

Hédonisme et tantrisme

Je te désirais et avais pu goûter aux joies que tu m'avais fait vivre, m'ayant demandé de te guider, de t'initier vers ce que nous nommons la recherche de l'absolu. Je ne pouvais que te remercier de la confiance que tu m'accordais pour savourer cet hédonisme se noyant de tantrisme. Cet amour qui nous poussait au dépassement de nous-mêmes pour savourer des desserts extrêmes. Nous échangeons beaucoup. Je t'avais prêté ma bible que tu avais commencé à lire : TANTRA, Le culte de la féminité, André Van Lysebeth, Flammarion, dont voici un court extrait (en effet, à peine 7 pages sur 569)

Tantra : La maîtrise sexuelle- Le contrôle de l'éjaculation

Au Tibet, on colportait une étrange histoire au sujet du cinquième dalaï-lama, qui mourut vers 1680 et qui s'était singularisé de ses prédécesseurs en étant libertin, noceur et féminisant notoire.

Jusqu'à une époque récente, les chants d'amour qu'il a composés étaient toujours populaires parmi le petit peuple tibétain. À Lhassa, certaines maisons - lieux de ses rendez-vous galants avec l'une ou l'autre maîtresse - étaient marquées d'un mystérieux signe rouge et faisaient l'objet d'une vénération furtive, indice que le peuple ne le désapprouvait pas.

L'histoire raconte qu'un jour, sur la plus haute terrasse de son palais, le célèbre Potala, le dalaï-lama était en butte aux reproches de ses conseillers qui critiquaient ses moeurs sexuelles. Il leur dit : « C'est vrai, j'ai des femmes, mais ceux qui me critiquent en ont aussi. De plus, pour moi l'union sexuelle n'est pas ce qu'elle est pour vous » et, pour illustrer ses propos, du bord de la terrasse, tel le Manneken-Pis, il urina par-dessus le parapet. Le flot d'urine cascada de terrasse en terrasse jusqu'au bas du palais puis, miraculeusement, le dalaï-lama réaspira l'urine et la fit rentrer par où elle était sortie ! Triomphant, il dit à ses détracteurs ahuris: «Quand vous saurez en faire autant, vous saurez aussi que ma sexualité est très différente de celle du vulgaire.»

Ce conte, anticipation du gag classique du cinéma muet où l'on déroule le film à l'envers pour ramener le plongeur sur son tremplin, caractérise la mentalité des tantriques. En effet, son aspect fabuleux, invraisemblable, masque le véritable sens au non-initié, qui est de décrire une pratique tantrique secrète.

L'affirmation « pour moi l'acte sexuel n'est pas ce qu'il est pour vous signifie que l'homme ordinaire - fût-il conseiller du dalaï-lama -s'accouple pour le plaisir, pour obéir à la pulsion primaire visant à perpétuer l'espèce, alors que le tantrique transcende l'union sexuelle et la transpose sur un plan cosmique!

En quoi cette abracadabrante histoire du pipi-qui-remonte nous concerne-t-elle ? Quel procédé secret, commun aux tantriques tibétains et indiens, cache-t-elle ?

Voyons cela. Le bouddhisme tantrique ainsi que le taoïsme, exigent, eux aussi, le contrôle absolu de l'éjaculation, qui ne devrait, en principe, *jamais* arriver, alors que des maîtres indiens l'acceptent parfois.

La rétention du sperme, nous le savons, permet à l'homme de prolonger indéfiniment l'acte, de l'intensifier au

paroxysme pour parvenir ainsi au véritable orgasme et accéder à des niveaux de conscience supérieurs, ce que l'éjaculation empêche. Cette prouesse requiert un contrôle génito-urinaire absolu, notamment celui des sphincters. Pour y parvenir, un procédé favori consiste précisément à uriner par paliers successifs, plutôt que d'un seul jet, comme tout le monde.

Comment ? C'est facile, pourvu qu'on respecte les règles. On lâche un peu d'urine pendant une ou deux secondes, puis on stoppe net, on se retient pendant quelques secondes (cinq en moyenne), puis on relâche encore un jet parcimonieux, et ainsi de suite jusqu'à ce que la vessie soit vide.

Pendant l'arrêt, on imagine qu'on réabsorbe l'urine dans la vessie, tout en faisant un énergique *mula bandha*, autrement dit en contractant fortement et simultanément les deux sphincters ainsi que le muscle releveur de l'anus, ce qui produit une sensation particulière, difficile à décrire, souvent accompagnée de frissons le long de l'échine. Il suffit, somme toute, d'intensifier ce qu'on fait spontanément quand on est empêché de satisfaire un impérieux besoin d'uriner. Quant au nombre de jets, il variera d'une miction à l'autre, le principe étant d'intercaler un maximum de paliers », en général de cinq à dix.

Pratiquée régulièrement (une simple habitude à prendre), cette technique, à la portée de tous, facilite beaucoup le contrôle de l'éjaculation.

Quand vous reverrez le MannekenPis, pensez donc au cinquième dalailama...

Exercice

Jusqu'ici, l'accent a été mis sur la *contraction* de ces muscles dont on peut aisément vérifier l'action : en les contractant volontairement lors d'une érection, le lingam bouge et se rapproche du corps. Ces muscles servent aussi au « langage secret » : c'est grâce à eux que le lingam inséré dans le yoni peut répondre aux contractions vaginales.

Toutefois, pour contrôler l'éjaculation, il faut penser à les *décontracter volontairement* à l'approche du point limite. Pour s'y exercer, de préférence pendant une érection, contracter au maximum ces muscles avec un *mula bandha* aussi serré que possible, jusqu'à ce qu'éventuellement un frisson remonte le long de l'échine. Puis - et c'est là l'essentiel de l'exercice -, détendre les muscles : aussitôt la tension diminue dans le lingam qui s'éloigne un peu du corps. Puis les *recontracter* pendant quelques secondes et les *décontracter* ensuite, en insistant surtout sur la décontraction. En accentuant la phase de détente et en la prolongeant, l'érection faiblit et finirait même par disparaître.

Ce procédé peut être utilisé dès le prochain contact sexuel. Au début, ce contrôle, qui s'acquiert aisément, se fait en restant immobile, puis cette relaxation musculaire se fera même pendant les mouvements coïtaux. Très efficace pour s'éloigner de la zone limite, donc pour éviter l'éjaculation.

si le shiva observe son propre comportement réflexe à l'approche de l'éjaculation, outre l'altération du rythme et de l'ampleur du souffle, il notera une forte tension dans les muscles des fesses, du ventre, du bas du dos et aussi du lingam. S'il se laisse aller, comme c'est le cas usuel, l'irrépressible réflexe éjaculatoire, auquel tous ces muscles participent, se déclenchera.

Alors, pour le retarder ou l'empêcher il faut, à l'approche du point limite, contrôler le souffle comme indiqué ailleurs et - sans nécessairement s'immobiliser s'intérioriser dans tous ces muscles et *les relaxer*. Grâce à cette relaxation, ses mouvements deviennent plus souples, plus harmonieux et leur rythme plus agréable à la shakti. Mais c'est la relaxation des muscles du lingam qui aide le plus à se maîtriser : l'érection faiblit un peu et, ayant

quitté la zone « dangereuse », l'expérience peut se poursuivre.

Avec de la pratique, le tantrique pourra laisser libre cours à la shakti jusqu'à son extase ultime, en évitant cependant pour lui-même, un flirt trop rapproché avec le point limite, surtout au début ! En s'identifiant à elle, il participera à sa jouissance et sa propre félicité dépassera de loin le trop bref plaisir éjaculatoire. Ce stade est déjà très supérieur à ce que vit l'homme ordinaire, sans toutefois constituer l'acmé absolu.

Du plaisir à la félicité...

