

# Notes atelier tantra - cercle de femmes - 10 avril 2022

## Voir le sacré dans les énergies de vie

### 1. Partie théorique

- 1a. Tantra dans différentes cultures
- 1b. Qualités pour cheminer
- 1c. Dénomination Tantra
- 1d. Les différentes couleurs du tantra
- 1e. Énergies : infériorité et supériorité ?
- 1f. La symbolique de l'éveil des énergies de base

### 2. Exercices pratiques

- 2a. Faire monter les énergies
- 2b. Tantra, de soi au Divin

### 3. Attitude de non-jugement

Scribes : Priscilla et Nadejda

## 1. Partie théorique

### 1a. Tantra dans différentes cultures

Nous avons besoin des énergies de vie pour notre chemin spirituel. Toutes les traditions spirituelles font appel aux énergies de tantra, c'est-à-dire à la gestion des pulsions. Cela a été le cas par exemple chez les moines bouddhistes, mais aussi européens, ainsi que chez les ascètes et les brahmachari en Inde. Le terme *Brahmacharya* signifie l'abstinence de toutes pratiques sexuelles autant seul-e qu'accompagné-e. Il n'est pas question ici uniquement d'abstinence, mais de contenir ces énergies en les dédiant au divin (Brahma). C'est une façon de se relier à Lui. L'objectif est l'élévation et la transmutation de cette énergie.

Dans les communautés religieuses où se pratique l'abstinence, le signe que l'énergie a trouvé son chemin vers le cœur chez une personne est la joie. L'abstinence n'est pas synonyme d'austérité.

Le processus de transmutation des énergies peut être mis en parallèle avec celui de l'alchimie. En effet, les alchimistes ont comme soutien extérieur métaphorique un petit four et un feu pour l'alimenter. Ce feu symbolise

l'énergie du premier chakra. Elle est parfois aussi représentée par un volcan de par sa couleur rouge-orangé.

### 1b. Qualités pour cheminer

Sur le chemin, il y a des efforts à fournir, des actes à poser, c'est une tâche difficile à exécuter. Si quelqu'un a un chemin facile, il n'est peut-être pas sur le chemin. C'est une expérience riche, passionnante, qui donne du sens, cependant le chemin ne se fait pas sans effort, sinon tout le monde le ferait. Il ne se fait pas non plus sans énergie.

Où trouver l'énergie de faire ce chemin ?

Dans la gestion globale des deux énergies qui nous composent :

1. Celles qui viennent de la Terre, les énergies de Vie, *qui passent par les pieds, les jambes et qui aboutissent au premier chakra. Ces énergies correspondent aux pulsions sexuelles et aux envies ("en Vie")*.
2. *Il y a aussi les énergies qui viennent du ciel et qui nous enveloppent, "les énergies spirituelles".*

Pour faire le Chemin, il y a un besoin de volonté, d'actions et de conscience. La détermination est nécessaire sur un chemin spirituel pour aller au-delà des difficultés. Celui-ci est actif, car traduit par des actions concrètes. Pour ce qui est de la conscience, il s'agit de réaliser que la Vie enseigne, qu'on le veuille ou non. Être conscient, c'est dire OUI à ses enseignements. L'autre option est d'être aigri face à eux, face à la Vie. (Réf : film "Tati Danielle"\*).

Sur le chemin, on consent toujours à suivre le Divin librement. Il ne punira pas, il y aura seulement des conséquences liées aux choix.

*Plus on avance en âge, plus il est difficile de commencer un chemin spirituel, surtout quand on n'a pas initié de remise en question plus tôt ou de démarche de développement personnel.* Effectivement, plus on a pris l'habitude d'accumuler des blessures, des croyances et de vivre avec, plus il est difficile de se remettre en question tardivement.

Certaines personnes peuvent faire un chemin sans s'en rendre compte, c'est-à-dire sans volonté consciente de se connecter au divin. En effet, face à la souffrance, on peut développer soit l'aigreur, soit la compassion. Certaines personnes, en vieillissant, vont aller dans la compassion, même sans avoir

consciemment voulu se connecter au divin. De même, l'âge peut tout de même aussi être une aide pour voir plus clairement, on parle de la sagesse des anciens.

