

MARTIN BILODEAU

TANTRA

la révolution intérieure

Connexion • Amour • Liberté
Célébration • Couple

Le jour



Tout a commencé par une quête de liberté

Je suis grand, je mesure six pieds deux... et je roule sur un petit vélo de course, un 10 vitesses Peugeot jaune ! Mon père me l'a acheté au moment où on a décidé de faire ensemble le tour du lac Saint-Jean afin d'amasser des fonds pour le Burkina Faso. Je n'aime aucune des activités dont mon père raffole : la moto, la chasse, la pêche... Le vélo nous réunit finalement.

Et mon père est un « équipeur » dans l'âme. Le genre à équiper un voilier pour naviguer en haute mer, même s'il ne l'utilise que sur le lac Saint-Jean. Mon vélo est donc équipé rare. Il l'a adapté en bicyclette de cyclotourisme, avec des sacoches partout. Parfait pour partir aux États-Unis en pédalant !

Parce que je dois partir. L'hiver de mes 17 ans, je convoque mon père et ma mère dans un restaurant, un après-midi. Je leur explique que je suis homosexuel, je suis prêt à ce qu'ils me renient

et me jettent dehors, c'est pour cela que j'ai vidé ma chambre et déjà déménagé chez un ami !

Évidemment, je ne suis ni renié ni mis dehors. Mes parents m'aiment et me disent de rester à la maison. Je préfère leur donner deux semaines pour qu'ils l'annoncent à toute la famille, c'est tout de même un choc, je le sais.

J'avais tellement de problèmes, de troubles alimentaires, j'étais tellement introverti et différent des autres qu'on était toujours à en discuter. D'où mon désir de partir. Je suis finalement retourné à la maison familiale, on a pu passer quelques mois ensemble à discuter des « vraies affaires » plutôt que de mes symptômes. À mettre des mots sur ma « différence ». Il a fallu que j'explique que je ne voulais absolument pas de la vie qui m'attendait si je restais. Une vie où on reçoit de très bons salaires, mais où on est tous épuisés tout le temps, tellement qu'il faut boire le soir pour oublier la souffrance et la misère de nos corps, avec l'anxiété constante de perdre cette sécurité qu'offrent les usines du coin.

Après quelques mois, j'ai pu partir le cœur plus léger sur mon beau bécyk jaune. J'étais équipé pour faire le tour du monde et je m'en allais faire le tour... de la Nouvelle-Angleterre !

J'ai quelques vêtements (je porte toujours les mêmes), un matelas, un sac de couchage compact, une tente et un réchaud pour faire cuire des ramens qui vont bouillir l'eau des rivières. Mes meilleurs amis à l'époque, ce sont les ramens, le beurre de peanut et le Nutella que je mange à la cuillère. C'était presque un régime cétogène¹, quand j'y repense !

Évidemment, pas de téléphone, pas de GPS, mais des cartes immenses, une par État que je vais traverser, ce qui fait que j'ai

1. Le régime cétogène contient beaucoup de gras et très peu de glucides.

Tout a commencé par une quête de liberté

l'air d'un perdu quand je les étends sur l'asphalte pour me repérer. Bien sûr, je n'ai jamais pris le chemin que je croyais avoir choisi...

J'ai roulé comme ça dans le Maine, le Vermont, le New Hampshire et le Massachusetts, à raison de 150 à 200 km par jour. J'emprunte les routes interrégionales, celles qui portent un numéro à trois chiffres. En fait, je prends tout ce qui a trois chiffres ! Tout ce que je peux dire, c'est que c'était quelque chose, entrer à Boston en vélo à l'époque. Je vais rouler comme ça jusqu'à Cape Cod, pendant six, sept semaines.

C'est une de mes petites cousines, Mélissa Côté, une aventurière anticonformiste, aujourd'hui ingénieure forestière, qui m'a offert un exemplaire du premier tome du *Journal de voyage* d'Alexandra David-Néel. Et c'est là que j'ai découvert le bouddhisme, grâce à cette autrice, une femme, une rebelle intellectuelle qui a dû s'affranchir de sa famille, de la bourgeoisie, dans une Europe un peu fermée sur le monde... Je me regardais sur mon vélo et j'avais l'impression de vivre le premier chapitre de son livre ! Je pars de chez nous, un monde conventionnel, formaté, où même les croyances religieuses sont uniformisées et aseptisées. Et là, je découvre quelqu'un qui part en Asie, mais qui s'est déjà plongé dans l'univers de la spiritualité et de l'ésotérisme. Grâce à elle, j'ai fait un raccourci, j'ai commencé tout de suite par le bouddhisme !