Bhagwan Shree Rajneesh, personnage discuté (et discutable), a écrit : « Quand y a de l'anxiété, l'éjaculation se produit vite. Mais quand il n'y en a pas, l'éjaculation peut être retardée des heures durant - oui, même plusieurs jours, car elle n'est pas nécessaire. Quand l'amour est profond, les deux partenaires peuvent se fortifier l'un l'autre. Alors l'éjaculation cesse complètement, et les amants peuvent se rencontrer ainsi pendant des années sans aucune éjaculation, sans gaspillage d'énergie. Ils se relaxent l'un dans l'autre. Les corps se rencontrent et se détendent. Tôt ou tard le sexe cessera d'être basé sur l'excitation, comme il l'est maintenant ; il deviendra une détente - un profond "lâcher prise".

Mais cela ne peut se produire que si vous vous abandonnez à l'énergie vitale qui est en vous - à la puissance de la Vie. Alors seulement vous pourrez vous abandonner à votre amant ou à l'aimée. Le tantra affirme que cela se produit; il nous apprend, en outre, *comment* le réaliser. » (*The Book of Secrets*, p.398.)

Ici, Rajneesh a raison : l'anxiété et les tensions sont des obstacles majeurs dans le domaine de la sexualité en général puisqu'elles sont souvent à l'origine de l'impuissance ou de l'éjaculation précoce. En outre, il est certain que l'anxiété empêche le contrôle de l'éjaculation, mais cela ne suffit pas. Certes, dans la Voie de la Vallée, l'immobilité associée à la simple absence d'anxiété permettent d'inhiber l'éjaculation, mais non dans la Voie Abrupte (l'équivalent du « fil du rasoir »). Dans ce cas, il faut recourir aux procédés tantriques appropriés le fait qu'ils existent et soient enseignés prouve leur nécessité!

Avant d'aborder ce sujet, lisons S.B. Dasgupta, dans *Introduction to Tantric Buddhism* (p. 142): « Selon les adeptes du *Vajra-yâna* et du *Sahaja-yâna*, le plaisir que procure l'éjaculation est bien inférieur, en intensité et en qualité, à la félicité qu'on atteint en contrôlant cette matière (le sperme), en stoppant son flux descendant, grâce aux procédés yogiques subtils, et en lui imprimant un mouvement ascensionnel qui le fait refluer vers le lotus situé au cerveau pour l'y fixer. La félicité obtenue par l'immobilisation du sperme s'appelle *Mahâsukha*. » (Etymologie : *maha* = grand, *sukha* bonheur).

Derrière ce texte un peu sybillin, en fait, de quoi s'agit-il ? Voyons cela de plus près. Pour comprendre cette méthode tantrique, il faut se souvenir que, selon la physiologie subtile yogique et tantrique, l'énergie vitale globale se diversifie en cinq *vayus* principaux, c'est-à-dire spécialisations de l'énergie vitale régissant les diverses fonctions organiques. Dans l'optique du contrôle de l'éjaculation, nous nous bornerons aux deux principales, *prâna vayu* et *apâna vayu*. La première, *prâna vayu* se charge d'absorber énergie et matière, tandis que *apâna vayu* c'est l'énergie excrétoire. En somme, dans le budget vital du corps, si *prâna vayu* s'occupe des « recettes », *apâna vayu* est responsable des « dépenses » et la santé résulte de leur strict équilibre. Un manque de *prâna*, signifie un manque de vitalité, mais si *Apâna vayu* n'évacue pas tout ce qui doit sortir du corps, et notamment les déchets du métabolisme, le corps s'encrasse et la santé est menacée. C'est elle, l'énergie d'excrétion, qui évacue les selles, l'urine, la sueur, les règles, etc. En plus, *apâna* régit l'accouchement ainsi que l'éjaculation, puisque le sperme sort du corps. Enfin, *apâna* agit vers le bas, vers les diverses portes de « sortie ». (Pour plus de détails,

consulter mon livre *Prânayâma, la dynamique du souffle*, pp.235 et suivantes.).

La tactique tantrique subtile pour inhiber l'éjaculation est logique. Elle consiste à *inverser* le cours de l'énergie excrétoire, celle qui mène à l'éjaculation. Cela éclaire le texte sibyllin de Dasgupta: «Il faut stopper le flux vers le bas, vers la sortie (*Apâna*), puis le diriger vers le haut, vers le cerveau.

Ce n'est évidemment pas le sperme qui « monte au cerveau », mais bien l'énergie subtile *apâna* qui contrôle l'éjaculation.

D'où l'importance de vajrolî et du procédé yogique camouflé dans l'histoire du dalaï-lama réa spirant son urine, grâce à quoi, dans la méditation tantrique à deux, même sur le « fil du rasoir », l'adepte inhibe indéfiniment l'éjaculation.

Cela va nous permettre d'ajouter une arme anti-éjaculation supplémentaire à notre panoplie ! En effet, il y a une omission importante (et préméditée) dans l'énumération des fonctions d'excrétion, je veux dire *l'expiration*.

L'expiration est aussi du ressort *d'apâna* : les toxines gazeuses expirées sont aussi nocives que l'urine, par exemple. Or, fait capital qui n'a pas échappé aux yogis, la respiration est la *seule* fonction double : elle dépend de *prâna vayu* pendant l'inspir et *d'apâna* pendant l'expiration. Lumineux : pour agir sur *apâna*, donc sur l'éjaculation, *maîtrisons l'expiration*, car l'énergie vitale est unitaire. De plus, le souffle, fonction-charnière entre la vie végétative involontaire, donc inconsciente et la vie volontaire, consciente, a une autre particularité. En effet, normalement mon souffle est automatique et je n'ai pas à m'en occuper, mais, à tout moment il suffit de le vouloir

j'en deviens conscient et je puis agir sur lui, donc contrôler *prâna* et *apâna*. Cela permet, sans techniques compliquées, inhiber dans une large mesure l'éjaculation : intéressant!

Comment? D'abord, pendant toute la durée de l'union, mais surtout vers le point limite, il faut rester très calme et se concentrer sur l'expérience en cours tout en étant très *conscient du souffle*. Dans l'étreinte ordinaire, le rythme respiratoire et les mouvements coitaux se synchronisent spontanément comme suit : poussée = expiration retrait = inspiration. Tant qu'on navigue en eau calme, loin du point limite, cette séquence peut être maintenue.

Plusieurs options s'offrent au shiva 1. près du point limite, *inverser* ce rythme spontané pendant les va-et-vient, donc *expirer* à chaque *retrait* du lingam et, bien entendu, *inspirer* à chaque poussée;

2. ou encore, pendant toute la durée du contact, adopter une respiration lente, profonde, en *répartissant* chaque longue inspiration ou expiration sur plusieurs va-et-vient successifs.

Ces options peuvent s'alterner : respiration lente et profonde dès l'entrée du lingam et pendant tout le contact, jusqu'à l'approche du point limite où l'on inverse le rythme comme indiqué ci-dessus. si le couple doit s'immobiliser pendant un temps pour éviter l'éjaculation, on passe à la formule 2 ci-dessus. Après l'alerte, les va-et-vient peuvent reprendre avec une respiration profonde et lente. En fait, chaque couple doit expérimenter et apprendre à se connaître réciproquement.

Voici une autre technique, très efficace : *inspirer par paliers* (par le nez), mais *expirer d'un seul coup* par la bouche.

Autrement dit : poussée avec inspir partiel - retrait en rétention, nouvelle poussée avec inspir partiel - nouveau retrait en rétention, et ainsi de suite jusqu'à ce que les poumons soient remplis (de 5 à 9 paliers en moyenne).

Quand ils sont pleins, après une brève rétention et sur un *recul* du lingam, expirer d'un seul coup par la bouche avec un « ha ». Le tout rythmé sur les va-et-vient. À la lecture, cela paraît complexe, mais en réalité c'est aussi

simple que de gonfler un pneu de vélo!