La différence avec ces individus et les personnes sur le Chemin est que celles-ci font consciemment le choix d'aller à l'amour.

\* film Tatie Danielle : Ce film illustre la méchanceté, qui est le fait de contribuer au malheur des autres intentionnellement. Il montre les conséquences de ce type de choix. L'ouverture du cœur permet de voir la souffrance d'une personne dans cet agissement, plutôt que de la condamner.

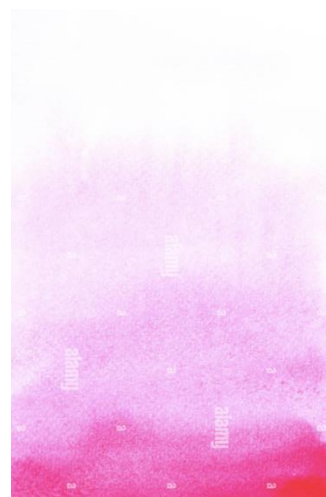
### 1c. Dénomination Tantra

Rémi donne souvent des enseignements sur le Tantra, mais il ne les associe pas au mot "Tantra" directement pour éviter l'activation des fausses représentations. Il nous parle des stages de tantra auxquels il a participé, qui sont selon son observation, souvent un reflet de la libération sexuelle de mai 68. Effectivement, la dimension spirituelle n'est pas assez présente dans ces stages pour parler de véritable tantra. Ces stages peuvent être bénéfiques mais sont souvent pauvres en conscience et en spiritualité.

### 1d. Les différentes couleurs du tantra

Le tantra est en réalité composé de plusieurs facettes ou nuances. Il peut être imagé comme un dégradé allant de la couleur blanche à la couleur rouge, l'essentiel des nuances étant composé de différents roses et blancs. Le rouge constitue seulement 5% du tantra. Nous pratiquons d'ailleurs régulièrement le tantra allant du blanc au rose.

- Le tantra **blanc** est le tantra sans contact physique (avec soi ou autrui)
- Le tantra **rose** peut intégrer un contact physique mais non sexuel (comme une main sur le sternum du partenaire)



- Le tantra **rouge** est celui qui comprend des actes sexuels (seul-e ou accompagné-e).

Les couleurs du tantra proviennent d'un dégradé, allant du blanc du chakra au-dessus de la tête, connecté au ciel, au rouge du chakra du bassin, connecté au sang et à la terre. Entre deux, se trouvent toutes les nuances de rose, en particulier au cœur, selon l'implication corporelle, sexuelle, affective...

Le centre de la terre, c'est-à-dire le niveau zéro est représenté en noir, puis vient la terre et les racines de couleur marron, ensuite le niveau du bassin est représenté par la couleur rouge et le dernier niveau, le niveau huit, au-dessus de la tête est considéré blanc.

Au milieu de ces chakras se trouve le quatrième chakra, qui peut prendre une couleur verte ou rose (le rose étant le résultat du mélange entre le rouge et le blanc). \*

C'est à cet endroit rose que les énergies de la terre et la lumière blanche du ciel se rejoignent.

\* Traditionnellement le rose était la couleur utilisée pour les chevaliers et le courage, tandis que le bleu était utilisé pour les femmes et pour la Vierge Marie. Cela a changé après la Révolution française.

### 1e. Énergies : infériorité et supériorité ?

Ici, le bas et le haut sont libres des concepts d'infériorité et de supériorité. C'est une erreur de considérer avec dénigrement les énergies venant de la Terre et du féminin, ainsi que de considérer l'énergie sexuelle comme sale. Cette précision est importante car, traditionnellement, tout ce qui était associé au bas, à la terre, à la sexualité et à la femme était considéré comme mauvais. A l'époque, la société allait jusqu'à se demander si les femmes avaient une âme. Ce dénigrement de la femme et de la sexualité a été présent pendant de nombreuses années et a été notamment véhiculé par les religions.