Parce que le bouddhisme parlait de souffrance et que j'étais en souffrance. Cette spiritualité fondée sur le concept « le monde est souffrance » venait apaiser quelque chose, tout comme le concept d'impermanence. De l'impermanence viennent le deuil, la maladie, tout ce qu'on ne contrôle pas dans son corps, dans sa vie, c'est-à-dire le samsara. Et le samsara représente le cycle incessant de la souffrance et du bonheur éphémère. Le bouddhisme ne dit pas que la vie n'est jamais joyeuse. Il considère plutôt que le bonheur

est éphémère, et que si notre bonheur tient aux autres, nous allons souffrir.

J'ai été attiré par le bouddhisme parce que j'étais attiré par la religion. Enfant, je croyais en Dieu, j'étais catholique en grande partie par loyauté envers mes grands-parents. Mais à 13, 14 ans, quand j'ai réalisé que mes fantasmes amoureux étaient différents de ceux de la plupart de mes copains, que je ne fantasmais pas sur des filles, ça a été le début de ma grande noirceur.

Dans le catholicisme, c'est clair, si on est homosexuel, on est condamné à l'enfer éternel. J'étais donc un être indigne d'amour divin, c'était intense. C'est sûr que le désir de mourir te vient. J'étudiais les différences entre péché mortel et véniel pour voir si je pouvais peut-être m'en sortir avec juste des fantasmes, des rêves... Tout ça en pleine crise hormonale. J'étais fait à l'os !

Dieu ne m'aime plus, donc ma famille ne m'aime plus. Même si c'est la plus belle famille du monde, il faut que je la quitte rapidement. Parce que, quand elle va savoir qui je suis vraiment, elle va me rejeter ! D'où quatre ans d'anorexie, de remises en question, de théâtre, de littérature aussi, de philosophie – Nietzsche, Boris Vian : c'était cru, c'était des romans crus avec du monde qui était tué, décapité... *Et on tuera tous les affreux*, de Vian, je trouvais ça merveilleux, alors que c'est de l'eugénisme social ! Mais ça purgeait quelque chose. Même chose pour Nietzsche : le lire me permettait d'avoir des jugements sur tous les gens que je n'aimais pas en pensant que c'était des abrutis. C'était radical...

Tout ça pour vous dire que le voyage en vélo allait me transformer profondément. D'abord, en remontant vers le Québec sans passer par Boston, je tombe sur la ville de Salem. La ville des sorcières. La sorcellerie, la magie, le mystérieux, tout cela me passionnait déjà.

Tout a commencé par une quête de liberté

Je ne suis pas retourné au Lac-Saint-Jean. J'ai décidé de rouler jusqu'à Montréal, toujours sur mon bécyk jaune *full equipped*, mais pas mal plus usé.

Je n'avais pas un sou. Alors, j'ai d'abord dormi au YMCA du centre-ville de Montréal dans la section des réfugiés et des immigrants, au troisième étage. Mes premiers amis à Montréal ont donc été une gang de réfugiés russes. Personne ne parlait la langue de l'autre, mais on se comprenait.

Et c'est là, à Montréal, que j'ai décidé que je voulais devenir bouddhiste.

Je prends l'annuaire téléphonique de la ville, je cherche « bouddha », « bouddhisme » dans les Pages Jaunes. Évidemment, rien. On est au milieu des années 1990, personne ne parle de pleine conscience, de bouddhisme, de méditation, de samsara... Mais je trouve finalement l'adresse d'une librairie nouvel âge qui va me fournir des informations sur les deux seuls centres bouddhistes ouverts aux Occidentaux à Montréal à l'époque : le centre Shambhala et le centre Kadampa.

J'y vais dès que les portes s'ouvrent, entre deux et quatre fois par semaine. Je prie, je médite, deux heures par jour. En même temps, j'étudie en communication au Conservatoire Lassalle le jour et je travaille comme réceptionniste de nuit dans un hôtel du village gai.

Et mon cher beau vieux vélo jaune ? Il a résisté aussi longtemps qu'il a pu aux nids-de-poule de Montréal, mais les craques d'asphalte et les bords de rue défoncés vont finir par avoir sa peau de bicyclette. Un jour, il m'a bien fallu admettre que ma fidèle monture était finie. Je pense que j'ai gardé sa dépouille pendant un an dans mon appartement avant de la jeter à l'occasion d'un déménagement.