Enfin - surtout quand on arrive au point limite où un seul mouvement de trop déclencherait irrésistiblement l'éjaculation -' sans bouger, en respirant lentement et profondément (voir ci-dessus), *imaginer qu'on se retient d'uriner ou même qu'on réas pire l'urine*, comme dans l'exercice du dalai-lama. La respiration doit être profonde au point d'avoir l'impression d'envoyer l'air jusque dans le bas-ventre. En même temps on veille à relaxer la sangle abdominale et les fesses car si, au point limite, on bloquait le souffle en serrant les fesses et en durcissant la sangle - comme c'est le cas habituel -, on risquerait d'éjaculer.

À tous ces procédés on peut ajouter *jiva bandha* qui consiste d'abord à replier la langue au maximum et à la repousser le plus loin possible vers l'arrière. Le dessous de la langue se trouve ainsi en contact avec le voile du palais. Quand c'est fait, on contracte la langue pour créer une pression contre le palais.

Jiva bandha s'utilise au point limite et remplace *khechari mudra*, procédé ultime pratiquement inaccessible aux Occidentaux. Il consiste à entailler chaque jour le frein de la langue de l'épaisseur d'un cheveu, puis l'adepte se « trait » la langue comme un pis de vache, pour l'allonger jusqu'au point où il peut l'« avaler ». Insérée derrière la luvette, elle bloque totalement le souffle. Mon premier maître avait la langue si longue que son bout pouvait toucher un point entre ses sourcils. Inutile de préciser que cette résection ne peut se faire que sous la direction d'un guru. Après chaque incision on frotte la blessure avec du sel pour en empêcher la cicatrisation et ainsi de suite jusqu'à ce que la longueur convenable de l'entaille soit atteinte, ce qui prend des semaines. Si l'on allait trop loin dans la résection du frein de la langue, on aurait des troubles d'élocution. *Khechari mudra*, cité pour être complet, contredit la règle de *ne pas* bloquer le souffle au point limite : c'est l'exception qui, comme chacun sait, confirme la règle...

Un truc taoïste : au point limite, et pendant toute l'alerte, grincer des dents en les serrant au maximum, et presser si fort les paupières l'une contre l'autre qu'on sent une vibration dans les oreilles.

Ces procédés réduisent fort les risques de « dérapage ». Peu à peu, le shiva restera de plus en plus longtemps, de plus en plus près du point limite, centré dans son souffle et dans l'abdomen car, selon le tantra, « il faut stopper le sperme dans le ventre ».

Que faut-il entendre par là ? En éjaculant l'homme a l'impression que le sperme lui jaillit des bourses, alors que c'est évidemment depuis la prostate, donc près de la vessie, qu'il est propulsé à travers l'urètre. C'est sur ce trajet qu'il faut agir et c'est le but de l'exercice dit du dalai-lama. Au point limite, le shiva détournera son attention du lingam, et particulièrement du gland, pour s'intérioriser dans le ventre tout en faisant *mula bandha*.

Néanmoins, malgré ces techniques - rançon de l'apprentissage -, il y aura des dérapages, mais les progrès seront assez rapides quand même.

Le tantra dit aussi: « Qui contrôle le mental, contrôle aussi le souffle et le sperme. » C'est vrai, mais shiva n'est pas seul et la shakti doit, elle aussi, jouer le jeu. La shakti expérimentée sait et sent fort bien quand le shiva se trouve au point limite ; elle l'aide en ne bougeant plus et en centrant toute son attention sur l'expérience. En fait, beaucoup dépend d'elle car peu d'hommes peuvent résister à l'« assaut » d'une femme passionnée qui veut son sperme. C'est vrai, au début l'union réservée paraît moins satisfaisante, mais bientôt le couple découvre qu'il a tout à gagner sur tous les plans. Seule la shakti qui a la chance exceptionnelle de s'unir à un shiva tantrique expert en *khechari mudra* peut se laisser aller sans restriction et sans provoquer une éjaculation intempestive... Toutefois, le maïthuna tantrique ne nous condamne pas à l'immobilité perpétuelle : il faut donc tenir compte des

muscles qui entrent en jeu pendant les mouvements coïtaux. Comme pour le souffle, il faut déconditionner le jeu musculaire réflexe de l'acte, donc d'abord le connaître. Pour cela, pendant le coït et surtout près du point limite, l'homme observera quels muscles participent au jeu instinctif et rythmé du bassin. Il s'observera aussi lors d'une éjaculation, simple incident technique. Il sentira alors les muscles lombaires, responsables des coups de reins, ainsi que les fessiers et la sangle abdominale agir et, dans la phase ultime usuelle, se crispent chez le non tantrique. S'il veut ne pas dérapier, il devra les relaxer, bannir tous mouvements saccadés, spasmodiques, peu harmonieux : le va-et-vient doit résulter d'une ondulation souple de toute la colonne vertébrale et non pas être fait de coups de reins. On se contrôle d'autant mieux qu'on relaxe les muscles-réflexe de l'éjaculation. Par contre, il faut serrer à fond l'anneau musculaire de la base du lingam qui intensifie l'érection. Plus il est serré, moins on risque d'éjaculer, sauf à l'ultime seconde, sur le « fil du rasoir où il faut le relaxer aussi pour inhiber l'éjaculation. Toujours à propos de mouvements, au début, le tao prône « trois coups superficiels, un coup profond » pendant 81 coups. (Pour eux 81 est le nombre parfait il est le carré de 9, lui-même le carré de 3, nombre sacré s'il en est...). En progressant, on porte 9 coups superficiels et un profond. Au point limite, si le taoïste craint d'éjaculer, il retire son *Pic de Jade* en ne laissant que le gland engagé. Après 20 à 30 secondes sans bouger, calmé, il reprendra ses coups. Au point limite, le taoïste bloque le souffle à poumons pleins, soulève le diaphragme en ouvrant le thorax et contracte le bas-ventre. Le tantra, lui, conseille *uddiyana bandha*, la rétraction abdominale, qui correspond grosso modo aux prescriptions du tao, sauf que les poumons sont vides. Pour le tao, l'homme ne devrait pas éjecter son *king* (sperme) avant 5.000 coups!

Jolan Chang, dans son *Tao de l'art d'aimer* précise qu'avec le temps le retrait devient de moins en moins nécessaire et qu'on finit par n'y recourir que rarement.

En Chine ancienne, juste avant l'éjaculation, on pressait fortement avec l'index et le majeur de la main gauche, pendant trois ou quatre secondes, la zone entre le scrotum et l'anus (le bulbe), tout en prenant une profonde inspiration. Ce procédé peut empêcher l'éjaculation et si néanmoins elle a lieu, le sperme ne sort pas du lingam: il est refoulé vers l'intérieur. Où va-t-il ? Physiologiquement, il ne peut guère aller que dans la vessie et sera évacué lors de la première miction car il me semble impossible qu'il puisse retourner d'où il vient, c'est-à-dire dans la prostate!

À la différence du taoïste, quand le tantrique n'a pu stopper l'éjaculation, il accepte qu'elle se produise dans le yoni. La seule chose qu'il regrette, c'est qu'elle interrompe la méditation à deux avant son terme et qu'elle éteigne le désir... pour un temps plus ou moins long.

Ejaculation précoce

Pour éviter l'éjaculation précoce, la shakti chevauche le shiva couché sur le dos puis, à l'aide des doigts, elle écarte les lèvres de sa vulve qu'elle applique contre la hampe du lingam, sans toucher le gland, créant ainsi un simple contact génital sans intromission. Tandis que le shiva se relaxe (surtout le ventre et les fesses) et respire profondément, la shakti, par de discrets mouvements de va-et-vient, fait délicatement glisser sa vulve humide (clitoris inclus) le long du lingam, parfois jusqu'à l'orgasme féminin. si l'« épreuve » devient trop intense pour le shiva, sans changer de position, elle s'immobilise pendant cinq à dix minutes - une délicieuse éternité ! - le temps que le risque de contractions vaginales réflexes s'atténue.

