

# Vivre ma voie par le *Tantra*

« Le désir part de soi. »

de Marisa Ortolan

Le Tantra pour toucher le divin en soi et transformer nos relations à nous-même, aux autres et notre relation au monde.

Jeune femme, j'ai pris conscience que mon état intérieur était influencé autant par mes pensées (mental) que par les situations de l'instant. Mais je ne me sentais vivante que dans le deuxième cas : lorsque mon corps et ma conscience étaient impliqués en même temps. Cet état était plus fort dans les rencontres amoureuses et la sexualité. Et je comprenais la puissance de l'énergie sexuelle lorsque la libido était couplée avec l'ouverture du cœur. L'état amoureux déclenchait un savoir-être immanent, sensuel, sexuel et magique. Puis, la banalité revenait. Je finissais même par ressentir de la fatigue à l'idée de faire l'amour !

A la suite de ma formation de psychothérapeute, j'avais abordé la sexualité par le biais de l'histoire familiale et par le travail énergétique. Après la petite fille et la mère, je venais de m'éveiller à la femme. Il me restait à rencontrer la sexualité de l'adulte. Je suis entrée dans le Tantra, que je n'ai plus quitté depuis. J'ai vécu des expériences sensorielles fortes et vivantes, sans passer par la sexualité ou par un attachement sentimental. Je découvrais alors une clé pour vivre la magie dans les relations et dans la sexualité. Il y avait ma vie avant le Tantra et il y a ma vie après.

*Qu'apporte le Tantra aujourd'hui ?*

Dans la société occidentale, la pratique de la sexualité est consommatrice et limitée. Elle est

souvent réduite à des positions pour aller à l'orgasme (éjaculation pour l'homme, super orgasmes pour la femme). La sexualité est vécue comme une pratique à « faire » et non à être. Après l'orgasme, arrive un temps de repos et de satisfaction. Les partenaires sont « repus », symptôme d'une consommation et non d'une communion à travers ce partage.

Le Tantra, par des exercices simples, change la manière de vivre la sexualité. Le désir part de soi. Il est utilisé dans le Yoga tantrique. Le canaliser est la voie du Tantra, c'est l'extase infinie. L'extase nous aligne dans la béatitude, et nous amène dans la « trans »... transcendance, transmutation, transfiguration...

L'extase est une porte tantrique pour passer de l'autre côté du moi, dans les plans de l'invisible, l'indicible, le non manifesté, le tout ; parce que nous sommes cela. Intégrer le Tantra, c'est accepter cette expérience, non pas comme un moment rare, mais comme une partie de soi qui est reconnue, c'est-à-dire vivre sa divinité simplement : l'état amoureux permanent.

Je crois que le Tantra, en modifiant notre façon d'aborder la sexualité, donc les relations, peut changer radicalement notre société ! ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## PORTRAIT

Marisa Ortolan est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute Psychocorporelle. Co-auteur du livre avec Jacques Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes. Et continue son chemin.

marisao@wanadoo.fr  
www.horizon-tantra.com

## LA VOIE DU TANTRA

Le Tantra est une voie, un art de vivre et d'aimer. Cette pratique utilise la sexualité comme voie d'accès au divin, à la transcendance. Selon la vision du Tantra, tous les phénomènes de l'univers sont reliés l'un à l'autre par les liens de l'amour érotique (Eros). C'est la grande force de vie qui circule à travers le cosmos, comme une libido cosmique. Le pratiquant tantrique est convaincu que la relation érotique entre un principe féminin et un principe masculin (yin-yang) se trouve à l'origine de toutes les autres expressions d'amour. Cette origine est vécue d'une manière microcosmique dans l'union sexuelle d'un couple. C'est-à-dire la rencontre érotique entre les polarités féminin-masculin. Les deux partenaires se sentent dans un « amour sexué mystique ». Pour chaque partenaire tantrique, l'autre est une représentation vivante de la divinité. L'homme est un dieu et la femme, une déesse. Le sacré émerge, de ce fait, dans la relation intime. La pratique de la sexualité tantrique est une méditation, une ascèse. Elle demande une présence totale à soi et à l'instant présent.