D'ailleurs il est important de ne pas dénigrer la sexualité quelle qu'elle soit. Bienvenue à la baise. Le tantra est simplement une invitation à expérimenter autre chose, autrement. Nous ne sommes pas dans une posture de supériorité.

Les énergies sexuelles ont été considérées comme sales, car elles suscitent de la peur par leur puissance. Demander de l'aide pour avoir de la compassion pour tous ceux qui jugent la sexualité comme sale.

On a peur en général de sa propre puissance, que l'on soit homme ou femme. Ce pouvoir peut être mal utilisé, comme au travers de la séduction, de la manipulation de l'autre sans respect. Nous avons donc peur de faire du mal, ou peur de ne pas maîtriser ses propres pulsions et de se faire mal, et ces peurs sont fondées. Beaucoup de personnes souffrent de la mauvaise gestion de ces pulsions, d'où le fait qu'un accent ait été mis sur l'importance de la gestion de ces pulsions dans toutes les religions. Malheureusement, cette gestion religieuse des pulsions a pu parfois aboutir à une certaine violence contre soi et une forte répression.

La guerre est réciproque entre les hommes et les femmes. Quand il y a la guerre, cela vient des deux côtés. Notre chemin est un chemin de réconciliation (à commencer déjà avec ceux qui sont proches de nous pour arriver à une paix sur Terre). Si l'énergie sexuelle n'est pas alignée, on tombe soit dans la domination, soit dans la soumission. Alors que l'amour n'est ni l'un, ni l'autre, il s'offre librement.

#### 1f. La symbolique de l'éveil des énergies de base

Plusieurs symboles sont utilisés pour imager l'éveil spirituel et l'élévation des énergies sexuelles : on retrouve l'image du serpent dans plusieurs traditions. Par exemple, le cobra qui danse chez les soufis, le cobra de Shiva chez les Hindouistes qui représente la Kundalini, le cobra Uraeus chez les égyptiens, le cobra ailé Quetzalcoatl des Aztèques\*, le dragon en Chine.

Le dragon terrassé par St-Michael est également le symbole des énergies de la Terre et sexuelles maîtrisées (Saint-Michel domine le dragon, mais ne le tue jamais). Michael est un puissant enseignant de Tantra. La même symbolique se

retrouve dans l'histoire de Saint-Georges et le dragon. L'épée signifie la droiture, le cheval la puissance. L'énergie de la Terre est très présente chez Saint-Georges.

La tour, la colonne, le bâton... symbolisent également la montée des énergies sexuelles. On retrouve cette illustration par exemple dans la Dame à la licorne.

Concernant la tour de Babel, elle était censée donner aux humains l'accès au ciel et leur donner une puissance divine.

Les symboliques des énergies de vie sont la terre, l'eau et le cheval. Et celles des énergies du ciel sont le feu, le soleil et le vent.

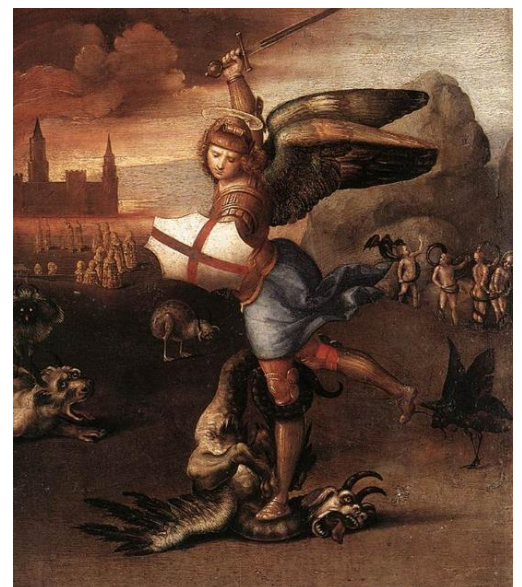
\*Les ailes représentent l'ouverture du chakra cœur. Son rayonnement donne cette image d'ailes. On les trouve chez les anges, ainsi que chez le Sphinx des Egyptiens (symbole du courage du cœur).