Vient alors l'instant, si désiré, de l'union. Dans le coït banal, l'homme «fait des choses » à sa femme : c'est lui qui pénètre. Dans le maïthuna, c'est la shakti qui *absorbe* le lingam, sans hâte Au début, seul le gland est happé par

le yoni, enserré par les muscles de l'entrée du vagin. Les sens en éveil, les partenaires immobiles demeurent attentifs à ce qui se passe entre eux, en eux. Plus de caresses, plus rien qui puisse exacerber la tension sexuelle ils s'ouvrent à la fusion intime amorcée. Pas de va-et-vient, pas de progression du lingam vers l'intérieur: seul le langage secret des contractions intimes est permis.

Près du point limite, ils ont recours aux procédés de contrôle décrits ailleurs, notamment à la relaxation du crémaster. Dès que la tension érotique s'est stabilisée, les mouvements rythmés, harmonieux comme une danse, peuvent commencer. La shakti reste attentive à ses propres réactions pour ne pas laisser s'installer les amples mouvements instinctifs du bassin, commandés par le pôle génital. Elle peut - et devrait ! - parvenir à l'orgasme avec seulement d'imperceptibles mouvements à *son rythme*.

Dans l'union ordinaire, les coups de reins se succèdent, s'amplifient, s'accélèrent ; à chaque poussée, les pubis se rencontrent pour s'écarter à chaque retrait. Le résultat fatal est bien connu : sauf exception, après deux ou trois douzaines de ces coups longs et profonds, le sperme jaillit, « vidant » l'homme et laissant la femme insatisfaite. Comme le bon cavalier épouse le trot de sa monture, sans cogner contre la selle, de même, avec grâce et souplesse, le shiva accompagne le rythme de la shakti, dans toutes ses nuances et variations subtiles, en *gardant le contact pubis contre pubis* pour réduire les mouvements relatifs yoni-lingam et, du même coup, le risque de dérapage.

Des acharyas tantriques conseillent l'intromission par paliers : après avoir happé le gland, la shakti absorbe le lingam au tiers de sa longueur, puis aux deux tiers et enfin le tout, en répétant à chaque niveau le processus décrit ci-dessus. Ou encore, ils conseillent de changer de position lors de l'intromission et de choisir l'âsana latérale, *Paryankasana*, qui permet des mouvements assez amples du bassin féminin, mais, comme le shiva enserre une cuisse de la shakti entre les siennes, le va-et-vient du lingam est très limité. En outre, le pubis mâle, perpendiculaire à celui de la shakti, stimule son clitoris, ce qui intensifie sa jouissance, sans trop de risques de « dérapage » pour le shiva!

Calmes, détendus, sans hâte, les adeptes resteront, sans difficulté majeure, unis pendant une heure ou plus.

Vajrolî, l'arme absolue

Dans la panoplie anti-éjaculatoire, Vajrolî est une sorte d'arme absolue qui a mué tant d'éjaculateurs précoces en experts ès rétention séminale!

Parmi les procédés ésotériques du tantra, *vajrolî* est un secret bien gardé

depuis des millénaires : on cherche en vain, dans la copieuse littérature disponible, des indications détaillées et précises à ce Sujet. Au maximum, on a droit à une description sommaire du procédé qui n'est pratiquement jamais enseigné en Occident, rarement en Inde moderne.

Sans être absolument indispensable à *bindusiddhi* - le contrôle parfait de l'éjaculation -, *vajrolî* est cependant un procédé sensationnel de simplicité et d'efficacité. Il ne concerne que le shiva car, quoique accessible à la femme, à quoi cela lui servirait-il puisqu'elle n'éjacule pas. Notons que certains sexologues parlent d'éjaculation féminine, mais cela n'aurait de toutes façons pas la même signification que pour l'homme.

En bref, *vajrolî* consiste à insérer un cathéter dans l'urètre jusque dans la vessie, puis l'adepte s'exerce à aspirer des liquides de plus en plus denses, d'abord avec la sonde en place, puis sans.

Vajrolî s'est toujours transmis de maître à disciple, parce que, pratiqué sans guide, il présente des risques qu'on évite sans peine en observant les précautions d'asepsie élémentaires données ci-dessous. Avant d'entrer dans les

détails techniques, je précise que la seconde partie de *vajrolî*, donc l'aspiration de liquides, n'est pas indispensable pour maîtriser l'éjaculation et que l'Occidental peut donc s'en dispenser.

Venons-en aux techniques concrètes. Première condition : disposer d'un cathéter ! Les yogis modernes se servent d'une sonde urétrale en caoutchouc ou en matière plastique, qui s'achète en pharmacie ou chez les vendeurs d'accessoires médicaux. Une sonde nasale peut aussi servir et s'obtient plus facilement qu'une sonde urétrale qui, paraît-il, peut servir à des avortements, d'où les réticences de la part des vendeurs. Le diamètre sera celui de l'illustration, mais, tant que vous y êtes, achetez-en deux ou trois, de diamètre croissant. En Inde, avant l'avènement des sondes en caoutchouc les tantriques utilisaient un cathéter en métal, donc rigide, le plus souvent en argent, et cela ne devait rien ajouter aux charmes de l'opération: tout en présentant des dangers qu'évitent les sondes souples.

Me voilà donc en possession de la sonde urétrale que je viens d'acheter. Je la sors de son emballage hermétique, donc stérile. Je dispose aussi d'un tube de gel gynécologique qui fera office à la fois de lubrifiant et d'aseptisant. J'en enduis la sonde sur une longueur de trois ou quatre centimètres, puis, tenant d'une main le lingam (jamais en érection, ni même en semi-érection !), de l'autre j'introduis délicatement la sonde dans l'urètre.

Premier centimètre : tout va bien, je ne ressens pratiquement rien. Plus loin, la sonde touche les muqueuses très sensibles de l'urètre et je procède donc par légers mouvements de va-et-vient qui font progresser la sonde. Cela ne fait pas mal, mais c'est sensible. Le premier jour, je me contente d'un centimètre. C'est peu, mais j'ai le temps ! Je retire la sonde puis, ayant pris la précaution de ne pas vider complètement la vessie avant l'opération, aussitôt après je la vide. La miction est presque douloureuse, mais l'urine, stérile, rince l'urètre. Je rince la sonde à l'eau et je la conserve dans de l'eau additionnée d'un aseptisant ordinaire qu'on trouve dans toute pharmacie, de quoi la retrouver stérile au prochain usage.

Le lendemain - pas avant inutile de faire du zèle ! - je recommence et je vais un peu plus loin. Chaque jour, je progresserai dans l'urètre et chaque fois, avant de retirer la sonde, je ferai quelques mouvements de va-et-vient et je rincerai l'urètre en urinant. Le but est de désensibiliser la muqueuse urétrale : voir plus bas. Puis j'extrait la sonde et la remets dans le liquide aseptique.

Ainsi, peu à peu, je gagne du terrain 5 cm, 10 cm, 20 cm... Puis, un beau jour, je me bute à un passage rétréci. Comme j'agis toujours avec délicatesse, sans mouvements brusques, je n'ai rien à redouter et voilà quelques gouttes d'urine qui s'écoulent par l'extrémité libre de la sonde, ce qui m'informe que je viens d'entrer dans la vessie. (Autre raison de n'avoir pas vidé complètement la vessie avant de faire *vajrolî*). Je reviens de quelques millimètres en arrière, juste de quoi stopper l'écoulement d'urine. Me voici donc arrivé au carrefour stratégique, là où le conduit prostatique débouche dans l'urètre, donc au plus près de l'endroit où se déclenche le réflexe éjaculatoire. En persévérant, la sonde passera comme une lettre à la poste dans l'urètre: pour moi, le but essentiel sera atteint. Cette façon de procéder est très douce comparée à la clinique, où le cathéter sert justement à aider les patients souffrant de rétention d'urine. Les infirmières, vu l'urgence, n'ont pas le loisir d'y aller par quatre chemins la sonde est enfoncée d'un trait!

