oubliais cette méthode, où j'entrais réellement en relation avec ma partenaire.

À ce sujet, une femme m'a fait un jour la confidence que, plus jeune, elle avait rencontré un jeune homme séduisant qui, en faisant l'amour, la faisait passer par toutes les positions : un moment par

devant, un moment par derrière, au-dessus, en-dessous. Toutes les postures étaient passées en revue. Elle se laissait faire, car à l'époque elle était convaincue que les hommes savaient et pas elle, mais elle n'y prenait pas de plaisir, la jouissance ne venait pas. L'homme n'était pas avec elle, il était dans son mental, dans sa technique et pas en relation avec elle. Et moins cela marchait, plus l'homme changeait de position, plus il passait en mode « performance », essayant de combler son manque de présence par des coups de bassins et par des changements de figures. Évidemment, il voulait à tout prix donner du plaisir à cette femme, mais il s'y employait en utilisant une technique et non en étant en relation et cela, justement, ne « fonctionnait » pas.

Il n'y a en fait qu'une méthode, et c'est une non-méthode : c'est être en présence, être totalement là, avec l'autre, être totalement dans une bulle avec sa partenaire, avec le moins de pensées parasites possibles. Mais il n'y a aucune méthode pour être en présence, aucune technique ne peut donner de la présence à un homme. La présence se nourrit de l'instant présent, de l'innocence du cœur et de l'âme, de la nouveauté, de l'écoute du corps de l'autre et du sien, de l'immédiateté.

C'est pour cela que l'amour est une manière d'accéder au divin, car c'est dans les mêmes termes que s'effectue la présence à l'amour et la présence à Dieu. Comme le signale Eckart Tolle [Tolle 00] :

« Les maîtres spirituels de toutes les traditions font de l'instant présent la clé d'accès à la dimension spirituelle. [...] L'essence même du Zen consiste à avancer sur la lame de rasoir qu'est le présent, à être si totalement et complètement présent qu'aucune souffrance, rien qui ne soit pas vous en essence, ne puisse survivre en vous. Le temps étant ainsi absent, tous vos problèmes se dissolvent. La souffrance a besoin du temps : elle ne peut survivre dans le présent. »

7. L'amant tantrique : le révélateur de la femme

L'amant tantrique n'est pas quelqu'un qui prend la femme pour son propre compte. Bien au contraire, il aide la femme à se révéler, à trouver sa dimension féminine et ce faisant, il reçoit en retour un merveilleux cadeau, la possibilité de s'ouvrir à quelque chose de plus grand que lui. L'amant tantrique n'est pas au service de son propre moi, mais au service de la vie qui traverse l'homme et la femme, au service de l'union cosmique, au service de la Vie.

En effet, plus il avance dans la sexualité tantrique qui relie sexe, cœur, âme et esprit, plus il avance dans cette puissance d'ouverture, plus il aide la femme à se trouver elle-même. Il y a là quelque chose de magique qu'il est très difficile d'expliquer, car cela touche directement au miracle de la Vie, à ce qui est totalement indéfinissable et qui possède donc un goût d'infini :

La femme : *« Tu m'as révélée à moi-même, tu m'as permis de toucher l'infini et de rencontrer la présence. Tu m'as fait un cadeau merveilleux : celui de la vraie rencontre. Je suis devenue une déesse dans le contact de ton âme. »*

L'homme, quand il est juste, quand il est dans sa puissance et dans l'accueil, dans le désir mais sans la saisie, devient un miroir dans lequel la femme peut contempler sa propre beauté, sentir la qualité de son âme, s'ouvrir à son être profond. Pour l'homme, il n'y a rien à faire, juste être là dans la présence, dans le partage des essences. Alors la magie de la rencontre a lieu :

La femme : *« Alors j'accueille tout cela, je te laisse me traverser encore. C'est comme si une onde traçait son chemin à l'intérieur de moi et continuait son voyage en irriguant tout mon corps. »*

L'homme devient canal, qui permet à la femme de recevoir l'énergie cosmique puis de la transmuter et de la redonner à l'homme, sous la forme d'une beauté qui touche directement le cœur de l'homme :

L'homme : *« Tu es la déesse de mon cœur, je ne vois, ne sens plus que toi.*

Mon désir est amour, mon amour est désir. La puissance me transforme en taureau ou en cerf, et je m'ouvre à ta beauté. »

Parfois lorsque le cœur s'ouvre, la femme devient tellement belle qu'une grande émotion gagne l'homme :

L'homme : « *Je suis ému qu'une telle déesse m'accueille.* »

Il s'agit d'une émotion proche de la ferveur religieuse, du sentiment du sacré : cette femme est si belle qu'elle doit provenir d'un autre lieu, d'une autre dimension. À ce moment, l'homme vénère la femme, comme le fidèle adore un dieu. Il la chérit, la porte dans son cœur. Il voit la « radiance », le rayonnement de cette femme. Il s'ouvre à une autre dimension, celle du sacré, de l'éblouissement du divin au travers de la beauté de cette femme, de cette déesse.

Le risque serait alors pour l'homme de penser qu'elle est au-dessus de lui, qu'elle est la Déesse magique et toute-puissante, et lui un petit garçon. Non, la radiance de la femme est un cadeau qui doit être reçu comme tel par l'homme :

L'homme : « *C'est pour moi que cette femme devient belle, que cette déesse s'offre comme un cadeau parce que je suis homme et que j'accueille l'amour de cette femme qui s'abandonne dans mes bras, qui se livre entièrement, totalement, dans sa fragilité et sa beauté.* »

L'homme n'a pas à avoir peur de cet amour qui n'est pas une prison. La femme cherche simplement à être aimée, à être reconnue dans sa féminité, à recevoir de la part de l'homme les gestes, l'attention, le regard, une preuve que son amour n'est pas vain, qu'il ne se perd pas dans un cœur asséché comme une pluie dans le désert. Elle demande simplement qu'on prenne soin d'elle, comme on prend soin d'une fleur pour qu'elle s'épanouisse. Elle demande d'être aimée profondément, comme un être unique, comme la seule femme pour cet homme-là. Et l'homme peut voir toutes les femmes au travers d'elle. En fait, le côté polygame de l'homme est totalement satisfait lorsque l'amour est là, lorsque son cœur s'ouvre. Car elle est à la fois la plus belle des femmes, mais aussi toutes les femmes vivantes, mais aussi toutes celles qui ont existé avant et qui viendront après. À ce moment-là, il fait l'amour non seulement avec cette femme, mais aussi

avec la Déesse, avec l'archétype de la féminité, donc avec toutes les femmes. Mais cette magie qui comble totalement l'âme masculine n'apparaît que lorsque le cœur s'ouvre, que si l'homme est amoureux. C'est pourquoi Don Juan court après toutes les femmes. En fait, il recherche cette relation profonde avec la femme qu'il ne peut connaître, ce moment d'union divine qui n'est jamais totalement satisfait, mais dont il a l'intuition.

8. La voie spirituelle

L'acte sexuel, pour le tantra, n'est pas seulement une rencontre entre deux êtres. Vivre l'union tantrique va bien au-delà d'une simple rencontre des corps. Tout l'individu, son sexe, son cœur, son âme, sont mobilisés pour atteindre une union totale. Dans ce cas, l'impression d'être séparé est annihilée, l'espace et le temps disparaissent : seule demeure la présence dans l'union, deux consciences qui ne font plus qu'un, au-delà du sexe, au-delà de l'amour.

On n'a plus l'impression de faire l'amour mais de plonger dans une eau profonde, guidé par la Shakti, une eau où toute différence est abolie, tout en ayant encore conscience d'être soi. Le corps de l'autre devient un palais de lumière, ses yeux des espaces cosmiques, sa vulve un écrin divin... Comment traduire par des mots ce type de rencontre... Comment traduire à la fois le ressenti et l'impression d'amour pour l'univers qui s'en dégage...

Cet état est de la méditation pure. Nul besoin de passer neuf années devant un mur pour atteindre l'éveil, comme le fit Bodhidharma, le fondateur du Zen. Il y a bien un travail intérieur, une pratique, mais en même temps l'extase est là, à la fois si proche et en même temps si loin pour celui qui ne veut pas entrer dans cette démarche. J'ai noté qu'elle paraît évidente pour de nombreuses femmes, et j'en suis toujours étonné. Alors que nous devons travailler nos muscles PC, frustrer nos désirs initiaux, lutter contre l'envie d'éjaculation, la femme,

si elle se trouve en présence d'un amant tantrique, et si elle-même est en contact avec son « intuition féminine », son être profond, n'a qu'à s'ouvrir, se laisser aller à l'énergie qui la traverse, à onduler et à entraîner son partenaire dans cet océan profond, dans ce grand bleu extatique. L'homme donne l'énergie, la femme le guide. La femme donne le rythme, l'homme la mélodie, et de cette union jaillit l'harmonie.

En fait, la pratique tantrique, si elle est effectuée avec honnêteté et conscience, si l'on ne s'engage pas dans le côté obscur de la force, si l'on ne part pas dans l'inflation de l'ego[1], constitue une transformation radicale de l'être. On est pris par une puissance qui nous dépasse, qui nous étreint, un quelque chose qui prend sa source dans nos racines animales et qui nous emmène sur les rivages de la transcendance. De ce fait, on est emmené à ce que Richard Moss appelle le deuxième niveau, le niveau du Soi[2], le niveau du divin dans lequel l'ego n'a plus cours, le niveau où l'individu est chéri par sa diversité et conduit à participer à l'Union Divine où l'autre est reconnu comme un autre nous-mêmes, et non comme un individu séparé, étranger. On prend conscience de participer à quelque chose de plus grand que nous, où chacun trouve sa place et en même temps concourt à la réalisation d'un « plan » dont la compréhension nous dépasse. Évidemment, je ne connais aucun pratiquant du tantra qui soit en permanence dans cette conscience du deuxième niveau. Le niveau standard du moi est malheureusement celui où l'on vit. Mais les pratiques tantriques, et tout particulièrement l'union cosmique, nous permettent d'accéder à cet autre état et ensuite de conserver pendant un certain temps cette conscience. Dans ce cas, j'ai l'impression alors de « voir » chez chacun sa conscience et sa souffrance. Je perçois la lumière qui se trouve dans son cœur, ainsi que l'ombre qui entrave son développement. Cela devient clair, comme un musicien qui peut écrire sur

1. Cf. section 6.1, « La voie spirituelle et les pièges de l'ego ».

2. R. Moss [Moss 04] parle de miracle de premier niveau (la conscience individuelle du moi) et miracle de second niveau (conscience du Soi et de l'interconnexion, détachée de l'ego).

une partition les notes qu'il a entendues, comme un peintre qui peut reproduire un paysage qu'il voit. C'est une perception subtile et fine, qui s'approfondit de mois en mois, qui croît et s'installe de plus en plus souvent. Dans ces moments-là, je ne me sens pas séparé des autres : ce sont mes frères et mes sœurs. Je nous sens embarqués dans le même vaisseau, dans la même aventure de vie, chacun apportant un peu de sa lumière, chacun se battant avec ses propres ombres. Nous sommes unis, mais notre damnation c'est de ne pas nous en apercevoir.

Le développement de cette conscience du deuxième niveau, passe souvent par une évolution en stades, par une suite de « peak experiences » dans lesquels nous prenons conscience de modifications dans notre propre appréhension de l'autre et de notre relation à l'autre. Puis les effets de ces expériences, si l'on continue le processus, deviennent de plus en plus permanents. L'amant divin n'est pas celui qui fait bien l'amour, mais celui qui se laisse traverser par le processus d'amour de la vie et qui s'abandonne à la vie comme à sa partenaire, tout en étant là, en conscience, en présence.

Il s'agit simplement d'accueillir le courant tantrique en soi et de le laisser faire son chemin sans chercher à le « saisir » et à retenir les conditions par lesquelles ce courant est déjà là, même si l'on ne s'en est pas encore réellement rendu compte. C'est un vrai outil de transformation, qu'il s'agit simplement d'accueillir, en ayant de la gratitude envers la Vie. C'est là, me semble-t-il, que réside l'une des facettes du pouvoir de Dieu, celui de nous faire croître au travers de la rencontre des cœurs, du partage des âmes, de l'amour.

Chapitre 4.

La transformation de l'énergie : de l'ouverture à l'extase

1. Le désir

Le désir est à la base de toute la sexualité, de tout ce qui fait que les hommes et les femmes depuis des millénaires accouplent leur corps et leur cœur. Mais qu'est-ce que le désir ?

Sans désir (et sans souffrance ni peur), nous restons immobiles, avec du désir nous bougeons, nous nous transformons. C'est pourquoi le désir est ce qui nous constitue profondément dans notre être, et en même temps ce qui nous empêche d'atteindre la plénitude.

Le désir est souvent manque : nous tentons d'avoir ce que nous n'avons pas, ce que nous ne possédons pas, et dans ce manque, nous nous projetons dans le futur en nous disant : « ah, si j'avais cela je serais bien, je serais mieux ». Parfois c'est vrai : si l'on a vraiment soif et qu'il fait très chaud, alors le fait de boire nous place dans un état plus agréable, de plus grand contentement. Dans ce cas, le désir s'exprime comme une nécessité, comme un besoin : nous avons besoin

de manger et de boire, de nous vêtir pour résister au froid, d'avoir un abri, de recevoir des soins quand on est malade, d'être baignés dans une culture, etc.

Parfois au contraire, ce désir une fois satisfait ne nous ravit pas tant que ça. C'est le cas de tout ce qui relève de la possession et de la consommation, lorsque nous accumulons des richesses ou des objets pour le simple plaisir d'accumuler, ou lorsque nous consommons des substances dont notre corps n'a pas réellement besoin comme le tabac ou l'alcool par exemple. Lorsque ces envies deviennent répétitives et prennent la forme d'une habitude, elles se transforment alors en un nouveau besoin : on ressent un « besoin » de fumer, un « besoin » de boire de l'alcool, un « besoin » d'accumuler des richesses ou des objets (voitures, gadgets, livres, tableaux, etc.). Et la non-satisfaction de ce besoin crée un manque, qui provient lui-même d'une habitude ancrée dans la mémoire du corps et de l'être. Le fumeur est réellement en manque lorsqu'il ne fume pas, il se sent mal et diminué, bien que la satisfaction de ce désir ne soit pas fondamentale sur le plan biologique. Sur le plan psychique, c'est un peu comme si le « démon du tabac » avait envahi le fumeur et qu'il était possédé par lui. Il ne peut pas résister à l'appel de ce désir impérieux qu'il ressent comme une nécessité, un besoin qu'il ne peut pas ne pas satisfaire.

Il en est de même de toutes nos manies, et de tous nos comportements compulsifs et répétitifs : besoin d'acheter, de sortir, d'aller en boîte, de jouer aux cartes, de regarder la télé, etc. Il s'agit simplement d'habitudes, mais elles sont simplement tellement ancrées en nous-mêmes qu'on les vit comme des besoins. Pendant des années, célibataire, j'ai été « télégobeur ». Je rentrais chez moi et je regardais une chaîne où passait en permanence des séries américaines (il n'y avait pas le câble ni les satellites avec leur bouquet de programmes heureusement). Je passais ainsi des soirées totalement « scotché » devant l'écran, comme hypnotisé. Le soir avant de me coucher, j'avais honte de moi et de mon comportement addictif. Mais le lendemain, je recommençais. J'étais la proie du « démon de la télé » et je n'arrivais pas à l'exorciser : c'était devenu une drogue.

Heureusement, ce désir peut aussi prendre des formes bénéfiques : écrire, peindre, faire de la musique, c'est-à-dire nous motiver dans notre existence en définissant ce que l'on nomme nos « passions ». Au-delà même de ces passions, il existe un désir profond, qui consiste simplement à être. C'est le désir profond de vie qui se situe tout au fond de nous-mêmes et qui nous pousse à vouloir grandir quand on est enfant, à aller vers les autres quand on est jeune, à créer, produire, construire quand arrive la maturité, à aider, transmettre, secourir, épauler, assister quand arrive l'âge de la sagesse, puis simplement à être et à laisser la place quand la fin arrive. C'est le désir du Soi, le désir qui fait que nous sommes vivants et en lien avec le reste de l'univers.

Dans le processus classique du désir et de sa satisfaction, le désir est vécu d'abord comme une pulsion, qui en devenant consciente, s'exprime comme une tension vers quelque chose considéré comme une source de satisfaction et de plaisir, comme une différence entre un état actuel vécu comme insatisfaisant, et un état projeté dans lequel la tension serait résolue, amenant ainsi une grande satisfaction.

En d'autres termes, le désir peut être vu comme une différence de potentiel, comme une impulsion à agir pour résoudre cette tension et aboutir à un état plus satisfaisant. C'est pour cela que le désir induit une intention, un projet, qui consiste à vouloir mettre en œuvre les moyens pour satisfaire le but et résoudre cette tension. En cela on désire quelque chose pour résoudre une tension intérieure : on désire boire car on a soif. On peut aussi désirer avoir de l'argent, du pouvoir sur autrui, être quelqu'un. Dans tous les cas, le désir, dans son sens le plus général, est l'un des moteurs principaux de l'action.

Mais qu'en est-il du désir sensuel et sexuel ? Est-ce un besoin, une envie, une habitude, une passion, un désir de l'être ? En fait, c'est tout cela à la fois. Ce qui rend la sexualité si fondamentale, c'est qu'elle peut faire appel à toutes les couleurs des désirs, à toutes les formes d'attraction et qu'elle peut même faire atteindre au non-désir. En cela la sexualité est une voie spirituelle, car on peut gravir tous les échelons de la relation, de la simple satisfaction d'une excitation à l'état de plénitude (samadhi), en passant par l'amour, la passion et l'extase.

Pris simplement, le désir s'exprime comme une pulsion à faire l'amour et à atteindre l'orgasme considéré comme la résolution de cette tension. On peut alors voir l'acte sexuel comme une décharge d'une tension, le désir.

Le désir sexuel peut être déclenché par une attraction. L'homme est attiré par la femme et la femme par l'homme (sauf évidemment pour les homosexuels, mais je ne traiterais pas de ce cas ici). Dans la journée, à chaque rencontre homme-femme, nous faisons, parfois sans nous en rendre compte, des centaines d'évaluations. Celle-là nous plaît, celle-là ne nous plaît pas, celle-là nous attire terriblement, etc., et évidemment il en est de même des femmes qui jugent et évaluent les hommes. Les critères peuvent être physiques (lorsque ce sont les hommes qui évaluent) mais aussi statutaires et sociaux (plus souvent chez les femmes).

Il peut être aussi déclenché par une excitation des sens : excitation physique au niveau du corps tout entier ou des zones érogènes plus précisément, ou, surtout pour les hommes, excitation visuelle à la vue de femmes nues, de positions lascives et d'actes sexuels.

Le désir peut aussi être déclenché par le désir de l'autre : lorsque quelqu'un nous désire, cela crée une stimulation de tout notre système nerveux, ce qui peut en retour déclencher notre désir. Ce type de désir, produit par le désir de l'autre, est plus féminin, alors que celui qui provient d'une pulsion interne est plus masculin. Cela ne signifie pas que les hommes n'ont que des désirs pulsionnels et que les femmes n'ont que des désirs de réaction, mais ils procèdent d'une polarité différente.

Lorsque le désir pulsionnel des deux partenaires est présent, et qu'en plus chacun est stimulé réactivement par le désir de l'autre, on peut parler d'un co-désir, c'est-à-dire d'un désir créé par la présence simultanée de deux désirs. Dans ce cas, les désirs s'amplifient, montent, deviennent extrêmement puissants, emplissent tout l'être. Ils créent le « feu du début », ce qui embrase le cœur et le corps, ce qui rend chacun fou d'attraction pour l'autre, ce qui procure une énergie fantastique pour venir en contact étroit avec l'autre et entrer dans son intimité.

Ce type de désir est présent notamment dans le cas d'un « coup de foudre » ou au début d'une relation sexuelle épanouissante. Mais on peut le retrouver par les « scénarios fantasmes » ou par la pratique tantrique, et notamment les caresses sensuelles, la connexion par le regard et le souffle dans une relation de couple.

2. La contenance de l'énergie sexuelle

La pratique tantrique consiste ensuite à transformer en extase toutes les énergies de vie et en premier lieu l'énergie sexuelle liée au désir. Ce ne sont pas des pratiques magiques ni des techniques qui relèvent du fakir : les techniques sont faciles mais elles requièrent un état d'esprit particulier, souvent difficile à appréhender pour un homme. Quelque chose heurte au début le sens commun du masculin, car il doit se mettre dans un état d'esprit d'accueil de l'autre, ainsi que de ses propres sensations, sans chercher à prendre ou à saisir l'autre, ni à avoir des objectifs particuliers visant à obtenir un effet particulier chez lui ou chez l'autre. En d'autre termes, la difficulté essentielle pour l'homme est de passer du *faire* à l'*être*, de l'objectif au laisser-faire, tout en restant présent et ouvert.

Pour être dans cet état de lâcher-prise, il faut, comme nous l'avons vu, que le yang laisse un peu de place au yin, il faut que la partie féminine de l'homme soit présente et en union avec sa partie masculine. L'union du masculin et du féminin doit avoir lieu aussi bien entre les deux partenaires tantriques qu'à l'intérieur de chacun des partenaires.

Or, initialement, l'excitation sexuelle pousse l'homme dans son yang : il désire posséder, prendre, « sauter » la femme qu'il a devant lui. Il veut la goûter comme un bon fruit et la pénétrer. Ces désirs sont tout à fait normaux car ils sont liés à la puissance de l'homme. Mais laissés à eux-mêmes, ils tendent à faire rester l'homme dans ses premiers chakras, à focaliser tout son désir dans son sexe uniquement.

Il y a bien du désir, mais ce désir tel quel ne se transformera jamais en extase. Il est nécessaire que cette satisfaction immédiate du désir soit contenue et canalisée, que l'homme ressente éventuellement un grand désir frustré, pour qu'il puisse accéder à un autre espace qui lui permette d'entrer en relation avec sa partenaire et avec son propre côté yin.

Dans le « Vijnana-bhairava tantra », le tantra de la connaissance suprême, l'un des textes tantriques les plus importants, il est écrit : *« Au début de l'union sexuelle, sois tout entier dans le feu des énergies du début, et tout en continuant de brûler, évite l'embrasement et les cendres de la fin. »*

Toute l'idée de retenue et de canalisation de l'énergie sexuelle se trouve décrite ici dans ce seul verset d'un texte qui en comprend plus d'une centaine. Il s'agit de contenir cette énergie sexuelle pour la faire croître sans la disperser. Cette contenance est connue depuis des temps immémoriaux, et toutes les parades amoureuses sont là pour faire attendre l'homme, et faire monter son excitation : les danses sacrées, très érotiques, poussent l'homme dans un grand désir qu'il ne peut pas satisfaire immédiatement. L'image de cette attente est magnifiée par les danses orientales, que l'on appelle aussi « danses du ventre », d'Égypte, du Maghreb et du Moyen Orient. La femme danse et excite l'homme : elle s'offre et se retire, mais l'homme n'a pas le droit de la toucher. Ses mouvements du bassin rendent fou l'homme qui se trouve en face d'elle : elle danse pour lui, elle danse l'amour et l'érotisme, mais l'homme ne peut pas la toucher, ne peut pas la prendre. Que l'homme s'avance et il est gentiment repoussé, dans un geste qui lui signifie : « Oui, mais pas maintenant, pas encore ». Cette connaissance du rythme de l'amour est inscrite très profondément dans la femme, et si elle fait appel à son intuition, si elle écoute bien ses sens et son cœur, elle sait exactement quand elle est prête à accepter l'homme, et de quelle manière. En cela elle est initiatrice, celle qui profondément sait dans son cœur et son corps ce dont elle a besoin et ce qui permet l'union. Dans la vision tantrique, c'est la femme qui règle le rythme de l'amour. Elle est la Shakti, l'énergie en action, celle qui danse sur l'homme. L'homme dans un premier temps est essentiellement un « moteur sexuel », une « chaudière » de chaleur et de

puissance dans laquelle s'accumule l'énergie qui est transformée par l'amour et la sensualité du féminin.

Mais ce n'est que la partie yang de l'homme qui doit être contenue. À côté de cette partie yang de l'homme qui s'exprime comme un désir de posséder, comme une puissance virile, il y a aussi sa partie yin qui est accueil, sensualité, ressenti, écoute. Et c'est cette partie qui doit être développée, pour que la danse de l'extase puisse avoir lieu.

Il y a en effet deux « circuits sensuels » chez l'homme (comme d'ailleurs chez la femme à quelques différences près), le yang et le yin. Le yang se focalise dans les parties génitales évidemment, mais aussi dans les yeux et les mains lorsqu'elles se resserrent. Les yeux sont en effet un organe d'excitation considérable pour l'homme : il suffit de considérer le développement des strip-teases et du porno pour comprendre que l'homme est très excité par la vue d'une femme nue qui prend des poses lascives, ou qui jouit. Il en est de même pour les mains qui, en étreignant, en pelotant, en pétrissant ses formes, prennent et possèdent la femme. Beaucoup d'hommes ne connaissent que cette sensualité yang et se privent ainsi de la moitié des sensations.

Le yin correspond à l'ensemble du reste du corps : principalement du torse, des bras, des cuisses, des pieds, du dessus et de la paume des mains ouvertes, du visage, des oreilles, et des sens de l'ouïe, de l'odorat, du goûter. En d'autres termes, pratiquement tout le corps, hormis les zones génitales, la vue et les mains, est yin ! Et dans un second temps, même les zones génitales et la vue peuvent aussi devenir yin, c'est-à-dire réceptives et non prenantes. En d'autres termes, le corps est naturellement yin alors que seuls quelques points du corps sont yang dans leur rapport à la sexualité. Or l'extase ne peut apparaître que si le corps devient yin, alimenté en puissance par le yang.

Pour l'homme qui n'a pas fait encore l'union du yang et du yin intérieur, les deux circuits paraissent dissociés, n'avoir aucun lien entre eux. Toute la sexualité est mobilisée dans quelques zones érogènes, et le reste du corps ne participe pas à la fête. Au mieux, des

caresses, comme au cours d'un massage par exemple, sont ressenties comme agréables, déstressantes, calmantes, mais ne pas être pour autant reliées à la sexualité.

J'ai une image un peu « technique » que je trouve assez parlante : celle d'un système de chauffage. La partie yang, c'est-à-dire les zones érogènes, la vue et les mains, correspond à la chaudière : c'est de là que vient l'énergie, la chaleur, c'est là que réside la source de la puissance. Le circuit yin, ce sont les radiateurs, qui irradient et diffuse la chaleur dans toute la maison. L'extase n'est possible que si tout le circuit est vraiment chaud, si toute l'énergie circule dans l'ensemble du corps.

De ce fait, si l'on fait tourner la chaudière seule, elle monte rapidement en température, mais toute cette chaleur reste confinée dans la chaudière. Il y a des risques de surchauffe et d'explosion (l'éjaculation), et le reste du corps n'en profite pas. Il y a bien eu jouissance, mais une jouissance tellement brève qu'elle reste limitée à une décharge des organes. Le plaisir n'a pas été diffusé dans les radiateurs et n'a pas permis de chauffer la maison. D'un point de vue énergétique, c'est totalement inefficace, et le plaisir profond, l'extase, se révèle impossible. Ce qui est profondément étonnant, surtout quand on fait l'amour depuis des dizaines d'années, c'est qu'en fait on ne s'est servi que d'une toute petite partie de nos possibilités extatiques, de notre potentiel de plaisir. C'est comme si l'on vivait dans un pays où l'on croit qu'un feu d'artifice se résume à une ou deux fusées. C'est déjà joli une ou deux fusées, et on peut se satisfaire pendant des années de ces petits feux d'artifices, mais on n'a pas connu le vrai feu d'artifice, celui composé de dizaines, voire de centaines de fusées qui s'entrecroisent et décrivent des arabesques multicolores. Bienvenue aux nouveaux artificiers : la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de vivre ce feu d'artifice complet, cette extase qui décuple le plaisir, en connectant la chaudière aux radiateurs, c'est-à-dire en reliant le circuit yang au corps yin, et donc en unissant les sensualités masculines et féminines qui résident en nous.

Pour l'homme, et plus particulièrement l'homme yang, ce chemin est assez difficile car il faut dépasser un certain nombre de peurs et surtout de pré-conceptions sur ce qu'est un homme et ce qu'il doit faire dans la relation avec la femme. Il faut aussi, pour la femme, dépasser le statut d'allumeuse, rôle qui lui est assigné facilement par l'homme s'il ne peut pas aller jusqu'à la satisfaction de son désir, comme si la femme, devait nécessairement répondre à ce désir, une fois celui-ci déclenché chez l'homme.

Mais, comment relier ces deux circuits ? C'est ce que nous allons aborder maintenant en décrivant des techniques qui portent sur la nature des caresses, la respiration et la connexion avec le partenaire.

3. Les caresses

Les caresses permettent de diffuser l'excitation provenant du vajra* dans le reste du corps. La femme fera donc des caresses qui partent du sexe et qui montent vers le torse et vers la tête. Les caresses doivent être profondes, comme si on cherchait effectivement à faire passer un fluide entre le vajra et le reste du corps. Il faut voir ces caresses comme un massage, comme une manière de transmettre de l'énergie. Le vajra doit être un peu caressé mais pas trop : comme pour une chaudière, il faut savoir réguler la température du sexe de l'homme. S'il devient trop chaud, il est préférable de beaucoup diffuser, et de moins caresser le sexe. Si au contraire la température baisse, on s'occupera plus du vajra, en le stimulant de toutes les manières possibles et imaginables. Dans ce domaine l'imagination est reine : on peut « branler » le vajra bien évidemment, mais aussi le secouer, le rouler, le presser, caresser la partie située dans le prolongement du frein, le lécher, le sucer, etc., tout est bon ! Il s'agit juste de doser la quantité d'excitation et de stimulation à adresser à ce vajra. Dès que la chaleur monte, elle peut être diffusée à l'ensemble du corps. Il est important de ne pas se focaliser sur le vajra, pour éviter que

l'homme ne succombe à ses démons yang, c'est-à-dire à l'envie de prendre la femme tout de suite.

4. Le souffle

Le souffle est le support de vie par excellence. Le souffle est ce qui entre et sort en permanence de nous, ce qui nous relie au reste du monde. Nous mourrons en exhalant un dernier souffle. Chi (ou ki) en chinois, ou Prana en sanskrit, signifie à la fois énergie et souffle, dont le yang et le yin en sont deux formes. Dans la Genèse, Dieu anime l'être humain à partir du souffle car Ruah en hébreu signifie à la fois souffle et âme : c'est le souffle de Dieu qui anime l'être humain d'une âme vivante... Toutes ces références pour dire simplement que le souffle est la vie, l'énergie et l'âme, et que de nombreuses pratiques spirituelles se focalisent sur le souffle. Le tantra n'y fait pas exception en préconisant le mélange des souffles lors de la vague* ou plus généralement d'une union tantrique. Effectivement, mélanger les souffles, c'est tout simplement unir son âme à celui de son partenaire au travers de l'élément de vie qui nous traverse. Ce qui est plus marquant, c'est que cette union n'est pas uniquement symbolique. On peut effectivement ressentir cette union dans son corps, et le désir qui s'en suit, la vibration subtile qui court le long du corps comme une sorte de frisson doux et chaud.

Il y a donc deux conditions pour que l'union tantrique soit effective : la non-satisfaction immédiate du désir (ne pas manger les cacahuètes), et la relation entre sujets par le souffle et le regard. Ce sont ces deux conditions qui conditionnent l'ouverture de la porte vers un espace de plaisir qui ne soit pas que physique.

Une respiration courte et hachée favorise la montée de l'excitation. Inversement une respiration lente permet de diffuser l'énergie sexuelle et surtout de la faire monter dans la tête. La sensation extatique démarre véritablement lorsque l'excitation située dans le vajra passe dans

la tête. Il est possible même d'avoir un réel orgasme énergétique sans qu'il y ait eu d'excitation préalable[1].

Cette respiration se fait par la bouche en ayant l'idée de faire monter l'air jusque dans le crâne à l'inspir, et en faisant descendre doucement l'énergie vers le ventre et le sexe à l'expir. Tout se passe comme si l'énergie était puisée dans le vajra ou dans la terre (on peut imaginer l'un ou l'autre), allait se diffuser dans la tête, sous le chakra couronne, au sommet du crâne, et redescendait comme une pluie ou un courant léger le long du corps. Cela crée un mouvement de flux et reflux, de circulation d'énergie dans l'ensemble du corps qui produit une sensation d'intense plaisir et en même temps de calme. Avec la respiration, on peut avoir l'impression que son corps devient creux et de plus en plus vaste. On a alors l'impression que tout le corps est une colonne d'air, un grand tuyau ou une grande forge remplie de cet air, de cette énergie qui circule.

Pour aider à faire monter l'énergie, on conseille de serrer le périnée (le muscle PC) au début de l'inspir, comme pour légèrement compresser l'air, ce qui favorise son ascension. On notera aussi que l'air montant a tendance à monter à l'arrière du corps, le long de la colonne vertébrale, alors que l'air descendant se diffuse plus sur le devant du corps.

