

Martin Bilodeau



Guide pratique du  
**tantrisme**  
**moderne**

Célébrer l'amour et la sexualité



  
LES ÉDITIONS  
Québec-Livres

1

# LE TANTRISME, C'EST QUOI ?

L'ÉNERGIE SEXUELLE A LE POUVOIR D'AIDER  
L'HOMME À INCARNER SON ÉTAT SPIRITUEL ET  
À MANIFESTER LE DIVIN DANS LA MATIÈRE.

— Elisabeth Haich



**V**ous l'avez peut-être remarqué, le tantrisme attire l'attention et suscite l'intérêt partout dans le monde, bien que souvent les gens ne sachent pas trop de quoi il s'agit. Il y a en effet beaucoup d'incompréhension à l'égard de cette approche et de ses pratiques. Pour plusieurs, ce mot renvoie à des cultes ésotériques, à des pratiques sexuelles exotiques ou à du coaching érotique. En réalité, à cause de sa popularité, beaucoup de gens utilisent le mot « tantra » sans jamais avoir été initiés à une tradition authentique.

Le mot « tantra » réfère à l'ensemble des textes, des enseignements et des doctrines tantriques. Le tantra fait partie des grands courants spirituels comme le bouddhisme, l'hindouisme, le taoïsme et le jaïnisme. Dans la croyance hindouiste, il s'agit aussi d'un livre sacré qui aurait été révélé par le dieu Shiva pour guider les hommes vers la voie de l'accomplissement de soi, de la libération du plein potentiel de la condition humaine et de l'union avec le divin.

Le tantra est destiné à élargir notre conscience, c'est une célébration de la vie. Il est utilisé pour approfondir l'intimité avec nous-mêmes, avec nos partenaires et avec l'univers entier. Il n'est ni une religion ni un manuel sexuel, c'est un chemin de connaissance de soi et d'éveil spirituel pour la vie. Les adeptes du tantrisme

croient que si vous vous apprêtez à faire quelque chose, que ce soit manger ou faire l'amour, vous pouvez l'accomplir en étant totalement présent, cœur et âme, de manière tantrique.

Le tantrisme, lui, renvoie habituellement aux pratiques, aux rites et aux méthodes initiatiques fondés sur le tantra. Il utilise un éventail fabuleux de croyances et de pratiques qui passent par la méditation tibétaine, le yoga de la Kundalini, les rituels de dévotion et les pratiques de la sexualité sacrée. Il reste très populaire dans nos sociétés, car il répond à des besoins fondamentaux qui ne sont plus assouvis par notre culture moderne. Le tantra est millénaire et pourtant il est encore inspirant, rafraîchissant et avant-gardiste.

L'ORIGINE DU MOT SANSKRIT « TANTRA » :  
TAN = INSTRUMENT ; TRA = POUR L'EXPANSION

Les racines du mot signifient donc que le tantra est un « outil » qui permet l'expansion de l'énergie ou de la conscience. Les différentes pratiques du tantra proviennent de textes étudiés depuis des siècles en Asie. Il vise essentiellement à nous libérer de tout ce qui limite ou réduit notre capacité d'aimer.

### **Les bienfaits de la pratique du tantra**

Nous ne pouvons comprendre les divers aspects du tantrisme qu'à partir de notre expérience personnelle. Il nous invite à explorer quatre aspects de notre sexualité :

## 1. Être libre, s'aimer et se choisir

Un des aspects les plus importants du tantrisme est qu'il nous amène à développer un questionnement réel sur la place qu'occupent l'amour, la sexualité et notre corps dans notre vie. Il n'impose pas de vision, mais propose des pratiques afin que chacun puisse cheminer en conscience. Le dogme n'existe pas. Le tantrisme propose une nouvelle vision positive de notre vie sans nous obliger à des règles, à des interdits ou à des conseils moraux.

Quand nous abordons le tantrisme, il vaut mieux commencer par écarter toutes les croyances qui nous restreignent dans notre capacité de nous aimer, d'aimer les autres, d'aimer notre corps et de jouir pleinement de la vie et de la sexualité. Cela ne se fait pas en une journée, mais tout commence par un désir et une volonté de liberté intérieure.