À titre documentaire, et pour être complet, j'ajoute qu'en Inde ceci n'est qu'un début ! La sonde étant insérée jusque dans la vessie, ils font *uddiyana bandha*, la rétraction abdominale, ou mieux encore *nauli* central, qui consiste à isoler et à faire saillir les muscles rands droits de l'abdomen : cf. *J'apprends le yoga*, p.269, et *Ma séance de Yoga*, p.255. La dépression intra-abdominale qui en résulte, aspire l'air à travers le cathéter jusque dans

la vessie. Au début, c'est-à-dire aussi longtemps que le cathéter n'arrive pas jusqu'à la vessie, on souffle très fort dans un second tube embouché dans le premier afin de dilater l'urètre.

Plus tard, le bout libre de la sonde étant plongé dans de l'eau, en faisant naître la dépression aspire le liquide jusque dans la vessie. Puis, la pratique aidant, l'adepte aspire des liquides de plus en plus denses : du lait, puis du lait additionné de miel, enfin du mercure « tué », c'est-à-dire traité selon des procédés ayurvédiques qui le rendent non toxique.

En Occident, l'aspiration de liquides, quand elle est pratiquée - ce qui est tout à fait facultatif -, se limite, au plus, à du lait qu'on aura pris soin de faire bouillir pour l'aseptiser. Sans être indispensable, l'aspiration de liquides assure un contrôle encore plus absolu de l'éjaculation.

Comment vajrolî réalise-t-il ses objectifs ? Souvenons-nous que, pendant l'éjaculation, des contractions spasmodiques, réflexes et irrépressibles, parcourent l'urètre en expulsant le sperme. Vajrolî réduit le risque d'éjaculation en *désensibilisant* les terminaisons nerveuses de l'urètre, ce qui émousse le réflexe éjaculatoire sans diminuer la volupté sexuelle. À ce stade, il n'est plus nécessaire de pratiquer vajrolî tous les jours : on peut espacer les séances d'un, puis de deux ou trois jours. Enfin, la « dose d'entretien » d'un passage par semaine suffit.

Outre cette désensibilisation, l'autre but est de prendre conscience du trajet de l'urètre jusqu'à la prostate, ce qui favorise le contrôle de l'éjaculation.

Mais l'objectif top-secret des tantriques, qui utilisent des sondes de diamètre croissant pour élargir considérablement l'urètre est le suivant quand le méat est suffisamment distendu, il peut happer et aspirer rythmiquement le clitoris, ce qui constitue la forme ultime de l'union inversée, dont il est souvent question dans la littérature tantrique, sans qu'il soit précisé en quoi cela consiste. (L'explication usuelle selon laquelle l'union inversée signifie que la shakti soit sur le shiva ne tient pas.) Dans l'union inversée le clitoris (homologue du pénis) pénètre dans le lingam ainsi devenu un mini-vagin. Un gourou tantrique, Shri Prabhujî, m'a confié qu'en stimulant ainsi le nerf secret de la shakti, l'adepte lui procure la béatitude suprême, divine, sans crainte d'éjaculer. Enfin, vajrolî raffermi les bourses et tonifie les gonades, ce qui augmente la vigueur et la virilité tandis que la production accrue d'hormones mâles rajeunit l'organisme. Alors, pourquoi hésiter à le pratiquer ? Ce n'est pas bien terrible et les résultats sont garantis.

Pour terminer, jetons un coup d'oeil à la littérature tantrique publiée. Seul le *Hatharatnavali*, très ancien manuscrit qui n'a été traduit et publié qu'en 1982 par M. Venkata Reddy, de Secunderabad, donne des renseignements un peu plus précis à propos de vajrolî, quoique insuffisants pour le pratiquer. À propos du tube, il précise qu'il sera en « or, argent, cuivre ou en fer » (II.78.)!

La « description » technique se borne ceci : « Il faut insérer sans crainte le tube dans l'urètre pendant un moment. Ceci donnera de la stabilité des érections puissantes et prolongées et de la force au pénis, tout en augmentant la production du sperme. » (11.84.)

Dans II.85, il ajoute qu'il s'agit d'« élargir l'orifice du lingam pour le fortifier » sans rien préciser de plus, mais nous, nous savons maintenant pourquoi cela se fait... Le texte devient concret dans les sutras suivants : « Dans un endroit secret, qu'il soit avec une belle femme nue couchée sur le dos ; étant nu lui aussi, il se couchera sur elle et ils feront un peu de *kumbhaka* (rétention du souffle). (87.)

Étant ainsi profondément enlacés, le pénis sera inséré dans le vagin. Puis ils se boiront les lèvres en faisant de

petits bruits. (88.)

Ils se grifferont l'un l'autre avec les ongles et s'activeront jusqu'à en transpirer. Le *bindu* (fluide, semence) sécrété par le vagin sera aspiré par le pénis grâce à une pratique constante. (89.)

Alors, si l'organe mâle émet le *bindu*, il sera réaspiré (par le pénis, grâce à vajrolî); ainsi, en sauvant sa semence (*bindu*) le yogi vaincra la mort. » (90.)

Après ce texte, on ne peut plus explicite, qu'on ne vienne plus nous dire que le yogi est une espèce d'eunuque ayant étouffé tout sensualité et fait voeu d'abstinence. On retrouve ces mêmes précisions dans le *Hathayogapradipik&*, sauf qu'elles sont expurgées des éditions modernes. En effet, c'est sans vergogne que le néobrahmanisme pudibond expurge les textes yogiques originaux de tout contenu sexuel, censure «justifiée », selon ses traducteurs, pour motif d'obscénité!

Ainsi, dans la *Siva Samhita*, traduite par Rai Bahadur Shri Chandra Vasu, on lit au bas de la page 51, cette note du traducteur: « *Vajrondi* (sic) *Mudra*, décrit dans ce chapitre de l'original, est omis car il s'agit d'une pratique obscène à laquelle s'adonnent des tantristes de basse classe. » La même censure et suppression se retrouvent dans le *Hatha Yoga Pradipika* publié par Adyar à Madras.

Conclusion : si, dans un premier temps, *Vajroli* ne vous tente pas de façon irrésistible, retenez que cette technique n'est pas indispensable à la pratique tantrique et passons à autre chose. La plupart des exercices destinés à muscler le yoni s'appliquent aussi aux adeptes mâles, moyennant, de-ci de-là, des adaptations mineures.

Voir (et pratiquer !) notamment le *mula bandha* décrit au chapitre suivant :

«Muscler le yoni».

Pour vous aider si vous êtes intéressé(e)s voici le Glossaire, suivi de écriture et prononciation puis la table des matières. (les droits de publication de ce livre sont protégés)

Glossaire

Abhayamudrâ : geste protecteur

Abhichâra : magie, incantations, rites (surtout de magie noire)

Abhnavagupta : tantrique Shâkta (VIIe s.) notable. A écrit notamment les Shaivâgamas.