Je ne suis pas attaché à beaucoup d'objets, mais je sais que je l'ai été à ce vélo-là, équipé par mon père par amour pour moi, qui

m'a transporté littéralement du lac Saint-Jean aux rues de Montréal, en passant par les routes de la Nouvelle-Angleterre.

Réflexion

À la croisée des chemins

.....

Il y a, dans la vie de chacun, des instants où le temps se suspend. Comme si l'univers retenait son souffle, attendant de voir dans quelle direction on choisira d'aller. Ces moments se présentent parfois avec fracas, par exemple à la suite d'une rupture, d'une perte, d'une rencontre bouleversante, d'un voyage inattendu ; d'autres fois, ils apparaissent presque en silence, comme une voix discrète qui murmure : « Et si tu osais ? »

Atteindre une croisée des chemins est rarement plaisant de prime abord. Ces croisées nous confrontent à nos peurs, à nos désirs les plus profonds, mais aussi à notre loyauté envers nous-mêmes et à nos habitudes. À ces carrefours se cache une alternative : continuer dans le connu, ou courir un risque en allant vers l'inconnu. Protéger ce que nous croyons être ou ouvrir la porte à ce que nous pourrions devenir.

Je vous invite à vous souvenir d'une telle période de votre vie. Peut-être était-ce une décision qui a changé votre parcours ou, au contraire, un choix que vous n'avez pas osé faire et qui continue d'habiter votre mémoire. Quels étaient les signes qui se présentaient à vous ? Qu'avez-vous ressenti dans votre corps, dans votre cœur, dans votre âme ? Et, surtout, qu'avez-vous appris au moment de ce passage ?

Prenez le temps de vous arrêter quelques minutes. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Laissez remonter en vous cette période de votre vie. Respirez profondément et observez-la, non pas pour vous juger, mais pour honorer la sagesse qu'elle a déposée en vous. Chaque croisée de chemin est une porte qui s'ouvre vers une version plus vaste de soi-même. Si vous le souhaitez, écrivez vos réflexions dans votre journal de bord.



Aimer à l'ère du virtuel : l'épreuve sacrée du couple moderne

Aujourd'hui, il n'a jamais été aussi facile de se connecter... ni aussi difficile de se rencontrer vraiment. En quelques secondes, un glissement de doigt nous expose à des centaines de visages. Des regards. Des promesses muettes. Des fragments de vies. On clique. On swipe. On discute. On espère. On efface. Et dans ce tourbillon d'hyperdisponibilité amoureuse, quelque chose s'est perdu : le silence, la lenteur, la présence.

Aimer, à notre époque, c'est un acte de courage autant qu'un défi spirituel.

Nous vivons à l'ère de la saturation. Nous sommes saturés de choix, de distractions, d'images, d'illusions. L'amour s'est déplacé

dans des interfaces. Le flirt se traduit en émoticônes. La séduction passe par des algorithmes. Et pourtant... Malgré toute cette technologie, jamais l'humain n'a été aussi assoiffé de lien vrai, de chaleur, de peau.

Nous avons besoin d'amour plus que jamais. Mais nous ne savons plus vraiment comment aimer.

La plupart d'entre nous ont grandi avec l'idée romantique que l'amour se trouverait quelque part. Dans un autre corps. Un autre regard. Dans une compatibilité miraculeuse. Nous avons été nourris de récits où la rencontre est un aboutissement. Et aujourd'hui, nos espoirs se sont glissés dans nos poches : sur les téléphones, sur les applications, dans les bulles de texte.

Mais ce qu'on oublie souvent, c'est que le désir ne voyage pas bien dans le virtuel. Il s'ouvre dans l'espace, dans la vibration d'un silence partagé, dans les frôlements qui réveillent le cœur. Le numérique connecte les esprits, mais il « désensualise » les corps. Il accélère les rencontres, mais en appauvrit souvent la profondeur. Il nous expose à de multiples possibles sans pour autant nous apprendre à nous engager dans une seule relation vraie.

Dans cet univers de profils, de filtres et de jeux d'images, il est devenu normal de chercher sans vraiment vouloir trouver, de désirer sans s'abandonner et de rêver d'amour tout en fuyant le réel.