Cette respiration diffuse énormément l'excitation : de ce fait, elle est très utilisée lors de l'orgasme pour éviter l'éjaculation, comme on le verra au chapitre 5.

1. C'est d'ailleurs ce qui se passe fréquemment dans les pratiques tantriques telles que la « vague » et la « flûte intérieure » (voir ces termes dans le lexique à la fin de cet ouvrage).

5. Le regard

C'est souvent au travers du regard que le lien s'exprime, que la magie passe. Dans cette présence avec l'autre, simplement, sans objectif, sans chercher à obtenir un effet chez l'autre, on sent alors une énergie qui passe, comme une onde qui se transmet dans le corps et qui embue légèrement les yeux. Au même moment, on peut être sûr qu'il se passe la même chose chez son partenaire, car si l'on est en accueil de l'autre, on est en conscience et en présence, et si notre partenaire est prête à nous recevoir, alors le circuit de la Vie se met en place. C'est comme une boucle électrique qui se ferme : le courant passe. On est dans l'espace tantrique. Comme le dit Isabelle, la première fois qu'elle reçut ce cadeau du regard :

> *Dans ses yeux, j'ai vraiment été connectée à mon âme.*
> *Un vrai cadeau béni.*

Parfois simplement en se regardant, en étant vraiment dans le regard de l'autre, sans rien faire, on peut avoir l'impression de faire l'amour avec l'autre. On ressent comme un petit choc électrique dans la poitrine lorsque le cœur s'ouvre, et parfois on ressent aussi un frémissement dans son sexe. Pas encore une érection, mais juste une légère vibration, un très léger gonflement du vajra qui produit une sensation agréable de puissance.

Le regard nous ouvre d'abord à l'autre, mais il nous ouvre aussi à quelque chose de plus profond, de plus pénétrant. Le regard est l'accès magique au divin. Le regard c'est la présence, la communion, l'ici et maintenant partagé. Regarder l'autre profondément dans les yeux, c'est lui dire : « *Mon amour, dans ton regard je vois ce qui est au-delà des mots, je me baigne dans ton âme, et je t'ouvre mon cœur, je t'ouvre à mon espace intime pour que tu viennes m'y rejoindre. Dans cet espace, toi et moi ne faisons qu'un. Les opposés se rejoignent et s'unissent. Dans ton visage je vois le divin, et je remercie Dieu de t'avoir créée et que nous soyons ici, dans cet instant éternel.* »

Le regard est peut-être ce qui est le plus impliquant dans une relation amoureuse : c'est peut-être pour cela qu'on l'évite si souvent, car

ainsi nous ouvrons notre être à l'autre. Dans la vie courante, regarder droit dans les yeux peut être une marque d'affront, de lutte. Ici il est acquiescement, union, accueil. Pour Marie :

« Quand deux regards se rencontrent et se fondent, les âmes s'effleurent et se donnent à travers les yeux la caresse la plus subtile. Dans l'étreinte des regards, les âmes se reconnaissent. L'émotion est là, sensible. Une larme perle au bord des paupières. Jamais les âmes n'oublieront cette douce connexion dans un instant de communion... »

Un jour, dans un stage de tantra, je me suis retrouvé trois minutes en contact intime avec une femme que je ne connaissais pas une heure auparavant. À la fin de ce contact, elle est venue sur mes cuisses dans une position de yab-yum*. Et nous sommes restés ainsi dans le regard et dans le souffle. Je lui ai dit, dans un sourire et sur un ton amusé : « Oh là, nous allons faire l'amour ici devant tout le monde » et elle m'a répondu très justement : « Mais nous faisons déjà l'amour ». Nous ne nous sommes pratiquement jamais revus, mais cette rencontre fut essentielle à ce moment-là pour que je comprenne que ce n'était effectivement pas elle que j'aimais, mais le féminin le plus profond, le plus sacré, qui s'était uni à mon masculin le plus intime. En quelques minutes, nous avions vécu une histoire intemporelle, nous avions reçu la grâce de l'union.

Cette connexion par le regard peut même devenir une expérience mystique. Voici comment Elisa vécut cette connexion, la première fois qu'elle reçut cette initiation :

« Ses yeux sont devenus mon ancrage pour y puiser une base, comme un navire qui sent la tempête arriver et qui doit jeter l'ancre pour ne pas se laisser emporter dans les flots qui submergent.

Plusieurs fois j'ai fermé les yeux, il répétait ponctuellement « regarde-moi », « regarde moi » pas sur un ton autoritaire ou ferme, mais comme une invitation à « l'appui », comme deux mains tendues quand on aide quelqu'un à se relever du sol.

Alors j'ai déposé mon assise dans la couleur de ses yeux et j'ai eu la sensation de surfer sur la vague de l'âme, mais ce n'était pas du vague à l'âme. Cependant

l'expression vient peut-être de là. Quelque chose de l'ordre du flou, de l'indicible, car les mots font perdre la magie du moment.

Comme un voyage sur l'océan, il y a toujours des vagues et des vagues mais ce ne sont jamais les mêmes, elles revêtent des couleurs différentes, des formes différentes, et soudain elles ne sont plus des vagues, elles deviennent humaines, elles dégagent de l'émotion, qui fuse, qui jaillit comme un bouchon de champagne.

C'est comme une rencontre d'amour où les larmes commencent à couler sans que ce soit de la peine mais des larmes de joie de se sentir unis dans le Un, dans l'unité, dans le sans nom. Une infinie présence dans laquelle le toucher n'a pas d'importance.

La confiance totale, un retour à la fusion rassurante du ventre de la mère, plus de questions, plus de mental, juste être là dans le bercement de cette plénitude. »

Je ne sais pas vraiment ce qui se passe lors d'un regard, lorsque cette connexion des âmes est possible. Ma raison n'arrive pas à comprendre ce phénomène. Tout se passe comme si un espace magique s'ouvrait, comme si une porte vers un autre monde était là devant moi, comme si je plongeais dans une mer profonde dans laquelle m'aurait convié ma partenaire. Car je me sens aussi guidé, conduit, entraîné, bien que je sente que c'est moi qui possède l'énergie de propulsion. Faire l'amour n'est donc pas seulement une affaire de sexe, de caresses et d'orgasme, mais avant tout une rencontre entre âmes, une relation qui se situe au cœur d'un instant sacré car hors du temps. Le Royaume de Dieu est sur Terre pour celui qui veut bien le voir.

6. L'ouverture du cœur

Le contact avec l'autre ne sert pas réellement à diffuser l'énergie sexuelle, mais plutôt à la transformer, à la transmuter en énergie spirituelle. Ce contact, qui passe d'abord par le regard et le souffle et dont nous avons déjà parlé, est l'un des moyens puissants et habiles pour se connecter à une autre dimension. Ce contact démarre par le

regard, la fenêtre de l'âme, le lieu où l'on peut voir et se connecter à la lumière intérieure de l'autre. Si l'on est suffisamment proche, on peut mêler les souffles, pratique que je trouve personnellement à la fois extrêmement érotique, sensuelle et spirituelle. Enfin, on peut relier les cœurs. Cela se fait souvent naturellement : pour un homme lorsque l'énergie sexuelle monte, son cœur s'ouvre naturellement. Lorsque le cœur s'ouvre, c'est très clair : on ressent comme une chaleur dans la poitrine, comme un débordement merveilleux et une grande joie nous envahit. En même temps, on ressent un grand élan d'amour pour la personne qui est en face de nous, et nous éprouvons un besoin impérieux de lui crier notre amour. On tombe littéralement amoureux de cette femme. En fait, ce n'est pas un réel « amour de l'autre », mais plutôt un élan amoureux universel qui se projette localement et temporairement sur cette femme.

Cet élan amoureux se situe physiquement dans le chakra du cœur, au milieu du sternum. Ce chakra s'ouvre comme une fleur et cela peut être vécu comme un point de félicité, comme une source de vie qui surgit du cœur et qui irrigue l'âme, comme un jet de lumière qui viendrait arroser l'autre, qui devient alors la personne la plus importante de l'univers, la bien-aimée, l'amante divine. On peut même, et cela est valable pour l'homme comme pour la femme, ressentir cette ouverture comme un « orgasme du cœur », comme une sorte de grande énergie d'amour qui envahit tout le corps et qui comble toutes les cellules de l'être.

Relier cœur et sexe

Cet amour est issu du fond d'amour de notre nature profonde, c'est un amour inconditionnel, un amour de compassion, d'élan de vie, de reconnaissance de la nature sacrée de l'autre et de l'acte que l'on est en train d'accomplir. Lorsque le cœur s'ouvre pour un homme pendant l'acte sexuel, c'est vécu comme un état transpersonnel, comme une intégration à l'amour cosmique, inconditionnel : « J'aime cette femme par-dessus tout, elle est la vie, je n'existe plus sans elle ». On peut aussi ressentir que cette femme est la représentante de toutes

les femmes, qu'elle est la déesse de l'amour. Ce n'est plus une femme, mais une déesse, l'incarnation de la beauté et du désir. En fait, c'est une expérience mystique, un sentiment merveilleux de béatitude dans lequel notre moi se dissout. Pour un homme, dans l'acte sexuel, « je t'aime » signifie donc : « je suis présent à toi pour l'éternité de l'instant, je suis Adonis, tu es Aphrodite, la plus belle des femmes, et Éros nous unit ». Cela ne signifie aucunement « je t'aimerai pour la vie », mais « en ce moment je t'aime dans l'éternité », ce qui est différent et source de malentendu. La beauté de la femme est en effet la manière pour un homme d'accéder d'une part à l'amour et d'autre part au divin. C'est au travers de la beauté de cette femme, vécue comme une déesse, que l'on peut s'ouvrir à une autre dimension de manière simple et naturelle. La stupéfaction et l'éblouissement produits par cette beauté sont suffisants pour que l'homme soit emporté au-delà de lui-même, au-delà de son propre moi. La beauté rayonnante de la femme est la porte du cœur de l'homme, comme la présence puissante et à l'écoute de l'homme est la porte du sexe de la femme.

Les hommes n'ont pas l'habitude d'unir le sexe et leur cœur. Ce sont deux énergies différentes, localisées dans deux endroits du corps bien différents, qui ne sont pas naturellement reliées pour un homme. L'énergie sexuelle se situe dans le sexe bien évidemment, mais aussi, comme nous venons de le voir, dans le pubis et dans les reins au niveau du deuxième chakra. L'énergie d'amour, elle, est située dans le cœur, au niveau du sternum, du chakra du cœur. Si les hommes ont des difficultés à relier cœur et sexe, les femmes connectent plus facilement et plus naturellement leur cœur et leur sexe. Mais cet amour, s'il n'a pas été travaillé, peut demeurer un amour d'attachement. Aimer, pour une femme, c'est entrer dans une relation, dans un engagement de vie, c'est trouver l'âme-sœur, le compagnon. C'est se sentir en lien avec *cet* homme-là, pas un autre et c'est avec lui qu'elle veut bâtir une relation.

Et les hommes sont d'abord heureux de cet élan qu'ils reçoivent, car cela les grandit et les rend totalement homme. On n'est jamais autant homme ou femme que dans le regard de l'autre. Mais la femme est facilement investie, souvent à son insu, de l'image de la mère,

enfermante et possessive. Et le désir d'attachement et de constitution d'une relation durable par la femme vient, bien malencontreusement, renforcer cette image maternelle. De ce fait, les hommes ont souvent peur de s'ouvrir à l'amour, peur de contacter cette ouverture du cœur. Ils ont peur que leur ouverture du cœur soit mal interprétée par leur partenaire, que leur cri d'amour, que leur « je t'aime » signifie pour la femme : « je veux entamer une relation avec toi ». Ils ont peur d'être piégés par cette relation. Même avec leur partenaire de vie, ils peuvent avoir peur de dire ce « je t'aime », car il est difficile pour un homme de séparer nettement la femme de l'image de la mère. De ce fait, il a peur que le « je t'aime » soit considéré comme un acte de soumission à la mère, comme s'il donnait tout pouvoir à la mère.

Inversement, cette image de mère peut parfois être désirée par l'homme, devenant ainsi l'enfant de cette femme. « J'ai trois enfants, disent parfois les femmes : mes deux gamins et mon mari ». En effet, beaucoup d'hommes, se réfugient dans un comportement infantile, dès qu'ils se sentent blessés ou pas à la hauteur. Ils redeviennent des petits enfants, attendant un comportement de consolation de leur compagne, qui se transforme bien volontiers en consolatrice nourricière de cet homme. Et de la consolatrice et de la nourricière à la mère, il n'y a qu'un pas... qui doit éviter d'être franchi ! Maman et fiston ne sont pas Shakti et Shiva. Pas de sexualité épanouie, pas de véritable union si l'homme n'investit pas son pôle masculin, yang, d'amant, et la femme son pôle, yin, d'amante.

Nous avons vu que l'ouverture du cœur chez l'homme et la femme sont différents. Évidemment, je parle ici en généralité, il est clair qu'il existe de nombreuses différences individuelles, mais on dit dans le tantra que l'énergie de l'homme va du sexe au cœur, et celle de la femme du cœur au sexe. Cela signifie que pour l'homme, la relation sexuelle n'implique pas une relation amoureuse, et inversement, que pour la femme, une relation de cœur n'implique pas une relation sexuelle. C'est d'ailleurs, dit-on, le malentendu primordial entre les sexes. Nous ne désirons pas initialement la même chose. Les hommes veulent coucher avec les femmes et les femmes désirent savoir à qui elles ont affaire et ne veulent s'ouvrir qu'à un homme de cœur.

On peut dire que l'homme a des problèmes de connexion : il a du mal à entrer en relation, à ouvrir son cœur à l'autre. Il tend à être « frigide du cœur », distant, enfermé sur lui-même, vivant dans sa grotte préoccupé de soi, sans s'ouvrir à l'autre. Inversement la femme a des problèmes de déconnexion : elle s'attache facilement et tend à remettre la conduite de sa vie dans les mains de ceux qui savent, et notamment des hommes. Elle est donc chaude sur le plan relationnel (ce qui ne signifie pas qu'elle soit chaude sur le plan sexuel), toujours à rechercher le contact et l'échange [Deida 05].

Les séducteurs ont, bien entendu, intégré cette psychologie féminine. Ils savent qu'il ne faut pas être trop direct, qu'il faut emprunter des voies détournées, qu'il faut faire croire que l'on aime cette femme, alors qu'on la trouve seulement désirable. Que la poésie, l'art et d'une manière tout ce qui touche à l'âme a plus de chance d'ouvrir la femme qu'un « voulez-vous coucher avec moi ce soir » beaucoup trop direct. Quelle femme peut résister à un homme viril qui lui dit des mots d'amour en la regardant droit dans les yeux ? Inversement, la femme, si elle possède une certaine séduction, sait qu'elle peut tout obtenir des hommes en jouant sur leur désir. Quel homme peut résister à une femme sexy qui sait mettre ses appâts en valeur ?

L'homme doit donc toucher le cœur de la femme pour pouvoir l'obtenir sexuellement et la femme doit savoir se faire désirer pour déclencher son amour. Toute la littérature romantique est pleine de ces chassés croisés entre les désirs à la fois différents et complémentaires de l'homme et la femme. Les hommes se plaignent du « chichi » des femmes, de ce besoin d'amour et de romantisme. Inversement, les femmes méprisent ce côté rustre des hommes qui leur donnent l'impression qu'ils ont une queue dans la tête.

Quand tout se passe bien, quand un homme et une femme tombent amoureux l'un de l'autre, c'est que le circuit cœur-sexe fonctionne bien entre eux. L'homme séduit la femme par les sentiments, ce qui ouvre le cœur de la femme, puis son sexe. Elle séduit ainsi sexuellement l'homme qui ouvre alors son propre cœur. Et la boucle est bouclée. Le circuit cœur-sexe de la femme est mis en relation avec le circuit sexe-cœur de l'homme comme le montre la figure 4 où les

rectangles représentent des pôles émissifs et les cercles des rôles réceptifs. On voit que lorsque le circuit se met en place, le sexe de la femme reçoit la puissance de l'homme, ce qui nourrit son cœur, qu'elle peut alors transmettre sous forme d'amour et de rayonnement à l'homme. Ce rayonnement active le cœur de l'homme qui vient nourrir sa puissance sexuelle.

L'homme devient alors plein d'amour pour la femme, et la femme pleine de désir pour l'homme. Lorsque le circuit est bouclé, lorsque les énergies montent, le désir de la femme peut encore être plus fort que celui de l'homme, de même que l'amour de l'homme peut être encore plus puissant que celui de la femme. Comme si cette ouverture induite par l'autre provoquait une explosion de désir ou de sentiments trop longuement contenus. Alors, les désirs et les sentiments se nourrissent mutuellement en une boucle vertueuse passant par le sexe et le cœur, le sexe de l'homme nourrissant celui de la femme, le cœur de la femme nourrissant celui de l'homme.

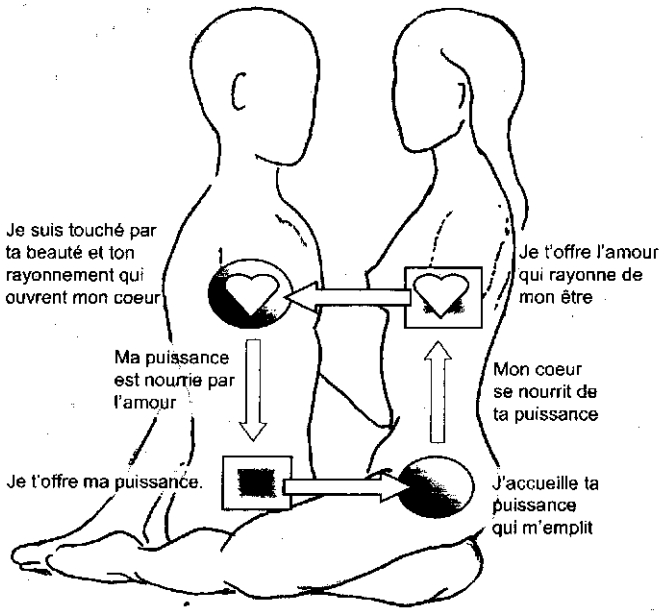

Figure 4. L'homme et la femme se donnent mutuellement amour et puissance dans un circuit cœur-sexe.

Dans ce cas, cela dépasse même le cadre des deux partenaires : tout se passe comme si un troisième larron, l'être divin, venait bénir cette union, en faisant exploser toutes les barrières. Au travers de cette femme qu'il aime et désire, l'homme s'unit à toutes les femmes. Au travers de cet homme qu'elle aime et désire, la femme déborde d'amour universel. L'amour et le désir perdent ainsi de leur qualité individuelle et tendent à devenir trans-individuel, inconditionnel. Au travers de l'autre, dans l'abandon de la personne, l'union individuelle devient union avec le divin, avec ce qui nous dépasse. On ne fait plus qu'un avec la nature, on perd pied et on se sent aspiré dans une autre dimension.

De ce fait, il est bon, pour l'homme tout particulièrement, de ne pas avoir peur d'ouvrir son cœur et de laisser surgir cette émotion d'amour, ni de dire des mots d'amour à ce moment-là. Il faut simplement que chacun soit conscient qu'on se situe à ce moment-là dans un état amoureux lié à la circulation de cette énergie, et qu'il n'est pas sûr que cet amour perdure après ce rapport sensuel ou sexuel. Ainsi, si l'on n'a pas décidé de construire une relation durable, il s'agit simplement d'un moment singulier et divin qu'il y a lieu de prendre comme un cadeau que le ciel nous donne au travers de cette relation à l'autre.

Oser aimer... en puissance

Nous venons de le dire, il n'est pas facile pour un homme d'ouvrir son cœur, d'aimer. Cela est dû en partie au fait que l'ouverture du cœur rencontre un grand nombre de peurs chez l'homme, mais aussi au fait qu'il existe un circuit « normal » de l'énergie allant du sexe au cœur et qu'il est peut-être dangereux de le court-circuiter. Sans que cette liste soit exhaustive, je noterai trois problèmes qui peuvent se présenter lors de l'ouverture du cœur chez un homme :

1. Passer par l'amour directement sans être dans son sexe.
2. Ne pas oser s'abandonner à l'amour par peur de faiblesse.
3. Peur de la dépendance.

Aller au cœur sans être dans son sexe

Le premier des écueils, c'est de passer par l'amour directement sans avoir contacté sa puissance auparavant. On ne le dira jamais assez, surtout dans les milieux où l'on croit que l'amour est le sésame qui ouvre tout, il n'est pas d'amour possible sans une puissance qui permet de soutenir cet amour, sans une force qui aide cet amour. La force sans amour conduit à la violence, mais l'amour sans force n'est que mollesse et conduit à l'impuissance. Les maîtres spirituels sont toujours des êtres forts et puissants. Rester en méditation pendant des heures, vivre dans l'ascèse nécessite une grande force intérieure. Bouddha, Jésus, Mohammed, Krishna étaient des êtres forts. Ils n'étaient pas mous, ils avaient totalement contacté leur puissance : mais ils l'avaient mise au service de la compassion. « Rikki Ai Funi » dit-on dans le Shorinji Kempo, art martial japonais : la force et l'amour vont ensemble.

Pourtant de nombreux hommes yin voudraient faire l'impasse sur leur virilité, pouvoir arriver à l'Union avec le divin sans passer par leur puissance, ouvrir le cœur sans avoir à connaître la force, sans avoir à s'affirmer, à choisir, à oser, à avoir le courage d'affronter la force des autres, sans avoir à lutter et à se battre si le besoin s'en fait sentir.

Ces hommes se branchent sur le cœur et éprouvent de l'amour pour leur partenaire, mais sans nécessairement qu'il y ait désir sexuel, désir de prendre, désir de posséder. Car c'est tout à fait normal qu'un homme désire prendre une femme, qu'il désire la posséder, aussi normal qu'avoir une érection. Il ne s'agit pas de renier ce désir, de le considérer comme indigne ou de croire qu'avoir un tel désir fait de nous des violeurs ou des « machos » qui objétisent les femmes. Tout le monde a eu un jour des pensées de meurtre, mais cela ne fait pas de nous des meurtriers. Là où se joue notre choix, c'est lors du passage à l'acte, lorsqu'on doit décider si oui ou non, on effectue telle ou telle action. C'est à ce moment qu'en tant que sujet nous devons être forts pour aller dans le sens qui ne soit pas celui de la facilité du moment, qui ne soit pas une satisfaction immédiate.

Ne pas oser s'abandonner à l'amour par peur de faiblesse

La peur initiale de beaucoup d'hommes devant l'amour, c'est de devenir vulnérable si l'on « tombe » amoureux, car l'amour est ressenti comme un état de faiblesse. De ce fait, pour éviter cette impression de fragilité, beaucoup considèrent préférable de ne pas s'abandonner à l'amour, de toujours garder la tête froide et de contrôler en permanence la situation.

Malheureusement, ne pas se laisser gagner par l'amour, c'est aller tout droit dans la morosité de la vie, dans la grisaille, car l'amour (l'amour de l'autre, mais aussi l'amour de la vie, et la compassion pour tous les êtres) est le ferment fondamental qui donne sens à notre vie. Car dès que nous n'aimons plus, nous devenons secs, comme un désert sans eau.

Peur de la dépendance

Il existe enfin une troisième angoisse, fondée sur la projection de l'image maternelle sur la femme, qui porte sur la peur de la dépendance. Cette peur correspond à la peur de l'engloutissement par la mère toute-puissante, par l'archétype de la déesse-mère que nous avions évoqué au chapitre 2. Elle se vit comme une angoisse, une peur panique de devenir dépendant d'une femme, d'en être son jouet. Cela peut venir soit d'une mère trop possessive, soit au contraire d'une mère peu maternante et brutale. Dans les deux cas, l'homme n'ose pas ouvrir son cœur, de peur de voir son cœur dévoré par cette femme. Comme toutes les projections, il est difficile d'en sortir seul. Il faut arriver à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi et du fait que cette femme-là n'est pas cette ogresse qui veut nous dévorer et nous retenir prisonnier, même si certains de ses problèmes peuvent entrer en résonance avec nos projections.

7. S'abandonner à sa puissance virile

J'aborde là un thème extrêmement fort qui a déjà un peu été abordé au chapitre 2.4, mais que je développerai ici plus complètement. Il s'agit de la connexion à sa puissance virile. L'homme possède une polarité sexuelle yang et nous avons vu son importance. Cette énergie est sauvage, désir de prendre, envie de soumettre et de conquérir la femme. Bien que cette énergie archaïque soit très importante, tout un ensemble de conditionnements sociaux relativement récents ont eu tendance à empêcher cette énergie d'exister à cause des débordements qu'elle peut engendrer. En particulier, nous avons vu que l'inhibition est due essentiellement au fait que nous avons associé violence et puissance, et que nous avons empêché en nous l'expression de cette puissance, en la condamnant comme source de la violence qui nous révolte.

Mais comment, pratiquement, retrouver son énergie yang, sa puissance virile ? Cela est très simple à exprimer : il faut simplement ouvrir la vanne du guerrier, du chasseur, voire du tueur qui est en nous et s'abandonner à cette énergie. Mais il faut le faire en conscience, et surtout en ouvrant son cœur.

Cette puissance n'est pas localisée à l'extérieur de nous, dans notre pénis, comme on le croit souvent, mais à l'intérieur de nous, dans le bas de notre ventre et plus particulièrement dans le bas de nos reins et dans notre pubis. C'est cette puissance qui meut le bassin en avant, qui met en contact notre pubis avec celui de la femme, qui nous fait aller et venir dans la vulve d'une femme comme si notre vie en dépendait (d'ailleurs elle en dépend un peu, car c'est tout de même grâce à la puissance de notre père auprès de notre mère que nous sommes ici). Mais trouver cette puissance n'est pas évidente pour tous les hommes, du fait de leur histoire personnelle où elle a pu être inhibée.

Il faut descendre dans son corps, dans ses organes génitaux, les sentir comme on sent ses mains ou ses pieds, c'est-à-dire comme des

parties de nous-mêmes qui sont en contact avec l'extérieur. On peut d'ailleurs faire l'expérience de sentir quelque chose avec ses organes génitaux, c'est-à-dire de les utiliser comme de simples organes de contact, comme le sont toutes les autres parties du corps. Cela permet de récupérer ces parties du corps comme faisant intégralement partie de nous. En contactant nos reins et nos organes génitaux, indépendamment de toute érection, nous contactons notre puissance masculine. Dans un rapport sexuel avec une femme sensible, on peut constater qu'elle perçoit instantanément cette puissance qu'elle reçoit et qui l'attire, si elle n'en a pas peur. Et, ce qui peut paraître étonnant, cette puissance est indépendante de l'érection. Elle est présente ou non, indépendamment des réactions de notre pénis à l'excitation. On peut ainsi être en érection sans être dans la puissance, et inversement, être dans la puissance sans érection.

Dans l'acte sexuel, pendant le coït, on peut mettre de temps en temps de l'attention dans ses reins et son pubis et sentir que son énergie vient de cet endroit. En mettant de la présence dans les reins, en se laissant aller à cette puissance qui est aussi désir de prendre et de posséder, on peut sentir comme une énergie nouvelle envahir son bassin et propulser son sexe avec une intensité sauvage. On peut aussi imaginer (et au-delà de l'imagination, ressentir) que l'on est un taureau, un lion, un sanglier, un cerf ou n'importe quel animal puissant avec lequel on se trouve en résonance en termes énergétiques et sensuels. On peut aussi appeler l'énergie de ces dieux, de ces archétypes, en laissant l'un de ces animaux s'incorporer à soi, venir en soi pour nous animer. Ce n'est alors plus nous qui faisons bouger notre bassin, mais cet animal de puissance qui prend en main notre corps et nous transporte vers de nouveaux horizons. De nombreuses pratiques shamaniques, par l'identification à des animaux totémiques, permettent de récupérer cette puissance inscrite au fond de nous depuis la nuit des temps.

S'abandonner à la puissance de l'homme dans la sécurité est proprement le désir le plus profond de chaque femme. C'est cette puissance qui lui permet d'aller au plus profond de sa féminité, d'aller dans des espaces intérieurs qui lui sont propres. Et c'est le rôle de

l'homme de lui offrir cette puissance, comme un cadeau, comme un présent merveilleux et sacré qu'elle reçoit au plus profond de son âme.

Mais cette puissance ne doit pas se refermer sur elle-même, être son propre maître. Le risque serait alors d'utiliser la femme comme un simple corps à féconder, comme un simple objet sexuel. Faire l'amour sauvagement, c'est très bon, mais il est nécessaire de conserver de la conscience dans ce déchaînement pour que l'énergie ne déborde pas et reste au service de la relation, au service de l'union. D'une manière imagée, cette énergie sexuelle est comme le premier étage d'une fusée. Elle est puissante, démesurée, indispensable pour faire décoller la fusée et la faire échapper à l'attraction terrestre, mais en même temps, elle n'est pas la fusée toute entière. Elle est au service des autres étages, et notamment du dernier, de la capsule qui, sans le premier, ne pourrait pas être mise sur orbite. Si vous avez un jour vu le décollage d'une fusée, cette énergie quasi démoniaque qui arrive à arracher du sol des tonnes de métal et de kérosène, vous comprendrez mieux ce que je veux dire.

Et ce que signifie puissance au service de quelque chose. Elle est la base, la chaleur qui permet de s'élever, mais elle ne doit pas se mettre à son propre service et croire qu'elle suffit à elle toute seule à mettre la capsule sur orbite. Cette énergie sauvage peut être canalisée, dirigée vers d'autres hauteurs et donner naissance à une énergie d'amour, sans disparaître pour autant. Et c'est le rôle du cœur d'être ce canal.

Effectivement, si nous nous abandonnons à notre énergie yang sans amour, nous risquons d'ouvrir la porte à la violence. C'est ce qui se passe avec certains hommes yang qui deviennent violents lorsque leur femme ne fait pas ce qu'ils demandent, ou lorsqu'ils ont perdu leur conscience parce qu'ils ont bu et qu'ils sont donc irritables et se comportent comme un tyran (c'est-à-dire comme un enfant de quatre ans dans un corps d'adulte et avec des désirs d'adulte).

Mais si nous savons associer la puissance, qui réside dans notre bassin, et notre ouverture à l'autre qui se situe dans le cœur, alors nous pouvons nous abandonner totalement à l'énergie yang qui nous

traverse, et ainsi intégrer en nous les deux aspects yin (abandon, cœur) et yang (puissance) pour nous unir avec l'abandon sexuel de la femme (pôle yin) et le don d'énergie d'amour qu'elle nous envoie ainsi (puissance du cœur). En d'autres termes, l'homme doit être bien yang dans son bassin, être bien dans ses testicules, et en même temps être yin au niveau du cœur, pour savoir recevoir toute l'énergie d'amour que nous envoie notre partenaire. Ainsi, un circuit énergétique qui relie les sexes et les cœurs se crée, comme nous l'avons vu précédemment. Il est donc très important d'être bien dans sa polarité masculine au niveau du sexe, car sinon le circuit énergétique et extatique n'a pas lieu, ou en tout cas est moins important.

J'ai parlé d'abandon à l'énergie yang, de savoir laisser l'énergie virile s'écouler en nous. C'est en effet un élément important qui peut être facilement oublié. En tant qu'homme, nous avons toujours tendance à tout vouloir contrôler avec notre mental. C'est une bonne chose dans de nombreuses situations, mais pas dans l'amour ou la spiritualité. Là, il faut au contraire lâcher le mental. Or il n'y a que deux manières de faire lâcher le mental, et le tantra utilise l'une et l'autre manières. La première consiste à être un témoin de plus en plus important de ce qui nous arrive. On devient observateur de nos actes, de nos ressentis, de nos pensées au fur et à mesure que l'on progresse par des techniques de méditation par exemple. C'est la voie de la vacuité, qui est typiquement représentée par le bouddhisme (et par de nombreuses voies authentiques de développement spirituel). Mais il y a une autre voie qui consiste au contraire à épouser la forme, l'énergie. C'est la voie de la danse, de la sensation, d'être tout entier dans une caresse, dans un massage.

En général les hommes préfèrent naturellement la première voie et ils se trouvent plus à l'aise assis sur un coussin à méditer en silence qu'à danser la joie de vivre en épousant le Divin. En revanche, les femmes sont plus à l'aise dans la célébration de vie et dans la capacité à être tout entières dans une activité sensorielle et physique. D'un point de vue tantrique, Shiva est la conscience éternelle, immuable et vide de tout attachement. Shakti est l'énergie et la forme,

toujours mouvante, toujours changeante. Ils sont les deux faces de l'Unique, de Dieu, union du non-manifesté et du manifesté, de la Conscience et de la Forme.

