

Elles ont vraisemblablement plus de 5000 ans d'âge : ce sont trois méthodes tirées du Vigyana Bhairava Tantra qui recense et condense, sous forme d'aphorismes, les recherches et les expérimentations de nombreuses écoles de Tantra.

Tantra veut dire : "méthode".

Vigyana Bhairava Tantra : "méthode d'expansion de la conscience".

Ces techniques de transformation sont transmises par Shiva, à sa compagne Devi.

Dans leur simplicité, ces pratiques anciennes, élargissent les compréhensions de nos psychologies occidentales.

L'approche du Tantra est pragmatique ; sans morale, sans adhésion à des croyances, sans idéal à atteindre. Elle n'est pas concernée par ce qui devrait être, mais par ce qui est.

Les clefs essentielles sont : non jugement, conscience et relaxation.

Regarder sans préjugé.

Être avec ce qui se passe, sans être pour ou contre, présent, détendu.

Être naturel, avec conscience.

# Quelques pratiques du TANTRA

## Fondez-vous dans votre joie

*"Lorsque vous êtes heureux de retrouver un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, fondez-vous dans votre joie". Shiva.*

Une pratique fondamentale. Dans la relation à l'autre, nous sommes pleins de bonnes intentions : nous voulons aider, rassurer, consoler ; dans la relation sexuelle, nous voulons satisfaire, donner du plaisir.

Centrés sur l'autre nous perdons contact avec nous. En pensant à lui, nous nous éloignons de notre ressenti. Nous nous projetons à l'extérieur de nous-mêmes et il n'y a plus personne à l'intérieur. Cette technique nous

ramène chez nous, le seul endroit où l'on puisse réellement nous rencontrer.

Nous nous sentons coupables d'être simplement avec nous-mêmes. Nous nous sentons égoïstes. Nous sommes conditionnés à penser d'abord aux autres.

L'énergie ne suit pas nos croyances, elle a ses propres lois : la qualité de ce que je donne ne dépend pas de mes intentions ; elle vient de ma présence à moi-même. Je donne exactement ce que je suis.

Quand je suis bien avec moi, je rayonne ; ce don est spontané, sans intention. La joie qui m'habite est par nature contagieuse, elle est expansive, elle se donne. Shiva ne dit pas : "fondez-vous dans l'autre", mais : "fondez-vous dans votre joie" :

Lorsque nous sommes

joyeux, nous restons centrés sur l'autre. Nous croyons que le sentiment vient de l'extérieur. Nous sommes victimes d'une croyance erronée : l'autre est la cause de ce que nous ressentons.

En vérité, l'autre révèle ce qui est déjà en nous. Nos sentiments viennent toujours de l'intérieur. Nous sommes responsables de ce que nous ressentons.

## Nous sommes responsables de ce que nous ressentons

La méthode est simple : être à l'intérieur, centré sur le sentiment. Laisser l'autre à la périphérie et rester dans le sentiment. Sans mettre de distance, entrer dans le ressenti, s'insinuer, se fondre dedans.

On peut le faire avec tout :