Le couple face à la tentation du toujours mieux

Ceux qui sont en couple sont-ils épargnés ? Eh non ! Le couple d'aujourd'hui doit faire face à des défis inédits. L'autre est à portée de clic. L'ailleurs est tentant. Le fantasme d'un partenaire plus sexy, plus spirituel, plus conscient est entretenu par les images parfaites que nous consommons à longueur de journée.

Aimer à l'ère du virtuel : l'épreuve sacrée du couple moderne

Et quand le quotidien devient rugueux, quand la libido s'épuise, quand les blessures surgissent, on se dit parfois qu'il vaudrait mieux recommencer ailleurs. Comme si l'amour pouvait se réinitialiser. Comme si l'intimité ne nous obligeait plus à effectuer une traversée, mais seulement à nous tourner vers une nouvelle rencontre chaque fois que nous faisons face à un défi.

Pourtant, le tantrisme, lui, nous enseigne l'inverse. Il nous dit : « Reste. Respire. Plonge. » L'amour n'est pas un état idéal. C'est un terrain de transformation. Une voie spirituelle incarnée. Et le couple, dans cette perspective, devient un laboratoire sacré où deux âmes s'éprouvent, se frottent, se confrontent, se guérissent.

L'intelligence artificielle et la simulation du lien

Et voilà maintenant que l'intelligence artificielle s'en mêle. Des compagnons virtuels apparaissent. On peut dialoguer avec un assistant attentionné qui écoute sans juger, qui répond toujours avec bienveillance, qui nous connaît par cœur, qui nous console. Bientôt, des hologrammes, des avatars, des partenaires artificiels combleront nos désirs émotionnels, intellectuels, sexuels. Et ce ne sera pas de la science-fiction.

Alors, que deviendra le vrai lien face à ces compagnons simulés, parfaits, sans impatience, sans ego, sans blessures ?

Une relation tantrique n'est pas confortable. Elle est vivante. Elle dérange. Elle confronte. Elle invite à grandir, à mourir à soi-même, à se renouveler. Elle nous oblige à faire face à nos zones d'ombre, à nos peurs d'abandon, à nos conditionnements. Aucun robot ne peut nous offrir cela. Car l'amour vrai exige un autre vivant en face de nous. Un autre corps. Une autre respiration. Un autre mystère que nous ne pourrions jamais entièrement prédire.

Revenir au sacré du lien

Aujourd'hui, aimer est un acte subversif. C'est aller à contre-courant d'une culture qui valorise l'efficacité, l'optimisation, le plaisir immédiat. C'est choisir la relation vivante, avec ses silences, ses zones floues, ses maladresses. C'est dire oui à une aventure intérieure partagée, avec tout ce qu'elle contient d'imparfait.

Une relation tantrique nous invite à un pacte de présence. Ce n'est pas être parfait, c'est être engagé. Ce n'est pas ne jamais douter, c'est se retrouver à travers les doutes. C'est se tenir l'un devant l'autre, vulnérables, et pouvoir se dire mutuellement : « Je suis là. Même quand c'est difficile. Même quand tu me déranges. Je choisis de rester. »

Le couple devient ainsi un espace d'exploration pour rendre hommage à la vie, pour sacraliser l'instant, pour honorer l'autre, pour écouter avec le cœur et toucher avec l'âme.

Trouver l'amour aujourd'hui, ce n'est pas rencontrer quelqu'un. C'est se rencontrer soi-même à travers l'autre. C'est laisser l'autre devenir un miroir. Une porte. Un maître, parfois. Une épreuve, souvent. Et une chance, toujours.

Dans une relation tantrique, chaque geste devient un rituel. Chaque soupir peut être une offrande. Chaque tension, un enseignement. L'éveil ne se trouve pas ailleurs, dans un ashram lointain ou dans un mantra exotique. Il est là, dans la façon dont je regarde l'autre, dont je le touche, dont je l'écoute.

Le couple devient alors un sanctuaire. Un feu sacré qu'on entretient jour après jour. Non pas pour y rester prisonniers, mais pour s'y libérer ensemble.

Lettre à ceux qui cherchent l'amour vrai

Si tu es seul, ne perds pas foi. Tu ne manques de rien. Tu n'as pas besoin d'être trouvé. Tu n'as pas besoin d'être réparé. Ton amour n'est pas en attente. Il est déjà en toi. Nourris-le. Aime-toi. Caresse-toi. Honore ton corps. Et sache que l'amour viendra parfois sous des formes inattendues. Parfois sous la forme d'un effondrement. Parfois par un baiser. Mais toujours pour t'apprendre quelque chose.