*La dame à la licorne, Musée de Cluny, Paris, entre 1484 et 1500*



*La Tour de Babel, par Pieter Bruegel l'Ancien, vers 1563*



*Saint-Michel et le Dragon, par Raphaël, vers 1503.*



*Vase grec antique*

## 2. Exercices pratiques

### 2a. Faire monter les énergies

Dans beaucoup de traditions, il y a des pratiques de mise en mouvement des énergies de vie pour éveiller les sens clairs. On fait monter l'énergie dans la colonne pour ouvrir la claire audiance, la claire connaissance ou le clair ressenti entre autres.

Voici deux exercices principaux pour faire monter les énergies :

#### 1. La boucle céleste :

Cet exercice consiste à visualiser l'énergie du premier chakra (comme de la lumière, des paillettes, un air frais) monter depuis le périnée, par l'arrière du corps, à l'intérieur de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, puis de la faire descendre par l'avant du corps (visage, torse, ventre, pubis), jusqu'au périnée. Puis recommencer.

Cet exercice dynamise le matin et calme le soir, car l'excédent d'énergie redescend (l'énergie ne s'accumule pas en haut). C'est un exercice très utile et aidant quand il y a beaucoup d'envie sexuelle, ou/et beaucoup de manque affectif. Il permet de retrouver l'harmonie à l'intérieur.

#### 2. Le canal intérieur

Cet exercice consiste à visualiser l'énergie venant du premier chakra (chakra racine) ou de plus bas encore (chakra du cœur de la Terre), et la faire monter au travers du corps jusqu'à la tête, par l'intérieur. Ici le corps tout entier est un canal d'énergie du bas vers le haut. Il y a plusieurs images qui peuvent aider à faire cet exercice : visualiser un ascenseur qui monte, un arbre, une fleur ou simplement une tige qui grandit de la base du périnée vers le sommet de la tête.

Cet exercice développe le canal au milieu et ouvre les chakras. Il transforme les peurs en sagesse (symbolique alchimiste de la pierre philosophale).



## 2b. Tantra

Le tantra seul peut être blanc (en méditation simple en faisant tourner les énergies), rose (par exemple en méditation avec une main posée sur son sexe ou sur son cœur) ou rouge (toucher sexuel en solo). Il se vit dans l'accueil de sa féminité et le respect de son corps comme étant un temple sacré.

Il se vit comme un temps de connexion au Divin, en étant en méditation, conscient de la circulation d'énergie, relié aux alliés. Pour s'aider, on peut agrémenter ce moment de parfums, de lumières, d'encens, de fleurs, de musique, etc.

**Exercice 1** : poser sa main sur son organe génital. Sentir simplement l'énergie qui circule. Connecter à l'anatomie de l'organe génital, dans le but de pouvoir l'apprivoiser.

L'invitation est d'accueillir cette anatomie comme non seulement un organe, mais comme une connexion directe à sa puissance, à la Vie.

Le conseil est de prendre du temps pour se connecter à ces énergies de Vie. Cet exercice est réparateur. Il guérit les représentations de la sexualité et de l'organe génital. Beaucoup d'hommes et de femmes ont des mémoires d'abus (de cette vie ou karmiques). La représentation du sexe féminin est faussée, dépressive et violente. Il serait bénéfique de réparer les représentations du sexe féminin, longtemps appelé le sexe faible. Beaucoup de blessures sont attachées au sexe féminin, tout comme au sexe masculin d'ailleurs.

Cet exercice permet donc de remettre de la conscience, de la beauté, de la réparation sur la vision du sexe féminin. Le pratiquer, c'est s'offrir un temps de réconciliation, de considération, pour honorer ce yoni (terme dégagé de tout acte sexuel désignant le sexe féminin ; lingam pour le sexe masculin). Prendre le temps pour ressentir de la gratitude d'avoir notre sexe, c'est un cadeau. Il y a deux variétés de cadeau, celui d'être un homme et celui d'être une femme.



