

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 :

térieur, sans dépendance. Cette technique s'applique à toute action : oubliez la cigarette, oubliez le fumeur et devenez l'acte de fumer. Oubliez le coureur, devenez la course. Oubliez le danseur, devenez la danse. Il n'y a personne à l'intérieur, seulement un processus : courir, danser, sucer.

### **Voir pour la première fois**

*“Voir, comme pour la première fois, une belle personne ou un objet ordinaire.”* Shiva.

Notre regard est mécanique, nous ne prenons pas le temps de voir. Pris par l'habitude, nous ne regardons plus notre femme, notre homme ou nos enfants. Notre regard n'a plus la fraîcheur des premiers instants ; nous voyons ce que nous nous attendons à voir.

### **Nous regardons l'autre à travers nos attentes.**

Nous regardons l'autre à travers nos attentes, conscientes ou inconscientes, à travers l'espoir d'obtenir ce qui nous manque : attention, reconnaissance, sécurité, plaisir... Nous voyons l'autre à travers le passé. Nos jugements forment un voile qui nous empêche de le voir tel qu'il est. Nos déceptions mal digérées, nos rancunes, s'interposent. Nous ne voyons pas l'être en devenir ; nous l'avons figé dans une image et nous réagissons à cette image. Les ressentiments accumulés nous rendent insensibles au miracle de sa présence vivante.

Héraclite disait : *“on ne se baigne pas deux fois dans la même rivière”*. La rivière change, chaque instant est nouveau, la vie coule. On ne

rencontre pas deux fois le même homme ou la même femme.

*“Voir, comme pour la première fois, une belle personne ou un objet ordinaire.”*

Cette technique est magique, elle est radicale. En un instant, elle nous libère du passé.

### **Le sacré se révèle dans le profane.**

Un pour cent de conscience et la transformation s'accomplit. Par delà des jugements portés sur l'autre, le miracle de sa présence apparaît. L'espace d'un instant, la vision s'ouvre à d'autres dimensions. Nous sommes alors sur un autre plan. Le sacré se révèle dans le profane.

C'est une des méthodes du Tantra : voir le divin en l'autre. Voir le dieu en l'homme. Voir la déesse dans la femme. Inutile de faire un rituel pour créer un espace sacré. Le sacré est là en permanence, il suffit d'ouvrir les yeux.

Un seul instant et cet instant, comme un éclair dans la nuit découvre l'immensité du paysage. Cette vision ne peut plus être oubliée ; elle va hanter notre quotidien.

La psychothérapie, individuelle ou de couple, aide à se libérer du passé. Lorsque le poids des ressentiments est trop lourd, lorsque les nœuds émotionnels sont serrés, il faut retourner dans le passé pour s'en dégager. La véritable libération devient alors possible. Elle consiste à trancher le cordon qui nous enchaîne au passé. Lâcher le passé, entrer dans le présent, s'immerger totalement dans le présent.

*“Libérez vous du passé à chaque instant. Ne le transportez pas avec vous. Lâchez le. Regardez comme pour la première fois. Libéré du passé, vous voyez le pré-*

*sent et vous entrez dans l'existence. Cette entrée est double : vous pénétrez l'esprit des choses et vous entrez aussi en vous-même car le présent est la porte.”* Osho.

### **Un miroir ne garde pas trace de ce qu'il reflète.**

*“Voir, comme pour la première fois, une belle personne ou un objet ordinaire.”*

Vous pouvez pratiquer cette technique n'importe où.

Regardez votre partenaire d'un regard neuf.

Un miroir ne garde pas trace de ce qu'il reflète.

Laissez passer toutes les idées que vous avez sur lui, voyez le au-delà.

Regardez le, vous croyez le connaître mais vous ne l'avez jamais vu.

Comme le dit Marc Lévy : *“vous n'avez jamais rien vu”*

Comme un enfant  
qui vient de naître,  
pur, innocent,  
sans à priori,  
sans préjugé,  
sans mémoire,  
sans projet,  
sans évaluer,  
sans comparer,  
comme un enfant  
qui ne sait pas,  
qui ne cherche pas  
à savoir,  
vous le découvrez  
pour la première fois.  
De cet espace,  
rencontrez le...  
laisser venir  
ce qui vient...

Sudheer ROCHE