Et si tu es en couple, sache que ce n'est pas censé être parfait. C'est censé être vivant. Si ça bouge, si ça te travaille, si ça te pousse à te remettre en question, c'est que tu es sur la bonne voie. Ose parler, ose pleurer et ose dire ce que tu ressens vraiment. N'attends pas que l'autre devine. Devenir tantrique fera de toi une personne qui aime activement, qui écoute intensément et qui touche consciemment.

Le tantra ne te promet pas que tout sera facile. Il te promet que tout sera vrai.





On part de loin . Urgence de se libérer du péché originel

Voici l'histoire d'un grand amour perdu, qu'il est temps de retrouver. L'histoire de l'humanité est, à bien des égards, une grande histoire d'amour. Une histoire d'amour avec la vie, avec la terre, avec les corps, avec l'énergie qui circule entre les êtres. Mais c'est aussi l'histoire d'un divorce. Un divorce entre l'humain et sa propre nature. Entre le corps et l'âme. Entre le désir et la spiritualité.

Car avant que le poids des dogmes religieux vienne refermer les portes de la sensualité et de la liberté, les civilisations anciennes vivaient dans un rapport au corps infiniment plus naturel, joyeux et sacré. Partout, ou presque, le corps était célébré.

On part de loin · Urgence de se libérer du péché originel

En Chine, on percevait et on vivait la sexualité comme un art énergétique et cosmique. Le yin et le yang, ces deux forces originelles, dansaient à l'intérieur de l'être humain pour refléter le mouvement même de l'univers. Faire l'amour, ce n'était pas simplement satisfaire un désir : c'était participer à la grande danse de la création.

Les maîtres taoïstes enseignaient des pratiques de circulation de l'énergie sexuelle. Ils exploraient les chemins subtils du corps, les portes d'accès yin et yang chez l'homme et chez la femme. Ils avaient compris que l'orgasme n'était pas un point final, mais un point de fusion, un élargissement de la conscience. Et leur regard n'était pas fermé par des croyances limitantes, car le yin et le yang existent en chacun de nous, indépendamment de notre genre. La sexualité était une danse d'énergie, pas une simple tentative de reproduction biologique.

En Inde, le Kama Sutra et les traditions tantriques nous rappellent que l'érotisme peut être une voie d'éveil. L'acte amoureux y est exploré dans tous ses détails : les gestes, les caresses, les regards, les mots, les jeux, les positions – non pas pour la performance, mais pour la profondeur de la rencontre.

Le tantra va loin. Il considère l'énergie sexuelle comme un des chemins les plus directs vers la libération spirituelle. Shakti, l'énergie féminine créatrice, monte à travers les chakras, éveillant le feu sacré de la conscience. L'orgasme devient alors un moment de dissolution des frontières de l'ego, il ouvre un accès à l'infini.

En Mésopotamie, au cœur de Babylone, le culte de la déesse-mère plaçait la femme au centre de la vie spirituelle. La rondeur du corps féminin, ses hanches larges, ses seins pleins représentaient l'abondance de la vie. Plus une femme incarnait les formes de la déesse, plus elle était vénérée.

Dans les harems des mondes arabes anciens, la sensualité n'était pas honteuse. Elle était enseignée, cultivée. Les femmes

y apprenaient les arts de la séduction, les danses érotiques, les gestes subtils qui éveillent le plaisir. La sexualité n'était pas seulement au service de l'homme, elle était aussi un espace d'apprentissage pour les femmes, un lieu de complicité et parfois d'amour entre elles.

En Grèce antique, le corps nu était roi. L'homme était la beauté incarnée. Le sport, les jeux, les rencontres amoureuses. Bref, tout était prétexte à célébrer la vitalité et le désir. L'homosexualité masculine y était non seulement tolérée, mais également valorisée comme un art de vivre. Plus un homme vivait une sexualité abondante et joyeuse, plus il témoignait de sa santé, de sa puissance et de sa connexion à la vie. Le corps n'était pas caché. Il était montré, honoré, exposé comme un chef-d'œuvre.