**Exercice 2 :** Prendre du temps pour admirer son propre sexe avec un miroir.

L'invitation est d'accueillir son sexe tel qu'il est, même s'il n'est pas comme on voudrait. C'est un cadeau qui a été offert comme ça par le divin, alors accueillir ce qui est. Comme c'est un cadeau, je ne vais pas chipoter. Il n'est ni repris ni échangé. Vouloir autre chose que je ne peux pas m'offrir est illusoire. Il nous a offert ce cadeau avec une intention en adéquation avec notre Chemin. Se connecter au Divin permet de se connecter à la justesse et à la sagesse de cette intention. Ce n'est pas par hasard que nous avons ce corps, y compris qu'il ait un sexe d'homme ou de femme, qu'il soit maigre, gros, avec des douleurs ou non. En s'incarnant, on était d'accord de prendre ce corps-ci.

Notre sexe est l'endroit que l'on partage avec le divin pour créer, se connecter à notre pouvoir, donner la vie. C'est le centre et le lieu des énergies de la Vie. Mettre au monde des enfants n'ajoute ou n'enlève aucune valeur à ce lieu. Une femme n'a pas moins ou plus de valeur selon si elle a des enfants ou non, c'est juste un choix différent.

L'invitation est d'honorer son temple -c'est-à-dire son corps-, avoir de la gratitude, cheminer pour trouver beau son corps et en particulier son appareil sexuel.

**Exercice 3 :** auto-massage

S'accorder du plaisir en se massant la zone génitale, et offrir le plaisir au Divin, à soi-même comme représentation du divin, ou encore à un allié. On peut inviter et sentir un allié qui vient en nous, et faire un massage qui provoque du plaisir à l'allié. Ainsi, se toucher devient respectueux et sacré. Cet acte dénote d'un niveau de tantra élevé qui pose une attitude de respect : on lui prête notre corps et il nous prête son corps de lumière, son énergie et sa conscience. Lui offrir notre gratitude pour cela.

Je peux offrir mon plaisir à la Vie. En l'offrant à l'Univers, Il nous l'offre à nouveau après. Donner ouvre l'espace à recevoir, être en abondance (le contraire serait d'être en vide).

Cet exercice est différent de la masturbation. La différence provient de la connexion au cœur préalable, la conscience du sacré et l'éloge de la lenteur. Dans la sexualité ordinaire, les personnes sont agitées par la recherche du plaisir. Il y a une course vers le plaisir, et quand il est atteint, ça redescend et c'est la fin (par exemple, l'homme finit, se retourne et dort).

Dans le tantra, le plaisir est bienvenu mais ce n'est pas l'objectif. A deux, l'objectif est la connexion à l'autre. Seul, l'objectif est la connexion à soi-même, se sentir vivante.

On peut se faire un massage doux avec des huiles, le faire avec lenteur, curiosité, respect, et une envie d'explorer les différentes sensations. On peut alterner avec un massage du corps tout entier pour faire circuler les énergies. Tout le corps est sensible, réceptif.

Lors de cet exercice, être capable de s'interrompre est important et intéressant. Le plaisir peut continuer après l'orgasme. Il est le bienvenu. Mais l'orgasme n'est pas le but non plus. Il est donc possible de s'arrêter un moment avant l'orgasme, puis reprendre, ressentir de la chaleur, de la joie, de l'énergie créatrice, une envie d'être dans le mouvement.

L'énergie est mise en mouvement à l'intérieur lors du tantra. Elle est libérée dans notre être, et non pas bloquée dans le premier chakra. Elle n'est pas débarrassée. Le but n'est pas de l'expulser, de s'en débarrasser (assouvir la pulsion).

Il est fondamental d'être avec soi-même pendant l'exercice, donc d'exclure toute représentation, tout film intérieur ou extérieur. La pornographie a fait beaucoup de dégâts en amenant une déconnection du corps et de soi-même. Regarder un film pornographique, c'est se connecter aux égrégores et aux énergies qui y sont associées, ce qui fait beaucoup baisser le taux vibratoire, au lieu de le faire monter.

On peut avoir un tantra de plein de couleurs différentes. Parfois s'apporter du plaisir en conscience est approprié, parfois pas, ce n'est pas le moment. Il est important de regarder ce qui est bénéfique pour soi, selon la période. Pour cela, demander conseil sur quel type de tantra pratiquer. Voir aussi sur le moment ce qui est adapté avec l'intuition.