Essayez, en premier lieu, de repérer en vous les vestiges de votre éducation familiale, de votre culture, les échos des jugements judéo-chrétiens sur le plaisir, le corps et le désir, qui persistent en vous même s'ils ne vous correspondent plus. Vous savez, cette petite voix intérieure, parfois inconsciente, qui dit « il faut souffrir pour être belle », « ne nous soumetts pas à la tentation, mais délivre-nous du mal », « pour le meilleur et pour le pire », « je ne suis pas digne de te recevoir », « je n'aime pas mon corps », et tous ces conditionnements qui limitent notre capacité d'aimer, d'être aimés et de regarder notre corps comme un temple. Il est temps de proclamer haut et fort :

*Je suis digne d'être aimé.*

*Oui, j'ai le droit de m'aimer.*

*Oui, j'ai le droit d'avoir des désirs.*

*Oui, j'ai le droit d'avoir du plaisir.*

On nous a donné un cœur pour aimer, un corps pour ressentir des sensations et une sexualité pour vivre l'extase dans l'union en suivant nos désirs physiques. Dans la vision du tantrisme, tout est divin, la création est parfaite, nous sommes parfaits.

## 2. En finir avec les déceptions sexuelles

Avez-vous encore l'espoir de vivre une sexualité complice, joyeuse et créative? Pourtant, la majorité des personnes que je rencontre lors des événements que j'organise me parlent plutôt de leur déception quant à leur sexualité, peu importe leur âge. Je crois que l'on désire tous une sexualité riche et évolutive. Le problème survient quand on se contente de ce que l'on perçoit comme la norme. On cesse dès lors de chercher et de croire qu'une sexualité épanouissante est possible.

La sexualité ne se consomme pas, elle se crée, s'invente chaque jour et se nourrit des élans inspirés du cœur. C'est une énergie d'union, de joie et de célébration qui se partage. Ma suggestion: il est temps de créer vous-même votre sexualité. Demandez-vous: «Quelle serait pour moi une sexualité épanouissante?» Si vous n'avez pas de vision de votre sexualité, il est certain que vous vous contenterez de ce que l'on vous offrira. Soyez vrai, audacieux et créatif.

Quand vous en aurez le temps, notez dans un cahier ce qui constitue pour vous les éléments significatifs d'une sexualité épanouie. Écrivez tout, sans censure ni peur que ce soit impossible. Élaborez une vision claire et positive de votre vie sexuelle.

## 3. Vivre l'extase tous les jours

Aimeriez-vous vous libérer de l'agitation mentale, vibrer de tout votre être et vivre dans la joie au quotidien? Dans mes explorations, j'ai découvert un état qui permet de vivre tout cela: l'extase.

Mais qu'est-ce que l'extase? Elle peut se trouver dans la contemplation, la solitude, la nature, la danse, le chant sacré, l'amour et plus encore. Les chemins qui mènent à l'extase sont multiples et ils varient d'une personne à l'autre. L'extase est ce changement radical d'état de conscience qui s'accompagne d'un sentiment profond de lâcher-prise, de paix et d'unité intérieures.

L'extase survient lorsque les distractions mentales cessent et que le cœur et le corps s'unissent pour épouser le mouvement de la vie. On cesse alors d'opposer toute résistance et on reconnaît que tout est toujours en constante transformation. Ainsi, au lieu de ralentir ou de faire obstacle aux cycles de transformation de sa vie, on prend part activement et consciemment à son évolution.

À chaque instant, il est possible de mourir à ce qui est désuet en soi et de renaître à une vision toute neuve du monde. Ensuite, on peut changer sa vie en honorant tout simplement ses vérités intérieures.

La transe extatique se vit souvent dans la danse et dans le mouvement. Le tremblement est un signe de connexion à son énergie vitale. C'est dans la transe qu'on peut libérer ses tensions et ses blocages profonds. Grâce à la transe (vous trouverez quelques exercices dans les chapitres suivants), on peut créer en soi un espace de transformation qui établit la connexion entre soi-même et le pouvoir de création et d'action.

#### 4. Dépasser les mensonges de l'amour

Ah! l'amour! Il nous transperce comme la flèche de Cupidon. Chaque fois, il nous inspire un sentiment d'ivresse et, tout comme l'homme ivre, nous nous mentons à son sujet.

Qui n'a jamais dit « Je t'aimerai toujours »? Cela sonne bien et nous aimons tous l'entendre. Imaginez qu'on dise à l'autre: « Je vais t'aimer pendant quelques mois ou quelques années, et

puis je vais probablement partir loin de toi.» Ce ne serait pas très romantique, ce serait pourtant beaucoup plus réaliste, en plus d'être honnête. L'avenir d'une relation est toujours incertain. Elle se vit dans le présent. Elle n'existe que dans le présent, rien de plus.