Et puis a eu lieu le grand basculement. Jade Landry-Cuerrier le résume parfaitement : « L'entrée dans l'ère chrétienne amène une grande répression sexuelle. Avec le mythe du péché originel d'Adam et Ève, le corps, le plaisir et la femme deviennent de dangereuses tentations. La sexualité est une regrettable nécessité, qui ne doit servir qu'à la reproduction. La liberté sexuelle est associée au péché, à la honte et à la culpabilité². »

Les siècles qui ont suivi ont été marqués par une répression systématique du désir. La masturbation est accusée de rendre sourd, de tuer les adolescents, de provoquer des maladies, etc. La sexualité est réservée aux gens mariés, et encore doivent-ils s'y adonner uniquement pour la reproduction.

Les jeunes filles sont mariées alors qu'elles sont encore des enfants, et cela, souvent sans consentement. Les corps sont mutilés. Les femmes sont contrôlées jusqu' dans leur utérus. Le

2. Tiré du balado *Miss Bleue Nuit*, épisode 1.15 – « Histoire de la sexualité : Antiquité ». Jade Landry-Cuerrier est docteure en psychologie et professeure de sexualité humaine au Cégep de Saint-Jérôme.

clitoris est supprimé. L'hystérie féminine devient une maladie médicale dont on tentera de guérir les femmes par des opérations barbares.

Et pendant près de 2000 ans, la planète entière est peu à peu colonisée par ces idées absurdes que le sexe est péché, le plaisir est honte, le corps est souillure. Mais l'histoire n'est jamais écrite définitivement. Depuis quelques décennies, l'humanité commence lentement à retrouver la mémoire de son corps. À se souvenir qu'avant d'être un lieu de honte, le corps fut un lieu de puissance, de plaisir et de sacré.

Le tantra revient comme un souffle ancien dans un monde moderne qui a trop longtemps étouffé ses élans. Il nous rappelle que le corps est un temple. Que l'énergie sexuelle est une force divine. Que le plaisir est un chemin d'éveil, quand il est vécu dans la conscience, le respect et l'amour.

La libération sexuelle n'est donc pas seulement une affaire intime. C'est un acte spirituel. Un acte politique. Un acte de guérison collective.

Réapprendre à aimer son corps. À honorer son désir. À rencontrer l'autre dans une sexualité libre et sacrée. C'est, quelque part, retrouver son humanité profonde. Celle qui ne sépare plus le corps de l'âme. Celle qui fait de l'amour un art. Et du désir, un chant sacré adressé à la vie.

Les jugements

Les jugements et la répression sont créés par la société, il y a donc différents juges en nous. Les jugements proviennent toujours d'une opinion, ou d'une croyance limitante, qui tente de créer une division entre le bien et le mal, entre le péché et la morale,

entre l'intelligent et le stupide. Il existe de nombreux petits juges en nous, autant qu'il y a de cultures, de religions et de systèmes d'éducation. Nos juges intérieurs sont souvent au service de l'ordre établi.

Lorsque je choisis d'être dans la conscience plutôt que dans le jugement, je suis tout simplement témoin ; cela favorise l'éveil de mon âme et de mes prises de conscience. Il n'y a plus rien qui est condamné ou ascensionné. On sort des étiquettes, de ce qui est bien ou mal. Dans cet espace d'éveil de conscience, nous ne sommes plus enfermés dans des idéologies, il n'y a plus de domination sociale.

Vivre en conscience ou en inconscience, c'est la grande différence entre être dans l'accueil ou dans le jugement. Un témoin, c'est comme un miroir. Il continue de regarder, il observe sans distorsion. Il ne répète pas la laideur ou la beauté, il reflète ce qui est. Il n'y a plus rien de supérieur ou d'inférieur. Il n'y a plus rien de petit ou de grand.

Si nous étions complètement libres de jugements, nous serions dans un état de libération absolue. Prenez un temps pour réfléchir à cela, et observez quelles sont vos pensées qui viennent d'un jugement et quelles sont vos réflexions qui sont libérées du juge. Chaque fois que vous voyez un jugement passer, essayez de découvrir qui vous a donné cette idée.