Donc l'homme, en tant que porteur du principe masculin, est cette Conscience immuable, sans limite spatiale et temporelle, dont on peut faire l'expérience lorsqu'on médite de manière assidue. Mais il y a aussi une part de féminin en lui. Il doit lui aussi s'abandonner à la matière et à l'énergie, recevoir Shakti en lui. Mais ce faisant, il s'agit pour lui non pas de s'abandonner à une énergie féminine (il peut le faire aussi mais ensuite, pour mieux épouser les deux énergies en lui), mais de se laisser traverser par l'énergie de Shiva, de se laisser transpercer par la puissance masculine et virile qu'il sent au fond de lui-même. Il n'a qu'à lâcher le contrôle, et sentir son désir, qui est généralement désir de prendre, de conquérir et de posséder. Et ensuite de mettre de la conscience et de l'amour dans ses actes.

Cette énergie, qu'elle soit yang ou yin, nous dépasse : elle vient de très loin. L'énergie virile est portée par tous nos ancêtres, par toute cette lignée masculine qui vient de notre père, du père de notre père, et ainsi de suite depuis des temps immémoriaux. Elle est inscrite dans nos gènes, dans nos cellules. Tout notre sang, nos muscles, nos viscères sont imprégnés de cette énergie, de ce désir, de cette puissance. Il n'y a plus rien à contrôler, seulement à être ce lion magnifique et sauvage que nous sommes tous au fond de nous-mêmes, et être tout amour pour notre femme, notre compagne, notre partenaire. La magie de l'alliance du sexe et du cœur fera le reste en transformant cette énergie yang, qui désire posséder et prendre, en énergie d'amour, en danse de célébration de l'Éros divin, en union sacrée.

8. Savoir combiner l'ensemble pour atteindre l'extase

Combinées ensemble, les caresses, la respiration, le contact visuel et l'abandon à l'énergie de sa propre polarité agissent pour amplifier et transformer cette énergie sexuelle en énergie spirituelle. Le cœur et éventuellement le troisième œil sont touchés par cette énergie et leur ouverture peut produire une extase ainsi qu'un sentiment d'union.

Personnellement, cette sensation d'union s'exprime de deux manières : dans la première, j'ai l'impression que mon corps et celui de ma compagne ne font qu'un. Lorsque je la caresse, c'est alors comme si je me caressais, mon corps prenant des proportions gigantesques. Parfois, c'est presque mon corps à qui je fais l'amour, mon visage que j'embrasse sous mes baisers. Il n'y a plus de différence. Nous ne sommes plus qu'un. Dans la seconde, j'ai parfois l'impression de faire l'amour à toutes les femmes en même temps, comme si ma compagne était une déesse qui devenait toutes les femmes à elle toute seule. J'ai alors l'impression d'être aussi tous les hommes du passé et du futur et d'accomplir le même rituel que tous les amants du monde entier ont toujours effectué. Nous devenons plus que nous-mêmes et nos caresses, nos contacts par le corps, le cœur et l'âme sont alors des célébrations de l'énergie divine, de l'Éros, du dieu d'amour. Je deviens Shiva ou Adonis et je vois en elle Shakti ou Aphrodite, nous nous unissons au-delà des mots et des sensations, pour aller dans un espace hors du commun, littéralement extra-ordinaire. Les mots évidemment ne sont pas précis pour décrire ce type de sensations qui est à la fois léger et très intense. Dès que le mental revient, cette impression disparaît et elle est donc parfois très fugace, mais pourtant elle s'inscrit profondément dans l'être.

Attention cependant : d'abord ces expériences sont très diverses en fonction des individus et de plus elles évoluent avec le temps. Une expérience très forte à un moment peut devenir plus faible voire ne plus jamais revenir, sans que cela n'implique d'aucune manière une

régression. D'autre part, ces expériences spirituelles n'arrivent pas systématiquement, et plus on cherche à les obtenir, moins elles adviennent. L'ego et le mental[1] tentent généralement de s'en emparer et de récupérer ces expériences pour eux-mêmes, comme si l'obtention de ces états dépendait d'eux. Ils cherchent aussi à les contrôler pour obtenir systématiquement certains effets agréables. Malheureusement, le mental et l'ego ne peuvent pas faire de telles expériences, car il est nécessaire de s'abandonner et de ne rien chercher à contrôler, pas même avoir le désir de vivre de telles expériences. Cela fait en effet partie des paradoxes très classiques de celui qui avance sur le chemin de la spiritualité.

Pour vivre de tels états, il est donc nécessaire de dépasser les techniques précédemment citées : il ne s'agit surtout pas de passer en revue comme une check-list les différentes techniques et de se dire : « bon maintenant, je m'approche pour unir mon souffle », « là je la caresse à tel endroit, etc. ». Prendre cet ouvrage de cette manière, c'est rater l'essentiel : l'union est d'abord une non-technique, un au-delà de toutes les techniques. Finalement, il ne s'agit pas de « faire l'amour », mais « d'être l'amour ». Comme le disent les maîtres spirituels, vous êtes déjà l'amant divin, naturellement. Laissez faire ce guide intérieur qui vous emmène vers de nouvelles contrées, connectez-vous simplement à votre énergie vitale, à votre sexe, et à votre ressenti, à votre cœur. Alors quel conseil donner ? En même temps, et c'est là l'intérêt des techniques, elles servent de point d'appui pour avancer. Comme le musicien qui doit travailler dix années son instrument pour pouvoir ignorer la technique (car il l'a alors totalement intégrée), la pratique est essentielle pour se dégager au fur et à mesure de nos projections, de nos jugements, de nos aspirations narcissiques et de nos idées toutes faites, pour enfin atteindre ce que nous sommes profondément, et vivre en plus grande harmonie.

Alors quel conseil donner ? Peut-être simplement celui de s'accorder au tempo de la femme. Pour reprendre cette métaphore musicale

1. Voir chapitre 6.1.

où la femme donne le tempo et l'homme donne la mélodie, il s'agit pour ce dernier de faire vibrer le corps de la femme en étant vraiment présent, c'est-à-dire en étant totalement dans le cœur et le corps, sans mental. Regardez un joueur de flamenco jouer ou plus exactement « toucher » sa guitare (car en espagnol on ne « joue » pas mais on « touche » – *tocar* – un instrument de musique) ? Il est fier, présent, ses doigts effleurent les cordes et en même temps, il est dans sa puissance. Les notes sortent fortes et langoureuses à la fois. Il vit entièrement et complètement sa relation à l'instrument, à la musique, aux chanteurs et chanteuses, aux danseurs et danseuses. C'est pareil en amour pour un homme : il s'agit simplement d'effleurer et de caresser le corps de l'autre tout en étant dans sa puissance et dans la présence à l'autre. La lenteur est fondamentale : plus un geste est lent, plus il est perçu en intensité. Donc soyons mélomanes, soyons artistes, soyons créatifs, soyons des magiciens de l'amour.

Sachons aussi être un gastronome, en goûtant avec délectation les appâts de votre partenaire. Soyons en amour de ce corps que nous offre cette déesse. Sachons l'apprécier comme on apprécie le meilleur des plats possibles, sachons le goûter comme un grand vin, comme le plus grand des mets. Savourons-le avec nos doigts qui deviennent nos ambassadeurs de cette contrée à découvrir, dégustons-le avec notre bouche et repaissons-nous des fruits de l'amour, goûtons-le avec notre langue et découvrons l'arc-en-ciel des saveurs de ce corps. Et aussi, donnons le nôtre à goûter à notre partenaire...

Ainsi, soyons musicien et gastronome, danseur, poète, jardinier, éventuellement bûcheron, chasseur et guerrier par moments... mais surtout soyons heureux, dans le bonheur, dans l'enthousiasme de la rencontre, dans le plaisir des sens, dans la joie de l'instant présent...

9. Voyage au centre de la féminité

Lorsque le sexe de l'homme et de la femme s'unissent, c'est au sein de la femme que cela se passe. Comme l'expriment très bien Pierre Trigano et Agnès Vincent : « Le divin c'est l'union du masculin et du féminin, au sein du féminin » [TriVin 03]. En effet la rencontre sexuelle entre un homme et une femme s'effectue au sein de la femme, dans la coupe de la matrice originelle. Et d'une manière plus générale, l'union, le fait d'être avec, d'être en lien, c'est encore du féminin. Mais que savons-nous, nous les hommes, du féminin ?

Cela me rappelle une remarque effectuée par une femme dans un stage de tantra. Les femmes posaient des questions aux hommes, et notamment l'une d'entre elles : « Qu'est-ce que c'est pour vous, la pénétration ? » Et chaque homme de parler de ses sensations, de ses sentiments, en particulier du sentiment de puissance, du bonheur ou de la difficulté à vivre cette pénétration. À la fin, une des femmes a dit : « C'est quand même bizarre qu'aucun d'entre vous n'ait parlé du fait que, dans la pénétration, c'est la femme qui vous accueille en elle ? » Cela me fit un choc. J'ai évidemment, dans un premier temps, tenté de nier cet oubli, en considérant qu'en fait il était implicitement indiqué dans nos réponses. Mais en fait c'était faux : je n'avais effectivement jamais pris conscience que j'étais accueilli par une femme en son corps, en son cœur, en son être-même. Comme si pour la femme, c'était comme pour moi, quelque chose qui se passe un peu à l'extérieur ; comme si finalement son vagin était un organe externe. Comme s'il y avait une distance entre elle et son sexe. J'ai réalisé en quelques minutes toute mon erreur, que j'avais projeté sur la femme mon rapport au sexe, et que tout mon amour de la femme ne m'avait pas fait prendre conscience de cette évidence : la femme nous reçoit, nous accueille au plus profond d'elle-même.

La pénétration

Vous voici devant le temple sacré, votre vajra dur et plein de tension, qui n'aspire qu'à entrer. Shakti est là devant vous, accueillante, ouverte, offerte. Elle vous attend, vous regarde avec les yeux du désir. Elle voit le Shiva en vous, l'homme qui peut l'emplir de cette puissance que vous allez lui donner.

Ce moment, juste avant la pénétration, est magique. C'est comme si le temps s'arrêtait, comme si la nature devenait silencieuse. Que va-t-il se passer ? Les peurs peuvent être là, peur de ne pas avoir suffisamment d'érection, peur de venir précocement, mais si le désir est bien présent, il passe au-dessus des peurs qui s'évanouissent. La nature fait son œuvre dans nos corps, en nous plaçant chacun dans notre polarité sexuelle, la femme en accueil de ce cadeau de puissance de l'homme, l'homme plein de respect et de dévotion envers cette féminité, envers ce Graal que lui offre cette femme qui le reçoit en amour.

Chaque pénétration est un voyage, chaque pénétration nous fait entrer dans un univers différent. On peut commencer par masser l'entrée avec notre gland, en continuant les caresses avec notre pinceau d'amour, nous préparant l'un et l'autre à cette union que chacun désire. Faire durer le temps du désir, faire durer ce moment hors du temps avant que la tornade ne nous emporte. Mettre de la conscience dans chacun des gestes, bien sentir tout ce qui se passe, tout en restant en relation par le regard avec sa partenaire : c'est un voyage qui se fait à deux.

La lenteur est l'une des clés de l'intensité : plus un geste est fait avec lenteur, plus il est perçu par tout notre système sensitif. Il en est de même de la pénétration. Plus une pénétration est lente, plus on a l'impression que notre sexe est long et épais, plus il prend sa place naturellement au sein de la yoni.

Vous entrez dans le temple, elle vous reçoit. En fait, vous sentez confusément au fond de vous-mêmes que votre place naturelle est d'être là, dans ce lieu, bien au fond, dans cette chaleur qui vous enserre sans vous retenir. Dans les yeux de votre partenaire, vous

pouvez lire qu'elle aussi est dans son état naturel, emplie de votre ardeur. Vous êtes tous les deux comblés. Il n'y a rien à faire, juste à vivre cet instant.

Votre cœur s'ouvre encore plus alors que la yoni de votre partenaire se fait de plus en plus accueillante, moite de désir et de féminité. La femme est l'eau quand vous êtes le feu. Le circuit cœur-sexe s'amplifie, les regards permettant la connexion des âmes. Vous faites de plus en plus Un.

Explorer la yoni avec votre vajra. Bouger votre bassin de droite à gauche et de haut en bas pour varier les angles et les pressions. Tous les manuels tantriques mettent en avant l'importance des petits mouvements à l'intérieur de votre partenaire. Notamment, il y a deux endroits magiques qu'il convient d'explorer plus spécialement : à l'entrée du temple, à l'endroit où la yoni s'ouvre, à l'endroit où la rose extérieure se transforme en grotte, et bien au fond du temple, dans le Saint des Saints, lorsque le vajra vient pousser doucement sur la paroi du fond.

Vous pouvez remarquer quelque chose qui m'est toujours apparu comme magique : votre état intérieur est perçu directement par votre partenaire, car la femme sent l'état de son amant de l'intérieur d'elle. Si vous mettez votre attention dans vos reins, si vous vous mettez en état méditatif alors que vos gestes sont lents, vous verrez votre partenaire plonger un peu plus dans l'espace de l'abandon. Au contraire, si vous commencez à penser à plein de choses, vous aller la faire sortir de son état, vous la verrez réémerger à la vie courante.

En amour, notre rôle d'homme n'est pas si facile ! (Je vais un peu nous plaindre... ce n'est pas si souvent qu'on nous plaint lorsqu'on fait l'amour...) La femme n'a qu'une chose à faire, accueillir et s'abandonner à l'amour et à la vie. Tout se passe à l'intérieur d'elle. Il s'agit juste pour elle de s'ouvrir, de s'ouvrir, de s'ouvrir... Et si l'homme est bien présent, si elle ressent sa puissance en confiance, elle part dans des espaces d'une grande profondeur, dans un voyage qui lui appartient. Pour nous, c'est un peu plus difficile, car notre sexe se situe à l'extérieur. À la différence de la femme, l'union se passe

physiquement au-dehors de notre corps. De plus l'énergie yang n'est pas naturellement une énergie d'abandon, mais une énergie de possession, de conquête, de prise. De ce fait, pour s'ouvrir pleinement à l'énergie tantrique, à la transformation de l'énergie sexuelle en spirituelle, il va nous falloir combiner harmonieusement notre ardeur yang et une ouverture aux énergies subtiles. La première est nécessaire pour que la tension sexuelle soit forte, pour que la puissance soit bien présente dans notre bassin et notre vajra. La seconde est celle qui nous permet d'accéder aux plaisirs extatiques.

C'est en cela qu'il faut savoir s'abandonner à sa puissance virile comme nous venons de le voir plus haut, c'est-à-dire faire en soi, dans son cœur, dans son âme, l'union des contraires, l'union de l'abandon et de la puissance. Cela signifie être à l'écoute de ses énergies internes et de celles de notre partenaire. Savoir parfois devenir un taureau fougueux qui laboure sa belle, un dieu étalon qui ensemence la terre, en bougeant notre bassin comme si notre vie en dépendait. Et à d'autres moments savoir être là, immobile, dans le non-mouvement, bien au fond de notre shakti, complètement uni, totalement ouvert aux énergies subtiles qui passent de l'un à l'autre.

Nous verrons au chapitre 5 tout le travail permettant de contrôler l'éjaculation. C'est là qu'il est important de bien gérer les montées orgasmiques, savoir éventuellement monter jusqu'à la zone extatique et sentir les vagues d'énergies monter le long du dos pour éclater dans le crâne. C'est ce qu'on appelle « l'orgasme du feu », qui correspond à une sorte de surf sur la vague de l'extase.

Mais inversement, si après avoir été très excité, si après avoir vécu le feu, on a réussi à éviter « les cendres de la fin », c'est-à-dire si on continue à avoir un désir ardent tout en étant calme, reposé et satisfait, alors on peut goûter aux joies de « l'orgasme de la vallée ». Il suffit simplement de rester immobile, relié à sa partenaire par le regard et le sexe, sans bouger, tout en étant totalement présent. C'est une forme de méditation, lorsque les deux êtres ne font plus qu'un, connectés par le sexe, reliés par le souffle, le regard. Alors on peut percevoir des bouffées d'énergie, sentir l'amour et la compassion nous

envahir comme si notre cœur allait exploser. On ne fait réellement plus qu'un. On n'est plus séparé, mais complémentaire. On dépasse sa propre existence pour entrer dans une conscience plus grande. L'amour qui nous lie, notre partenaire et nous-mêmes, devient le symbole de l'unité cosmique.

Le voyage de Tirésias

Mais qu'est-ce que c'est qu'accueillir ? Afin de répondre à cette question, je vous propose, si vous êtes un homme, de faire une expérience de pensée que j'appelle le « voyage de Tirésias[1] » et qui consiste à se mettre par l'imagination dans la peau d'une femme.

Si vous êtes une femme, considérez toute la difficulté qu'il y a pour un homme à faire cet exercice, alors qu'il s'agit pour vous d'une évidence. Ce texte est le résultat d'une combinaison de témoignages de plusieurs femmes et d'expériences intérieures. J'utiliserai néanmoins mes mots d'homme, car je n'ai pas de yoni, et que tout ce que je peux dire sur la question ne peut être un ressenti direct. En écrivant ce texte, je me suis réellement plongé dans l'univers féminin, en faisant totalement abstraction de mon corps et de mon esprit habituel. Il s'agit vraiment d'une plongée dans l'autre pôle, qui n'est absolument pas facile et qu'il faut faire avec précaution. Ce voyage, s'il est fait avec conscience, peut être très instructif, mais il faut prendre garde à ne pas rester bloqué dans l'autre polarité ! Il s'agit seulement de voyager un instant de l'autre côté, pour mieux comprendre l'autre et pour améliorer la qualité de la relation.

Ainsi, homme lecteur, place-toi dans un lieu tranquille, où tu pourras être toi-même. Le mieux est de pouvoir s'allonger sur le dos, sur un lit par exemple. Décontracte-toi, détends tes muscles, tes épaules,

1. Tirésias, dans la mythologie grecque, est un prophète qui fut transformé en femme pendant sept ans, avant de redevenir un homme. Dans un conflit qui opposa Zeus et Héra pour savoir qui avait plus de plaisir, l'homme ou la femme, Tirésias trancha en indiquant que les femmes avaient neuf fois plus de plaisir que les hommes.

ta mâchoire, fais quelques grandes respirations, et laisse tomber tes pensées ordinaires en plaçant ton attention sur ton souffle.

Imagine que tu es une femme. N'aie pas peur, tu redeviendras un homme à la fin de l'exercice ! Il n'y a aucune crainte à avoir. N'aie pas peur non plus d'être un homosexuel si tes penchants t'attirent naturellement vers les femmes. Il s'agit simplement pour toi de te mettre à la place d'une femme, le temps d'un exercice.

Imagine que tes hanches s'élargissent, que des seins te poussent. Puis élimine mentalement tes bourses et ton pénis. À la place, sens une ouverture, une toute petite ouverture, fragile et douce, bordée de lèvres légères et sensibles. Sens que cette porte donne sur une caverne intérieure, sur une chambre nuptiale qui va vers ton centre. Visualise intérieurement cette alcôve rose et nacrée. Sens la fragilité des muqueuses qui tapissent cette grotte, sens la vulnérabilité de cet espace. En même temps, sens la chaleur humide et la profondeur de ce lieu, comme une forêt tropicale moite et luxuriante. Reçois aussi la dimension sacrée qui règne en ce lieu, ce saint des saints, cette source de toute vie. Nous sommes tous issus d'ici, nous avons tous été conçus et formés en ce lieu. C'est notre origine. Il n'y a rien avant.

Sens aussi maintenant un désir en toi, qui s'exprime comme une chaleur et un besoin de combler cet espace intérieur. Sens comme tout ton être désire recevoir un présent en ce lieu, aspire à être honoré, par le don d'une puissance de vie. Cette chaleur n'est pas localisée uniquement dans cette grotte, mais dans tout ton corps. C'est ton corps en entier qui souhaite être comblé. Sens comme ton cœur s'ouvre à l'autre et qu'en même temps, cette porte sacrée commence à s'ouvrir. Abandonne-toi à ce désir, ressens-le dans chaque partie de ton corps, dans chacune de tes cellules, sens qu'il s'exprime comme accueil de l'autre en toi.

Puis maintenant, imagine un homme devant toi, un être (a priori sans lui donner un visage, c'est plus facile) que tu aimes profondément. Il est puissant alors que tu n'es qu'abandon, vulnérabilité et désir d'être comblée. Tu l'espères, mais en même temps tu as un peu peur de cette puissance, car tu connais ta fragilité. Tu as peur de n'être qu'un objet pour lui, rien qu'un trou pour son plaisir, alors que tu sens le sacré au fond de toi, cette source de vie qui a besoin d'être fécondée. Tu voudrais tellement être caressée à l'intérieur comme à l'extérieur, et

que cette caresse soit l'expression de l'amour. Tu es devenue liquide à l'intérieur, ta grotte, toute humide, pleine des humeurs de l'amour et de la fertilisation. Tu es humus, terre féconde qui attend d'être labourée et ensemencée.

Tu le sens fort, son vajra tendu, beau, puissant, viril. Tu sens la vie qui palpite à l'intérieur de lui. Il vient à la porte de ta grotte. Posant délicatement son membre sur la rose de ton sexe, dont les pétales s'ouvrent à son contact. Tu le désires, car tu sens que son amour ne va te faire aucun mal, que sa puissance est au service de la vie, qu'il t'aime profondément et qu'il n'aspire qu'à sa jouissance tout en étant attentionné à la tienne. Tu te sens aimée, désirée, tu es la seule, l'unique, la princesse qui reçoit son prince, ce prince que tu désires tellement combler de ton cœur et de ton corps. Il entre peu à peu, et cela te fait comme un contact électrique, comme si tous tes membres, tous tes organes, tout ton corps se connectaient. Tu entres plus profond à l'intérieur de toi, comme si un nouvel espace s'ouvrait en ton centre. Et tu t'abandonnes à cette énergie divine qui te remplit de chaleur, de lumière et de vibrations. Tu ne peux mettre aucun mot sur ce qui se passe, car ton mental s'est arrêté, car tu n'es plus que sensations, accueil, acceptation de cette énergie qui vient en toi. Tu es Vénus, la Déesse, la Terre qui reçoit l'offrande du Dieu Mâle, tu es cette femelle féline qui miaule et gémit, pétrie par les griffes de ton homme qui te comble et qui t'aime. Tu as besoin de cette puissance qui déborde de force, de cette énergie virile qui te fait aller dans des lieux d'abandon et de féminité de plus en plus profonds.

Tu veux recevoir cette puissance, tu l'aspires, tu la quêtes par tous tes pores. D'ailleurs tu n'as plus aucune peur, car tu sens que tu possèdes la puissance divine de la Déesse. Tu veux être fécondée, labourée, prise par ce dieu puissant, par ce taureau écumant qui te pourfend et te donne cette extase. C'est comme s'il n'y avait plus qu'un espace intérieur qui s'agrandit, qui prends des dimensions gigantesques. Tu es l'Univers qui s'accouple à la Force. Des vibrations profondes montent en toi. Ton corps a perdu ses dimensions habituelles, il est dilaté, vaste. Le temps n'existe plus, l'espace non plus. Tu n'es plus qu'intérieur dilaté, extase qui s'enfle, félicité suprême, union de cet autre, de cette altérité en toi, autel cosmique où se dépose l'offrande du Dieu, terre sacrée enfin fécondée...

Voilà, maintenant, tu peux sortir de ce voyage au centre de la femme, au cœur du féminin. Comment l'as-tu vécu ? Est-ce que tu

as senti l'accueil, la peur d'être profanée, violentée, mais aussi le désir d'être comblée ? Est-ce que tu as ressenti cet intérieur qui enfle, ce centre qui prend les proportions de l'univers ? Est-ce que tu as bien vécu à la fois cette attirance pour cette puissance, et le besoin que cette puissance soit d'abord extrêmement douce pour ensuite pouvoir s'exprimer dans un débordement d'énergie et de force ?

Je sais que cet exercice est dur à vivre, que la difficulté consiste justement à oser être une femme, à entrer dans son ressenti, à se laisser aller dans cette altérité. Je sais aussi que cet exercice est juste une prise de conscience, et qu'il n'est pas la réalité que vit une femme, réalité d'ailleurs qui change de femme en femme. Ce n'est qu'une carte et non pas le territoire, mais cela suffit déjà si l'on a pris conscience de cette différence : le féminin n'est pas un masculin inversé, mais une nature autre, que l'on ne peut pas comprendre du point de vue du masculin. Pour qu'un homme puisse comprendre un peu les femmes, il doit s'abandonner à son propre féminin, laisser l'intuition l'envahir, s'abandonner lui aussi à la vie. Qu'il sache lire et écouter ces signes subtils que lui envoie la femme et qui lui disent simplement : « Aime-moi, respecte-moi, sois tendre avec moi et en même temps viens, prend-moi, laboure-moi, fais de moi ta femme ». C'est paradoxal du point de vue masculin, mais totalement juste du point de vue féminin. La femme nous demande d'être ainsi totalement présent à elle, à la fois totalement dans sa puissance et totalement au service d'elle, ou plus exactement au service de la vie qui s'exprime au travers d'elle.

Chapitre 5.

Orgasme et éjaculation

Il suffit d'ouvrir un ouvrage de tantra pour se rendre compte que la maîtrise de l'éjaculation chez l'homme fait partie intégrale de la pratique tantrique. Néanmoins, je me suis rendu compte que ces techniques sont très peu connues des hommes en général et même des tantrikas. Étant donné que ces pratiques ont transformé ma sexualité en lui donnant une ouverture exceptionnelle, il m'a paru important de développer cet aspect du tantra qui est à la fois totalement accessoire, puisqu'il s'agit d'une technique, et en même temps essentiel, car il donne une base solide pour atteindre l'extase au masculin, en donnant à l'homme la possibilité d'être multi-orgasmique.

Ces pratiques sont simples. Elles ne demandent qu'un peu d'entraînement et surtout un peu d'attention à ce qui se passe dans son corps lorsqu'on prend du plaisir et que l'orgasme arrive. Mais elles ne sont pas neutres, car elles ont le pouvoir de transformer notre relation à l'orgasme et donc à la relation et à l'amour. En les employant, vous n'aurez plus peur de ne pas « bander », vous ne craindrez plus de venir trop vite, car vous serez plus à même de contrôler votre éjaculation. Si avoir dix orgasmes de suite vous paraît impossible, si faire l'amour pendant plus d'une heure vous paraît inimagina-

ble, vous découvrirez rapidement que cela est tout à fait à votre portée et qu'il ne s'agit pas d'un exploit. Mais une fois le caractère exceptionnel passé, vous découvrirez surtout que le rapport amoureux c'est bien autre chose que bander, pénétrer et jouir. C'est une porte d'entrée vers l'extase énergétique, et le début d'une aventure dans laquelle sexualité rime avec spiritualité. La relation que vous entretiendrez avec votre compagne sera bien évidemment très différente. Vous découvrirez que vous n'avez plus envie de dormir juste après l'orgasme et que vos forces ne disparaissent pas. Mieux, vous vous sentirez épanoui, plein, à la fois satisfait et prêt à recommencer, épanoui et radieux comme votre compagne. L'acte d'amour ne sera plus une chevauchée sauvage rapide de quelques brèves minutes, mais une danse sensuelle, une relation à l'absolu, une extase magnifique, dans laquelle votre yang viendra en harmonie avec le yin de votre partenaire, une plongée dans des flots d'énergie dans laquelle votre cœur s'ouvrira aux miracles de l'amour.

Bon, mais tout cela, vous allez dire, ce sont de beaux discours ! Des promesses comme ça, on en rencontre des tonnes à la fin des magazines de charme avec les aphrodisiaques à base de ginseng et les poudres pour faire tomber les belles sous notre charme. S'il y avait des techniques aussi simples que cela, ne nécessitant aucun long entraînement, sans accessoires onéreux, donc accessibles à tous, on devrait les connaître depuis longtemps, non ? Et bien, c'est ça le miracle. Ce sont effectivement des techniques très anciennes, puisqu'elles datent, dit-on, de plus de 5 000 ans, mais elle sont restées totalement secrètes sauf pour une poignée d'adeptes qui se les sont transmises au cours des générations jusqu'à pouvoir être révélées maintenant. C'est étonnant, mais vous n'avez qu'à expérimenter tout cela par vous-mêmes, et vous en jugerez. Évidemment, ces techniques nécessitent une pratique qui peut paraître contraignante, surtout au début, mais dès les premiers essais, vous vous rendrez compte de leurs bienfaits.

1. De l'orgasme au multi-orgasme

S'il y a bien quelque chose dont on parle peu entre hommes et que finalement on connaît peu, ce sont bien les mécanismes de la sexualité et de l'orgasme et ce qui peut être fait pour remédier aux problèmes classiques que les hommes peuvent rencontrer, à savoir l'éjaculation précoce et les problèmes d'érection[1].

En effet, si les hommes parlent de sexualité, c'est généralement sur le mode des blagues grossières destinées à mettre en avant leur vigueur et à se protéger du continent inconnu qu'est la femme. Si le tantra est effectivement un moyen de mieux appréhender ce territoire inconnu par la relation, il n'en reste pas moins qu'il existe un certain nombre de pratiques fondamentales qui peuvent totalement transformer la vie d'un homme.

Il faut tout d'abord expliquer simplement le mécanisme des phases sexuelles et surtout de la phase de l'orgasme.

Master et Johnson[2] ont déterminé cinq phases de la réaction sexuelle : excitation, plateau, orgasme, résolution et période réfractaire comme le montre la figure 5. L'excitation est la phase pendant laquelle se passe l'érection. Elle est évidemment très liée au désir et c'est généralement pendant cette phase que l'homme pénètre la femme. Il s'ensuit une phase de plateau où l'excitation est relativement stable. L'orgasme proprement dit se compose d'une montée et d'un sommet (climax) et se termine par une phase de résolution pendant laquelle la verge perd sa rigidité et devient souvent hypersensible et douloureuse. La phase réfractaire est une phase pendant laquelle il est impossible de retrouver une érection. Si elle peut ne durer que

1. On parle souvent à ce sujet d'impuissance. Mais comme me l'a fait remarquer un ami, il est préférable de différencier la difficulté d'érection, qui décrit une situation factuelle, de l'impuissance, qui est en fait généralement la manière dont l'homme ressent cette difficulté.

2. William Masters et Virginia Johnson, *L'union par le plaisir*. Laffont. 1975.

une ou deux minutes chez l'homme de 20 ans, elle devient plus longue avec l'âge, mettant pratiquement une heure vers 40 ans. Cette période réfractaire est aussi accompagnée d'un manque de désir et d'une fatigue qui augmente avec l'âge et la force avec laquelle le coït s'est effectué.

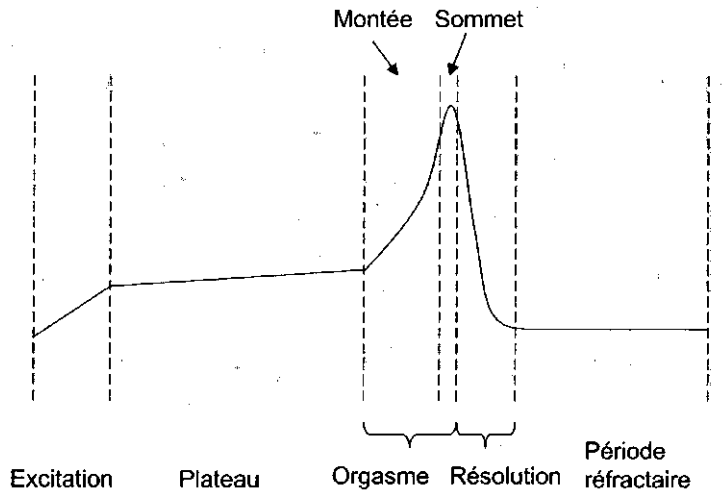

Figure 5. Les phases de la réaction sexuelle

De ce fait, s'il est possible de « tirer plusieurs fois son coup » pour l'homme jeune, cela n'est pratiquement plus possible à partir d'un certain âge. Je me souviens qu'à vingt ans, je pouvais traverser la phase de résolution en serrant les dents tout en continuant à aller et venir dans la femme et ainsi prolonger le coït pendant longtemps, car la période réfractaire était alors réduite à sa plus simple expression. Aux abords de la cinquantaine, en revanche, il n'est plus question de tels exploits : la période réfractaire dépasse une heure et l'envie de dormir est monstrueuse et m'empêche de continuer à avoir un rapport.

Heureusement, les anciens tantrikas ont élaboré un ensemble de méthodes permettant d'avoir plusieurs orgasmes de suite en évitant l'éjaculation. Elles reposent, comme nous allons le voir, sur des techniques respiratoires et musculaires, et notamment sur la contraction du muscle PC (pubo-coccygien ou muscle du périnée) lors de l'orgasme.