### **3. Attitude de non-jugement**

Ce n'est pas parce qu'on va voir le côté sacré des énergies sexuelles que l'on va rejeter, juger, dénigrer ceux qui ont une vie sexuelle non consciente. On choisit juste d'expérimenter autre chose.

Les personnes qui s'adonnent aux relations sexuelles multiples et désordonnées se retrouvent avec des énergies très mélangées et polluées. Elles cherchent parfois l'amour, mais pas au bon endroit. Elles ont envie d'être aimées. Le jeu de la séduction envoie comme message : "viens profiter de mon corps", alors que la demande profonde est une demande d'amour. Ces gens ont un manque affectif profond. Par exemple, une femme dans la séduction, pour être aimée, n'envoie pas le message "aime-moi comme je suis", en conséquence, elle n'attire pas les bons hommes pour lui offrir cet amour.

Un jugement factuel, c'est le fait de discerner que quelque chose n'est pas bon pour nous ou pour les autres, sans se condamner soi ou les autres. Je peux voir que ceci n'est pas bon pour moi, ou pour l'autre. Cependant, je ne juge pas cette pratique de "bonne ou mauvaise". C'est simplement un point de vue général et non personnel. Je regarde et constate sans émotionnel. Pour m'assurer que je ne suis pas dans le jugement, je peux me poser la question : "est-ce un jugement ou un fait ? Est-ce que c'est mon point de vue, une appréciation personnelle ou est-ce que j'observe le fait qu'un acte est nuisible : je vois le manque de respect du viol en voyant ses conséquences par exemple. Attention, la légalité suit de loin les morales de la société. La loi n'est donc pas une référence pour déterminer tout ce qui est bon ou mauvais pour une personne.

Il est bénéfique de se demander : depuis quel point je me place ? Est-ce que je me positionne en supérieur sous prétexte de ne pas avoir certains comportements que d'autres ont ? De plus, nous n'avons pas tous les mêmes défis. Lorsqu'une personne agit contre une autre, la Divine voit quelqu'un qui souffre et qui fait souffrir quelqu'un d'autre. Elle garde les deux yeux de la justice et de la compassion. Qui peut prétendre être parfait et n'avoir jamais rien loupé ? Celui qui se croit supérieur ne se fait pas du bien et ne fait pas du bien aux autres. Les gouvernements ont souvent ces comportements. Par exemple, les États-Unis, la France, la Suisse, ne respectent pas toujours, et n'ont pas toujours

respecté les droits humains, mais donnent des leçons aux autres quand ça les arrange.

Et moi, où en suis-je ?

S'élever spirituellement, c'est savoir quel choix a quelles conséquences, et prendre ses responsabilités. J'affronte ce qui est, je ne fuis pas. Je prends aussi soin de la souffrance de celui qui souffre et qui fait souffrir, tout en respectant la justice. Attention à se prémunir de l'orgueil spirituel. La spiritualité profonde consiste à prendre de la hauteur, non pas pour être supérieur, mais pour prendre de la hauteur par rapport aux situations et mettre de la conscience dans notre vie. Pour info, l'aigle est un allié qui aide à prendre de la hauteur, à mieux discerner les événements.

—

On a besoin de soutien sur le chemin. Les alliés nous aident et nous donnent des points de repères. Ils ont la connaissance au-delà du jugement. Avec eux, on goûte le fruit de la connaissance du bien et du mal, on acquiert le discernement. Cela veut dire qu'on devient conscient et responsable. Par contre on ne va pas s'ériger en juge. Pour donner une image de cette posture de non jugement, on peut se référer à celle de l'adulte responsable qui enseigne à l'enfant qui a besoin d'être éduqué. Dans sa posture, il ne va pas juger l'enfant pour ce qu'il sait ou non, ce qu'il fait ou non, car il apprend.

*Fin*

**Méditation** : "Féminin Sacré", disponible sur le site internet

<https://www.aucoeurmeditation.com/audio>

Dans *méditation moyenne*, 15 minutes ; playlist 14.