Pourquoi avons-nous tellement peur de perdre l'objet de notre amour que nous ne pouvons pas être honnêtes à son sujet ? C'est que l'ego ne tolère pas l'inconnu. L'amour appartient au domaine du cœur, c'est un océan qui se déverse et se transforme, il est en éternel mouvement. À vouloir l'immobiliser, on le corrompt.

L'amour nous offre ce cadeau immense d'être dans le présent. Il est fort, puissant et vrai à cet instant ! Cela ne diminue pas sa grandeur et sa beauté, bien au contraire. L'amour demande qu'on le renouvelle, qu'on le laisse circuler et qu'on reste connecté à son cœur et au cœur de l'être aimé pour suivre son flot.

Pour ceux qui resteront dans notre vie pour toujours, le « je t'aime » aura été vrai à chaque instant et se sera renouvelé à des degrés divers. Pour ceux qui auront été de passage, l'amour aura été aussi beau et grand, mais il se sera transformé, tout simplement. L'amour n'existe que dans le présent ! Il n'en tient donc qu'à nous de nourrir cette flamme dans notre cœur, et ce, dans toutes nos relations.

**La pratique du tantrisme permet :**

- d'approfondir l'intimité avec soi-même ;
- de célébrer toutes les facettes de sa vie ;
- de retrouver un sens spirituel à ses relations amoureuses ;
- d'unifier les polarités féminine et masculine en soi ;
- de vivre une sexualité en conscience ;
- de remettre l'amour au premier plan de son existence.





# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	5
Introduction .....	7
<b>1. Le tantrisme, c'est quoi? .....</b>	<b>21</b>
Les bienfaits de la pratique du tantra .....	24
<b>2. Ce que nous enseigne Bouddha sur l'amour .....</b>	<b>31</b>
Faire face à l'impermanence.....	33
L'herbe est-elle toujours plus verte chez le voisin? .....	35
Les huit perfections de l'amour.....	37
<b>3. La respiration, l'énergie et l'union.....</b>	<b>45</b>
<b>Exercices</b>	
Équilibre intérieur.....	49
La respiration abdominale .....	50
Activation de l'énergie sexuelle.....	51
Montée de la Kundalini .....	53
Respiration de la Lune et du Soleil.....	55
<b>4. Méditer pour libérer l'esprit et ouvrir le cœur.....</b>	<b>59</b>
<b>Exercices</b>	
Réveil énergétique.....	65
Éveil des sens.....	66
Étreinte tantrique.....	68
Trois salutations tantriques.....	69
Activation du pouvoir de l'amour .....	72
<b>5. Aimer son corps et celui de l'autre.....</b>	<b>75</b>
<b>Exercices</b>	
Une pluie d'amour dans la douche.....	78
Redécouvrir son trésor intime.....	80
Un rendez-vous romantique .....	81
Le massage en cadeau .....	85
Voyage au pays des cinq sens .....	87

<b>6. Unir le féminin et le masculin sacrés.....</b>	<b>91</b>
Deux archétypes fondamentaux .....	94
<b>Exercices</b>	
Réconcilier ses parts féminine et masculine .....	96
Le jeu du yin et du yang .....	98
La danse de Shiva et de Shakti .....	101
<b>7. S'éveiller à la sexualité sacrée.....</b>	<b>105</b>
<b>Exercices</b>	
Augmenter son niveau d'énergie sexuelle .....	113
Le massage tantrique.....	114
Libérer ses émotions en faisant l'amour .....	117
<b>8. La communication authentique .....</b>	<b>121</b>
<b>Exercices</b>	
Parler pendant que vous faites l'amour.....	125
Le koan zen .....	127
Le bâton de parole.....	129
<b>9. Des rituels pour éveiller l'amour .....</b>	<b>133</b>
Rituel pour se libérer d'un comportement destructeur .....	137
Rituel pour augmenter la confiance en soi.....	139
Rituel pour attirer le bon partenaire amoureux.....	141
Rituel pour libérer le stress et l'anxiété .....	144
Rituel pour rallumer la flamme du couple.....	145
<b>10. Quel est votre élément au lit?.....</b>	<b>151</b>
La personnalité Air.....	160
La personnalité Feu .....	161
La personnalité Eau.....	162
La personnalité Terre.....	163
<b>11. La nature au service de votre santé sexuelle.....</b>	<b>167</b>
Les hormones du bonheur .....	169
Du Viagra dans votre assiette .....	172
Recette ancestrale pour la vigueur physique .....	177

12 Des huiles et des crèmes pour le corps.....	181
Conclusion .....	191
Pour joindre l'auteur.....	195