On considère généralement que l'éjaculation et l'orgasme vont de pair. En fait, la jouissance de l'orgasme et l'éjaculation apparaissent comme deux points séparés mais très proches de la phase orgasmique du sommet, du « climax » proprement dit. Au début de la phase du sommet, se situe une période extatique qui est en fait la période de grand plaisir. C'est à ce moment-là que des phénomènes énergétiques apparaissent, tels que des sensations de chaleurs et d'énergie montante qui vont du bas du dos au sommet du crâne. C'est une montée de kundalini* qui a lieu lors de chaque orgasme et qui transforme l'excitation en extase, l'extase ayant son épicentre dans le crâne, alors que l'excitation se situe dans les organes génitaux. Cette période termine l'orgasme proprement dit, par une explosion de plaisir. Ce point est très rapidement suivi par l'éjaculation proprement dite qui est en fait un réflexe qu'il est impossible de réellement arrêter une fois qu'il a démarré. La phase d'orgasme et celle de l'éjaculation sont tellement rapprochées que l'on croit généralement qu'elles ne font qu'une. Mais en fait, elles sont bien distinctes comme le montre la figure 6. Lorsqu'on arrive à dissocier l'orgasme de l'éjaculation, on se rend alors compte que l'éjaculation proprement dite ne procure aucun plaisir (mis à part le plaisir de sentir le sperme gicler, mais c'est plus une satisfaction mentale qu'un plaisir physique). Cette dernière correspond simplement à une suite de contractions qui fonctionnent comme s'il s'agissait d'une pompe. En elle-même, l'éjaculation n'est donc pas l'orgasme !

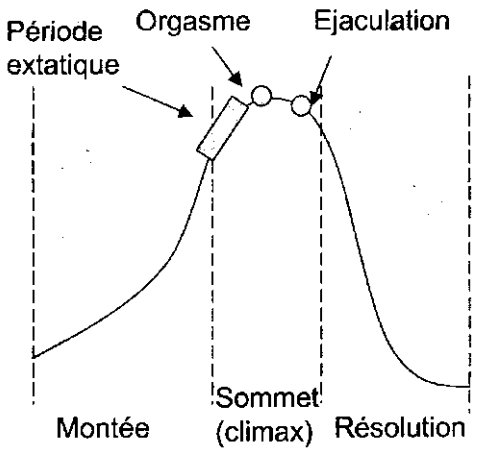

Figure 6. La phase du sommet de l'orgasme

Les pratiques tantriques consistent à stopper le mouvement naturel de l'excitation au niveau de l'orgasme et juste avant l'éjaculation. De ce fait, le plaisir est bien présent mais sans la période parfois douloureuse de la résolution et sans la période réfractaire. C'est effectivement un réel orgasme car il y a un sentiment de contentement, qui n'a rien à voir avec une frustration qui aurait lieu si l'on s'arrêtait au moment de la montée (ce qu'on appelle généralement le « coitus interomptus »), avant le sommet. On peut même avoir une légère perte de rigidité, mais sans hypersensibilité douloureuse et sans période réfractaire.

Premier avantage : on peut continuer à avoir un rapport sexuel. Mais en fait, cela va beaucoup plus loin : on se rend rapidement compte que la deuxième fois, voire la troisième, la quatrième, etc., le plaisir est encore plus fort : on aboutit à un orgasme plus intense que la première fois. Le plaisir monte, monte à chaque fois, si l'on fait bien attention de ne pas aller trop loin et à éviter de se brûler les ailes en allant trop près de l'éjaculation, comme le montre la figure 7.

Avec un peu de pratique, qui sera décrite ci-dessous, il est possible même de « surfer » pendant un certain temps sur la période extatique et ainsi d'augmenter considérablement le plaisir. On entre alors dans un espace de plaisir difficilement communicable : l'orgasme du feu. On sent des courants d'énergie nous traverser et des expériences spirituelles d'Union Cosmique peuvent avoir lieu.

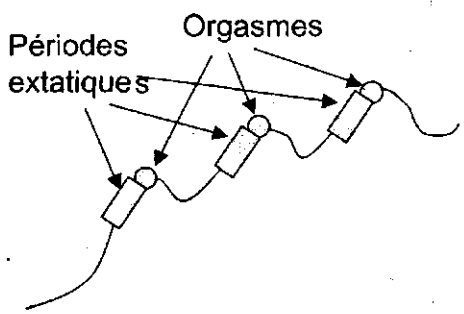

Figure 7. Les orgasmes se suivent avec une intensité accrue

2. Comment contrôler l'éjaculation

Savoir contrôler son éjaculation est un élément essentiel du développement tantrique chez l'homme. Il est le socle sur lequel toutes les autres techniques peuvent se développer et notamment, l'orgasme multiple et la sexualité extatique. De plus, cela peut avoir de nombreux effets bénéfiques : augmentation du tonus général, meilleure santé, rajeunissement. En fait, sans le savoir, nous disposons d'un mécanisme intégré combinant Prozac et Viagra, que l'on peut utiliser autant que nous le désirons, sans effet secondaire et sans débourser un centime. Merveilleux, non ? Il faut juste appliquer une méthode et s'entraîner un peu en solo. C'est-à-dire quelque chose d'assez naturel pour un homme...

En fait, cette méthode comporte plusieurs techniques distinctes qu'il est important de bien connaître indépendamment pour ensuite les combiner à bon escient. Il s'agit de l'utilisation du muscle PC et de la contraction abdominale, de la gestion du souffle et notamment du bon usage de la flûte intérieure, du relâchement abdominal, et enfin des techniques générales de diffusion de l'énergie sexuelle dans tout le corps. Donc, s'il y a réellement un miracle, il faut tout de même une bonne dose de pratique et une certaine capacité à être à l'écoute de ses sensations internes !

L'érection

Essayons dans un premier temps de comprendre le mécanisme de l'érection. L'érection est produite par un afflux sanguin dans la verge. Aucun muscle n'en est responsable et tout le contrôle est dévolu à deux systèmes : le système hormonal et le système nerveux, qui travaillent de concert. Le contrôle hormonal est exercé par la testostérone, principale hormone mâle qui, si elle n'est pas en dose suffisante dans l'organisme, rend impossible toute érection. Elle est produite essentiellement au niveau des testicules et en faible partie au niveau des glandes surrénales. Le taux de testostérone augmente fortement au cours de la puberté, contrôlant l'apparition de nombreux caractères secondaires masculins (voix grave, pilosité pubienne, augmentation de la vitalité, etc.). Son taux est maximal vers 25-30 ans chez l'homme et redescend vers la quarantaine, rendant l'érection plus molle à partir de ce moment-là (sauf si l'on gère mieux son éjaculation, ce que l'on verra par la suite).

Le désir masculin est très fortement lié au taux de testostérone. Il existe des médicaments qui augmentent la testostérone, mais il faut faire très attention, car à haute dose, la testostérone est toxique. Donc, avant de prendre ces produits, allez voir votre médecin. Je n'ai malheureusement pas d'information sur l'effet que produit le contrôle

éjaculatoire sur la testostérone[1], mais si l'on en croit les textes tantriques et taoïstes sur la sexualité, les témoignages de ceux qui pratiquent cette méthode, ainsi que ma propre expérience, il est clair que la pratique du contrôle de l'éjaculation, ajoutée à des exercices physiques modérés (danse, course à pied, vélo, arts martiaux, etc.) tend à améliorer la libido ainsi que le tonus physique et énergétique global.

Personnellement, à cinquante ans, j'ai l'impression d'avoir retrouvé ma libido de mes ving-cinq/trente ans, période assez intense sur ce plan-là, alors que je notais une dégradation très sensible vers la quarantaine. Il semblerait ainsi, d'après ces mêmes textes, que le contrôle de l'éjaculation, en refaisant circuler l'énergie sexuelle dans l'ensemble du corps, serve ainsi de cure de jouvence, tant sur le plan sexuel que sur celui de la santé en général. En n'éjaculant plus, tout se passe comme si l'énergie sexuelle n'était plus dilapidée, comme si elle restait dans le corps. De ce fait, on se sent plus « énergétisé », plus dans la vie. Il semblerait aussi que cela aide à soigner ou surtout à diminuer les petits bobos qui arrivent avec l'âge (arthrite, tendinites, etc.) en combinaison avec une bonne hygiène de vie. Néanmoins, je pense que ce n'est pas seulement le contrôle éjaculatoire qui serait seul responsable de cette amélioration de la santé, mais qu'elle vient en complément du développement de l'énergie subtile (chi, ki, prana) que l'ensemble des pratiques tantriques apporte[2].

L'érection est aussi contrôlée par le système nerveux, et notamment par le sympathique et le parasympathique. Le sympathique est globalement responsable de la stimulation des muscles et des organes. Il rend possible l'action (défense et fuite) en accélérant le rythme cardiaque, en accroissant le taux de sucre dans le sang, et en augmentant la vigilance. Mais ce système, lorsqu'il est trop activé, par l'anxiété par exemple, inhibe l'érection, ce qui peut conduire à une panne

1. On commence depuis quelques années à étudier scientifiquement l'impact de l'éjaculation ou de l'abstinence sexuelle sur la santé, la production d'hormones, etc. Mais, à ma connaissance, il n'y a aucune étude qui prenne en compte le contrôle éjaculatoire dans son étude.

2. Cf. section 4.4. sur le souffle.

d'érection. D'autre part, il est responsable de l'éjaculation. Là aussi, trop stimulé par l'anxiété, il peut conduire à une éjaculation précoce. De ce fait, l'impuissance momentanée et l'éjaculation précoce ont une source commune, la trop grande excitation du sympathique due à l'anxiété. Dans ces cas-là, notre corps réagit comme un animal qui devrait faire face à un danger : les muscles se tendent (mais pas le sexe puisque ce n'est pas un muscle), le souffle s'accélère, l'adrénaline se diffuse, la vigilance (et donc le mental) est à son comble. De ce fait, pour l'animal que nous sommes, ce n'est pas le moment de penser à faire l'amour mais celui de faire face à un danger. L'anxiété, développée par la peur justement de ne pas assurer, par le désir de trop bien faire, met l'organisme dans un état de réaction contre un danger et obtient l'effet inverse de ce qui est désiré : cela surexcite le sympathique et soit empêche d'avoir une érection, soit déclenche une éjaculation prématurée.

Le parasympathique travaille de manière antagoniste du sympathique. Alors que ce dernier est responsable de l'action, le parasympathique s'occupe du repos et de la détente. Lorsqu'il est activé, il baisse la tension artérielle, diminue le rythme cardiaque, et contribue au calme général du corps. C'est lui qui contrôle l'érection lorsque l'excitation est suffisante. En d'autres termes, c'est lorsque l'esprit est au repos, lorsqu'il n'y a pas de danger, et en même temps que l'excitation est forte, que l'érection est possible. Les techniques de développement du parasympathique sont celles qui contribuent à la relaxation : respiration lente et profonde, paix mentale, et un climat propice au calme, à la tranquillité et au réconfort.

L'éjaculation, elle, est contrôlée par le sympathique, par le système d'action. Juste avant le point limite, il déclenche l'éjaculation.

On le voit, pour obtenir une « belle » érection et ne pas éjaculer trop rapidement, il faut inhiber le sympathique et développer le parasympathique. Il faut être calme, apaisé, détendu, souriant intérieurement, simplement excité, puissant mais sans anxiété, en ayant des mouvements harmonieux, et en rythme avec la partenaire. Il faut aussi éviter les mouvements trop saccadés qui stimulent le sympathique et

risquent de faire éjaculer. C'est pourquoi, dans toutes les représentations tantriques, Shiva est représenté assis, calme et détendu, et Shakti placée au-dessus de lui, animée de mouvements érotiques.

Les techniques non tantriques de contrôle de l'éjaculation (penser à son boulot, à sa bagnole, faire sa comptabilité, etc.) cherchent simplement à apaiser ce sympathique, pour faire baisser l'excitation, alors que les techniques tantriques visent à transformer l'excitation en extase.

Nous allons voir maintenant trois techniques de contrôle de l'éjaculation que je considère comme efficaces. Ce sont :

1. La contraction des muscles de la ceinture abdominale et du PC.
2. Le relâchement de tous les muscles de la zone génitale.
3. La diffusion de l'énergie vers le haut en inspirant avec contraction du muscle PC.

Auxquelles j'ajouterai une non-technique qui est à la fois la synthèse des trois premières et en même temps une approche radicalement différente par rapport à ces trois-là.

La contraction du muscle PC

La plus importante des techniques est celle qui porte sur le muscle PC, le muscle pubo-coccygien ou muscle du périnée, qui est en fait un groupe de muscles qui se situent, comme son nom l'indique entre le pubis et le coccyx. C'est un groupe de muscles extrêmement important à la fois pour l'homme et la femme pour tout ce qui a trait à la sexualité. Il est donc important de le tonifier et de le muscler.

D'abord il faut sentir son muscle PC. Pour le sentir c'est simple, il suffit d'aller aux toilettes, et en pleine miction essayer d'arrêter d'uriner. Si vous y arrivez pendant quelques secondes, c'est très bon signe, car cela signifie d'une part que vous avez trouvé votre muscle PC, et d'autre part qu'il est relativement puissant. Une fois que vous avez trouvé ce muscle, il suffit de le contracter pour le muscler. Les femmes mettent parfois un œuf dans leur vagin pour développer leurs

sensations internes et raffermir ce muscle. Elles s'entraînent ainsi à pouvoir serrer une verge, par simple contraction de leur muscle PC. Entraînez-vous souvent à le contracter. N'importe où, dans la rue, en voiture, faites-le une dizaine de fois en inspirant par la bouche à chaque fois et en décontractant bien tous les autres muscles et en particulier la mâchoire et les épaules. Vous constaterez peut-être qu'en plus de muscler le PC, cela provoque une petite sensation agréable dans le crâne, une légère sensation de félicité physique. C'est normal, continuez et prenez plaisir. C'est la magie du tantra qui agit...

Une fois que l'on a bien perçu son muscle PC, on peut commencer à tester sa capacité à empêcher l'éjaculation. Le principe est simple et il faut commencer par pratiquer seul, car c'est beaucoup plus facile au début de gérer la rétention d'éjaculation seul qu'avec une partenaire.

Donc, masturbez-vous, et faites monter le plus lentement possible l'orgasme. Plus la montée est lente, plus il est facile de contrôler son éjaculation. Lorsque vous arrivez pratiquement au moment de l'éjaculation, sur une inspiration, serrez le muscle PC et contractez toute la zone abdominale, puis expirez par le ventre, en contractant encore plus les muscles du ventre, comme le montre la figure 8.

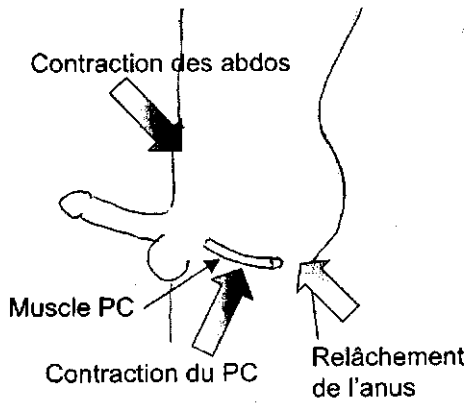

Figure 8. La rétention d'éjaculation par contraction du muscle PC

L'important, c'est de bien serrer toute la sangle abdominale en rentrant le nombril, et sur l'expiration de souffler par le ventre. Ce n'est pas très facile de souffler par le ventre quand on a tous les abdominaux contractés, sauf si vous avez pratiqué des arts martiaux (c'est la respiration qui est pratiquée dans le karaté par exemple), joué d'un instrument à vent, fait du chant (la respiration par le ventre pour obtenir une bonne colonne d'air), ou pratiqué le yoga (qui comprend de nombreuses techniques respiratoires).

C'est pourquoi certains préconisent de crier en même temps que vous contractez le ventre et le PC. En criant, vous soufflez l'air et relâchez les muscles de l'anus, ce qui correspond exactement à ce qui est demandé. Mais bon, ce n'est pas toujours très pratique à réaliser. Dans un appartement, en pleine nuit, avec des voisins ou des enfants à proximité, ce n'est pas l'idéal. Néanmoins, essayez une fois en criant, puis diminuez l'intensité du cri de manière à ce qu'il n'y ait plus de bruit mais seulement le souffle qui est expiré. Vous constaterez aussi que plus vous avez d'abdominaux, plus cette contraction est facile, et plus il devient aisé de retenir l'éjaculation de cette manière. Donc faites des abdominaux : cela permet non seulement d'avoir un ventre plat, mais aussi de retenir l'éjaculation et d'augmenter votre potentiel orgasmique. Que des avantages !

Quand faut-il faire cette contraction ? Pendant la montée de l'orgasme, et évidemment avant qu'il ne soit trop tard. Si vous commencez à mieux être à l'écoute de votre corps, vous sentirez des signes avant-coureurs juste avant l'orgasme. Ce peut être la contraction d'un muscle, un léger picotement, mais ces signes sont différents pour chacun. L'important, c'est de bien s'écouter, d'observer ce qui se passe en nous à ce moment-là, pour mieux nous connaître, et savoir plus finement à quel moment nous devons contracter nos muscles.

Pour vous entraîner, n'allez pas trop loin : si vous vous contractez trop tôt, cela n'a aucune conséquence. Au pire une petite baisse de tension, ce n'est pas bien grave. Et puis, au fur et à mesure que vous serez plus confiant, essayez d'aller plus loin, de chercher le point culminant de l'orgasme.

La première fois que vous testerez cette technique avec une partenaire, prévenez-la avant : cela fait vraiment très bizarre de voir un mec tendre tous ses muscles comme un fou en soufflant comme dans un râle ou en criant légèrement. Quand on n'est pas prévenu, les premières fois, on peut partir en courant ! Certains préfèrent se retirer avant d'effectuer cette contraction car il est en effet assez difficile de se contrôler quand notre verge est enserrée dans un vagin.

Faites aussi attention de ne pas monter exactement au même moment que votre partenaire, surtout au début : car si votre partenaire a un orgasme au moment-même où vous avez le vôtre et que vous retenez votre éjaculation, elle peut le ressentir comme une frustration et de manière interne, par ses contractions du vagin lors de l'orgasme, vous amener à l'éjaculation. De toutes manières, il est clair que plus vous pratiquerez, plus vous sentirez le moment où il faut appliquer cette contraction du PC et des abdos. D'autre part, comme nous allons le voir, il existe aussi d'autres techniques qui permettent d'éviter cette contraction totale.

Le relâchement des muscles de l'abdomen

Une très bonne technique pour empêcher le développement de l'excitation et donc de l'éjaculation, consiste à relâcher tous les muscles de la zone génitale, ainsi que ceux de l'abdomen. En pleine érection, cela arrête la stimulation érogène et la montée de l'éjaculation. Le muscle le plus important à bien relâcher est celui qui se situe en bas des abdominaux et qui s'accroche à la verge. Il se situe entre le nombril et l'attache de la verge. Si on le contracte, alors que le sexe est au repos, il fait monter et descendre les testicules. Devant une glace, on peut s'entraîner à les faire monter et descendre. Ce muscle a une caractéristique intéressante : si on le détend, l'excitation s'arrête. En revanche, au moment de l'orgasme, il se met en tension. De ce fait, si l'on arrive à décontracter ce muscle, la montée orgasmique est stoppée (fig. 9). Pour la rétention de l'éjaculation, il suffit donc simplement de détendre complètement le bas du ventre sans y mettre trop de pression et en relâchant l'anus sans chercher à pousser. Automati-

quement, vous sentirez la tension de l'excitation s'arrêter. D'une manière générale, il faut rechercher le relâchement, l'abandon, comme si l'intérieur du ventre était plus grand, plus spacieux et ne pas avoir peur de gonfler le bas du ventre, même si ce n'est pas très harmonieux physiquement.

Cette technique est à appliquer dans les phases de montée de l'orgasme, mais lorsqu'on n'est pas trop près de l'orgasme. Sinon, cela ne suffit pas, le réflexe orgasmique se met en place et déclenche la pompe spermatique. C'est trop tard... Néanmoins, cela permet de « refroidir l'appareil » quand on sent que l'orgasme monte trop vite, que l'on soit particulièrement excité ou que les sensations sexuelles au cours du coït soient très fortes, c'est-à-dire quand on sent qu'on a réellement du mal à ne pas partir trop vite.

C'est évidemment tout indiqué pour ceux qui souffrent d'éjaculation précoce. Dès la pénétration, relâchez les muscles situés sous le nombril et dans la zone génitale. Ayez la sensation de vous asseoir en relâchant tous ces muscles et respirez lentement comme si vous vouliez tout ouvrir en vous. Ce relâchement aura un effet inhibiteur sur le réflexe éjaculatoire et en plus vous diminuerez la stimulation du sympathique, responsable du déclenchement de l'éjaculation.

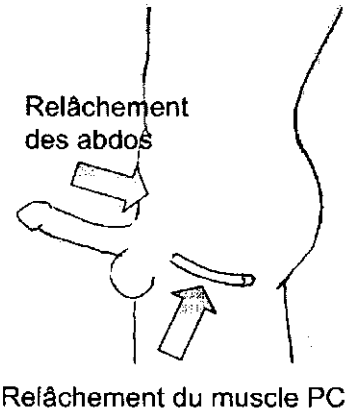

Figure 9. Suppression du réflexe orgasmique par relâchement des muscles de l'abdomen (et du PC)

On peut aussi utiliser cette technique une fois qu'on a bien compris les autres techniques de contrôle de l'éjaculation, au moment même de l'orgasme. Cela demande plus de finesse. Il faut faire attention car au moindre faux pas, on passe de l'autre côté. Il faut vraiment empêcher la contraction du muscle du pubis, et ne pas hésiter à pousser le muscle du pubis vers le bas pour qu'il se décontracte.

Tout le corps, au moment de l'orgasme, nous amène à ce que ce muscle se mette en tension maximale. Mais si l'on arrive à ce qu'il reste relâché, alors on peut aller très loin dans le ressenti. Surtout, une fois l'orgasme passé, on peut repartir avec un plaisir accru, la descente d'excitation étant moindre qu'avec les autres techniques. Attention, comme le muscle est relâché, du liquide peut venir. C'est essentiellement du liquide séminal, liquide transparent ne contenant pratiquement pas de sperme. Parfois c'est assez impressionnant car on peut croire que l'on a éjaculé, à voir ou à sentir cette quantité de liquide qui sort tranquillement de la verge, mais tant que la « pompe » éjaculatrice ne s'est pas mise en marche, il n'y a pas le phénomène de perte d'énergie post-éjaculatoire.

La diffusion de l'énergie sexuelle dans tout le corps

Les deux techniques précédentes sont intéressantes car elles permettent, la première de stopper l'éjaculation totalement et la seconde, d'arrêter l'excitation amenant à l'orgasme et à l'éjaculation. Mais il ne s'agit pas de réelle technique extatique, c'est-à-dire de transformation de l'énergie sexuelle en extase. On ne le répétera jamais assez, l'acte sexuel tantrique est un acte de tout le corps. Ce n'est pas uniquement le vajra qui est à la fête, mais l'ensemble du corps : les cuisses, le torse, le ventre, le visage, les bras, le crâne, etc.

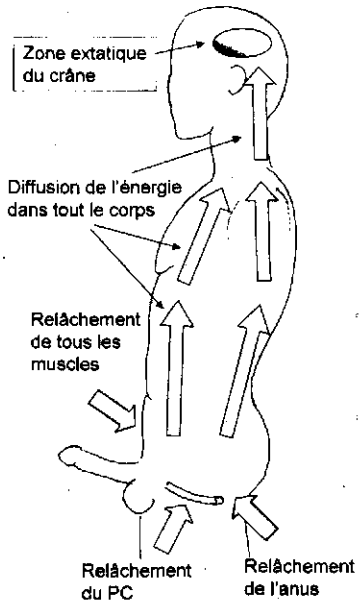

Figure 10. Diffusion de l'énergie extatique dans tout le corps

Pour ce faire, il faut diffuser l'énergie sexuelle dans tout le corps et plus particulièrement vers la tête. Cette technique est celle que je préfère car elle associe extase et contrôle de l'éjaculation, mais elle est assez « fine » et plus difficile à effectuer au début. Le principe ici est d'augmenter la diffusion d'énergie dans tout le corps, en faisant monter l'énergie le long du corps comme le montre la figure 10.

Nous avions vu l'importance des caresses pour faire diffuser cette énergie[1], mais la respiration joue aussi un rôle capital. On parle parfois pour la respiration de la « flûte intérieure ». Le principe est le suivant : sur l'inspir, on serre le périnée (le muscle PC) et on aspire l'air soit par la bouche comme si l'on avait une paille, soit par le nez

1. Cf. section 4.3. « Les caresses ».

en faisant attention de faire monter l'air dans les parois nasales comme si l'on humait quelque chose. On peut pratiquer cette respiration même sans contact sexuel dans toutes les circonstances : voiture, salle d'attente, transport en commun, lecture, etc. Il suffit d'inspirer l'air en serrant le PC au début de l'inspir.

En inspirant rapidement et avec un peu de pratique, on a l'impression que l'air monte directement au sommet du crâne en produisant une sensation de félicité dans la tête. Si l'on inspire lentement par le nez, on a l'impression d'augmenter de volume, et de faire entrer directement de l'énergie cosmique dans tout le corps : l'énergie se diffuse dans l'ensemble du corps en pétillant (ou en vibrant, ou en donnant de la chaleur, cela dépend des personnes et des cas, de toutes façons c'est assez difficile à décrire et les mots ne sont pas très précis dans ce cas) et produit une sensation légèrement extatique, même tout seul.

Si l'on effectue ce type de respiration pendant la montée orgasmique, le plaisir est décuplé, et l'on ressent une félicité, une joie et un plaisir incroyable, une diffusion d'orgasme dans tout le corps et plus particulièrement dans le crâne.

Au moment de l'orgasme, si l'on s'y prend juste à temps (c'est le « juste à temps » qui est difficile à appliquer), on vit un orgasme démultiplié dans tout le corps. Tout le monde est à la fête : le sexe, la tête, éventuellement le cœur s'il est ouvert (et là c'est le shoot assuré) et d'une manière générale, tout le corps qui devient vibrant et frémissant. À tester, expérimenter et pratiquer d'abord en solo avant d'essayer à deux bien évidemment. Mais attention, cette technique est assez difficile à appliquer car, lors de la montée de l'orgasme, même si on s'arrête de bouger ou d'exciter le vajra, il y a une certaine inertie et l'orgasme monte encore.

Cela revient à essayer de servir un verre de champagne : quand on le remplit, il y a de la mousse qui se forme et même si on s'arrête de verser, la mousse continue de monter. C'est alors comme si l'orgasme était juste en haut du verre. Si l'on va trop loin, cela déborde et on éjacule ; inversement, si on ne va pas assez loin, le verre n'est pas assez

plein et l'orgasme sera de qualité moyenne. Lors de cette technique, il n'y a pas de procédé pour arrêter la montée, il faut juste viser à temps pour que la mousse (la montée orgasmique) monte dans le verre sans déborder. Il s'agit donc d'être seulement présent à soi, et de pratiquer. Si l'on sent que cela déborde, il faut vite tendre les abdos et le PC en revenant à la première solution.

Les autres techniques

Voici un ensemble d'autres techniques que j'ai pu glaner ici ou là et qui servent aussi à contrôler l'éjaculation. Mais je ne les trouve pas très intéressantes. Je les ai placées ici juste à titre d'information.

Serrez fortement le pénis. On peut, au moment de l'éjaculation serrer très fortement la hampe de la verge pour éviter que le sperme ne sorte. Il semblerait à ce moment que le sperme soit « réabsorbé », voire même dirigé vers la vessie où il se mélangerait à l'urine. Mais comme l'éjaculation a bien eu lieu, il n'y a pas de véritable effet extatique, et on ne peut pas l'utiliser comme méthode pour le multi-orgasme.

Appuyer sur la prostate. Certains conseillent d'appuyer sur la prostate, en dessous de la verge, pour empêcher l'éjaculation. Je n'ai jamais trouvé cette technique très efficace, et en plus, il semblerait qu'elle fonctionne comme la précédente, c'est-à-dire en empêchant le sperme de sortir, mais sans vraiment annuler le réflexe de la pompe éjaculatoire, ce qui ne favorise pas le multi-orgasme.

L'intégration et le surf sur la vague de l'extase

Évidemment, toutes les techniques que nous venons de voir ont un inconvénient majeur : ce sont des techniques ! Et si on les aborde avec un esprit trop technique, on court à la faillite, car alors on risque de se placer dans le mental, d'être en train d'analyser notre

comportement, de « contrôler » notre corps. En fait, bien que j'utilise le terme « contrôle » de l'éjaculation, il ne s'agit pas, à terme, d'effectuer un contrôle au sens classique du terme, mais au contraire de vivre la sexualité sans éjaculation, ce qui n'est pas pareil. Dans un premier temps, il est utile de connaître ces techniques, de bien les pratiquer en solitaire d'abord et à deux ensuite, afin de mieux percevoir les mouvements intérieurs de son corps. Au fur et à mesure qu'on pratique, tout cela s'intègre à nous-mêmes. On devient alors en mesure de dépasser ces techniques et d'agir comme si elles faisaient partie de nous. Cela ne doit plus être un contrôle, mais une manière de vivre, un art de la relation.

Pour savoir si une technique est efficace, il suffit de faire le test suivant : si d'habitude, comme la plupart des hommes, vous avez le gland sensible, voire douloureux, juste après l'éjaculation, vous pourrez savoir que ces pratiques ont fonctionné si vous n'avez plus cette sensation après l'orgasme. Vous pouvez avoir un peu de sperme qui sort, mais si la pompe ne se met pas en marche et que votre gland n'est pas devenu ultrasensible cela signifie que vous n'avez en fait pas « éjaculé ». Vous pouvez donc continuer vos ébats en toute tranquillité et ne plus vous soucier d'avoir peur de venir trop tôt. Il est cependant fréquent de sentir une baisse d'érection après un orgasme, et plus on a d'orgasmes plus cette baisse est sensible. En fait, ce n'est pas l'érection qui diminue à proprement parler mais le désir : on est de plus en plus rassasié, comblé. Et si l'on n'entre pas dans un délire de performance, on ressent une sexualité presque féminine : on ne fait l'amour que si l'on en a envie, on s'arrête pour faire des pauses avec son partenaire, et puis on reprend quand les deux le sentent. Ce n'est plus la possibilité ou l'impossibilité d'avoir une érection qui dicte ce qu'on fait, mais simplement le plaisir et la joie de la relation avec son partenaire.

Quelle pratique choisir finalement ? Cela dépend de chacun, des envies, du désir, du lien qui existe avec notre partenaire. Si l'on se sent très excité, on peut pratiquer le relâchement des muscles génitaux, puis reprendre un peu d'excitation que l'on fait ensuite diffuser

dans le corps et monter vers le crâne et le corps. Si l'on a été un peu trop loin, on passe à la contraction du PC en expirant. On peut aussi éjaculer si c'est ce que l'on sent réellement : si l'on pratique un sexe très « animal », on a plus envie d'éjaculer que si on fait monter l'énergie dans toute la tête en pratiquant la connexion par le regard et le souffle. Mais tout est bien, rien n'est à proscrire ou à condamner. C'est un peu comme si un musicien qui jouait du blues et passe au jazz reniait le fait de jouer du blues. Toute cette pratique sexuelle doit devenir une danse, un mouvement du corps, du cœur et de l'âme, une communion, une offrande à la vie, au travers de cette union.

Au fur et à mesure de son évolution dans ces pratiques sexuelles, on devient de plus en plus à l'écoute de soi et de l'autre, de plus en plus en harmonie avec ce qui se passe là maintenant. La technique tend à être dépassée et à s'intégrer à ce que nous sommes vraiment. On a appris à marcher et à courir, à faire du vélo et à conduire une voiture. Toutes ces techniques ont été un jour apprises, et pourtant elles font maintenant partie intégrale de nous-mêmes. Il en est de même dans le domaine de la sexualité, la respiration, les contractions du muscle PC ou la diffusion de l'énergie dans le corps deviennent naturelles, comme s'il en avait toujours été ainsi.

Ces techniques ne doivent pas non plus nous faire oublier l'essentiel : l'union. Cela ne sert à rien de bien contrôler son éjaculation, si l'on en vient à ignorer l'autre ou à l'utiliser comme un objet ! La pratique tantrique n'est pas une accumulation de techniques, mais une présence à soi et à l'autre, une acceptation de ce qui est, une danse dans laquelle les deux conduisent et sont conduits... Là se trouve le tantra. Le reste, ce ne sont que des moyens habiles, des procédés qui peuvent nous aider, mais ce n'est en aucun cas l'essence de la démarche tantrique, qui est communion, joie, amour, don de soi et célébration de la Vie.

Je voudrais ainsi citer une remarque que Florence, une femme ayant fait un grand chemin tantrique, m'a confiée. Elle décrit bien le dépassement du chemin, lorsque les techniques et les méthodes ont été totalement dépassées : « *Fondamentalement, le tantra c'est accepter ce qui est.*

Et c'est par cette acceptation, dans la lumière de la conscience, que la transformation a lieu. Vouloir atteindre un état d'extase n'est qu'un rêve, puisque qu'il n'y a rien à atteindre mais juste être présent à ce qui est. Dans cette présence, alors l'extase est là. »

3. Quelques règles

Voici deux règles qui me semblent importantes pour bien gérer l'érection et l'orgasme.