Abhisheka : rites de consécration brahmaniques

Achâryâ : guide, précepteur synonyme de gourou

Adhikâra : qualification pour l'initiation et la pratique tantrique

Adyâ-shakti : énergie primordiale divinisée

Agama : « Ce qui est descendu » – écritures traditionnelles non védiques, notamment des sectes shaïvites. Shâktâgamas = textes tantriques

Aghora : Shiva dans sa forme terrifiante, surtout vénéré dans le Sud

Agni : dieu védique du feu

Agnihotra : le sacrifice védique du feu

Ahangkâra : dans le skia, principe de l'ego

Akâsha : « Ce qui pénètre tout », l'espace ; le principal des cinq éléments (*Tattwa*)

Akula : l'aspect Shiva dans la Shakti
Ambâ : « Mère » un des noms de Surgâ
Ambikâ : une déesse-mère du panthéon hindou
Ananda : félicité suprême
Anjali mudrâ : geste de vénération ; les deux mains jointes, paume contre paume
Apâna : modalité de l'énergie vitale (prâna) effectuant l'excrétion
Amrita : immortalité (de « a » privatif, et « mrita », mort)
Apsara : nymphe céleste, esprit des eaux. Dans la mythologie hindoue correspondent aux Walkyries germaniques
Asana : littéralement « siège, trône », posture yogique ; dans le tantra, posture de maïthuna
Ashrama : ermitage. Étapes de vie
Asura : démon, ennemi des Devas (Aryens)
Ashvamedha : le sacrifice du cheval
Atharvavéda : le véda des formules magiques
Atman : « Essence ou principe de vie », par extension, âme de l'homme, dans ce cas avec minuscule et associé avec « jîva-âtman » ou « jivâtman »
Ayurvéda : de « âyus », vie et « ved » science. Médecine traditionnelle indienne, d'origine tantrique
Bhaga : vulve
Bhairava : « terrifiant », une des formes de Rudra-Shiva
Bhairavî : « terreur », aspect terrifiant de la Shakti. C'est la pouvoir occulte de la mort qui agit dans les vivants, dès leur conception
Bhakti : de « bhaj » dévotion, adoration, affection ; une des voies du yoga
Bhang(â) : nom indien du haschisch, soit fumé, soit en infusions
Bhâvinî : autre nom pour les Dévadâsîs
Bhoga : jouissance
Bhuta : les éléments matériels
Bija : mantra-germe, formé d'une seule syllabe. Sperme
Bindu : énergie subtile, située à Mûlâdhara Chakra, que le yogi guide ensuite vers le haut à travers Sushumna.
Perçue sous forme de lumière en Ajna. Signifie aussi un point
Brahmâ : dans la trinité hindoue, le Créateur
Brahman : la Cause non-causée. L'Absolu
Brahmachâri : dans le système brahmanique, jeune étudiant célibataire. Un des « ashramas » ou étapes de la vie
Brahmane : prêtre hindou
Bouddha : « éveillé », « illuminé » titre honorifique donné à un sage. Nom donné à Gautama « le » Bouddha
Bouddhi : dans le Samkhya, la raison humaine
Chitshakti : le principe de la conscience
Chakra : « roue », « disque », « cercle ». Centre d'énergie subtile psycho-physiologie
Chakra-pûjâ : rite tantrique où les participants sont installés en cercle
Chandâla : hors-caste. Intouchable. Ne sont même pas considérés comme êtres humains par les Aryens de caste
Chandra : la lune, personnifiée en déesse
Chandrakâla : croissant de lune dans la couronne de la déesse

Chinnamastâ : déesse tantrique à la tête tranchée. Une des formes de Durgâ
Dâkinî : entités féminines démoniaques, se nourrissant de viande crue. Très populaires dans le tantrisme bouddhiste, au Népal notamment
Dakshina-marge : voie tantrique de Droite, védique, sans union sexuelle concrète
Damaru : tambour en forme de sablier ou de deux cônes opposés. Emblème du lingam-boni et de la force créatrice de Shiva
Dâsha : nom donné par les envahisseurs Aryens aux tribus aborigènes qui leur résistaient
Dashyu : synonyme de dâsha
Dayana : méditation sur une divinité choisie en contrôlant les organes des sens
Déva : « être lumineux ». Divinité védique, personnification de phénomènes ou de forces naturelles
Dévadâsî : « esclaves-servantes du dieu ». Danseuses-prostituées des temples, surtout en Inde du Sud. En plus d'accorder leurs « faveurs » aux brahmanes du temple, remplissaient les caisses du temple !
Dévi : forme féminine de deva
Dharma : devoir, loi, coutume
Dhyânyoga : dans le tantrisme, processus de concentration sur l'ascension de la Kundalinî
Dikshâ : initiation rituelle védique
Drâvida : groupe ethnique à peau brun-foncé, au crâne allongé, peuplant de larges parties de l'Inde au moins un millénaire avant l'invasion aryenne. Les Drâvidas furent les créateurs de la civilisation Harappéenne
Durgâ : déesse tantrique composite, surtout du culte Shakta. Aspect de la Déesse-Mère, assimilée par la suite par les Aryens. Déesse guerrière redoutable
Dûtî : partenaire féminine du rite tantrique
Ganapati : voir Ganesha
Ganesha : dieu de la sagesse à tête d'éléphant
Garuda : aigle mythique
Gopî : littéralement « Cow-girls... ». Bergères qui « flirtaient » avec Krishna
Grihâvadhuta : adepte tantrique menant une vie de famille ordinaire
Gourou : instructeur, précepteur. Celui qui initie
Hangsa : mantra combinat hang à l'inspiration et sa à l'expiration
Idâ : nadî lunaire partant de la narine gauche. Par extension, narine gauche
Indra : dieu tutélaire des Aryens, chef des dieux, détruit les forteresses ennemies et massacre les Dasyu. Son arme est la foudre
Jâti : statut social basé sur la race, la lignée
Jivashakti : autre nom pour la Kundalinî, énergie vitale animant le corps
Jivatmâ : âme individuelle
Jnâna-yoga ou Jnâna marga : yoga spéculatif, philosophie
Kâla : le temps
Kalânîyâsa : perception de la divinité dans les diverses parties du corps de la partenaire tantrique
Kalasha : urne, amphore. Élément indispensable de la

pūjâ tantrique. Symbole de la matrice universelle. Archétype de la féminité

Kâlî : une des épouses de Shiva, hideuse, à quatre bras, des crocs tenant lieu de dents, elle détruit tout, y compris Kâla, le Temps

Kâma : dieu de l'amour; Cupidon indien

Kâmakalâ : acte sexuel. Dans le tantra, maïthuna où s'équilibre l'aspect statique et dynamique de l'énergie de Shiva

Kanda : point de départ (ovoïde) de toutes les nâdis, situé au périnée

Karman : tout acte

Karma-yoga : yoga opératif

Khecharî : technique yogique consistant à sectionner le frein de la langue permettant, en avalant celle-ci, de bloquer la glotte. Dans le tantra, sert à maîtriser l'éjaculation

Krishna : dieu de couleur sombre. Amant de toutes les gopîs et aussi de Radha, objet d'un culte érotique-religieux

Kula : « famille, clan ». Le gourou tantrique et ses disciples forment une gouroukula, une famille du gourou

Kumârîpūjâ : rite où une jeune vierge, représentant la déesse, est vénérée

Kumbha : jarre rituelle. Quand un yogi enferme l'air dans ses poumons comme dans une jarre, cette pratique se nomme Kumbhaka

Kundalîni : énergie mystérieuse latente (endormie) située au Mûlâdhâra Chakra. Symbolisée par un serpent femelle, enroulé trois fois et demie autour du lingam ; son éveil est un des buts du yoga tantrique

Latâ : une partenaire du rite tantrique

Lingâ : « signe ». Tout signe, indiquant l'énergie créatrice de Shiva une à Shakti est un lingam, le plus concret étant l'organe mâle (donc nécessairement en érection) inséré dans le yoni

Lingam : par extension, organe mâle en érection

Madya : variété de vin utilisée dans le rite des 5 M

Mahâdeva : de « Mahâ », grand. Le grand dieu = Shiva

Mahâdevî : la grande déesse = Shakti

Mahat : dans le samkhya, catégorie représentant l'intelligence cosmique, dérivée de Prakriti

Maïthuna : accouplement, acte sexuel

Makâra : une déesse. La lettre sanskrite « m », prononcée « ma ». Désigne aussi les 5 Makârâs, les 5 M du rituel tantrique

Mâmsa : viande : un des 5 M

Manas : le mental (perception, intellect, compréhension, etc.)