Table des matières

<i>Préface de Chantal Lacroix</i>	9
<i>Introduction. Le tantra comme boussole dans le chaos</i>	
du monde moderne	11
Un mot, mille et une résonances	12
Ce livre : une traversée et une offrande	15
<i>Chapitre 1. Tout a commencé par une quête de liberté</i>	17
Réflexion – À la croisée des chemins	22
<i>Chapitre 2. Aimer à l'ère du virtuel : l'épreuve sacrée</i>	
du couple moderne	23
Le couple face à la tentation du toujours mieux	24
L'intelligence artificielle et la simulation du lien	25
Revenir au sacré du lien	26
<i>Chapitre 3. On part de loin – Urgence de se libérer</i>	
du péché originel	28
Les jugements	31
Exercice – Se libérer des jugements	33
<i>Chapitre 4. Je partais aussi de loin – Ma renaissance</i>	
après l'anorexie	36
Les traversées ardues	39
Réflexion – Quand c'est difficile	41
<i>Chapitre 5. Tomber amoureux de soi-même</i>	42
Ce que vous niez vous soumet, ce que vous acceptez	
vous transforme	43
Mille et une façons d'éviter la rencontre avec soi	44
Exercices d'intégration – Faire monter l'amour	
envers moi-même	47

<i>Chapitre 6. Les grands blocages amoureux</i>	49
La blessure amoureuse	50
Un corps vu, mais pas senti	50
L'amour en mode swipe	51
Quand le désir devient un spectacle	52
Réconcilier son corps avec l'amour	52
L'amour n'est pas à réparer, il est à libérer	53
Exercice – Guérir ses blessures d'amour	54
<i>Chapitre 7. Le choc de ma première expérience tantrique</i>	57
Ma Premo, l'ouragan sacré.	58
Renaître nu	59
Le tantra est un retournement	60
Exercice – Pratiquer une respiration consciente.	61
<i>Chapitre 8. Logos – Éthos – Éros – Mythos.</i>	63
Logos : la raison, le savoir, la structure	64
Éthos : l'éthique, la règle, le devoir	64
Éros : la passion, le corps, le désir	65
Mythos : l'imaginaire, le sacré, la poésie	65
Pathos : un symptôme du déséquilibre	66
Vers l'équilibre	66
Exercice – Explorer mes forces sacrées	67
<i>Chapitre 9. La cage dorée de la sécurité</i>	69
Exercice – Connaître ses insécurités et changer pas à pas	72
<i>Chapitre 10. Les retrouvailles avec le désir</i>	74
La peur et l'attrait de l'énergie sexuelle :	
un paradoxe à vivre.	75
Exercice – Apprivoiser mon énergie sexuelle	77
<i>Chapitre 11. De l'acceptation de déplaire à la conscience</i>	
de l'invisible.	79
La conscience permet l'union intérieure et universelle	80
L'esprit profond est dans le cœur	82
Réflexion – Nous sommes des êtres parmi les êtres	84

<i>Chapitre 12. Du sexe au tantra.</i>	85
Transformer les pulsions sexuelles	86
<i>Chapitre 13. Quand j'ai voulu transformer mes pulsions</i>	
sexuelles en devenant moine bouddhiste.	89
Réflexion – Je revisite une prise de conscience.	92
Exercice – Se rappeler un moment de lucidité	93
<i>Chapitre 14. Quatre façons d'aimer :</i>	
kāma, prema, bhakti, ānanda	94
Kāma – L'amour-désir, l'élan vital.	95
Prema – L'amour du cœur, inconditionnel et tendre.	95
Bhakti – L'amour dévotionnel, mystique, extatique	96
Ānanda – L'amour comme état d'être, félicité pure.	97
Une carte pour les amoureux éveillés	97
Exercice – Ressentir les quatre expressions de l'amour	98
Réflexion – Comment l'amour se transforme.	100
<i>Chapitre 15. Pas le goût de faire l'amour !</i>	101
Le couple sans éros	102
Quand le sexe devient optionnel ou déplacé.	103
Vers une redéfinition de la sexualité	104
Réenchanter le corps, réinviter le désir	104
Exercice – Pour réinventer le désir	105
Réflexion – Vers une nouvelle création du désir	106
<i>Chapitre 16. Cinq profils érotiques.</i>	107
Le profil énergétique, ou le frisson avant le contact	108
Le profil sensuel, ou le corps comme cathédrale des sens	108
Le profil sexuel, ou l'accès direct à la pulsion sacrée	109
Le profil kinky, ou le jeu de l'interdit et de la transgression consciente	109
Le profil <i>shapeshifter</i> , ou le caméléon extatique.	110
Exercice – Connaître mon profil érotique	111
<i>Chapitre 17. Cinéma, escargots... et érotisme discret.</i>	113
<i>Chapitre 18. Sacraliser l'espace d'éros après la blessure</i>	117
Réparer la blessure collective.	118
Réhabiliter éros, le feu divin	119