La relation entre durée des caresses et contrôle de l'éjaculation

Plus les caresses sont longues, plus le temps des « préliminaires » est long, plus l'excitation est diffusée dans l'ensemble du corps, plus il est facile de contrôler son éjaculation. L'influence des caresses joue sur la pente de la montée orgasmique. Si l'on va directement au coït, ou si l'on se masturbe en se « branlant » frénétiquement, la pente de la montée de l'orgasme est très « raide », très verticale. Dans ce cas, la montée est très rapide et il devient plus difficile de ressentir le moment direct de l'éjaculation, et il s'avère aussi pratiquement impossible de ressentir la période extatique et donc de surfer sur cette vague de l'extase. Entendons-nous bien : il n'est pas nécessaire pour un homme d'avoir des préliminaires pour aboutir à un orgasme. Mais dans ce cas, l'orgasme sera très faible et durera peu. Au contraire, laisser les caresses et les étreintes à la fois augmenter la chaleur de la chaudière et accroître la diffusion de cette chaleur dans les radiateurs, c'est se donner la possibilité de transformer les énergies sexuelles en énergies subtiles, de faire monter cette énergie jusqu'au crâne et d'éventuellement ressentir (ce n'est jamais systématique) l'extase de l'union avec son partenaire, et celle de l'union cosmique, en se sentant fondre dans quelque chose de plus grand que nous, qui nous apporte félicité et plénitude.

Érection : notre sexe possède une conscience

Le pénis est la partie la plus sensible d'un homme. C'est un organe d'amour avec lequel nous pouvons donner la vie. Notre sexe est notre sceptre, le symbole de notre puissance, qui nous permet d'aller à la rencontre de l'union divine. En même temps, il peut être intéressant de ressentir qu'il n'y a pas qu'une pénétration : il y a aussi un accueil, une invitation. Nous sommes accueillis dans l'enceinte sacrée, dans le saint des saints. La yoni est notre Graal, sachons le reconnaître. Ne soyons pas comme Perceval (Parsifal) qui n'ose demander ce qui se passe lorsque le Graal passe devant lui et qui, pour cette raison, sera condamné à errer à sa poursuite pendant longtemps avant de le retrouver. Soyons conscients du cadeau qui nous est offert, cette grâce qui s'exprime dans cette invitation, soyons pleins de gratitude pour ce qui nous est donné dans cet acte d'abandon.

En même temps, sachons reconnaître comme cette union nous dépasse. Rien n'est au service de notre volonté, de notre « moi ». Tout dépend d'énergies plus grandes, plus profondes que nous ne voulons généralement bien l'admettre. En particulier, notre sexe n'est pas à notre service : celui qu'on appelle parfois « popaul » n'en fait qu'à sa tête. Cela nous désole parfois : il se dresse alors qu'on ne lui demande rien, ou il reste tapi et lové comme un petit chat qui dort. C'est mignon un petit chat lorsqu'on a besoin de lui, mais pas quand on a besoin d'avoir un dragon ardent, un glaive d'acier. Et ceux qui ont connu ces moments de panne d'érection le savent bien : lorsqu'on commence à entrer dans ce cercle infernal où nous commençons à juger négativement notre sexe qui ne veut pas se dresser, lorsque nous essayons désespérément de le durcir en serrant le périnée, ce qui n'apporte rien s'il est mou, l'abattement, la dépression et la prostration ne sont pas loin. Nous nous jugeons à l'aune de la dureté de notre vajra, alors que nous n'y pouvons absolument rien. La nature a mis entre nos jambes un être autonome, qui n'est associé à nous qu'au travers de mécanismes réflexes et de systèmes inconscients que notre volonté consciente ne peut pas atteindre.

On peut s'en désoler... ou s'en réjouir, si l'on prend conscience que notre sexe répond à des injonctions qui nous dépassent. Il n'obéit ni à nous, ni à notre partenaire, mais à la relation qui existe entre nous et elle. Notre vajra dispose de sa propre sagesse qui n'est pas celle de son maître. S'il ne se dresse pas, c'est souvent parce qu'il ne rencontre pas une confiance suffisante, un accueil suffisant chez l'autre. Il ne s'agit pas non plus d'en projeter les fautes sur la femme : ce manque d'accueil vient souvent de ses peurs, et notamment la peur de ce mâle qui a si souvent profané son temple secret, peur de ce désir masculin qui l'a si souvent traitée en objet de plaisir.

Non pas que l'on soit cet homme-là, mais cette peur est inscrite au plus profond de « l'inconscient collectif féminin » c'est-à-dire dans l'expérience individuelle, collective et transgénérationnelle de nombreuses femmes. Or si la femme a peur, il lui est difficile d'accueillir la puissance de l'homme, qui devient alors associée à la violence. Et cette peur est perçue par l'homme qui, inconsciemment, préfère souvent laisser son glaive au fourreau plutôt que de se percevoir comme ce barbare violeur.

Autre cas d'impuissance, lorsque la femme, *a contrario*, met l'homme à l'épreuve : « *J'espère que tu bandes dur, parce que moi, je n'ai rencontré que des hommes très virils qui bandaient dur et longtemps* ». Il faut être hors norme pour ne pas se demander si l'on est à la hauteur, si l'on arrivera à satisfaire les exigences de cette demande ! En même temps, il est clair que cette mise à l'épreuve relève de l'ultimatum et révèle chez cette femme une peur latente profonde de l'homme. Il n'empêche que le challenge peut paraître trop démesuré, et faire retomber l'homme à un stade infantile, le sexe en berne évidemment. C'est d'ailleurs pour cela que les « bombes sexuelles » font parfois peur et provoquent des difficultés d'érections : on se croit obligé de faire des prouesses, de montrer tout ce qu'on sait faire, on peut avoir peur de ne pas arriver à satisfaire les appétits de cette femme qui nous semblent démesurés[1].

1. Voir la section 2.3 sur la Déesse-Mère.

Dans tous les cas, la sagesse du vajra se révèle. Cette femme n'est pas faite pour toi, nous dit-il. Va et rencontre une femme aimante qui saura accueillir ta puissance sans te mettre à l'épreuve. Ne reste pas dans cette demeure qui ne te convient pas. Sinon, sache qu'il faudra que les conditions changent, car moi, dit le vajra, j'ai trop peur de cette femme. Comme le dit un de mes proches : *« Ton sexe est ton meilleur ami »*. Il n'y a donc pas lieu de le rejeter, de le rendre responsable de tous nos déboires. Soyons à son écoute. Il sait mieux que notre moi ce qui est bon pour nous, car il perçoit la vie, la joie et l'amour mieux que nous. Parfois, en effet, la situation avec la partenaire, surtout si c'est la première rencontre, se déroule mécaniquement, comme si chacun se devait de jouer un rôle connu à l'avance. Or jouer un rôle empêche l'intimité : chacun est plongé dans ses attentes, ses croyances, ses pensées, coupé de la relation et de la présence à l'autre, ce qui produit un effet désastreux sur le désir. On est en effet seul face à l'autre, on n'est plus dans cette fusion des âmes qui ouvre le cœur et le sexe. Et dans cette solitude où les pensées commencent à nous assaillir, on se prend à avoir envie de faire l'amour sans en avoir le désir. La baisse d'érection qui s'ensuit fréquemment est alors le symptôme de cette absence d'intimité, de ce manque de présence à l'autre. Heureusement, ce type de situation peut évoluer très rapidement. Il suffit parfois de presque rien, de savoir prendre le temps d'un dialogue où chacun exprime ses peurs, de prendre de la distance avec un peu d'humour, de sourire en retrouvant un contact vrai, et alors, comme par magie, le désir revient avec toute sa puissance, le vajra retrouvant en un instant toute sa vigueur.

Un autre problème peut se rencontrer, surtout chez un homme dont le cœur est très ouvert, et s'exprimer comme une dissonance entre le sexe et le cœur. L'homme est empli d'amour pour sa compagne, il l'aime follement, mais il ne peut pas bander, comme si son cœur devenait un écran pour sa puissance. Cela résulte souvent du manque de respect que nous attachons à notre corps, ou du fait que nous ayons associé dans notre enfance puissance et violence. Si l'on aime quelqu'un, on ne peut pas lui vouloir du mal et donc quelque chose en nous préfère inhiber le sexe plutôt que de risquer de « violer » cette

femme. Évidemment, ce « quelque chose en nous » est très inconscient, mais c'est lui qui prend les commandes juste au moment fatidique. Et nous vivons l'enfer, le cœur plein d'amour. Pour dépasser cette situation, on peut avoir recours à une psychothérapie. Mais de toutes façons, il faudra revenir au corps, repartir des instincts de base, retrouver l'homme en nous et sa puissance dont nous avons parfois peur. Il peut être même utile pour un moment de se détourner des élans du cœur, pour se mettre à l'écoute simplement de son propre sexe. Il est en effet préférable pour l'homme que le désir se mette en marche avant le cœur et non l'inverse, pour éviter de tels désagréments, comme nous l'avions vu aux sections 3.4 et 4.7. Car notre sexe n'est pas un glaive qui transperce, mais un lingam*, une représentation du dieu Shiva, un autel de félicité que la femme honore, comme la yoni est une représentation de la Shakti à laquelle nous vouons un culte.

La peur de la relation, la peur de se placer à nouveau dans une situation de dépendance peut aussi être à la base d'une difficulté d'érection. Tout le corps se souvient que lors d'une précédente relation, il y a eu un amour impossible qui a fait souffrir. Très naturellement, cette appréhension joue sur l'état du désir, le corps se plaçant en état de vigilance en prévision du danger affectif qu'il pressent.

Toutes ces situations montrent que notre sexe possède une sorte de conscience qui est directement liée à notre inconscient. Il nous parle et cherche à rendre manifeste ce que l'on voudrait souvent laisser cacher. De ce fait, lors d'un rapport amoureux, le seul conseil que l'on peut donner, c'est justement de ne rien essayer de faire et d'accueillir ce qui se passe. Juste être témoin de ce qui nous arrive.

Le désir s'exprime toujours sur le fond d'une sorte de magie de la relation. Quelque chose se passe qu'aucune technique ne peut appréhender, ne peut réellement obtenir. Je me souviens d'un massage où ma partenaire m'avait massé partout sans que je ressente la moindre érection. J'en étais presque étonné. Puis elle a placé son visage à hauteur du mien et elle m'a regardé. Nos bouches se sont ouvertes comme pour s'embrasser, mais nos lèvres ne se sont pas touchées.

Immédiatement, j'ai senti mon vajra se durcir et mon érection est devenue très forte en quelques secondes. Le désir qui s'installait entre nous avait été le déclencheur de cette montée de sève, alors que les caresses plus techniques n'avaient rien provoqué.

Au fur et à mesure de notre développement tantrique, notre sexe se met de plus en plus en résonance avec cette relation de désir mutuel. Il devient une sorte d'antenne qui perçoit l'état de tension, de désir qui existe entre deux êtres. On peut être en train de discuter avec une belle femme sans rien ressentir, puis lui prendre les mains et se connecter à elle et sentir son vajra frissonner. C'est au début assez troublant car même les fantasmes habituels ont moins de pouvoir sur notre sexe. Or, c'est souvent au travers des fantasmes que l'on essaye d'avoir un pouvoir sur notre pénis, l'imagination et les images nous permettant d'avoir un peu de contrôle sur notre érection, même si ce contrôle est peu efficace. Mais le développement tantrique, en nous donnant une plus grande puissance et en nous procurant de bien plus grandes extases, diminue ce pouvoir fondé sur l'imagination et le fantasme : l'extase se vit mais ne s'imagine pas, car elle n'est pas excitante, comme peut l'être une photo porno. De ce fait, nous devons encore plus faire confiance à notre vajra, à sa capacité à se dresser si c'est, pour lui, réellement le moment. Reconnaissons simplement que nous n'y pouvons rien et vivons la liberté de l'instant présent, accueillons les merveilles de la vie quand elles nous sont proposées et ne nous jugeons pas nous-mêmes à la fermeté de notre sexe.

Chapitre 6.

Risques et freins

Y-a-t-il des risques à faire l'amour et plus particulièrement à faire l'amour de manière tantrique ? En d'autres termes, est-ce que le chemin de l'extase est risqué ? D'après les traditions hindoues, la voie tantrique, c'est-à-dire l'utilisation de l'énergie sexuelle pour accéder au divin, est considérée comme très puissante mais très risquée. Je dois vous dire que lorsque j'ai entendu cette affirmation au début de mon chemin tantrique, cela m'a fait sourire. D'accord, c'est un peu « impliquant » dans des stages de tantra de travailler avec l'énergie sexuelle. Mais au départ, c'est de l'ordre de la pudeur, du manque de confiance en soi, des craintes du regard des autres, rien qui ne puisse consister en un réel danger pour une personne allant à peu près bien psychiquement.

Et pourtant, la voie tantrique est semée d'embûches qui apparaissent au fur et à mesure du développement : plus on se développe réellement, plus on avance sur le chemin, plus les dangers apparaissent. En voici quelques-uns des plus notables.

1. La voie spirituelle, et les pièges de l'ego

Dans toutes les traditions spirituelles qui mettent l'accent sur l'expérience directe du divin, il y a un adversaire redoutable, l'ego, qui se présente comme un obstacle à la réalisation spirituelle de l'individu. L'ego peut être vu comme la partie figée et rigide du moi, celle qui empêche la relation à la vie, celle qui ne veut pas se remettre en cause, qui veut toujours avoir raison, avoir le dernier mot, celle qui fixe la personnalité dans un « moi je suis comme ça, et il faut me prendre comme ça ». L'ego a particulièrement peur de la mort, peur du changement, peur de disparaître, de se fondre dans quelque chose de plus grand que lui. D'une manière très simplifiée, on pourrait dire que le chemin spirituel consiste à passer d'un registre personnel centré sur un moi qui désire tout pour lui et qui ne supporte pas la remise en cause, qui veut toujours être au centre de tout, à un registre collectif et cosmique centré sur ce qui est plus grand que l'individu, qu'on l'appelle Soi, Dieu, Brahman, Esprit, Vie... les noms de Dieu sont innombrables.

Si l'on prend une métaphore informatique, c'est comme si l'on voulait changer « à chaud » d'OS[1] sur un ordinateur, comme si l'on cherchait à ce que Windows laisse la place à Linux, sans qu'on ait à redémarrer la machine. *A priori,* c'est pratiquement impossible, les deux systèmes étant incompatibles. Et c'est bien là que réside le paradoxe de la voie spirituelle. Ce qui nous pousse dans cette voie, c'est généralement l'ego : nous désirons avoir plus de bonheur, moins de souffrance, recevoir de l'amour (pour les femmes), avoir des pouvoirs psychiques (pour les hommes), vivre des expériences incroyables, côtoyer les dieux... Or, toutes ces demandes sont celles de l'ego, pas

1. OS (Operating System) ou Système d'Exploitation en français, est le programme informatique qui donne à un ordinateur sa « personnalité » et lui permet de fonctionner, en gérant les entrées-sorties, les mémoires, etc. Windows, Linux, Mac OS X sont les systèmes d'exploitation les plus répandus sur les ordinateurs actuels. J'utiliser le terme OS car il est moins connoté négativement que celui de « système d'exploitation ».

celles du Soi. Pour la vie c'est beaucoup plus simple : elle nous demande simplement de participer à ce qui peut apparaître comme un projet, à une évolution créatrice, à une augmentation de conscience, à ce que l'esprit se reconnaisse dans l'Esprit, et qu'ainsi l'Esprit se reconnaisse par l'esprit, pour prendre une formulation hégélienne. Mais tout ceci ne peut se faire qu'à deux conditions : (1) que nous reconnaissions la part divine qui est en nous (Soi, Atman, Christ intérieur, Lumière du cœur...), (2) que le moi ne cherche plus à rester au centre de la psyché, mais qu'il se laisse totalement guider par cette part divine.

Le passage de l'OS centré sur l'ego (celui qui nous anime pratiquement tous), à l'OS centré sur le Soi passe évidemment par une épreuve fondamentale : la mort de l'ego. Ce n'est pas la mort du moi, mais simplement un déplacement du moi qui perd sa place centrale, mais qui vit ce déplacement comme une mort. La bonne nouvelle, c'est que le Soi est déjà là, il ne s'agit que d'aller à sa rencontre, de dépouiller les voiles de l'illusion qui nous font ne pas voir cette lumière intérieure. En d'autres termes, pour reprendre une métaphore informatique, c'est comme s'il y avait déjà dans Windows un noyau Linux. Il ne s'agit donc pas de substituer un système à un autre, mais de reconnaître la part divine qui existe à l'intérieur de nous, non pas pour s'en enorgueillir (ce qui serait remettre l'ego au centre), d'entrer en relation avec elle, de la sentir intérieurement comme notre guide intérieur, d'entendre cette voix qui se situe dans un murmure, mais un murmure d'amour envers nous et envers les autres, l'humanité, les êtres vivants, le cosmos dans son entier.

Le problème fondamental, c'est que notre système cognitif, tel qu'il s'est développé depuis des millions d'années, tend à nous faire croire que nous sommes des individus séparés, distincts les uns des autres, qui ne dépendons de personne, et que nous interprétons tout dans la vie comme si nous étions le centre du monde, comme si tout avait été fait pour nous et rien que pour nous. Quand il nous arrive quelque chose d'heureux, on se dit que c'est normal, qu'on le mérite, mais on a peur que cela ne dure pas, et quand arrivent des malheurs, on se dit que vraiment la vie nous en veut.

Ce sentiment, l'orgueil, existe en chacun de nous. Il prend sa source dans cette inclination qui nous fait croire que nous sommes l'unique, le seul, que nous sommes au-dessus des autres et que le monde nous doit beaucoup plus à nous qu'aux autres. Car les autres ne sont que des autres, alors que nous, on est l'unique. Ce sentiment est parfois diffus, il ne parvient pas toujours en ces termes à la conscience, car on ne veut pas s'avouer cette faiblesse ultime. Mais dans chacun de nos gestes les plus quotidiens, ce sentiment transparaît : en voiture quand nous pensons que nous devons passer avant l'autre automobiliste, au boulot où une promotion est toujours motivée quand elle est pour nous, à table lorsqu'on se sent frustré que quelqu'un d'autre ait une part plus grande que la nôtre, dans la salle de bains lorsqu'on accuse notre conjoint d'avoir déplacé notre brosse à dents, etc. La dépression et le jugement négatif que l'on peut avoir de soi (je suis nul, je suis minable), est paradoxalement aussi fondé sur cet orgueil.

Ce sentiment de mériter mieux que les autres, ou cette peur d'avoir moins que les autres, est profondément enfouie en nous. Si l'on propose trois chocolats à un enfant et deux à un autre, le second se sentira bafoué et mécontent. Si l'on augmente les quantités (par exemple dix pour le premier et huit pour le second), ce sentiment ne disparaîtra pas. Dans tous les cas, celui qui en a reçu le moins sera déçu. Et cela est vrai aussi pour les adultes. Notre bonheur ne vient pas de ce que nous avons mais de la différence entre notre avoir et celui des autres. Au niveau social, c'est une constante en tous temps et sous toutes les latitudes. Ce désir d'avoir comme les autres et même plus, est certainement, comme le montre René Girard[1], à la base d'une grande partie de notre violence, car il nous pousse à l'agression ou à la compétition pour obtenir ce que possède l'autre, ou pour avoir plus que l'autre. C'est aussi à la base de notre malheur, car ce désir d'avoir toujours plus nous pousse à l'aigreur, à développer des stratégies qui nous coupent de la vie. Collectivement, ce comportement est une catastrophe, car il est à la base des guerres, du développement anarchique du capitalisme et donc, en dernier ressort, des problèmes

1. René Girard, *La violence et le sacré*, Grasset, 1972.

écologiques qui nous menacent tous. En fait, nous souffrons tous de relations égotiques à nous-mêmes, de difficultés à relativiser l'importance de notre être vis-à-vis des autres.

L'allié intime de l'ego, c'est le mental, c'est-à-dire notre système de pensées, ce discours intérieur incessant constitué de raisonnements et de jugements. Ego et mental fonctionnent de concert, car l'ego est en permanence alimenté par le mental qui construit les représentations nécessaires à l'individu pour se représenter lui-même, pour réétablir en permanence cette distinction entre soi et les autres. Si ces représentations sont fondamentales pour qu'on puisse entrer en relation avec le monde et le comprendre, elles possèdent aussi une partie négative : le lien ego/mental tend à déformer et filtrer tout ce qu'il trouve pour le juger au travers de cette position égocentrée.

Notre appareil psychique tend à ce que nous nous identifiions à cet ego, et à croire que toutes ces représentations et ces jugements sont en fait la réalité. Cela réclame un travail sur soi considérable pour arriver à se désidentifier de cet ego, à voir ses représentations comme des constructions mentales et non pas comme des réalités. Le travail est considérable, car il consiste à « mettre entre parenthèses » ce qui est généralement pris pour une évidence : si je suis en colère, c'est que c'est l'autre qui m'a énervé ou manqué de respect, si je me sens nul c'est parce que cette fille ne veut pas de moi.

Mais la réalité est pensée au travers de représentations, pratiques quand elles portent sur le monde concret, mais souvent des projections lorsqu'elles se rapportent aux autres et à nous-mêmes. Sur ce point d'ailleurs, les traditions orientales (bouddhisme, hindouisme) et la philosophie occidentale à partir de Kant sont totalement d'accord sur ce point : on ne peut pas atteindre le monde « en soi » directement par la pensée et le jugement. C'est en cela que les hindous disent que le monde est maya, illusion. Les représentations sont comme un voile jeté sur le monde en empêchant la conscience ordinaire d'appréhender le monde « en soi ». Nous-mêmes sommes un « en soi » et toutes les représentations que nous pouvons avoir de nous-mêmes sont fausses, au sens où elle n'accèdent pas à notre essence profonde.

Si nous faisons une pause dans cette appréciation égocentrée de la réalité, si l'on ne met plus l'ego au centre de sa vie, et si on tente de prendre le point de vue de la Vie (sans se prendre pour Dieu, c'est juste pour essayer de comprendre son point de vue), on se rend compte alors de la relativité de tout cela. On s'aperçoit que nous sommes liés les uns aux autres, que la vie et la mort ne sont que deux états du même processus, que nous sommes tous également aimés par cette Vie et que nous participons à ce développement de conscience, au développement de ce qui croît à l'intérieur de nous pour se manifester de plus en plus. Alors, en prenant de la distance par rapport à cet ego encombrant qui se fait passer pour nous, on peut mieux apprécier la beauté de la vie, la plénitude de l'existence qui s'exprime ici et maintenant, dans la simplicité de l'instant présent.

Il y a un antidote à ce point de vue égocentré, à ce conflit qui nous pousse les uns contre les autres, fondé sur cet orgueil profond qui nous fait croire que nous valons mieux que les autres, que nous sommes au-dessus du lot, quelle que soit notre condition. Cet antidote, qui a été mis en avant par toutes les religions authentiques, s'appelle l'amour ou la compassion, en grec *agapé* : ce sentiment d'être ensemble, de partager en amitié, d'aimer et chérir tout en étant satisfait. L'agapé se développe par le sentiment d'union, d'appartenance à un même groupe, une même famille, un même clan. L'amour charnel (et sentimental), l'éros, débouche lui aussi sur la compassion. Lorsque le cœur s'ouvre, lorsque le désir conduit à l'union des corps et des cœurs, alors le sentiment d'être séparé, le sentiment du moi se dissout, et tout orgueil disparaît avec lui. On n'est plus que don, amour de l'autre, générosité, élan.

Recourir à la méditation

Les méditations ont pour fonction de nous reconnecter avec ce qui est au-delà de l'ego, avec ce qu'on appelle parfois le Soi ou l'Esprit. Pour cela, elles portent pour une grande part sur la déconnexion temporaire du mental, sur la diminution, voire l'arrêt, de ces productions discursives intérieures que l'on appelle communément « pensées ». Les

traditions orientales mettent en avant le fait que ces pensées constituent un obstacle à la perception de la réalité qui se situe dans une perception sans pensée et donc sans jugement. Lorsque l'activité mentale diminue, plus exactement lorsque de la place est faite entre les pensées, on ressent un silence intérieur et un calme prodigieux, et l'ego voit son importance diminuée. Comme les représentations de l'ego sont associées aux productions mentales, les jugements négatifs et positifs que l'on peut avoir sur soi, diminuent. On se libère alors des pièges de l'autojugement, qu'il s'agisse de jugements trop positifs qui conduisent à une inflation du moi, ou de jugements négatifs entraînant une déflation pouvant aller jusqu'à la dépression.

Lorsque les pensées disparaissent, on accède alors à une autre vision de soi et du monde qui n'est plus constituée de jugements, mais seulement de perceptions sans pensées. On peut alors « voir » ses pensées comme s'il s'agissait d'objets extérieurs à nous-mêmes. On accède à un nouvel espace où le « je suis » n'est plus fait de représentations, mais seulement de conscience silencieuse, de vacuité présente. C'est ce qu'on appelle le Témoin, le sujet sans pensée qui constitue la base de notre être et notre essence véritable. C'est l'Esprit tel qu'il s'incarne en chacun de nous et que l'on peut appréhender comme étant la base de notre être. Lorsqu'on se tient dans ce Témoin, on peut se sentir comme en creux, comme s'il n'y avait rien à l'intérieur de nous, et en même temps, ce vide est vécu comme une plénitude et une félicité. On peut avoir l'impression que l'air nous traverse, que l'on est sans tête comme l'indique Douglas Harding [Harding 02]. On perçoit aussi ce qui nous entoure, et notamment la nature, de manière différente. Tout est plus rayonnant, plus vibrant, comme si la nature nous parlait, était plus proche de nous. On perçoit des formes animales dans les arbres et les roches, on voit des visages un peu partout. Tout vit, et on perçoit cette vie. Cette impression est au début très fugace. On la vit une fois et cela disparaît, car ce n'est pas facile de rester de manière durable dans ce Témoin, dans notre être essentiel, le mental et les pensées se glissant facilement dans notre psyché. Les techniques de méditation servent alors à renforcer nos capacités à nous placer dans ce Témoin, et au fur et à mesure qu'on

pratique la méditation, qu'on « vide » le mental de ses pensées, qu'on prend conscience du flux de ces productions mentales et que leur intensité diminue, tout en passant dans le non-faire, ce placement devient de plus en plus naturel, de plus en plus accessible. On retrouve ce Témoin, véritable « je suis », aussi souvent qu'on le désire, chaque fois qu'on y prend conscience et cela commence à faire partie du quotidien.

Il semblerait que les hommes aient plus de facilité à se placer dans cet espace de vacuité défini par le Témoin, ce qui perçoit mais n'est perçu par rien, alors que les femmes trouvent plus facilement le chemin de la présence par la sensation, par la dissolution de l'ego dans les sens, par l'intégration totale au corps. Les hommes préfèrent rester dans l'immobilité du Témoin, et les femmes dans la danse de la Vie. C'est ainsi que la tradition tantrique considère le rôle de l'homme et de la femme : Shiva est immobile, il apporte l'Esprit (le Témoin) dans la vacuité, et Shakti danse sur lui, énergie vibrante de sensations. Les deux formant la rencontre de la Conscience et de la Matière, de l'Esprit et de l'Énergie. L'acte sexuel tantrique, en ritualisant et reproduisant cette union primordiale, permet d'amener les partenaires à la Conscience incarnée, à la conjonction des opposés, à l'union alchimique du Roi et de la Reine.

De la libération à l'inflation du moi

Lorsqu'on commence le tantra, lorsqu'on s'engage dans cette voie, on ne sait pas toujours bien pourquoi. Pour la plupart, il s'agit d'abord de se défaire de tout un ensemble d'apprentissages qui nous a été inculqué par notre éducation, de dénouer des blocages et des peurs, de se retrouver soi-même dans sa puissance et sa liberté, en se débarrassant de ses peurs.

Sortant, comme beaucoup, d'une éducation chrétienne dans laquelle « l'acte de chair » est vécu comme un péché, où le plaisir doit être contenu, où l'on s'élève par le travail et l'effort, où les fantasmes solitaires, un peu culpabilisants, ont tenu une grande part, la découverte

de la sexualité tantrique fut vécue comme une explosion. Je pouvais enfin profiter de la vie : j'avais droit, enfin, de vivre comme un homme, d'avoir du désir et de montrer ce désir, d'être parcouru par la vitalité de la puissance de vie. Je désirais avant tout jouir et faire l'amour, goûter de l'autre comme s'il s'agissait d'un merveilleux plat, de jouir en un mot du fruit défendu. J'allais de surprise en surprise, de déconditionnement en déconditionnement.

Pour beaucoup d'hommes, la première étape dans ce développement tantrique est donc souvent une étape de libération, où l'on enlève, couche après couche, tous les conditionnements culturels qui nous ont été inculqués. On est parfois surpris, étonné de découvrir l'altérité lors d'un échange de regards, de pouvoir étreindre sur son cœur quelqu'un dont on ne connaît pratiquement pas le prénom, de faire des massages sensuels à des personnes avec lesquelles on ne s'est pratiquement pas confié. On se rend compte que l'on peut contacter l'autre directement, dans ce qu'il a de plus profond, dans son intimité-même, sans passer par les présentations conventionnelles, sans avoir à se positionner socialement en donnant sa profession ou ses goûts. On n'est plus un individu social, mais une âme, un être qui se cherche et qui désire seulement partager des instants précieux.

On arrive alors au deuxième stade, celui où l'on a l'impression de faire l'amour avec l'autre en étant simplement en présence, en se regardant quelques instants, en effectuant une danse du bout des doigts. Cela peut durer trois minutes ou deux heures, mais ces instants deviennent hors du temps. Il ne s'est « rien passé » en termes quotidiens, peut-être simplement une caresse des mains ou un échange de regards, parfois un massage, et pourtant on a vécu la félicité. On a l'impression d'être passé dans un autre espace qui paraît encore plus réel que l'espace quotidien. On a connu la grâce de l'instant présent. Parfois on ne la comprend pas et l'ego cherche à enfermer cet instant : il voudrait que cela dure tout le temps, il voudrait que cette partenaire n'aille pas travailler avec d'autres, qu'elle n'échange pas de regards avec un autre. On entre dans l'enfer de ce que j'appelle les « micro-jalousies », ces jalousies envers quelqu'un sur lequel on a jeté son dévolu.

En fait, sans le savoir, on commence à entrer dans une phase pleine de turbulences dans laquelle l'ego reprend sa place centrale en recourant à l'un de ses travers les plus caractéristiques : le désir de possession. Pour les hommes, ce désir de possession s'exprime généralement comme une envie de posséder physiquement les femmes, et pour les femmes comme une volonté de retenir l'élu de leur cœur. Dans les deux cas, il s'agit d'une projection, d'une tentative de capturer la vie, de l'empêcher de s'écouler, de retenir les instants merveilleux pour les enfermer dans des cases que l'on connaît bien : celles de l'attachement. Mais il n'y a pas eu d'engagement mutuel. C'est simplement la Vie qui vous a salué lorsque vous avez croisé le regard profond de votre partenaire, lorsque vous avez passé votre main sur ses seins magnifiques, lorsque vous avez pétris ses fesses puissantes, lorsqu'elle s'est abandonnée sous votre caresse. C'est la Vie qui vous a offert ce cadeau au travers de cette femme qui vous a comblé de sa beauté. Mais vous ne l'avez pas compris. Vous voulez maintenant qu'elle soit à vous, que les autres hommes ne puissent pas la toucher, qu'elle ne vive pas avec d'autres cet échange magique. Vous souffrez et vous êtes tristes. Même plus, vous commencez à vous juger : si elle va avec d'autres hommes, c'est que vous êtes minable. Votre mental s'emballe et reconstruit son petit scénario : *« depuis toujours, vous savez que vous êtes un petit mec, personne ne peut vous aimer, vous n'êtes pas à la hauteur, etc. »*. Vous partez dans votre coin, en train de ruminer ces pensées, attendant inconsciemment le secours de vos parents dans un comportement infantile. Vous étiez homme, vous êtes redevenu petit garçon. Évidemment, il y a plein de raisons psychologiques qui vous font retomber dans le piège de ce scénario destructeur, et il est important de les travailler. Mais au-delà des raisons, il y a surtout le mécanisme qui, lui, peut être appréhendé si vous en prenez conscience. Si vous vous rendez compte que vous êtes en train de rejouer ce film que vous connaissez si bien et dont le mental est le metteur en scène. Il est le résultat de couplage permanent de l'ego et du mental.

En prenant conscience de ce processus, on peut sortir de ce piège de l'enfermement et des jugements négatifs sur soi. Mais un autre risque se fait jour : celui de l'inflation du moi. Évidemment, par tou-

tes ces pratiques, vous avez acquis des pouvoirs, des capacités à être de mieux en mieux avec l'autre, ce qui vous confère une grande séduction. De nombreux ouvrages portent d'ailleurs sur ce thème : « comment séduire toutes les filles », « comment coucher avec toutes les femmes que vous rencontrez », etc. Et la pratique tantrique, si elle est bien réalisée, procure effectivement à l'homme une assurance nouvelle et un certain pouvoir de séduction. Ces qualités vous ont été données par la Vie pour que vous en partagiez les fruits avec les autres, pour que vous transformiez le monde en lui apportant de l'amour, de la sagesse et en participant à son accroissement de conscience. Mais l'ego tend à récupérer pour lui les bienfaits de ce développement, il tend à nous faire croire que nous avons obtenu ces nouvelles aptitudes tout seul, que nous sommes les seuls responsables de notre puissance.