Mandal : cercle formé par les adeptes d'une chakra pūjâ, avec, au centre, le couple dirigeant le rite. Symbolise le déploiement du cosmos. Diagrammes circulaires complexes

Mantra : son, formule magique, incantation possédant un pouvoir

Manu : c'est l'« Adam » des Aryens. Aussi le législateurcodificateur des « Lois de Manu », les Mânava Dharma-Shastra

Mârga : voie, chemin. Ex. : Bhakti Mârga, la voie de la dévotion

Mâtâ : « mère » ; « lune »
Matsya : « poisson », un des 5 M
Mâyâ : pouvoir cosmique de projection de formes, cause matérielle de la création. Pouvoir de voiler la réalité ; par extension, illusion
Mithuna : couple humain ou animal
Mleccha : étranger, barbare. Surnom méprisant donné par les Aryens à tous les non-Aryens
Mudrâ : main, geste rituel. Partenaire du rite tantrique, parfois, dans les 5-M, des céréales ou plantes aphrodisiaques
Mukhalinga : lingam associé à une ou plusieurs têtes de Shiva.
Mûla : racine d'une plante
Mûladhara : chakra-racine, située au périnée
Nâbhi : nombril, centre
Nâda : son ou vibration sonore. Aspect essentiel du tantra, en corrélation avec la science des mantras
Nadî : rivière, courant. Dans l'anatomie yogique subtile, conduit d'énergie prânique
Nâga : serpent. Symbole phallique
Nandi : « celui qui est heureux ». Le taureau, symbole de puissance, de virilité et de fertilité ; monture de Shiva. Garde les sanctuaires et temples shivaïques
Natarâja : « le roi de la danse », Shiva
Nâti : danseuse
Nâtya : la danse
Nirvâna : signifie « extinction » ; dans le bouddhisme, extinction de tous les désirs. Vacuité mentale
Nyâsa : un aspect du rituel tantrique dans lequel, par le toucher ou par projection mentale, on situe des énergies ou « déesses » dans divers parties du corps.
OM : syllabe sacrée représentant la vibration originelle
Padma : lotus
Padmâsana : pose du lotus. Asana de maïthuna
Panchamkârâ : « pancha » = 5. Les 5-M (cf. Makârâ)
Panchashakti : l'une des cinq grandes Shakti : la mère, la soeur, la fille, la belle-fille, la femme du gourou
Parakîyâ : partenaire du rite, autre que la propre femme de l'adepte
Pâvâti : épouse de Shiva
Pâshupati : « seigneur des animaux », un des titres de Shiva
Patanjali : auteur des Yogasutra
Pingala : nadî solaire débutant à la narine droite
Prakshâ : aspect statique de la réalité ultime
Prakriti : principe créateur féminin, la nature
Pralaya : dissolution, fusion. Mahâpralaya= dissolution, réabsorption ultime à la fin des temps
Prâna : énergie vitale, cosmique
Pranava : autre dénomination du « OM »
Prânayâma : techniques yogiques de contrôle des énergies vitales, surtout à l'aide de techniques respiratoires sophistiquées
Pûjâ : hommage, culte à l'aide de fleurs. Ce mot, absent des langues indo-européennes, est à l'origine dravidienne et tantrique
Purâna : recueil de récits anciens, post-védiques
Purusha : « homme », ou « humanité »

Purushamedha : sacrifice humain
Râdhâ : belle épouse de Krishna, symbole tantrique de l'amour sensuel infini
Râga : mode musical dans la musique indienne
Râja yoga : yoga psychique, selon les sutras de Patanjali
Râjayoga : selon le tantrisme, union de retas (énergie mâle, sperme) avec rajas (énergie féminine, fluide vaginal)
Rasa : élixir; sentiment. Intense attachement émotionnel entre Shiva et Shakti
Rati : nom donné à l'énergie (excitation sexuelle) féminine. Quand la Shakti perçoit le Shiva, sa rati s'active
Retas : flux, courant, sperme. Se mêle à rajas (fluide féminin) dans l'union sexuelle
Rigvéda : le plus ancien des quatre Védas
Rishi : « celui qui voit », le sage
Rudra : « le hurleur », dieu védique de la tempête, assimilé à Shiva lors de « l'annexion » de ce dernier dans le panthéon védique
Sâdhanâ : discipline, pratique yogique. Dans le tantrisme, union sexuelle rituelle
Sâdhak(a) : adepte pratiquant une discipline yogique ou tantrique
Samarasa : jouissance partagée. Union tantrique avec rétention du souffle et de l'éjaculation
Sahajolî : équivalent féminin de Vajrolî. Contrôle de la musculature vaginale
Samâdhi : étape finale (enstase) du Raja Yoga
Shaïva : ayant trait à Shiva
Shâkta : culte de l'énergie féminine
Shaktisme : culte de Shakti
Shakti : énergie créatrice féminine dans son aspect cosmique. C'est elle qui fait « vivre » Shiva, sans laquelle il n'est qu'un shava (cadavre)
Shakti : femme, particulièrement adepte féminine du rite tantrique
Sâmkhya ou Sânkhya : système philosophique hindou orthodoxe dérivé du tantrisme
Samsâra : la ronde des naissances et réincarnations successives
Samskara : germes-résidus d'action
Sannyâsin : ascète ayant renoncé au monde. Un des ashramas
Satî : « femme vertueuse, épouse idéale et fidèle », selon les canons patriarcaux du Brahmanisme qui, veuve, se jette dans les flammes du bûcher qui incinère son mari. N'a pas son équivalent masculin...
Siddhi : « réussite, perfection ». Par extension, pouvoir extraordinaire obtenu par la discipline yogique
Shavasâdhana : rituel tantrique en présence d'un cadavre humain
Shishna : litt. Pénis. Shishnadeva = phallus, pénis divinisé. Les Aryens désignaient avec mépris les Dravidiens comme étant des adorateurs du pénis
Shishya : disciple d'un gourou
Shiva : « le rouge, celui qui est de bon augure ». Le vrai nom de Shiva est tellement sacré qu'il ne doit jamais être prononcé. Shiva n'est donc qu'une épithète
Soma : plante mythique d'où est tirée une boisson

enivrante dont les dieux aryens font grande consommation
Shri Chakra : le principal yantra du tantrisme. Représente le yoni
Shruti : « ce qui a été entendu et transmis » oralement
Shûdra ou Soudra : serf, descendant des peuples conquis par les Aryens
Shukra : sperme
Sukhâ : plaisir
Sukhâsana : posture de maïthuna
Sutra : litt. « Fil ». Par extension, aphorisme
Tamas : ignorance, inertie
Tândaca : danse cosmique de Shiva
Târâ : déesse-mère aborigène de l'Inde dont le nom signifie littéralement « étoile ». Déesse tantrique, homologue de la Shakti
Tattwa : « élément subtil » ; ingrédient du rite tantrique
Trika : système Saïvite du Cachemire
Trishûla : trident de Shiva. Symbolise la triade Ida-Pingala-Sushumna
Upanishads : traités de sagesse ésotérique, généralement sous forme de parabole ou de récit
Vajra : foudre, éclair, organe mâle
Vajrolî : technique tantrique permettant d'aspirer des fluides par le Vajra, de prolonger l'union ou de réabsorber retas mêlé à rajas
Vaishnava : culte de Vishnou
Vâmâchâri : tantrique suivant la Voie de Gauche, impliquant l'union sexuelle rituelle, effectuée concrètement
Varna : « couleur ». Classes nées de la discrimination raciale selon la couleur de la peau
Véda : « savoir » ; désigne les textes sacrés des Aryens. Rigvéda, chants sacrés ; Sâmavéda, chants sacrés pour les sacrifices ; Yajurvéda, formules magiques et sacrificielles, contenant de larges emprunts à la magie archaïque indigène, d'inspiration tantrique
Védanta : « fin des Védas » ; système philosophique nondualiste
Vîra : « héros » ; désigne certains dieux aryens mais aussi Shiva. Dans le tantrisme, le vîra est un adepte qui a dépassé le stade de pashu (animal), qui ne fait plus partie du « troupeau ».
Vîrya : énergie, excitation sexuelle mâle, sperme. Homologue de rati chez la femme
Vishnu : second terme de la trinité hindoue. Il préserve ce que crée Brahma
Vritra : chef militaire dravidien protégeant un important barrage. L'ayant tué, Indra aurait « libéré les eaux », donc ouvert le barrage, détruisant les villages et les villes. Les Aryens ont « démonisé » Vritra en tant que personnification de l'obstruction, du chaos
Yogi : adepte mâle du yoga
Yoginî : une classe de déesses. Adepte féminine du yoga
Yoni : organe de génération féminin, associé au lingam
Yuga : les quatre ères ou âges. Notre ère est l'âge de fer, l'ère de Kâlî, qui se terminera soit par la destruction soit par la grande dissolution
Yuganaddha : le principe masculin uni au principe féminin, thème fréquent dans l'art tantrique bouddhiste.
En tibétain, yab-yum