Une pédagogie du toucher sacré	120
Le consentement tantrique	120
Le futur de la sexualité : entre éros et intégrité	121
<i>Chapitre 19. Des plaisirs éphémères à la joie spirituelle</i>	<i>122</i>
Donner un sens à sa vie	123
« <i>Follow your bliss</i> » – Suis ton bonheur	124
Réflexion – À l'écoute de mon étincelle intérieure	125
<i>Chapitre 20. Sortir de l'ego et ouvrir son cœur</i>	<i>126</i>
Renouveler sa capacité d'aimer	128
Narcisse : un mythe d'amour	130
Chaque être mérite l'amour	131
Réflexion – Sur le mythe de Narcisse	132
Réflexion – Sur ma confiance sexuelle en moi	133
<i>Chapitre 21. La Kundalini</i>	<i>134</i>
Les cinq qualités de la Kundalini	136
Vivre à taille humaine	138
<i>Chapitre 22. La relation tantrique</i>	<i>140</i>
<i>Chapitre 23. De l'attachement à l'amour</i>	<i>143</i>
Mon couple, entre la fusion et la liberté	145
Exercice – Écrire d'un cœur libre à un cœur libre	149
Réflexion – De l'attachement à l'amour	150
<i>Chapitre 24. Le défi de la liberté</i>	<i>151</i>
Réflexion – À propos de la liberté	153
<i>Chapitre 25. Nourrir le lien et favoriser la vibration véritable</i>	<i>154</i>
Réflexion – Sur le lien d'amour sans enfermement	156
<i>Chapitre 26. L'équilibre sacré entre l'énergie féminine et masculine</i>	<i>157</i>
Shiva et Shakti : les archétypes de l'union sacrée	158
Shiva : la conscience immobile et lumineuse	159
Exercice – Pour activer Shiva	160
Shakti : la force créatrice et vibrante	161
Exercice – Pour activer Shakti	163
Exercice – Pour activer Shakti et Shiva	164
Yin et yang : un écho universel	165

<i>Chapitre 27. Masculinité toxique et identité sexuelle</i>	<i>166</i>
<i>Chapitre 28. La « vulnérabilité » du féminin : cette force qu'on confond avec une faiblesse</i>	<i>169</i>
<i>Chapitre 29. Quand le tantra rencontre les identités non binaires</i>	<i>172</i>
<i>Au-delà du genre, l'être</i>	<i>173</i>
<i>Pour honorer mon genre sacré</i>	<i>175</i>
<i>Réflexion – Et moi, quel est mon genre ?</i>	<i>176</i>
<i>Chapitre 30. Quatre manifestations de l'amour</i>	<i>177</i>
<i>Faire danser le pouvoir</i>	<i>178</i>
<i>Être de bons amis</i>	<i>179</i>
<i>Nourrir le désir sexuel</i>	<i>180</i>
<i>Faire équipe dans la vie</i>	<i>181</i>
<i>La vision tantrique des quatre manifestations</i>	<i>182</i>
<i>Chapitre 31. Amour, sexe et conscience à l'ère de l'intelligence artificielle</i>	<i>184</i>
<i>L'amour reprogrammé</i>	<i>185</i>
<i>Une grande illusion : être comblé sans jamais s'offrir</i>	<i>186</i>
<i>Rester humain et honorer le sacré</i>	<i>187</i>
<i>Chapitre 32. La révolution tantrique</i>	<i>189</i>
<i>Chapitre 33. Le tantra vert : s'unir à la nature</i>	<i>192</i>
<i>Shinrin yoku : le bain de forêt</i>	<i>193</i>
<i>Le cactus San Pedro : la plante qui ouvre le cœur</i>	<i>194</i>
<i>Altérer la conscience pour retrouver la présence</i>	<i>195</i>
<i>Revenir au corps-monde</i>	<i>195</i>
<i>Réflexion – À propos du tantra vert</i>	<i>196</i>
<i>Chapitre 34. Mon voyage de noces au pays des psychédéliques</i>	<i>197</i>
<i>Naissance d'un rêve : Pachalegria</i>	<i>200</i>
<i>Chapitre 35. Me dévoiler par amour</i>	<i>201</i>
<i>Conclusion. Une révolution douce au cœur du vivant</i>	<i>205</i>
<i>Pour me joindre</i>	<i>209</i>