Nous en venons alors à oublier tout ce qui a fait que nous sommes là : les personnes de notre entourage, la famille dans laquelle nous avons été élevés (même si nous avons des tas de récriminations contre elle), les enseignants spirituels, ceux qui ont été nos maîtres dans différents domaines de l'existence, les auteurs d'ouvrages qui nous ont fait avancer, etc. Si nous oublions tout cela et mettons ces pouvoirs à notre seul profit, alors nous tombons dans l'inflation du moi, dans la face obscure de la Force. Notre aura, issue du fait que nous avons connecté la Source en nous, nous l'utilisons pour séduire de jeunes femmes, pour abuser d'elles en nous faisant passer pour un maître que nous ne sommes pas, nous qui ne sommes même pas maîtres de nous-mêmes. Évidemment l'ego n'est pas fou : il nous trompe aussi, même s'il existe toujours une petite voix au fond de nous qui n'est pas dupe. Il nous fait croire que nous séduisons cette femme pour son bien alors que c'est simplement pour mieux assurer notre propre pouvoir et notre contentement de nous-mêmes.

Cette phase est très dangereuse et constitue réellement un très grand risque, surtout pour les hommes qui sont naturellement plus enclins à l'inflation du moi. Les animateurs de tantra et les thérapeutes qui travaillent seuls sont encore plus menacés que d'autres de cette

inflation du moi et de cette recherche de pouvoir sur les autres. Plus on développe sa spiritualité, plus on développe sa relation au cosmos, plus on travaille à contenir des énergies supérieures, plus le risque que l'ego récupère les fruits de ce travail est grand, car ce développement général de l'être développe aussi le moi. En d'autres termes, plus on avance dans le chemin spirituel, plus notre moi devient fort et plus il est difficile de le laisser à sa place, qui est celle d'être un auxiliaire de la Vie.

Le risque alors consiste, pour l'ego, à vouloir s'autoproclamer empereur du développement spirituel, et d'imiter le mouvement du Soi, du Divin. Puisque l'ego, par nature, ne peut pas absorber les expériences spirituelles qui relèvent du Soi, qui nécessairement tendent à le mettre de côté, il va essayer d'imiter. L'ego observe, regarde et imite la pratique spirituelle. C'est alors l'écueil de la manipulation : faire croire qu'on est dans la relation, dans l'écoute, dans le Soi, qu'on est parcouru par le divin, alors qu'en fait c'est tout simplement le moi qui est aux commandes et qui essaye de manipuler sa partenaire. C'est un écueil énorme, dont personne (et donc pas moi) ne peut se dire totalement affranchi. C'est toujours possible, l'ego est tellement malin, tellement astucieux pour se déguiser et prendre, si cela est nécessaire, les habits du Soi [Caplan 02].

Cela est encore plus vrai avec les pouvoirs que confère le développement spirituel : charisme, don de vue, vision des auras, etc. Ces pouvoirs, s'ils apparaissent comme effets secondaires du développement spirituel, ne sont en aucun cas la marque d'une réalisation authentique. Dès qu'un pouvoir apparaît, il peut être utilisé à des fins égotiques et seules les âmes réellement pures, qui sont bien guidées dans leur chemin, peuvent éviter de succomber au penchant, malheureusement si naturel, de vouloir les utiliser. La plupart des récits d'aventure, et notamment la saga de Star Wars, est là pour nous montrer que les pouvoirs peuvent être utilisés pour le bien, c'est-à-dire pour les autres et pour la vie, ou pour le mal, c'est-à-dire pour assurer sa propre puissance en liant les autres (comme l'anneau de Tolkien lie les âmes) et en faisant des autres des serviteurs de nous-

mêmes. Comme le dit Mel Brooks : « *It's good to be the king* » ; c'est tellement bon d'être le roi que nous en oublions notre responsabilité envers ce qui nous a donné ces pouvoirs, que nous en oublions que nous sommes redevables à l'existence, à la Vie, au Divin, de tout ce qui a été fait pour nous.

Quand on commence à entrer dans ce chemin d'inflation du moi, la vie se charge généralement de nous envoyer de petits signes avant-coureurs. Un ami peut se charger de dire quelques mots concernant son doute quant à l'authenticité de ce que l'on raconte, mais c'est plus souvent le cas d'événements impromptus qui « synchronistiquement » sont là pour nous rappeler à l'ordre. Tout d'un coup, ce qui coulait naturellement ne fonctionne plus, certaines choses ne sont plus à leur place, on nous appelle moins, on se fait mal, les machines tombent en panne, on tombe malade, etc., tous ces petits signes avant-coureurs sont là pour tenter de nous remettre dans le chemin de la vie, pour que nous consacrions nos qualités à l'humanité et pas seulement à nous faire plaisir. Cela ne veut pas dire que nous n'ayons pas le droit d'avoir du plaisir personnel, que nous devions nous sacrifier au bonheur des autres. Cela serait une lecture encore très unilatérale de la démarche spirituelle, qui nous ferait retomber dans les errements des religions normatives fondées sur le bien et le mal. Non, bien au contraire, plus on se consacre au développement de la Vie, plus on vit en harmonie avec le monde, plus on vit à la fois « moitié pour soi et moitié pour les autres », comme le préconise le Shorinji Kempo, plus le bonheur est grand, plus chaque chose devient source de joie. Simplement, on n'a pas l'exclusivité de cette joie, on a aussi des responsabilités envers la vie, envers les autres.

Si l'on ne sait pas écouter ces petits indices, ils deviendront de plus en plus grands, jusqu'à la dégringolade, l'écroulement total et éventuellement la mort. On devient alors comme Job sur son tas de fumier, ayant perdu tous ses biens et ses enfants, perclus de parasites et de maladies en colérant contre Dieu, en croyant avoir été parfait. Ou bien comme le pharaon qui a refusé la sortie d'Égypte au peuple hébreu conduit par Moïse. En s'entêtant, en en faisant une affaire

d'orgueil, il a tout perdu, son armée, sa puissance, y compris son fils bien-aimé[1].

Heureusement, la vie est pleine de mansuétude, et la rédemption est toujours possible, car Dieu est amour. Même si l'on n'est pas croyant, il faut comprendre cela en se disant que dès que notre cœur s'ouvre de nouveau aux autres, que nous ne mettons plus notre petite personne au-dessus des autres, alors la magie de la vie opère, et nous retrouvons notre place au milieu du monde. Peut-être un peu moins en haut de l'échelle sociale, peut-être moins en vue, mais avec de nouveau la joie au cœur.

2. Les jugements négatifs

À l'inverse de l'inflation du moi, mais en fait fondé sur les mêmes principes de la relation entre ego et mental, se situent les jugements. L'un des obstacles les plus courants, hors de l'inflation du moi, c'est justement la déflation du moi, vécue comme un ensemble de jugements négatifs que l'on a sur soi : « je suis nul, mon sexe est trop petit, je suis bon à rien, je suis moche, je suis gros, personne ne peut vouloir de moi, c'est normal je suis tellement minable ». Il faut une certaine confiance en soi, en son corps, en ses capacités pour se laisser aller et donner ainsi du plaisir. C'est en effet un cercle vertueux : plus on se laisse aller, plus on a confiance en soi et plus on donne du plaisir et plus, en retour, cela donne de la confiance.

1. Je voudrais remercier ici Pierre Trigano de m'avoir initié à la problématique de l'inflation du moi (et à la déflation, sa sœur) au travers des mythes fondateurs et notamment ceux de Job et du pharaon lors de la sortie d'Égypte des Hébreux, ainsi qu'à la symbolique de Satan. Ces personnages m'habitent au plus profond de mon être, et se rappellent à moi dès que je me crispe sur mes prétendus droits à être au-dessus des autres. J'ai évité bien des désagrément grâce à eux.

L'inverse est vrai aussi : lorsqu'on manque de confiance initiale, les gestes sont étriqués, les caresses sont mécaniques, le corps est raide, l'esprit dans le mental. Évidemment, le corps de l'autre le ressent et retourne une image peu flatteuse, ce qui conduit encore plus à se sentir minable, pas à la hauteur. Il y a alors le risque de tomber dans une déprime et de passer, encore une fois, dans un état de petit garçon qui, n'arrivant pas à satisfaire la femme, demande une consolation à la mère. La figure 11 donne un aperçu de ces cercles vicieux et vertueux qui apportent ou non de la confiance en soi et des événements négatifs ou positifs dans sa vie.

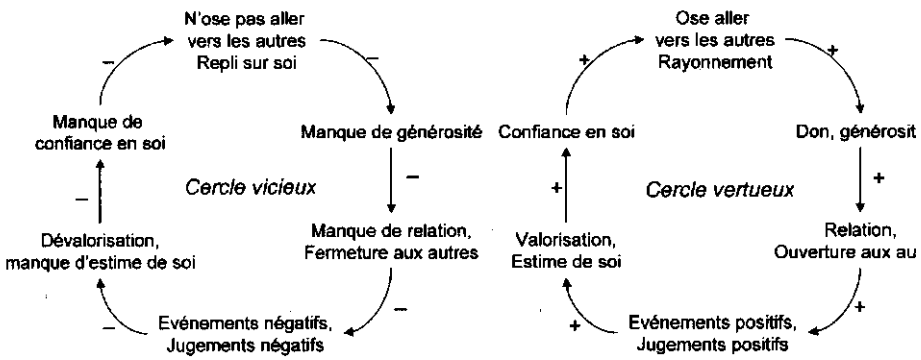

Figure 11. Les cercles vicieux et vertueux de la confiance, de l'ouverture et des événements

Satan l'accusateur

Plus on souffre, plus on tend à raidir son corps pour se protéger et moins ressentir. En effet, la souffrance psychique résulte d'une peur qui conduit à un accroissement de vigilance, comme si l'on était en situation de danger. Le corps se raidit, pour se préparer à l'attaque et à la fuite, et le mental fonctionne à plein régime. Il commence à juger négativement tous les actes, « je suis nul, je n'y arriverai jamais, elle est trop belle, je suis moche, c'est trop dur », etc., et aucun travail mental ne peut faire cesser cet ordinateur interne qui s'emballe et amplifie des faits minimes pour finalement tourner sur... rien !

Car évidemment, ces jugements sont pratiquement sans fondements. Ils montent en épingle des éléments infimes qui prennent une proportion gigantesque. C'est notre regard sur nous-mêmes qui amplifie ces petits riens pour les transformer en jugements négatifs, résultat d'une rumination intérieure qui nous coupe de la relation, qui nous coupe de la vie. C'est Satan qui est alors aux manettes de notre esprit, qui fait du sabotage intérieur, c'est lui qui a pris les rênes. Car Satan, vient d'une racine hébraïque qui signifie l'accusateur, le procureur qui jette l'anathème sur tout ce qui passe. Il est celui qui accuse les autres, celui qui nous pousse à considérer tout ce qui est étranger comme ennemi. Mais c'est aussi lui qui nous accuse intérieurement, qui fait grandir en nous ce sentiment de culpabilité et cette autodévalorisation de nous-mêmes. Nous sommes bien souvent les premiers à nous accuser de tous les maux, à dénoncer tous nos travers. Le jugement est donc l'œuvre de Satan et non celle du divin. Dire que quelque chose est bien ou mal, considérer quelque chose comme nul ou génial, est en fait une manière d'étiqueter le monde et de séparer ce qui est en fait lié. Car Satan divise (le terme « diable » vient du grec « diabolos », ce qui divise et sépare, ce qui calomnie) : il nous divise entre êtres humains, créant de la division là où il pourrait y avoir de l'entente voire de l'union, et il nous divise aussi intérieurement en créant un accusateur intérieur qui nous juge négativement.

Il est donc nécessaire d'arrêter ce jugement négatif. Mais il ne s'agit pas pour autant de juger notre comportement de jugement, et de créer un jugement négatif du jugement ! Il est si facile d'entrer dans un discours intérieur du type « qu'est-ce que je suis nul à me juger comme cela », ce qui permet au mental de faire croire qu'il gronde un comportement répréhensible, alors que c'est en fait encore Satan qui se glisse dans les habits de la vertu. Dans tous les cas, si l'on cède aux sirènes des jugements négatifs, on entre dans la spirale de la dévalorisation, et on redevient un petit garçon, le pénis flasque, les testicules vides, sans énergie, avec juste l'envie d'être consolé par cette partenaire féminine sur laquelle on projette en un instant l'image de la mère consolatrice. Cela peut marcher parfois, car chez la femme il existe une grande capacité à materner, à entrer dans le rôle de celle qui soigne, qui rassure, qui réconforte. Si en plus, l'homme l'impressionne, elle en tire beaucoup de réconfort, beaucoup d'estime de soi. Mais la relation qui s'installe alors est totalement névrotique, car il ne s'agit plus d'une relation d'homme à femme, mais de fils à mère, ce qui conduit à terme à un enfermement pour chacun dans sa névrose et donc dans sa souffrance[1].

De ce fait, si la déflation du moi arrive, si l'on ressent des jugements négatifs sur soi, si l'on sent que l'on bascule du côté du petit garçon qui a besoin d'être consolé, il est fondamental de couper court à tout cela, de débrancher le mental et ses jugements et de revenir dans le corps, de revenir à la terre. Il faut tout simplement reprendre contact avec soi et sa partenaire, retrouver le contact des peaux, des souffles et des regards, être de nouveau présent, être là, simplement. C'est la seule chose qui soit vraiment essentielle : être présent, dans son corps, en relation avec l'autre. Ensuite tout le reste en découle...

1. Cf. section 2.3 sur la déesse-mère.

La colère réparatrice

Si l'on n'arrive pas à se reconnecter à son corps, c'est souvent qu'en nous, il existe une grande colère que l'on cache. Et l'on cache cette colère parce qu'on a peur qu'elle fasse exploser le monde entier. C'est alors le syndrome caractéristique de la colère rentrée, de cette colère profonde, souvent lancée contre la Mère (à la fois la mère réelle et son archétype). Mais cette colère nous fait peur, elle est incompatible avec notre système de référence, avec notre image de nous-mêmes comme personne gentille et bienfaisante. Car cette colère dans l'inconscient est un déchaînement d'énergie, l'expression d'une force titanesque qui peut tout détruire, tout couper. C'est la rage profonde de l'animal blessé en nous qui n'a plus peur, qui est prêt à tout pour simplement vivre. C'est un cri qui vient de l'intérieur, qui est vécu comme une tornade. En même temps, si notre mère a été très présente pour nous, si elle a été à la fois nourricière et étouffante, nous ne nous donnons pas l'autorisation d'exprimer cette colère. Comme le dit Osho* : « *Tuer sa mère est considéré comme le plus grand des péchés, car elle nous a donné la vie* » ([Osho 74] p. 498). Le problème, c'est que cette colère contre l'étouffement, colère qui s'exprime normalement à l'adolescence lorsque le jeune homme quitte sa mère pour aller dans le monde des hommes, peut avoir été interdite. Notamment, lorsque la mère est restée très présente dans l'éducation du garçon à l'adolescence, lorsque le père ou l'environnement mâle n'a pas fait son travail de faire sortir le garçon des jupes de sa mère. Dans ce cas, la mère est devenue à la fois celle qui étouffe et celle qui nourrit.

Comment se sortir de ce conflit, comment rejeter celle dont on a besoin et pour qui l'on garde du respect, de l'admiration et de la reconnaissance ? Une solution possible, qui est celle que beaucoup d'hommes (et ce fut mon cas) connaissent : l'inhibition. On reste petit garçon. On se réduit soi-même en s'empêchant de devenir un vrai homme tout en nourrissant un profond ressentiment contre cette mère étouffante. Tout se passe alors comme si on avait donné nos testicules à notre mère, comme si l'on avait délibérément rejeté notre virilité. Et on tend à faire de même avec les autres femmes.

Comment s'en sortir ? C'est très simple, il suffit de « retrouver ses couilles », c'est-à-dire retrouver la puissance masculine qui vit au fond de chacun de nous mais que nous n'osons pas exprimer. Trouver l'expression de cette puissance en osant briser ce lien par la colère. Aller du côté des hommes, en osant l'affirmation de soi, en risquant l'affrontement, en prenant des risques, en un mot en sortant de ce nid douillet et enfermant que l'on s'est créé. La colère est alors le premier maillon de ce détachement et la marque d'une réintégration de sa propre virilité, l'expression d'une nouvelle connexion avec soi, avec sa puissance intérieure. Si elle ne débouche pas sur la violence et la brutalité envers l'autre, cette colère est donc souvent très bénéfique : c'est une « sainte colère ». Il s'agit simplement de la canaliser, pour qu'elle aboutisse à sa fin, qu'elle trouve sa cible réelle, sans détruire l'autre ou la relation. Dans un cas d'inhibition, il suffit parfois de mettre son énergie de colère dans ses parties génitales, de transformer cette rage en puissance, en pénétration, en affirmation de soi et ainsi de faire sauter le verrou de l'inhibition. Cette colère peut s'exprimer aussi sous forme de fantasmes sadomasochistes, qui, s'ils sont vécus en lumière, permettent eux aussi de dépasser l'inhibition, d'éviter le plongeon régressif dans la petite enfance et ainsi d'atteindre sa virilité fondamentale[1].

Mais il ne s'agit évidemment pas de « laisser libre cours à sa colère » et de cogner sur sa partenaire. Indépendamment des dommages corporels et psychiques qui en résultent et de la détérioration de la relation qui interviendra nécessairement (sauf dans des cas névrotiques), cela serait se tromper de cible : l'inhibition, lorsqu'elle arrive, n'est généralement pas due à notre partenaire, mais le résultat d'une relation pathologique à la mère (la nôtre et l'archétype) que l'on projette sur notre partenaire. C'est à l'image intérieure de cette mère, représentée symboliquement sous la forme d'un monstre marin dans les récits mythiques, que cette colère doit s'adresser. Et c'est pourquoi la solution réside dans la puissance sexuelle, dans notre épée de

1. Cf. section 2.4 « Retrouver l'animal sauvage en nous ».

chair, comme nous l'avons décrit au chapitre 2, et non dans la brutalité envers sa partenaire. Même dans la colère, il s'agit ainsi d'être conscient, de ne pas être « hors de soi », pour trouver la mesure dans ce débordement d'énergie, pour qu'il se transforme effectivement en puissance de vie émettrice, pénétrante, labourante et fécondante.

3. La fascination et la projection amoureuse

Rencontrer l'autre en ouvrant son cœur n'est pas sans danger. L'un des dangers des débutants (mais pas seulement) est celui de la fascination, c'est-à-dire de la projection amoureuse sur les femmes que l'on rencontre, et plus particulièrement les jolies femmes mystérieuses[1]. Ces dernières peuvent éprouver des difficultés pour trouver leur féminité et elles ont besoin des hommes pour les rassurer dans leur capacité à être femme. Elles séduisent ainsi en se conformant à l'*anima* des hommes, c'est-à-dire à leur part féminine généralement inconsciente. Ces femmes sont ainsi de belles « surfaces de projections », des êtres qui attirent les hommes comme la lumière attire les papillons. Elles sont toujours entourées par une cour d'hommes qui les rassurent, donnent souvent assez peu d'elles-mêmes et peuvent être prises comme des « allumeuses » dans certains milieux, alors qu'elles cherchent simplement à recevoir de l'amour.

Certains hommes peuvent être totalement « scotchés » par ces créatures merveilleuses, et je ne connais pas beaucoup d'hommes qui peuvent y résister s'ils n'ont pas fait un réel travail sur eux-mêmes. Beaucoup de saints hommes et non des moindres, comme Bouddha

1. L'inverse existe aussi, la fascination des femmes pour certains hommes est toute aussi forte que celle des hommes pour certaines femmes. D'ailleurs tout le processus de fascination est interchangeable entre l'homme et la femme. Seules les raisons diffèrent : les hommes sont plus fascinés par la beauté des femmes et les femmes par le statut de dominance des hommes. Cf. *Pourquoi les femmes des riches sont belles*, Ph. Gouillon, Duculot 2003.

(Gautama), ont été tentés par des hordes de femmes juste avant d'atteindre l'éveil. Mais ils ont su y résister. D'ailleurs les hommes sont tentés toujours par le triptyque pouvoir (être le dominateur), argent (être le plus riche, avoir tout ce que l'on veut) et nombreuses femmes (être le séducteur, le prince d'un harem).

Ces femmes représentent pour l'homme des « femmes fatales », telle Circé qui, dans l'Odyssée, transforme les hommes en pourceaux. Elles produisent un tel effet sur les hommes qu'elles les transforment en animal, elles les réduisent en esclavage. Non pas que ces femmes aient un pouvoir quelconque, mais simplement parce que les hommes leur donnent ce pouvoir, parce qu'ils projettent sur elles leur partie féminine peu développée, peu différenciée. C'est très difficile d'y résister. Dans l'Odyssée, Ulysse est le seul à ne pas être transformé en pourceau parce qu'il est immunisé par une herbe donnée par Hermès. Sur le plan symbolique, cela signifie que la conscience permet de ne pas être trop atteint par cette fascination et que l'on peut rester homme. Néanmoins, Ulysse restera longtemps auprès de Circé, mais sans jamais devenir totalement esclave de cette femme. Il pourra garder une certaine distance, conserver son libre-arbitre, ce que les hommes de son équipage seront incapables de faire, trop englués dans leur projection.

Il existe une autre catégorie de femmes « fascinantes ». Ce sont les femmes assez yang qui dégagent une grande énergie. Ce sont souvent des « amazones », des femmes qui prennent leur vie en mains et qui se comportent comme ce qu'on appelait autrefois des « garçons manqués ». George Sand en est un bon exemple, mais de nombreuses héroïnes de BD correspondent à ce type de femmes. Elles aiment porter du cuir, elles marchent comme des hommes et donnent l'impression de n'avoir peur de rien. Elles séduisent et fascinent naturellement les hommes yin qui cherchent chez ces femmes le yang qui leur manque.

Il faut bien comprendre que le processus de fascination n'est pas seulement le fait de la femme, qui cherche à s'assurer ainsi de son pouvoir de séduction, mais aussi celui de l'homme qui lui donne le pouvoir de le fasciner, en croyant l'aimer.

Évidemment, certaines femmes sont plus l'objet de fascinations que d'autres, soit parce qu'elles correspondent plus aux canons de la beauté dans une société donnée, soit parce qu'elles dégagent une grande énergie, ou soit parce qu'on leur attribue facilement du mystère ou de la puissance. Je me souviens ainsi d'une femme assez jolie, autour de laquelle beaucoup d'hommes tournaient car elle donnait l'impression de ne pas être totalement là. En fait, elle était très mal dans sa peau, mais sa timidité, sa difficulté à s'affirmer, son besoin de fuir lorsqu'elle se sentait mal, sa propension à devenir chatte et à se blottir dans les bras d'un homme pour être rassurée, sa manière enjôleuse de donner l'impression d'être séduite par ces hommes sans jamais succomber, lui conférait une aura particulière, un attrait considérable. Les hommes qui tombaient dans ses filets étaient fous d'amour, alors qu'elle se sentait avant tout si mal avec elle-même.

Le problème du processus de fascination, c'est qu'il prend les couleurs de l'amour pour celui qui en devient la proie. Il sait donner l'impression au cœur de l'homme que c'est d'amour qu'il s'agit. Il se croit profondément amoureux alors qu'il n'est que le jouet de cette projection. Mais alors, quelle est la différence entre amour et fascination ? La différence est subtile mais simple : plus on connaît réellement une femme « fascinante », plus elle descend de son piédestal et moins on ressent d'amour fou pour elle. C'est exactement l'inverse pour l'amour : plus on connaît une femme dont on est amoureux, plus on l'aime et plus on se sent d'affinité avec elle. L'objet de notre fascination conserve son pouvoir uniquement en nous échappant, l'objet de notre amour nous ouvre le cœur en s'abandonnant réellement dans nos bras. Si l'on n'est pas centré en soi, si l'on n'est pas clair avec ses désirs, si l'on n'est pas bien établi dans son être profond, il est facile de confondre les deux, car la fascination nous touche dans nos blessures profondes, elle vient s'insérer dans nos blessures et notre immaturité.

4. Chercher l'orgasme de la femme

Beaucoup d'hommes yang aujourd'hui ne cherchent plus leur seule satisfaction. Ils tiennent à ce que la femme prenne son plaisir, et pour cela, ils cherchent avant tout à faire jouir la femme, et de cette jouissance, ils en tirent une assurance personnelle et donc une satisfaction personnelle sur le plan de l'ego. Ce n'est plus « je te baise, et tant pis pour toi si tu ne prends pas ton pied », mais « je cherche à ce que tu aies un (ou plusieurs) orgasme(s) ». De ce fait, l'orgasme de la femme devient un objectif fondamental pour (se) prouver que l'on est un super-mec, tout en restant finalement dans le mythe de l'hypervirilité que nous avons décrit au chapitre 2.

Le fait que l'on veuille faire jouir sa partenaire n'est pas mauvais en soi, c'est même une grande avancée de conscience par rapport à la situation précédente où l'homme n'avait cure du plaisir de la femme. Mais en même temps, cela peut être un obstacle considérable à la voie extatique. Si la quête de la satisfaction de la femme devient obsessionnelle, l'homme se coupe de l'instant présent. Paradoxalement, en étant totalement dans cet objectif, il n'est plus présent à elle, ce qui la coupe de sa propre féminité. En cherchant par-dessus tout l'orgasme, il tend à voir la femme comme une machine, comme une sorte d'appareil à jouir dont il suffit de tourner les manettes appropriées et d'appuyer sur les bons boutons pour obtenir le résultat désiré. Tout cela met la femme sous pression de « devoir jouir » et l'empêche de s'abandonner.

Il est vrai que l'homme peut atteindre l'orgasme de manière mécanique : on met des images de cul ou un film porno, et le sexe se met en tension. Il suffit ensuite de secouer un certain temps cette tige tendue pour arriver à un orgasme rapide. De ce fait, l'homme n'est pas vraiment entraîné à emprunter une autre voie, une voie où rien n'est fixé, où tout se crée en permanence, où les gestes sont improvisés dans une présence complète de l'instant.

J'ai été longtemps pris dans ce piège de l'orgasme de la femme. Qu'y a t-il de plus merveilleux qu'une femme qui jouit ? Lorsqu'on a vécu cet instant, on désire le reproduire, et pour cela, en tant qu'homme, je cherchais la méthode qui marche à tout coup, la recette miraculeuse qui me permettrait d'être sûr qu'elle parvienne à l'orgasme.

Dans une certaine mesure, l'utilisation de telles méthodes « marche », au sens où la femme obtient bien des orgasmes. Mais bizarrement, cela ne la contente pas, car ces orgasmes restent au niveau du bassin, au niveau des deux premiers chakras. Ils ne prennent pas en compte l'intégralité du corps, ils ne jouent pas sur tous les plans de l'être, physique, émotionnel, mental et spirituel, ils ne comblent pas vraiment la femme, malgré tout le bon vouloir de l'homme, car elle reste finalement objet de désir.

Faire l'amour, ce n'est donc pas appliquer une procédure performante, ni suivre une recette efficace, mais simplement vivre une danse sensuelle et sexuelle à deux, sans objectif, dans laquelle chacun des deux est entraîné par l'énergie de l'autre.

5. Trop d'énergie et le kundalini syndrome

Il y a d'autres risques et freins. L'un des moins connus est celui qui porte sur l'énergie, lorsqu'on est capable de mieux la gérer et de la faire monter dans le crâne pour atteindre l'extase. Dans ce cas, il existe un risque qui présente de nombreuses facettes et qui porte le nom de « kundalini syndrome », un syndrome qui se développe de plus en plus dans les milieux des apprentis mystiques et des chercheurs spirituels. Ce syndrome est la conséquence d'un développement important des énergies et notamment des montées de kundalini. Cette énergie peut monter rapidement et brusquement et provoquer un éveil soudain. C'est ce dont témoignent de nombreuses expériences. Mais les pratiques énergétiques et en particulier les expériences énergéti-

ques amoureuses peuvent aussi faire monter l'énergie doucement et, au fur et à mesure des pratiques, se concentrer de plus en plus dans le crâne. C'est évidemment très agréable, car on se sent en permanence dans un nuage de félicité. Comme si on avait pris du Prozac, mais en même temps en étant très lucide... Le monde est beau, on aime tout le monde, et l'on n'a plus envie de rien, ou plus exactement on a envie seulement de méditer, d'aimer, de faire l'amour, d'être dans l'accueil. Il n'y a plus rien d'autre qui vaille la peine. On est en fait totalement « shooté », totalement « stone » d'amour et d'énergie. Parfois, cela peut s'accompagner d'une baisse totale d'intérêt sexuel, mais dans le cas du tantra, c'est plutôt généralement l'inverse et on ressent un désir décuplé.

Padma Prakash[1], un jeune maître spirituel, particulièrement doué et impliqué dans le développement spirituel, raconte ainsi qu'après une série d'initiations particulièrement fortes, il médita pendant deux mois, quatorze heures par jour, plongé dans un état de félicité tellement intense qu'il ne pouvait plus marcher, parler ou penser. Il titubait comme un homme ivre lorsqu'il marchait dans la rue. Il s'agissait effectivement bien d'une défonce, mais une défonce à l'extase spirituelle, une ivresse de béatitude divine.

Sans aller jusqu'à cet extrême, il est courant de ressentir un certain désintérêt pour la vie quotidienne, pour les relations superficielles, pour tout ce qui ne touche pas à l'énergie subtile, au développement spirituel et à la recherche d'états de félicité. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter, sauf si la vie dans le quotidien en est affectée. Il faut alors diminuer les pratiques spirituelles, les méditations, les techniques qui développent fortement l'énergie subtile, et revenir à la terre, en s'ancrant, en effectuant des travaux manuels, en étant de nouveau en relation avec son entourage, et en réalisant des tâches simples destinées à recentrer l'individu. Dans les monastères, les activités d'intérêt collectif servent justement à cet usage, à replonger le pratiquant dans le quotidien pour qu'il évite de rester perché dans des sommets

1. On trouvera des informations sur Padma sur son site : www.lotuswave.com

spirituels, pour qu'il reprenne contact avec le monde simple et pragmatique de la vie de tous les jours. L'enjeu est en effet de ramener dans le vécu quotidien et pour le bénéfice de tous, la prise de conscience et l'amour que l'on a reçus des sommets. Le développement spirituel n'est pas qu'une quête d'états intenses, ce qui ne serait finalement qu'une quête de l'ego, mais un développement de conscience et une compassion pour le bienfait de l'humanité qui s'incarne dans l'attention au monde et aux autres.

6. Les problèmes de couples

Le tantra dans le couple est une arme à double tranchant. D'un côté, si le couple se porte bien initialement, et que les deux membres du couple pratiquent le tantra et évoluent ensemble, l'harmonie sexuelle qui s'en dégage est fantastique et va permettre de souder encore plus le couple. Mais ce développement initial est l'arbre qui cache la forêt. Car derrière cette image idyllique se profilent bien évidemment quelques dangers pour le couple.

Le premier de ces dangers est dû au fait que la plupart des couples ne se sont pas constitués sur des bases saines. Plus exactement, ils ont fait comme tout le monde, ils se sont engagés en connectant leurs névroses : les manques de l'un sont venus s'inscrire dans le besoin de réparation de l'autre. Par exemple, être avec un conjoint[1] timide présente de grands avantages : il n'entre pas facilement en relation avec d'autres, il n'ose pas séduire. Son manque de confiance en soi se traduit par un repli sur le couple, ce qui peut être très sécurisant pour l'autre. Lorsque, avec le travail tantrique, le conjoint prend de la confiance en soi, il commence à regarder plus facilement vers l'extérieur, ce qui perturbe l'équilibre du couple et crée de l'incertitude.

1. J'utiliserai le terme 'conjoint' comme synonyme de compagnon ou compagne. Mes propos n'ont rien à voir avec le fait d'être marié ou non.

La confiance en soi n'est parfois due qu'au manque de confiance de l'autre !

D'abord, cette prise de conscience affecte l'estime de soi (qu'est-ce que les autres ont de plus que moi ? Pourquoi sa séduction a-t-elle augmenté ? Il ou elle ne m'aime plus ?). Ensuite cela entraîne une conséquence importante sur le couple avec l'apparition de la jalousie, des scènes conjugales, des problèmes de définition de ce qui est autorisé et interdit. Évidemment, ce jeu-là peut se jouer aussi bien lorsque c'est la femme qui est initialement inhibée dans le couple, que l'inverse.