Écriture et prononciation

Pour translittérer les mots sanskrits, j'ai renoncé au système international, conçu en 1894, qui n'est valable qu'en prononçant à l'anglaise.

Dans ce livre, les voyelles *a, i, o* des mots sanskrits se prononcent comme en français, sauf *u* qui se prononce comme en italien. Exemples Âyurveda et Kundalinî (orthographe usuelle) se prononcent Âyourveda et Koundalinî.

Toutefois, étant donné qu'en France guru s'écrit de plus en plus souvent *gourou*, c'est cette orthographe qui a été adoptée.

Sur les voyelles longues, *â, î, û*, l'accent circonflexe remplace la barre horizontale.

On prononce toutes les lettres : les diphtongues *ai, au* se prononcent respectivement *ai, aou*. À propos du *s* du pluriel, inutile en sanskrit, l'usage est de l'ajouter (âsanas, par exemple), sans le prononcer.

Pour les consonnes, c'est comme en français, sauf que le *j* devient *dj* et le *ch* qui donne *tch* (exemple : *chakra – tchakra*) ; *sh* devient *ch*, comme chat. Toujours pour respecter l'orthographe usuelle, on conserve *Shiva* mais on prononce *chiva*.

La complexité phonétique du sanskrit rend illusoire une équivalence exacte en français. Toutefois, en prononçant comme ci-dessus, l'approximation est au moins aussi bonne qu'avec le système international.

Table des matières

<i>La vision tantrique.....</i>	7
<i>Définir le tantra</i>	9
<i>Temps profane, temps sacré</i>	41
<i>L'« Overmind ».....</i>	53
<i>Mon corps, cet univers inconnu... ..</i>	83
<i>La mort, c'est la vie !.....</i>	105
<i>La femme, son culte, son mystère.....</i>	127
<i>Revoici... les sorcières.....</i>	153
<i>Tantra, Zohar et Kabbala.....</i>	171
<i>Bain de soleil cosmique.....</i>	177
<i>L'autre regard sur le sexe.....</i>	183
<i>Quand le sexe devient problème.....</i>	185
<i>Une éducation sexuelle à faire.....</i>	195
<i>Notre double sexualité</i>	203
<i>La femme, championne érotique</i>	217
<i>Yoni soit qui mâle y pense.....</i>	231
<i>Mantra, la magie incantatoire</i>	239
<i>Une dynamo psychique : le yantra</i>	261
<i>Des mythes et des symboles</i>	277
<i>Les dieux hindous, faut-il y croire ?</i>	279
<i>Des symboles à vivre.....</i>	289
<i>Shiva, la carrière d'un dieu</i>	305
<i>Le mythe de Shiva et la science moderne</i>	317
<i>Shakti, la Nature créatrice.....</i>	323
<i>Toute femme est Déesse.....</i>	335

<i>La voie « sinistre »</i>	339
<i>Le rituel tantrique</i>	345
<i>La Voie de la Vallée</i>	347
<i>Les âsanas de Maïthuna</i>	361
<i>Les rituels de Maïthuna</i>	377
<i>L'ascèse à seize</i>	383
<i>Le symbolisme des cinq Makaras</i>	413
<i>La maîtrise sexuelle</i>	427
<i>Orgasme au masculin</i>	429
<i>L'érection, ses secrets, ses problèmes</i>	435
<i>L'érection, pilier du tantra</i>	445
<i>Le contrôle de l'éjaculation</i>	457
<i>Muscler le yoni</i>	477
<i>Le tantra dans notre monde</i>	499
<i>Initiation tantrique en Occident</i>	501
<i>Un rituel pour l'Occident</i>	509
<i>Le message de Nataraja Gourou</i>	517
<i>Un point, c'est tout ?</i>	533
<i>Annexes</i>	537
<i>La philosophie tantrique, survol panoramique</i>	539
<i>Glossaire</i>	543
<i>Écriture et prononciation</i>	557

Ce livre a été réédité en 1988. Tu m'avais dit à ce propos que tu ne connaissais pas, mais que tu me faisais confiance pour te guider vers l'absolu. L'absolu, ce don de ta personne où je vais pouvoir te pénétrer bien plus que lorsque je suis dans une de tes narines ou dans ta bouche. Enfin, avoir le plaisir de te rendre la pareille, que je puisse être en toi : la plus parfaite des communions. Le tantrisme est synonyme de prendre son temps.

Tu savais que j'étais lesbienne parce qu'aucun homme n'avait su me séduire et surtout accepter que je le conduise vers ce qui me manquait le plus, dû à leur égoïsme, ne pas savoir s'occuper de moi et donc savoir me faire jouir. Je ne voulais pas être une de ces femmes responsables de son mal-être conduisant à une sexualité ratée.

Faisant ta connaissance, au fil des jours, au fil de nos discussions je voyais que tu étais prêt à découvrir autre chose de bien plus fort. Je sentais au plus profond de moi que tu allais être cet homme et petit à petit ma bisexualité s'offrait à moi, amoureuse de deux êtres ma compagne et toi.

Tu avais bien compris que nous étions très loin de la soumission ou de BDSM. Cet « art » de vivre ne s'apparente pas à la pornographie de bas étage, à ces sites de

cul qui pullulent sur le net pour répondre à des bêtes affamées dévoreuses de toujours plus de sensations apportant frustrations et manques devant des scènes où la femme ne jouit pas, où elle est ramenée, moyennant rémunération, à ses vulgaires trois trous. Ce qui est grave est que les jeunes pensent apprendre l'amour en regardant ces scènes qui rapportent tant aux macros qui tiennent ces sites.

L'hédonisme est en effet la recherche du plaisir sous toutes ses formes dans un partage amoureux. Le tantrisme est le dépassement de soi-même où l'on peut, avec énormément de pratique, arriver à occulter le fait de jouir tellement ce qui précède est important. Le fait de prendre son temps pour tendre vers ce qui est une fin (car l'orgasme est une fin) sans l'atteindre en prolongeant cet état de grands bonheurs qui précèdent justement ces orgasmes. Ce mélange hédonisme et tantrisme devrait être la seule philosophie des couples, quels qu'ils soient. La femme laissant l'autre (hommes ou femmes) jouer avec ses quatre orifices atteindra des sommets dans son bien-être et lui permettra de varier ses plaisirs rompant toute monotonie dans son couple.

Bien sûr, ces plaisirs peuvent être vus comme des actes extrêmes, mais ils sont toujours accomplis avec beaucoup d'amour, de respect, sans aucune douleur, avec une hygiène irréprochable. Seule la confiance entre les acteurs est de mise.

Merci, Flore, de m'avoir conduite à découvrir ce long chemin et à me donner confiance pour le pratiquer et le partager dans nos donner/recevoir.

Merci, Petit Poisson de ta confiance pour avoir voulu cheminer avec moi vers la recherche d'un bonheur méconnu.

Maud qui t'aime.