Or, et c'est justement là l'un des paradoxes du tantra, c'est qu'une fois la première phase de « dégrossissage » passée, lorsqu'on est bien avec soi, on peut pratiquer un exercice mettant en jeu des énergies sexuelles avec n'importe qui. Lorsque nos tabous sont tombés et nos inhibitions supprimées, lorsque nous entrons facilement dans une vraie relation avec un partenaire de sexe opposé, on peut atteindre des niveaux d'extase considérable simplement en se regardant dans les yeux et en se prenant la main. Plus on est à l'aise dans son corps et dans sa sexualité, moins, paradoxalement, on a besoin de sexe pour atteindre au divin. Mais l'ouverture du cœur, et le sentiment d'union sont bien présents. Un regard et votre cœur chavire, un souffle qui s'unit dans la présence et votre âme s'enflamme, une danse du bout des doigts et votre sexe vous fait mal de désir. C'est ça la vraie « énergie dangereuse » du tantra : nos repères communs n'ont plus cours. Nous passons dans un autre monde où tout ce que nous considérions comme stable ne l'est plus. Ordinairement, l'orgasme a lieu uniquement dans une relation sexuelle, et la fidélité consiste à ne pas avoir de relation sexuelle avec quelqu'un en dehors du couple, ce qui signifie qu'il n'y a pas de plaisir lié à la sexualité en dehors du couple. Mais si l'on peut atteindre l'extase sans réelle sexualité au sens où on l'entend d'habitude, c'est-à-dire la pénétration sous toutes ses formes, que signifie la fidélité ? Si l'on peut avoir des orgasmes énergétiques et des extases avec d'autres partenaires, et même parfois de plus grands, que signifie la vie en couple ?

En fait, en avançant sur le chemin, les rapports de couple changent. Initialement, pratiquement tous les rapports de couples sont fondés sur la possessivité et ce qu'on appelle la fidélité : « je suis à toi, tu es à moi, et si tu fais l'amour avec quelqu'un d'autre, alors tu me trompes ». Il est clair que, dit comme cela, ce comportement est immature. Mais il faut le prendre très au sérieux, car il est directement lié à notre estime de soi.

Si sa compagne va avec un autre, l'homme se sent bafoué, nié dans sa virilité et sa personne, meurtri dans sa puissance. Il se sent nul ou en colère, il veut détruire sa compagne ou l'amant, ou bien il fuit la rage au ventre. La femme, elle, se sent souvent trahie, humiliée, salie, c'est parfois comme si elle recevait un couteau dans le ventre. Toute sa confiance disparaît en un instant. Les deux ont un énorme sentiment de trahison. Le langage courant dit *tromper* son partenaire, ce qui signifie bien que pour celui qui subit l'infidélité, il y a une idée de duperie, comme si l'autre nous échappait et rompait un engagement tacite d'être toujours à nous, rien qu'à nous.

Ce type de comportement est ancré très profondément dans l'individu. Il est lié aussi bien à des blessures narcissiques qu'à des dispositions biologiques sélectionnées par l'évolution. Dans les années post soixante-huit, la libération des mœurs s'est effectuée sans prendre en compte les ressentis profonds des personnes. Chacun se devait d'être libéré et d'accepter l'infidélité de son ou de sa partenaire, même s'il, ou elle, désirait profondément que l'autre lui soit totalement fidèle sur le plan sexuel. Ils avaient peut-être raison sur les principes, mais pas dans la mise en œuvre. Ce n'est pas parce qu'on décrète qu'on ne sera pas jaloux qu'on ne l'est pas effectivement. C'est beaucoup plus compliqué.

Il faut comprendre que le besoin de fidélité est pratiquement câblé dans nos cellules. Génétiquement, le mâle cherche à vérifier que la femelle ne sera pas fécondée par un autre que lui, et la femelle veut être bien sûre que le mâle n'ira pas déposer sa semence et partager ses ressources avec toutes les autres femelles. C'est un comportement qui est inscrit dans le plus profond de notre être, au même titre que

le désir, au même titre que l'attachement. Aller contre lui par la simple raison, c'est foncer à toute allure contre un mur. Au mieux on est choqué, au pire on meurt, mais dans tous les cas on est blessé.

Enfin, on peut voir que la jalousie est enfermée dans un paradoxe constitué de trois propositions, que j'appelle le *paradoxe de l'adultère*, et qui peut s'exprimer ainsi :

a. Si je sais que mon conjoint va avec un(e) autre, alors je me sens mal, je lui en veux.

b. J'ai envie d'aller avec un/une/des autre(s).

c. Je veux rester en amour avec mon conjoint (je veux qu'il ou elle continue à m'aimer et que nous conservions ce lien d'amour actuel).

Il est clair que le système est sans solution. Si l'on va avec quelqu'un (b), alors l'autre vivra la situation douloureuse qui est décrite en (a) et cela provoquera des remous dont il s'ensuivra une situation incompatible avec (c). D'une manière générale, la seule solution consiste à supprimer l'une de ces trois propositions. Le paradoxe de l'adultère ne peut donc être résolu que de trois manières différentes :

1) Être fidèle. On supprime la proposition (b).

2) Se séparer. On supprime la proposition (c).

3) Ne pas dire quand on vit des choses en dehors du couple (a).

Dans la troisième solution, on supprime le biais de la proposition (a) sans réellement supprimer la proposition. En fait, tout vient du fait que « si je sais que mon conjoint va avec un(e) autre... » dépend d'un savoir. Cela n'est pas dépendant d'un fait (même si évidemment, le fait de savoir quelque chose dépend dans une certaine mesure de la réalité du fait). Cette solution, malheureusement, entraîne un autre biais : le fait de « tromper » l'autre, en lui disant des choses fausses, en lui mentant.

Voilà pourquoi, tant qu'on en reste là, le couple reste une gageure. Alors comment sortir du piège ? Il y a plusieurs voies. Certaines portent principalement sur la manière de mieux gérer la proposition (a), c'est-à-dire de déterminer jusqu'où on peut aller sans que cela ne

devienne trop douloureux, sans que cela ne remette en cause le couple. La première, que je conseillerai à tous les couples au début, consiste à établir un contrat pour déterminer ce qui est acceptable pour chacun et ce qui ne l'est pas. Grosso modo, si l'on fait une échelle de valeur de 1 à 5 allant du plus soft, du plus facile à accepter, au plus difficile à supporter, voici à peu près les niveaux d'acceptation que l'on rencontre entre couples.

1. Est-ce qu'il, ou elle, peut travailler avec une autre personne (échange de regards, massage des mains) ?
2. Est-ce qu'ils peuvent faire un massage sensuel ensemble (avec quel niveau de nudité) ?
3. Est-ce qu'il ou elle peut l'embrasser avec la langue ?
4. Est-ce qu'ils peuvent jouer à des jeux érotiques comportant fellation ou cunnilingus ?
5. Est-ce qu'il peut y avoir pénétration hors couple ?

Dans la plupart des couples rencontrés dans des stages de tantra, le point 5 est interdit, les points 1 et 2 sont autorisés (le point 2 étant tout de même assez impliquant émotionnellement), et les points 3 et 4 sont plus ou moins interdits, plus ou moins autorisés, en fonction du contexte, de la présence ou non de l'autre partenaire, etc.

Il est important que les deux soient d'accord sur ce contrat. En général, il est souvent plus facile à tenir pour l'un des deux que pour l'autre. Dans certains cas, c'est l'homme qui se sent le plus contraint par le contrat, dans d'autres c'est la femme. Mais il est important qu'il soit discuté dans ses moindres détails, pour que chacun sache exactement ce qui convient à l'autre ou ce qu'il ne peut pas supporter.

Mais un contrat, en étant d'ordre rationnel, ne peut prendre en compte les émotions telles qu'elles sont réellement vécues. On peut être jaloux de son compagnon ou de sa compagne simplement parce qu'il ou elle vient de regarder un autre dans les yeux et de lui sourire.

Vous avez vu dans ses yeux que l'autre lui plaisait. Il ne s'est rien passé mais pourtant cela vous a déjà blessé. Aucun contrat ne peut vous protéger contre cela, car cela fait partie de la vie. Le désir,

l'attraction est quelque chose qui ne peut pas se commander, car cela dépasse le cadre de l'individu. On ne peut pas s'empêcher de désirer quelqu'un ou de le trouver attirant. Mais on peut décider ou non d'aller plus loin avec cette personne. En d'autres termes, l'attraction et le désir nous dépassent, mais nous avons la possibilité de choisir si nous voulons aller plus loin dans une relation avec quelqu'un.

Dans un couple, la transparence totale se veut parfois un gage d'amour. Mais dans les faits, elle peut s'avérer particulièrement nocive. C'est un mythe fusionnel, que l'on peut se promettre lors de la rencontre, mais qui ne résiste pas au temps. À cet égard, il est important que chacun garde son espace secret en respectant celui de l'autre. Si cet espace de liberté fait trop souffrir, peut-être est-il nécessaire de le travailler en thérapie, afin d'éviter que cette souffrance n'envenime les relations de couple.

Autrement, on risque de vouloir garder son conjoint dans un espace trop restreint et il ne pourra s'empêcher de vouloir sa liberté. Cela crée alors le cercle vicieux de la jalousie. En cherchant à contrôler son conjoint, en voulant savoir ce qu'il fait, on l'emprisonne. Très naturellement, il aura besoin de prendre un peu de large, et on entre alors dans l'accusation d'infidélité, laquelle se transformera tôt ou tard en infidélité réelle.

C'est la spirale de la jalousie pathologique, si présente chez beaucoup d'entre nous. Il est très difficile d'éradiquer cette jalousie qui s'immisce dans tous les aspects de la vie courante et qui est bien entendu accrue si l'on se trouve avec un partenaire peu clair dans son comportement et dans sa manière d'agir. Si l'on est avec quelqu'un qui fuit ses responsabilités, qui tend toujours à mentir sur ce qu'il ou elle fait, évidemment pour ne pas faire du mal, qui présente un comportement d'évitement comme un petit garçon ou une petite fille devant ses parents, cela peut renforcer notre jalousie.

Comme nous l'avons vu, la plupart des couples se construisent sur la base de névroses compatibles, sur des blessures et des qualités complémentaires. Par exemple, un homme qui a des problèmes sexuels avec des femmes trop sûres d'elles-mêmes, aura peut-être

tendance à se lier à une femme un peu enfant, qui a peur des hommes trop virils. Il aura ainsi un rôle paternel, celui de l'homme qui aide la femme à devenir elle-même. Cela lui permettra d'éviter d'affronter ses peurs de la féminité, et pour la femme d'être rassurée. Mais s'ils dépassent leurs névroses, s'ils se développent affectivement et psychologiquement, grâce à un travail de développement personnel et notamment au tantra, ils verront l'équilibre de leur couple changer. Si l'homme commence à être plus sûr de lui, ou la femme à ne plus avoir peur des hommes, ils verront qu'ils seront moins dépendants l'un de l'autre. *A priori,* cette transformation est plutôt positive, car elle tend à diminuer la dépendance (souvent névrotique) et à augmenter l'autonomie de chacun. Mais cela présente un risque pour le couple qui s'est construit sur cette dépendance et l'amener à traverser une phase de turbulences, voire même le conduire à la rupture.

Cette difficulté est encore plus présente lorsqu'un des membres fait du tantra sans le conjoint. Son développement, sa transformation va rejaillir sur le couple. Si l'autre est aussi capable d'évoluer, le couple prendra cette transformation comme un cadeau et s'en trouvera renforcé. Au contraire si l'évolution de l'un n'entraîne pas l'évolution du conjoint, alors il y a des risques importants de voir le couple se dissoudre.

Il faut beaucoup d'amour à la base pour qu'un couple puisse survivre à des transformations aussi radicales que celles que l'on rencontre dans le tantra. Si le couple peut le supporter, alors ces transformations permettront au couple d'atteindre une profondeur inégalée, un lien que l'on ne rencontre que rarement, une puissance au service de la vie et de chacun. Dans ce cas, les névroses ayant nettement baissé, le lien se fonde sur une autre base que la possessivité et le besoin narcissique. L'amour devient plus profond, et ne se base plus seulement sur l'attraction initiale ou le désir sexuel, même si le désir est toujours bien présent[1]. Chacun devient celui qui aide l'autre

1. Il est même très important que le désir sexuel soit toujours très présent. C'est le ciment essentiel du couple, souvent ce qui permet de résoudre les tensions et de soigner les blessures du couple.

dans son chemin de vie, la relation devenant une métaphore du divin, de la complémentarité et de la différence. Chacun poursuit son individuation personnelle, tout en régénérant le couple de sa différence et de sa personnalité. Le couple se contruit alors dans une dynamique qui équilibre le développement individuel de chacun et l'évolution du couple. Si le couple se referme trop sur lui-même, alors il risque de se figer, de se scléroser. Inversement s'il est trop ouvert, si chacun vit trop sa vie en dehors du couple, alors il risque d'exploser. Il s'agit donc, dans son développement individuel, de porter attention au couple et de le nourrir pour qu'il continue à vivre et qu'il alimente l'individualité de chacun, pour qu'il puisse servir de fondement à l'évolution individuelle et collective des deux partenaires. Comme l'écrivent Christine Lorand et Dominique Vincent [LoVin 97] : « *Ils [les deux membres d'un couple tantrique] sont avant tout concernés par l'intégration psychologique, énergétique et spirituelle des deux personnes impliquées.[...] Le corollaire en est l'acceptation de l'insécurité comme mode de vie : 'Je ne peux être certain du lendemain. Peut-être aimeras-tu quelqu'un d'autre, peut-être aurai-je besoin de me retrouver seul ?...' Cette insécurité, quoique inconfortable, est loin d'être un phénomène négatif : elle seule rend sensible au moment présent. Insécurité et extase vont donc de pair.* »

Il n'est alors plus nécessaire de faire un contrat et, s'il existe, il sert surtout de point de référence, de cadre que chacun évalue en étant responsable de ses actes et des conséquences que cela peut avoir sur le couple lui-même. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus de jalousie, car comme on l'a vu, elle est toujours potentiellement présente même si elle est réduite, mais seulement que chacun fait au mieux pour prendre soin de lui, de l'autre et du couple. Surtout, chacun entre de plus en plus dans une relation vraie avec lui-même et avec son conjoint, socle fondamental pour un réel développement personnel et de couple.

À ce moment-là, la voie tantrique devient autant une voie personnelle qu'une voie de couple. Le couple unit et aide chacun à se développer, car chacun prend en compte l'autre et le couple. Et comme le montre Paule Salomon [Salomon 94], un couple, à l'instar d'un individu, se développe et évolue depuis le stade fusionnel, caractéristique de

la rencontre amoureuse, jusqu'aux stades plus évolués (éclairé, androgyne, éveillé). S'il arrive à traverser les phases conflictuelles, le couple devient alors le support du développement individuel et collectif de ses membres, le creuset dans lequel l'alchimie de l'union intérieure et extérieure se réalise.

7. Obtenir de réelles transformations

Étonnamment, il existe aussi une autre embûche qui est absolument impossible à discerner au début du chemin : celle de parvenir à ses fins et d'effectivement se transformer. Cela peut sembler paradoxal, mais l'un des risques majeurs de la voie tantrique, c'est justement d'aboutir aux transformations tant attendues, et de grandir intérieurement en relation avec l'autre. Toute notre vie, nous avons aspiré à cette transformation et pourtant, quand elle arrive, elle nous déstabilise. Car les transformations vont amener un changement dans notre mode de vie, dans notre manière d'appréhender le monde et les autres.

Satisfaire ses objectifs nous fragilise, car nous perdons les repères qui nous ont amenés à ce que nous sommes. Jung, dit-on, avait une phrase qu'il posait souvent à ses élèves : « Avez-vous subi un succès ces derniers temps ? ». En effet, les événements positifs, et tout particulièrement ceux que nous attendions depuis longtemps, ceux pour lesquels nous avons organisé notre vie, sont particulièrement perturbants et stressants lorsqu'ils adviennent.

Dans le domaine sexuel et spirituel, cela se traduit par une impression de bizarrerie, d'état étrange, de sensations inconnues. On peut se sentir vidé et fort à la fois, serein et brassé, dans un état fiévreux et en même temps dans une grande plénitude, fort et puissant et sans désir. Ces états sont évidemment légèrement différents pour chacun, mais d'une manière générale ils relèvent d'une nouveauté, d'états non connus auparavant.

En fait, ces états sont simplement le fait que quelque chose se passe en nous et que, pour l'instant, nous avons du mal à nous y adapter. Mais ces sensations ne durent pas. On va vite redevenir soi-même. Mais en même temps, on aura avancé d'un cran. Notre comportement est un peu différent : on ne voit plus le monde comme avant, nos relations avec nos amis ne sont plus tout à fait les mêmes, le travail que l'on faisait depuis plusieurs années sans problème devient dur à supporter. Il peut aussi y avoir des problèmes de couple. On n'est plus intéressé par les mêmes sujets, par les mêmes choses. Les conversations ordinaires semblent plus futiles. On repère la détresse, le malheur et la souffrance, auxquels on devient plus sensible.

En même temps, on ne désire surtout pas revenir en arrière, car on a découvert quelque chose de plus grand, on a pris conscience de tout un ensemble de choses qu'on ne percevait pas auparavant, en se sentant plus lié aux autres, dans une plus grande compassion. On se sent aussi beaucoup moins affecté par les petits événements désagréables de la vie qui s'intègrent plus naturellement et qui sont abordés de manière plus fluide. On se sent surtout de plus en plus comme faisant partie d'une globalité, comme étant un maillon à la fois extrêmement précieux, mais en même temps simplement un maillon de la grande chaîne de la vie. Nous le ressentons à la fois comme une joie et comme une responsabilité, envers les autres et envers nous-mêmes. Notre conscience s'est ainsi ouverte, élargie. Et surtout, au milieu de ce chemin, nous nous sentons accompagnés, parfois presque portés, par le tout Autre, quel que soit le nom qu'on veuille bien lui donner. Et on commence à voir sa présence dans chaque homme et chaque femme, dans chaque être vivant, dans chaque groupe, dans chaque structure. Et cette vision nous procure une intense joie intérieure, une félicité. L'extase est là, dans la rencontre avec chaque être, dans la relation, dans la Vie qui s'écoule à chaque instant. Il n'y a plus rien à dire, plus qu'à ressentir, à ouvrir son cœur et sa conscience et à se laisser remplir de Sa grâce...

Chapitre 7.

Accompagne la femme dans son jardin

Ce chapitre a été écrit à partir d'une simple maxime, découverte sur le site d'Orchydia[1], prêtresse de l'amour et la créativité. Cette maxime est simplement la suivante :

> *Pour faire l'amour à une femme, ne l'emmène pas dans ton repère, accompagne-la dans son jardin.*
>
> Orchydia C.

Sa lecture a déclenché immédiatement quelque chose en moi. J'y voyais, ramassée, l'essence de l'état d'esprit présidant à l'union sexuelle authentique. J'ai alors écrit quelques lignes qu'Orchydia a d'ailleurs bien voulu publier sur son site. Je retranscris ici ce texte ainsi qu'un certain nombre de développements, car ils me semblent condenser un certain nombre de choses que j'ai pu dire ici et là dans cet ouvrage.

En effet, peut-être est-ce là tout le mystère de l'union tantrique. Pour un homme, il s'agit de savoir accompagner avec sa puissance,

1. www.orchydia.ch

et non de prendre et d'objétiser la femme. Pour une femme, il est important qu'elle ose entraîner l'homme dans son espace, dans son mystère. Que l'un des deux ne joue pas le jeu de l'amour et de la sexualité sacrée et ils se retrouveront à « baiser[1] » dans le repère de l'homme (du yang en fait), lieu des rapports furtifs, de la pornographie, de la branlette et de la solitude (on peut être seul à deux aussi...). Lieu aussi du clivage entre sexe et cœur, où l'amour n'entre qu'habillé de fantasmes.

C'est dans le jardin de la femme, espace à la fois physique (la grotte sacrée) et symbolique (le jardin de l'amour), que se situent la vraie rencontre et l'union.

Le problème pour l'homme, tel que je le vois, c'est que beaucoup de choses tendent à le faire aller dans son repère[2] : d'abord, s'il a peur, il s'y réfugiera seul et la rencontre ne se fera pas. D'autre part, si l'homme n'a jamais entendu parler du jardin, il aura toujours tendance à essayer d'entraîner la femme dans son repère.

C'est ce qui s'est passé globalement pendant des millénaires (sauf pour quelques amants ici et là qui avaient bien intégré intuitivement ce message).

Shaktis, osez... Osez nous entraîner dans votre jardin pour nous faire goûter ces saveurs sans nulle autre pareille, sachez nous faire entrevoir la beauté de ses bosquets, de ses plantes aromatiques, sachez nous guider dans ses sentiers, parmi les essences magnifiques à l'origine de votre beauté rayonnante...

---

1. Je n'ai rien contre la « baise » si elle est vécue en conscience, car alors cela redevient une union tantrique, une célébration du moment présent. De même, toutes les formes sexuelles, si elles sont le fait d'une relation vraie et d'une présence réelle de chacun, peuvent être honorées et pratiquées. Mais lorsque les partenaires ne sont plus dans cet état d'esprit, le rapport sexuel devient réellement « baise », c'est-à-dire au mieux la satisfaction individuelle de plaisir, au pire l'utilisation de l'autre pour sa propre jouissance.

2. Orchydia écrit « repère », là où le français verrait l'écriture « repaire ». Mais c'est pour mettre en avant le fait que le masculin est fait de repères, que l'univers du yang c'est justement essayer de contrôler, de quadriller un espace. Comme le dit Orchydia : « *Dans 'repère' il y a père dedans et aussi la notion de connu. Alors que l'invitation du jardin féminin est d'aller vers l'inconnu. Donc perdre ses repères, quitter ses oripeaux de mâlitude, etc.* ».

À nous de savoir vous aider dans ce voyage, d'être là à votre côté, attentionnés, accueillants et puissants. À nous de savoir honorer la déesse, gardienne du jardin, qui seule peut nous guider jusqu'au firmament...

Il me semble que l'important pour la femme, c'est de lui laisser la liberté de la distance et la liberté du rythme. L'homme doit être à l'écoute de ces deux aspects et simplement se connecter à son désir, à sa puissance. Le reste suit de lui-même. Il faut bien faire attention à laisser la place au désir de la femme. Quand un homme attentionné a l'impression que la femme n'a pas de désir propre, alors il pense bien faire, et il remplit l'espace laissé vacant de ses propres désirs. La femme s'en trouve réconfortée, mais en même temps elle n'accède pas à ses propres désirs, car elle n'en a pas le temps. Pour la femme, il faut souvent un peu de temps avant de parvenir à ses désirs, et ce vide est très difficile à vivre pour les deux. De ce fait, les désirs de l'homme tendent à remplir tout l'espace, et la femme à se laisser glisser dans les désirs de l'homme. Évidemment, dans ce cas, ce sont toujours les désirs masculins qui demeurent, on reste dans le repère et l'on n'a pas accès au jardin de la femme.

En même temps, certains hommes cherchent à tellement bien faire qu'ils ne sont plus du tout dans leur désir, et en général ils ne sont plus non plus dans leur puissance. Dans ce cas, même si cela n'est pas évident, ils ne peuvent réellement accompagner la femme. Les deux doivent donc être liés : le désir de l'homme *et* l'accompagnement, mais pas l'un sans l'autre.

À la suite de cet écrit, j'ai reçu quelques réactions d'amis. L'une des plus importantes pour moi est venue de Marie qui a exprimé ceci en ces termes :

« Oui, nous les shaktis, avons à oser pour vous faire découvrir notre jardin, nous sommes des initiatrices en quelque sorte, mais il faut que l'homme nous donne encore cette liberté-là (d'oser !) et c'est pas gagné !! Je peux t'assurer que se sentir libre en tant que femme dans les bras d'un homme, au sens le plus noble et sacré du terme, est un sentiment absolument sublime et très rare car les peurs de toutes sortes empêchent cette liberté-là (mais c'est sûrement réciproque !). Est-ce que tu ressens aussi cela ? » Marie

Évidemment... Non seulement je le ressens, mais je le ressens du côté de l'homme, ce qui est un peu différent. La peur de l'homme est, je pense, différente de celle de la femme. Elle s'exprime inconsciemment dans la peur d'être englouti, dans la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas satisfaire les désirs de la déesse, laquelle déesse est la déesse-mère, c'est-à-dire celle qui exprime la totalité pour le petit enfant. Et parfois ces désirs apparaissent comme incommensurables, sans limites... Comment les satisfaire avec ce petit machin qui se trouve entre nos jambes ? Comment être celui qui pourra combler l'infini ?

Donc, le petit garçon en nous a parfois peur. Mais à côté de ce petit garçon, il y aussi l'homme, le chevalier, le héros qui est aussi en nous. Ce chevalier possède une épée, comme nous avons un vajra. Est-ce que tu as remarqué que les chevaliers donnent un nom à leur épée, comme les hommes donnent un nom à leur pénis ? Parce que dans les deux cas, nous avons l'impression que notre puissance vient de l'extérieur : c'est pour ça qu'on achète des bagnoles de sport, des gadgets électroniques, etc., on croit qu'on peut obtenir la puissance par l'extérieur.

Cela doit être bizarre pour une femme de ressentir qu'une puissance peut venir de l'extérieur, car j'ai l'impression que votre puissance est intérieure : le bébé naît au centre de vous, vous recevez l'homme à l'intérieur de vous... Alors que nous, on vit la puissance comme quelque chose d'extérieur à nous si l'on n'est pas bien installé dans son sexe, c'est-à-dire plus prosaïquement dans « ses couilles ».

Une fois cette peur dépassée, une fois l'homme assuré d'être un homme, et que cet homme entre en relation, alors effectivement quelque chose de sacré se passe... Pour ma part, ce que je ressens à ce moment-là, c'est une puissance sacrée : je suis le socle, je suis celui qui rassure, ma force soutient la femme. Je n'ai rien à faire (ce qui n'est pas si facile que ça pour un homme). Juste être présent. Et dans cette présence, lorsque mes mains et mon regard caressent la femme, je sens comme un frémissement qui vient d'elle. Et ce frémissement m'excite, me transporte, me comble... À ce moment-là, je commence

à me remplir de quelque chose de mystérieux qui s'exprime à la fois comme un désir et comme un contentement, qui est à la fois énergie et émotion, chaleur et joie. On appelle cela le désir, mais c'est plus qu'un désir au sens d'une excitation ou d'un besoin que l'on cherche à combler. Ce n'est pas comme simplement avoir faim ou soif, ni une envie de possession (même si l'excitation et l'envie de possession sont là aussi). Non, c'est une expression de la Vie que je sens en moi, que je sens en elle, que je sens entre nous deux... J'ai comme un goût de paradis dans la bouche lorsque mes mains se posent sur sa peau, lorsque mes doigts, comme de petits lutins fureteurs, explorent son corps, lorsque son regard s'ouvre à moi et que je plonge dans son âme, lorsque nos souffles fusionnent... Au-delà de son corps, elle m'offre son âme, elle m'offre la Vie, elle la déesse dont je n'ai pas peur car je sens qu'elle est don et non pas demande, et je peux répondre à ce don....

Si tout se passe bien, ma puissance devient alors force, potentiel d'élévation, et je nous sens tous les deux partir dans un voyage qui est à la fois terrestre par sa sensualité, et céleste par sa direction. On est ailleurs, tout en étant encore plus là, encore plus présent à l'instant. C'est une danse où aucun des deux n'oppresse l'autre, ne réduit l'autre, ne contrôle l'autre. Chacun donne et reçoit, dans toutes ses polarités... et le sentiment global, pour moi dans ce cas, est un sentiment à la fois d'enracinement vers le bas, vers les énergies telluriques, et vers le haut, vers un envol dans le ciel toujours bleu de l'Esprit où le deux rejoint le un...

Conclusion

Dans cet ouvrage nous avons exploré la sexualité masculine dans la voie tantrique. Lors de son écriture, au fur et à mesure qu'il prenait forme, j'ai senti que sa lecture pouvait présenter un risque si on le prend au pied de la lettre, sans mettre la nécessaire distance qu'il y a lieu de poser avec chaque auteur. Il y aurait une grande méprise à croire que toute la sexualité épanouie serait contenue dans ce livre et qu'il n'y aurait donc qu'une forme de sexualité acceptable, celle qui est présentée ici. La sexualité, si elle est une voie d'accès au divin, en a les caractéristiques : elle ne peut être enfermée dans une boîte ou un livre, elle est perpétuel changement, incessante transformation. Elle a besoin de mouvement, de délires fous, de rêves absurdes et merveilleux. Elle ne saurait être circonscrite dans un texte quel qu'il soit.

Cet ouvrage se veut simplement une aide, un outil pour mieux appréhender la sexualité. Ce n'est pas un précepte de « bonnes manières », ni une prison conceptuelle. Sachez à la fois prendre tout ce que ce livre peut vous apporter mais n'oubliez pas l'essentiel : vous ! Offrez-vous de « bonnes bourres » quand vous le désirez, jouez des scénarios de type « infirmière et son patient » ou « le boss et la secrétaire » autant que vous voulez, partez dans des délires sadomaso si l'envie vous en prend. Simplement, faites-le en relation, en y

prenant plaisir vous et votre partenaire, en savourant chaque jeu sensuel, chaque petit élément de vie. Donnez-vous à manger pendant que vous faites l'amour, racontez-vous mutuellement vos fantasmes ou des histoires érotiques. Soyez créatifs dans chacun de vos gestes. En un mot, éclatez-vous, vivez l'instant présent, célébrez la vie et si possible ouvrez-vous en même temps, ouvrez-vous à cette vie, à cette conscience plus grande que nous, à cet amour qui nous traverse et qui s'incarne en chacun. C'est avant tout cela le tantra.

Épilogue : l'union spirituelle

Shakti mon amour,

Nous sommes dans un temple, un temple que nous nous sommes créé. Quelques flammes de bougies et des tissus rares forment ce nid d'amour. J'ai préparé la musique et allumé les encens, tu as décoré les murs et orné l'autel de tes bijoux précieux. Ce lieu est devenu sacré, hors du temps et de l'espace profane.

Il fait nuit mais notre énergie est au plus haut. Nous sommes presque nus. Toi juste vêtue d'un voile légèrement transparent et je ne porte qu'un pagne. Nous sommes à genoux et nous nous saluons les yeux dans les yeux... Nous restons un moment immobiles, puis tu te lèves, défais ta tunique en un geste langoureux et te passes de l'huile sur tout le corps en me regardant bien dans les yeux. Tu ondules de manière lascive, comme une chatte qui demanderait une caresse. Pendant ce temps je ne bouge pas, les yeux rivés sur ton corps qui luit sous la lumière des bougies et l'huile dont tu t'enduis. Puis lentement, tu t'approches de moi en dansant sensuellement. Je me lève, et sans que je te touche, tu te frottes à moi pour passer toute l'huile sur mon corps. Je n'ai pas le droit de bouger, pas encore, mais tu fais tout pour que j'ai du mal à rester en place. Je bouge mon bassin que tu frottes au mien. Je me caresse le dos, le torse et les fesses contre toi qui m'entoures comme une liane de désir.

Mes mains me font presque mal du désir que j'ai pour toi. Elles viennent malgré moi à la rencontre de ton corps. Tu frissonnes sous le contact. Nous plongeons dans une danse de caresses où nos deux corps se mêlent... Je sens ton désir

dans le moindre recoin de ton corps. Mon vajra est dressé fier et ardent, me procurant une puissance incroyable. Nos bouches se cherchent, mais ne se touchent pas, accentuant encore plus le désir. Je sens la présence érotique de tes mains et de tes seins sur mon corps. Tu deviens tellement légère dans mes bras alors que ton corps s'ouvre à moi. Mes doigts glissent sur ta peau, effleurant les coins secrets et sacrés de ton corps. Nos bouches s'étreignent, se soudent et nos souffles en se mêlant nous procurent un frisson divin.

Je caresse doucement le haut de tes cuisses puis ta yoni, la pressant légèrement sans la pénétrer, la prenant dans mes mains comme un oisillon tombé du nid... Elle est chaude et humide, et m'appelle. Ton corps se cambre sous la caresse, tes seins pointent vers le ciel et je te trouve de plus en plus belle. Tu es ma déesse, puissance d'amour et d'accueil, rayonnante de beauté...

J'ai envie de te prendre, là maintenant, comme une bête. Et je retiens cette pulsion. Mon désir augmente. Tu me masses tout le corps et tes mains font monter l'énergie de mon sexe à mon cœur et à ma tête. Maintenant c'est tout mon corps, toute ma peau qui se consument de désir pour toi. Ma langue parcourt tous les recoins de ta merveilleuse silhouette. C'est comme un mets très appétissant, comme un fruit goûteux dont la qualité dépasse tous les fruits terrestres. J'aime sentir ton désir, ton souffle qui s'accélère, ton envie de sensualité et d'amour. Je masse tout ton corps avec mon sexe que tu honores. Je me glisse vers ta yoni qui s'ouvre petit à petit sous mes doigts et ma langue. C'est très lent, très lent, très subtil. Tu prends ensuite mon vajra dans ta bouche et, au-delà de l'intensité du plaisir que cela me procure, je me sens honoré, comblé par ce geste d'amour.

Et puis tout s'accélère dans une débauche d'énergie et de désir... Nos corps s'enlacent, se prennent, se pressent comme pour se fondre l'un dans l'autre. Je pétris tes formes qui s'épanouissent sous mes doigts, je te prends les hanches dans mes mains puissantes, je te veux et tu aspires à t'offrir.

Je m'assois et tu viens t'empaler sur mon sexe dressé. Nous faisons une vague d'amour, l'un dans l'autre, les souffles mêlés, les âmes soudées l'une à l'autre. Parfois je viens sur toi, tel un taureau mythique qui vient ensemencer la terre, parfois c'est toi qui viens sur moi pour m'envelopper de ton corps, me faisant goûter les fruits mûrs de tes seins superbes que je suce à pleine bouche. C'est le paradis.

Nos peaux frissonnent sous chaque caresse. Je suis à toi, tu es à moi. Tu es devenue Shakti, tandis que Shiva me recouvre de son manteau et m'anime de l'intérieur. Il n'y a plus de temps, plus d'espace, plus qu'un plaisir merveilleux, divin, qui surgit on ne sait d'où et qui s'empare de nos êtres. Je sens des orgasmes qui montent et que je fais diffuser dans tout le corps. Mon dos est parcouru de langues de feux qui montent jusque dans mon crâne.

Nous surfons sur des vagues d'extase qui nous transportent en des cieux élevés. Mon cœur s'ouvre, je te crie mon amour, alors que ton âme chavire dans le plaisir. Je te donne ma puissance, tu m'entraînes vers des espaces inconnus. Nous atteignons des pics extatiques et nous plongeons dans des vallées de félicité indicible, et bientôt nous ne savons plus faire de différence entre orgasme et non-orgasme. Je suis tous les hommes depuis le début du monde, tu es toutes les femmes passées, présentes et à venir. Mes mains ne savent plus où finit ton corps et où commence le mien, j'ai même parfois l'impression que c'est moi que je caresse lorsque je presse ta chair. Nous ne faisons plus qu'un seul corps, un seul être éperdu d'amour, de désir et d'extase.

Et puis tout s'arrête, c'est le Silence... le Rien... Nothingness... Simplement nos regards, nos souffles, nos corps unis. Tu es moi, je suis toi... Silence... Présence... Le monde est en nous, nous en sommes le centre. Dans ton œil, je vois Dieu. La Joie nous envahit... Je suis vivant et mort à la fois, uni à l'immensité du cosmos au travers de toi. Il n'y a plus rien à attendre, plus rien à espérer, plus rien à désirer. Nous sommes pleins et creux à la fois... Extase, Joie, Indicible Merveille... Le Royaume des Cieux est là, l'éternité est dans le présent... Amour, Unique et Universel... Mort et Vie pour l'éternité...

Shiva

Lexique

Voici quelques uns des termes tantriques utilisés dans cet ouvrage.

Chakra : signifie « roue » en sanskrit. Ce sont des centres d'énergie vitale (chi, ki, prana) qui correspondent globalement à des glandes endocrines et à des centres nerveux. Ces chakras peuvent être appréhendés comme des portes (d'où le terme « d'ouverture des chakras » qui a été popularisé péjorativement dans notre culture par des personnes n'ayant jamais fait l'expérience de ces énergies subtiles) qui donnent accès à différents aspects de l'être. Il y a sept principaux chakras qui s'étagent depuis le périnée jusqu'à la fontanelle, en passant par le hara, le plexus solaire, le cœur, la gorge et le troisième œil. La kundalini, en s'éveillant le long du corps, active ces centres d'énergie et ouvre l'être à des dimensions divines de plus en plus subtiles.

Énergie : certainement l'un des mots les plus employés dans le néo-tantra, et d'une manière générale dans les nouveaux mouvements spirituels. L'idée essentielle est que tout est énergie, diffusion, circulation et distribution d'énergie. Bien que cela ne soit pas totalement faux d'un point de vue physique, on emploie souvent le mot énergie pour dire à peu près n'importe quoi : « il a une belle énergie », « ce lieu dégage une mauvaise énergie », « je sens son énergie », « il me donne son énergie », « je ne sens pas l'énergie de ce groupe », etc. Il faut comprendre en fait que ces mouvements proposent une nouvelle manière de voir le monde, très imprégnée de culture orientale, et en tant que tels ont forgé leur vocabulaire en empruntant au dictionnaire les termes qui leur semblaient les plus proches de ce qu'ils cherchaient à dire. Or en Orient, le concept d'énergie et de transfert d'énergie est très présent sous les noms de 'prana' en Inde, de 'chi' en Chine ou 'ki' au Japon. Les différentes formes de yoga, les pratiques taoïstes (taï chi, chi kong, acupuncture, etc.) et les arts japonais (arts martiaux, shiatsu, reiki, etc.) utilisent ce concept comme modèle de description des phénomènes liés à leur pratique.

Du point de vue de ces mouvements spirituels, le terme « énergie » signifie « quelque chose qui peut être ressenti et qui donne l'impression de circuler, et que l'on peut ressentir à distance ». Personnellement, je trouve cette expression un peu passe-partout, mais elle est utile lorsqu'elle porte sur un ressenti. On devrait dire à chaque fois qu'on utilise le terme « énergie », « tout se passe comme s'il y avait une énergie qui... ». De ce fait, j'utilise le terme « énergie » de cette manière. Lorsque j'indique qu'on peut faire circuler l'éner-

gie dans son corps, cela signifie « tout se passe dans le corps comme s'il y avait un courant d'énergie qui circule ». On peut effectivement sentir dans le corps des phénomènes qui apparaissent comme de 'l'énergie'. Que cela corresponde physiquement ou non à des transferts d'énergie que l'on puisse mesurer est une autre affaire. Néanmoins, je n'ai pas trouvé d'autres mots pour décrire ce qui est vécu lors d'une « montée d'énergie » ou lorsque l'on vit une « circulation d'énergie » entre soi et sa partenaire. Le vocabulaire français (et d'une certaine manière les vocabulaires des langues occidentales) est encore très pauvre sur ce point.

Flûte intérieure : Forme de respiration qui consiste à faire « respirer » chacun des chakras, à faire comme si l'air entrait et sortait par les chakras. Bien qu'effectivement il n'y ait pas d'air qui entre et sorte par ces endroits, on ressent très précisément un échange de courant d'énergie (chi, ki, prana) que l'on peut faire circuler ainsi dans tout le corps.

Hara : Le hara, ou deuxième chakra, est cette zone du ventre, à deux doigts sous le nombril, d'où provient la force vitale de l'individu. Dans les arts martiaux notamment, tous les mouvements doivent venir du hara. On ressent aussi le hara dans les reins, considéré depuis l'antiquité comme la source de la force et de la puissance de l'homme.

Homme, femme : Homme et femme désignent des êtres humains respectivement de sexe masculin ou féminin. Je n'utilise jamais le terme « homme » pour désigner « humain ».

Kundalini : la kundalini, dans le yoga et le tantra, est une énergie puissante qui se trouve logée au bas du dos dans le sacrum et qui est symboliquement représentée sous la forme d'un serpent qui dort. Lorsque cette énergie se libère, de manière brusque ou graduelle, elle monte le long des chakras jusqu'à la fontanelle. Lorsqu'elle atteint le chakra du cœur, on fait l'expérience de l'amour cosmique, lorsqu'elle atteint le sommet du crâne, la fontanelle, on fait l'expérience d'une grande béatitude qui est en même temps conscience. Le tantra vise, par les méditations et les différentes pratiques, à éveiller cette kundalini et ainsi à atteindre de plus hautes consciences.

Lingam : le signe. Représentation sous forme de phallus dressé du Dieu Shiva. Par extension, décrit simplement un phallus. Ce terme est peu employé dans le cadre du néo-tantra dans lequel on lui préfère 'vajra'.

Néo-tantra : On donne parfois le qualificatif de « néo-tantra » à ce mouvement tantrique, tel qu'il se pratique en Occident sous forme de stages et de retraites, et tel qu'il a été initié principalement par Osho. Il se distingue de la tradition classique de transmission qui s'effectuait directement entre un (ou une) maître(sse) et un (ou une) disciple.

Osho : aussi appelé Baghwan Shree Rajneesh. Grand maître spirituel qui a essayé de traduire certains enseignements tantriques pour les faire comprendre par des Occidentaux. Ses enseignements ont été à la base de tout le courant néo-tantra, et en particulier celui de Margot Anand et de pratiquement tous les enseignants tantriques en France, mis à part Daniel Odier. Osho a notamment développé un ensemble de techniques de méditations, dites 'dynamiques', destinées aux Occidentaux, afin de favoriser la déconnexion du mental et le recentrage dans le corps.

Objétiser : néologisme qui signifie que l'on prend l'autre comme un objet. C'est très naturel dans un premier temps de considérer l'autre comme un objet, cela est dû naturellement à notre système cognitif qui tend à tout considérer comme un objet et à « instrumenter » chaque chose et surtout chaque personne. C'est par une ouverture de conscience que l'on peut dépasser cela : d'abord avec des êtres qui nous sont chers, des amis, puis ensuite avec tous ceux que l'on rencontre, en transformant notre regard envers l'autre, en le voyant non plus dans son aspect extérieur, mais en se « branchant » sur son intérieur, en reconnaissant la conscience qui l'anime.

Shakti : dans les religions hindoues, Shakti signifie la force, l'énergie et représente la personnification des aspects féminins de Dieu. Appelée parfois la « Mère Divine », elle est l'un des noms de la Déesse-Mère, qui représente la partie dynamique et matérielle du monde. Dans le tantra, le cosmos est constitué de Conscience et d'Énergie/Matière, Shakti représente cette dernière. Symboliquement, chaque femme porte en elle une étincelle de la Shatki divine, en épousant la forme et la matière. Dans le tantra, afin de mettre l'accent sur l'aspect symbolique et de placer chacun dans sa polarité originelle, les femmes sont appelées « shaktis ».

Shiva : Il existe de nombreuses traditions concernant Shiva, dans lesquelle il présente des aspects quelque peu différents. Considéré comme l'un des trois aspects fondamentaux de la déité (avec Vishnu et Brahma) où il représente l'aspect destructeur et régénérateur, Shiva est aussi adoré comme le dieu suprême dans le Shivaïsme. Dans le tantra, Shiva représente la Conscience, la Source originelle de toute chose. Il est représenté souvent dans une position statique, comme l'Esprit qui perçoit toute chose sans être affecté. Avec sa compagne, Shakti (parfois appelée Parvati), ils forment un couple cosmique inséparable, chacun étant complémentaire de l'autre (à la manière des principes yang et yin. Voir ces termes). Symboliquement, chaque homme porte une étincelle de Shiva, une partie de la Conscience divine. En incorporant les attributs de Shiva, l'homme devient un shiva, une incarnation de cette polarité divine.

Tantra : Le tantra ou tantrisme est une voie spirituelle très ancienne de l'Inde – on la fait remonter à plus de 5 000 ans – qui se serait développée initialement dans la vallée de l'Indus avant de se diffuser dans l'ensemble du continent indien, avant que n'apparaisse la religion officielle de l'Inde, le brahmanisme qui a d'ailleurs été très influencé par le tantra tout en le rejetant. Le tantrisme a perduré en marge du brahmanisme, souvent de manière cachée. Il a aussi grandement influencé le bouddhisme en donnant lieu à l'une de ses composantes majeures, le Vajrayana, ou Voie du Diamant, que l'on retrouve extrêmement vivante dans les différents courants du bouddhisme tibétain notamment.

Fondamentalement pour le tantra, le Divin, qui s'exprime comme l'union de l'énergie divine, la Shakti, et de la conscience créatrice, Shiva, est partout dans toutes les choses, dans toute la création, et même au-delà dans le mystère de l'inconnaissable et de l'union de toutes les dualités. Célébrer la vie dans toutes ses manifestations, c'est honorer le divin. Partie du Tout, je participe au Tout.

Pour le tantra, le corps de l'homme et de la femme sont des temples vivants, qu'il s'agit d'honorer comme tels, et non pas de le refuser ou de considérer certaines parties comme inférieures ou laides, comme dans nos religions monothéistes (ou plus exactement comme dans la vision classique propagée par le clergé de ces religions). C'est pourquoi la sexualité est vénérée dans le tantra, comme une célébration de l'union du Dieu et de la Déesse, comme une communion spirituelle : la yoni est l'autel, la coupe sacrée, le paradis, et le vajra en est la clef. Quand les deux se rejoignent en union sexuelle, le paradis s'ouvre dans l'ici et le maintenant, dans le hors temps, dans la vie éternelle. Il faut donc comprendre que l'acte d'amour, en tantra, a la même valeur symbolique, la même puissance sacrée que l'eucharistie dans le christianisme. C'est pourquoi il s'agit de l'effectuer en conscience et en gratitude, en célébrant cette énergie divine d'amour qui nous traverse.

De ce fait, la première étape, souvent la plus longue, pour celui qui s'engage dans le tantra, consiste à reconnaître le sacré de sa personne et des autres, la beauté qui réside en lui-même et chez les autres. Non pas pour en tirer une gloriole pour l'ego, mais simplement pour honorer la Vie. Il s'agit ainsi de se réunifier, de réintégrer toutes les parties de notre corps, de notre personnalité, de notre esprit, et non pas de se vivre comme un ensemble de parties plus ou moins agréables comme le font beaucoup. Ce n'est que dans un deuxième temps que l'on peut réellement entrer dans le tantra, et dépasser l'ego pour s'unir et se connecter au cosmos, en reconnaissant le divin comme étant à la fois le Tout Autre qui nous interpelle et nous demande de le suivre, et ce moi authentique qui réside au fond de nous-mêmes, intemporel, sans désir ni affect, mais plein d'Amour, de Joie et de Félicité.

Vajra : le « diamant » en sanskrit. Est utilisé dans le tantra pour désigner l'organe sexuel mâle. Cela comprend aussi bien la verge que les bourses. Le vajra est considéré comme le sceptre sacré, la clé du paradis, la puissance de la conscience fécondante.

Vague : posture très connue en tantra, dans laquelle la femme vient s'asseoir à califourchon sur l'homme assis en demi-lotus. Elle consiste à faire monter l'énergie sexuelle grâce au concours de la respiration, du regard, de l'échange de souffle et des mouvements lents du bassin sans qu'il y ait de rapport sexuel ni d'excitation directe (on peut aussi la pratiquer avec rapport sexuel dans son couple mais la sexualité n'est pas nécessaire). C'est une méditation énergétique à deux, par laquelle on peut faire l'expérience d'états extatiques (sous forme d'orgasmes énergétiques), d'états spirituels avancés, tels que l'impression de faire partie d'un grand tout, d'être en communion directe avec le cosmos.

Yang et Yin : le yang et le yin sont des principes à la fois antagonistes, symbiotiques et complémentaires (ils sont en fait ago-antagonistes). Issus de la philosophie chinoise, ils correspondent aux principes alchimiques du masculin (yang) et du féminin (yin). Le yang est essentiellement émissif, puissance, action, raison, décision, rigueur, extériorité, unité. Le yin est fondamentalement réceptif, accueil, émotion et intuition, créativité, ouverture, intériorité, relation.

Il n'y a aucune hiérarchie de valeurs entre le yang et le yin, chacun à la fois s'oppose et a besoin de l'autre pôle. Mais dans notre société, le pôle yang a encore tendance à être plus valorisé que le yin, même si cela évolue fortement dans les milieux des « créatifs culturels »[1] où la reconnaissance du principe féminin est maintenant bien établie.

Yab yum : La position la plus caractéristique du tantra, dans laquelle la femme vient s'asseoir à califourchon sur l'homme assis en demi-lotus (la couverture de ce livre représente justement un couple en yab yum). Elle symbolise l'union des deux principes, féminin et masculin et se trouve être la position préférée pour pratiquer la vague tantrique et d'une manière générale de pratiquement toutes les méditations tantriques qui se font à deux. À conseiller pour faire monter les énergies et transmuter les énergies sexuelles en énergies spirituelles.

Yoni : signifie la vulve, le sexe féminin. Dans le tantra, la yoni est considérée comme un temple sacré, le saint des saints de la féminité, le Graal de la quête du chevalier, le lieu même de l'union cosmique, de la rencontre de Shiva et Shakti.

---

1. Paul Ray, Sherry Anderson, *L'émergence des créatifs culturels.* Ed. Yves Michel. 2001.

Bibliographie

Il ne s'agit certainement pas d'une bibliographie complète sur le sujet mais plutôt de livres que je pense importants pour celui qui veut se lancer dans la compréhension et la pratique de la sexualité sacrée et du tantra. Certains de ces ouvrages sont plus à visée théorique, d'autres sont plus pratiques et comportent de nombreux exercices. En écrivant cette bibliographie, je ne peux m'empêcher de penser qu'il faut beaucoup de livres pour un produire un...

[Anand 81] **Margot Anand.** *Le chemin de l'extase.* Albin Michel. 1981. Plus ancien que *L'art de l'extase sexuelle*, ce livre parle à la fois des fondements du tantra mais aussi de tout le parcours de Margot Anand dans les années soixante-dix et quatre vingt pour aller à la rencontre de la sexualité tantrique et faire le lien entre spirituel et sexuel, notamment au travers de sa rencontre avec Osho.

[Anand 92] **Margot Anand.** *L'art de l'extase sexuelle.* Guy Tredaniel. 1992. C'est LA Bible du tantra pour bon nombre de praticiens et notamment pour tous ceux qui se réclament de son travail. Depuis plusieurs dizaines d'années, Margot Anand enseigne le tantra avec générosité et compétence. Elle a formé des milliers de personnes au tantra, et les animateurs de tantra qui sont sortis de sa formation ne se comptent plus sur les doigts des mains. Tout ce qu'elle sait, elle le donne. Ce livre constitue un recueil d'exercices tantriques qui peuvent être pratiqués seuls ou à deux. Comme il est absolument impossible de pratiquer le tantra seul sans être guidé, cet ouvrage servira de référence, permettant d'approfondir telle ou telle pratique, et notamment les respirations et vagues tantriques.

[Bly 90] **Robert Bly**, *L'homme sauvage et l'enfant. L'avenir du genre masculin.* Seuil. 1990. Autour d'un conte pour enfants des frères Grimm, « Jean de Fer », l'auteur fait un voyage dans l'intérieur de la psyché masculine sur le mode symbolique et psychologique. Très intéressant pour comprendre ce qui fait l'homme et quelles sont ses racines profondes.

[Caplan 02] **Mariana Caplan**. *À mi-chemin du sommet. Le piège de se croire 'éveillé' prématurément.* Altess. 2002. Un livre décapant, très bien écrit, qui montre tous les pièges auxquels sont confrontés ceux qui s'engagent sur le chemin de la spiritualité. Permet aussi de mieux comprendre ce qu'on peut attendre d'un maître spirituel.

[Deida 02] **David Deida**. *Finding God Through Sex*. Sounds True. Boulder. 2002. Un excellent ouvrage qui porte sur la sexualité tantrique sans vraiment le dire. Ce livre m'a éclairé pour comprendre ce que recherchent profondément la femme et l'homme, pour comprendre l'importance de la présence chez l'homme et du rayonnement chez la femme. Ce livre m'a vraiment éclairé sur l'importance de la beauté des femmes dans l'œil des hommes.

[Deida 05] **David Deida**. *Intégrer son identité masculine : Les défis des relations hommes-femmes*. Le Souffle d'Or. 2005. Un livre essentiel pour comprendre les relations hommes-femmes, mieux appréhender ce que veulent les femmes, mais surtout ce qui est important pour un homme et ce qu'il doit accomplir pour se trouver en tant qu'homme. Je le recommande absolument à tous les hommes.. À lire et relire Réellement un must !!

[Florant 06] **Olivier Florant**, *Ne gâchez pas votre plaisir, il est sacré. Pour une liturgie de l'orgasme*. Presses de la Renaissance. 2006. Cet ouvrage tente de faire le grand écart entre le dogme catholique et la sexualité sacrée. Écrit par un homme d'une grande érudition, sexologue et théologien (déjà c'est rare !). À lire si l'on est croyant et catholique : on trouvera là l'aide nécessaire pour commencer le chemin de l'extase tantrique. Néanmoins, je lui préfère, dans un autre style, [Leloup 02].

[Harding 02] **Douglas Harding**, *L'immensité intérieure*. Accarias. 2002. Je me souviens très bien n'avoir absolument rien compris à la première lecture de ce livre. Qu'est-ce que c'est que cet être sans tête et sans visage ? J'avais fait les exercices, mais je trouvais ça un peu ridicule. Puis un jour, j'eus un déclic et je me suis vu effectivement sans tête, juste comme un espace de conscience. Comme si une flèche pouvait passer au travers de ma tête sans me toucher. Ce fut pour moi une révélation, la découverte du Témoin. J'ai ensuite proposé ces exercices autour de moi, et certains ont été très réceptifs à cette approche. Donc je conseille cet ouvrage, et si cela ne vous dit rien, et bien ce n'est pas grave, cela va peut-être venir...

[Husain 01] **Shahrukh Husain**. *La Grande Déesse-Mère*. Sagesses du Monde. Taschen. 2001. Un petit ouvrage merveilleux, très facile à lire, avec plein d'illustrations sur l'ensemble des aspects du féminin et de la déesse-mère. À lire pour se rendre compte de la quantité de mythes se référant à l'abondance.

[Leleu 04] **Gérard Leleu.** *Sexualité : La Voie sacrée.* Albin Michel. 2004. Un livre érudit qui passe en revue les éléments de la sacralité dans la sexualité. Un peu trop de distance, d'après moi, entre l'auteur et le sujet, comme s'il regardait cela de loin. La partie sur le tantra est un peu légère. Écrit pourtant par un sexologue très connu, auteur d'une grande quantité d'ouvrages sur le sexe et le couple.

[Leloup 02] **Jean-Yves Leloup.** *Une femme innombrable.* Albin Michel. Je suis un fan de Jean-Yves Leloup, qui a une parole libre dégagée de la pensée unique des églises. En plus, comme nombre de grands chrétiens (saint Paul, saint Augustin, etc.), il a beaucoup vécu. Ce livre raconte le roman de Marie-Madeleine, en fait le roman de toutes les femmes qui apparaissent dans les Évangiles. Et c'est remarquable. La ferveur mystique la plus intense côtoie la sensualité la plus torride. Mais dans sa quête, Marie-Madeleine ne trouve pas réellement Dieu dans l'union sexuelle... Dommage. Encore un pas, et le christianisme et le tantra se rencontreront.

[LoVin 97] **Christine Lorand, Dominique Vincent.** *Le couple sur la voie tantrique.* Altess. 1997. Excellent livre écrit par deux êtres profondément humains qui ne se prennent pas pour des maîtres éveillés, mais qui ont fait un vrai chemin de vie. J'ai découvert cet ouvrage, écrit à quatre mains, alors que je finissais celui-ci. Tout ce qu'ils écrivent me touche profondément et je me sens totalement en accord avec chacune de leurs phrases. Je le conseille absolument, surtout pour les couples qui se demandent ce que c'est qu'un couple tantrique, question difficile entre toutes.

[LucOrto 05] **Jacques Lucas et Marisa Ortolan.** *Le Tantra : horizon sacré de la relation.* Le Souffle d'Or, 2005. Très bon livre pour une introduction au tantra et surtout pour avoir une idée générale de ce qui se passe dans des stages de tantra. Je le conseille fortement à tous ceux qui se demandent comment on pratique le tantra dans des stages.

[Lysebeth 88] **André van Lysebeth.** *Tantra, le culte de la Féminité.* Flammarion, 1988. L'autre bible du domaine. On y trouve tout ce qui est relatif au tantra, avec beaucoup de références historiques, d'éléments de pratiques, de compréhension théorique et de réflexions par l'un des papes du yoga en France. Un livre de référence fondamental dans le monde du tantra.

[Long 02] **Barry Long.** *Faire l'amour de manière divine.* 2002. Je mets ce livre dans la bibliographie parce qu'on m'en a pas mal parlé alors que j'écrivais cet ouvrage. Mais en fait, je n'aime pas ce livre qui m'ennuie et me hérisse. Toutes ses réflexions sur l'histoire de l'humanité feraient se tordre de rire n'importe quel ethnologue, sa vision de la psychologie est d'une naïveté fracassante et émise évidemment sans aucune justification, ses affirmations sur les

énergies me paraissent grossières. Je reconnais à Barry Long de grandes qualités de maître tantrique, mais c'est simplement le livre que je n'aime pas. Cela prouve simplement que nous sommes différents et qu'une personne ne peut plaire à tout le monde..

[Mantak 00] **Mantak Chia et al**. *Le couple multi-orgasmique*, Guy Tredaniel, 2000. Un livre très intéressant par l'ensemble des techniques qu'il propose. Beaucoup de descriptions, de croquis et d'exercices permettant de comprendre le mécanisme de l'énergie sexuelle et sa transformation, à partir de bases taoïstes et tantriques. Un livre très pratique et que je recommande mais qui ne parle pas du tout de la partie spirituelle et sacrée de la sexualité.

[Millman 93] **Dan Millman**, *Le guerrier pacifique*, éd. Vivez Soleil. Un livre qui raconte l'initiation (assez romancée) de l'auteur homme par Socrate, sorte de Ninja philosophe. Ce qui est intéressant, au-delà de certains aspects un peu magiques des visions qu'il reçoit, c'est la détermination et l'ensemble des épreuves qu'il doit surmonter, pour sortir de ses conditionnements préalables. C'est aussi l'idée qu'il n'y a pas de lumière sans affrontement de ses ombres ! Un livre qui, en plus de son message, se lit avec bonheur.

[Moss 04] **Richard Moss**. *Le deuxième miracle*. Le Souffle d'Or. Un excellent ouvrage qui décrit l'enjeu spirituel de notre époque en des lignes à la fois simples et percutantes. C'est simple : l'enjeu est de passer de la conscience individuelle (le miracle du premier niveau) liée à la rationalisation et au mental, à une conscience de deuxième niveau fondée sur l'intuition fondamentale de l'interconnexion de toute chose, tout en gardant la conscience différenciée d'un ego adulte. À la manière d'autres maîtres spirituels occidentaux (par exemple Andrew Cohen et sa notion d'éveil évolutif), il prêche une spiritualité active, inscrite dans nos gestes de tous les jours. Il ne s'agit pas de devenir yogis ou moines bouddhistes, mais d'incarner dans notre vie quotidienne cet accroissement de conscience, ce passage du moi au Soi.

[Odier 96] **Daniel Odier**. *Tantra*. Pocket. 1996. Le récit de l'initiation singulière et puissante de l'auteur par une femme yogini, maître spirituel cachemirien. Se lit merveilleusement facilement, Daniel Odier étant un réel écrivain (il est notamment l'auteur du livre *Diva* repris en film par Beneix). Indispensable pour avoir une vue à la première personne du tantra dans sa transmission authentique.

[Odier 99] **Daniel Odier**. *Désirs, passions & spiritualité*. Pocket. 1999. Une très bonne introduction au tantra cachemirien, sur la subtilité de l'approche tantrique et sur le fait qu'il s'agit avant tout d'une voie d'accès au divin, qui prend en compte l'ensemble du corps et notamment la sensualité. À lire et relire avec délectation, comme un mets savoureux. Tout est là, et c'est très simple.

[Osho 74] **Osho**. *Book of Secrets*. St Martin's Griffin. 1974. Cet ouvrage de 1150 pages (!) en anglais, analyse et commente les 112 versets du Vijnana Bhairava Tantra, peut-être le texte le plus fondamental du tantra. Chaque verset, ici abondamment commenté et interprété par Osho, correspond à une technique permettant d'atteindre l'éveil (ou le salut pour reprendre un terme chrétien). Ce livre, qui est l'un de mes livres de chevet, est fondamental pour comprendre les différentes voies d'accès au divin, pourquoi telle religion ou tel groupe utilisera telle technique plutôt que telle autre. Osho, par son style incisif, provocateur et décapant (parfois un peu daté par son exagération, car le monde a quand même un peu changé depuis que ce texte a été enregistré) développe l'ensemble des techniques d'éveil. Le principe est simple : sur les 112 techniques de libération, il y en a certainement quelques unes ou au moins une pour vous, car elles sont toutes là. Vous n'avez plus qu'à les tester. Sinon, comme le dit Osho : « Il n'y a plus rien à faire. Ne pensez plus à la spiritualité et vivez heureux. Ce n'est pas pour vous ». En fait, plus on lit le texte original et l'interprétation d'Osho, plus on entre dans l'essence du tantra, qui est science et expérience et non foi. Un livre essentiel sur lequel je ne cesse de revenir et que j'emporterai facilement sur une île déserte.

[Osho 75] **Osho**. *Tantra suprême sagesse*. Ronan Denniel. 1975. Un livre qui commence là où les autres s'arrêtent. À partir d'un commentaire des « Chants du Mahamudra de Tilopa », Osho nous emmène sur les voies les plus profondes du bouddhisme et du tantra, en essayant de nous faire appréhender l'expérience ultime, celle de l'éveil, de l'au-delà de l'Ego. Un texte d'une très grande profondeur.

[Osho 83] **Osho**. *Le livre des secrets*. Albin Michel - Spiritualités Vivantes. 1983. Ce livre est une traduction partielle du livre « Book of Secrets » d'Osho. Sur les 112 sutras (versets) correspondant à autant de conseils et techniques permettant d'atteindre l'éveil, seuls 3 portent sur des pratiques sexuelles. Malheureusement, la version française ne comporte par la traduction de ces 3 versets, car le livre français s'arrête avec la traduction des 24 premiers sutras commentés par Osho. Indispensable si on ne lit pas l'anglais, mais on lui préfèrera la version originale en anglais, plus fidèle mais surtout beaucoup plus complète.

[Salomon 94] **Paule Salomon**, *La sainte folie du couple*, Albin Michel, 1994. C'est, je crois, le premier livre qui présente le couple sous une perspective développementale. En d'autres termes, il n'y a pas que les individus qui évoluent et se développent, les couples aussi. Très fouillé et très documenté, ce livre présente l'évolution d'un couple en sept stades, depuis le couple fusionnel jusqu'au couple éveillé. Tous les stades sont reliés à l'évolution individuelle

et collective. Le couple éveillé est en fait le couple tantrique ! Mais bon, c'est en fait le moins détaillé...

[Salomon 99] **Paule Salomon**. *Les hommes se transforment.* Albin Michel. 1999. Un livre fondamental, pendant de *La Femme Solaire* pour les hommes. Le processus de transformation de l'homme, de l'homme solaire (yang) à l'homme lunaire (yin) et enfin à l'androgyne qui intègre ces deux aspects. Plus je lis Paule Salomon, plus j'ai de respect pour son œuvre qui contribue réellement au développement de conscience de l'homme et de la femme.

[SarAbv 87] **Sunyata Saraswati et Bodhi Abvinasha**. *Manuel de sexualité tantrique.* Jouvence éditions. 1987. Un livre technique qui présente les techniques de base du Kriya Yoga tantrique. Mais ce livre manque de générosité car certaines techniques qui semblent absolument fondamentales d'après les auteurs doivent être transmises par des maîtres en Kriya Yoga. En d'autres termes, un livre un peu arnaqueur, mais qui comporte quand même beaucoup de techniques intéressantes.

[Shaw 94] **Miranda Shaw**. *Passionate Enlightenment. Women in tantric buddhism.* Princeton University Press. 1994. Un livre très érudit écrit par une universitaire mais aussi initiée, qui montre l'importance des femmes dans le tantrisme, seule tradition spirituelle encore active mettant en avant les femmes et le féminin dans son rapport au divin.

[Tolle 00] **Eckhart Tolle**. *Le pouvoir du moment présent.* Ariane 2000. Le meilleur livre de Eckhart Tolle, maître spirituel occidental. Son enseignement, qui est à la fois très simple et très profond, est consacré à l'importance de la présence dans chaque acte, chaque geste, chaque instant. Très proche du bouddhisme et du tantra. Ses autres livres n'ont pas la même profondeur d'après moi.

[TriVin 04] **Pierre Trigano et Agnès Vincent**. *Le Sel des Rêves.* Dervi. 2004. Bien qu'il ne s'agisse pas de tantra, l'approche de Pierre Trigano et d'Agnès Vincent concernant les rêves et la symbolique des mythes et des contes de fées, est totalement dans l'esprit du tantra en décrivant les fondements symboliques du masculin et du féminin. C'est pour moi la base à partir de laquelle les pratiques tantriques concernant les polarités masculines et féminines que chacun porte en soi peuvent être appréhendées et intégrées dans la vie de tous les jours. Essentiel.

[Vincent 04] **Lucie Vincent**. *Comment devient-on amoureux ?* Odile Jacob. 2004. Un merveilleux livre pour tout savoir sur la biologie de l'attraction, de la séduction, de l'attachement. Développe aussi les théories de la psychologie évolutionniste.

[Wilber 01] **Ken Wilber**. *Sex Ecology Spirituality : The Spirit of Evolution*. Shambala publications. 2001 (1re édition en 1995). Pour moi, Ken Wilber est certainement le penseur le plus important de l'époque contemporaine et je pèse mes mots. Mais il est pratiquement inconnu en France car très peu de ses livres ont été traduits. Il développe une pensée dite « intégrale » qui prend en compte tous les aspects de l'humain, de l'intériorité et la spiritualité à la science, en passant par le développement des mentalités et de la société. Il a écrit une grande quantité d'ouvrages (le dernier paru est *Integral Spirituality*, octobre 2006) mais je ne mets que ce livre, car il s'agit d'un de ses ouvrages majeurs. En attendant qu'il soit un peu plus traduit en français.