

# Le Tantra, horizon sacré de la relation

## Marisa Ortolan et Jacques Lucas

Extrait

---

### PREMIÈRE PARTIE

1.

## Nos chemins vers le Tantra

*« L'esprit humain ne peut trouver satisfaction  
dans le pouvoir, serait-ce celui d'un roi.*

*Il ne peut trouver satisfaction en renonçant au monde  
mais il la trouve en revenant sans cesse à sa propre source. »*

*(extrait de Chants mystiques du tantrisme cachemirien,  
présentation et traduction de l'anglais par Daniel Odier,  
© Editions du Seuil, 2000)*

Au départ, nous ne savions pas où nous allions, ni surtout vers quoi ou vers qui.

« Au départ », c'était avant notre rencontre, qui s'est faite avec et par le Tantra.

Il se trouve que, sans le savoir, chacun de nous vit des expériences tantriques plus ou moins intenses. Certains ne s'en rendent pas compte parce que l'expérience tantrique peut se manifester de façon très subtile. Pour d'autres, au contraire, qui s'interrogent sur le sens de la vie ou sur la relation Homme/Femme, ces moments qui « vibrent différemment » sont plus nettement perçus et ressentis. Cette prise de conscience peut déboucher sur un autre regard porté sur les enjeux qui lient un homme et une femme.

Vivre un de ces moments, profondément marquant et intrigant, attise la curiosité et dépasse les explications rationnelles. Comment canaliser l'énergie ressentie ? Comment lui donner sens ? Comment revivre ces moments-là ?...

Il se peut que plus tard, celui qui a vécu une telle expérience apprenne que cela relevait du domaine du Tantra.

Au cours d'une conférence ou en lisant un ouvrage sur le sujet, il saura qu'il a goûté à la dimension tantrique sans le savoir ; il reconnaîtra la connexion tantrique, la « reliance ».

Si sa curiosité n'a pas été comblée, il cherchera à en savoir plus sur le sujet et sur ceux qui sont allés dans cette voie. Il s'engagera peut-être alors dans une démarche personnelle.

Donc, qu'est-ce qui nous a amenés au Tantra, nous, Marisa et Jacques ?

Pour moi, Jacques, l'aventure a commencé dans ma dix-septième année, par une expérience inattendue. J'ai vécu, sans raison apparente, trois jours « d'hyperconscience », appelé vers une autre réalité, dans une perception aiguë d'une dimension à la fois parallèle et imbriquée à la nôtre. Cela a commencé un soir, en me couchant. Les yeux fermés, prêt à m'endormir, une lumière blanche m'est apparue à l'intérieur de moi, au troisième œil (entre les sourcils). Une lumière intense, pure m'inondait de l'intérieur par vagues. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait si bien que j'ouvris les yeux et allumai ma lampe de chevet plusieurs fois pour essayer de cerner ce qui se passait. À chaque fois que je refermais les yeux, le même phénomène reprenait. Cela a duré plus d'une heure. Ont suivi, au moins pendant deux jours, des moments d'une intensité indescriptible et proprement déstabilisants. Ne vous imaginez pas que cela a été

vécu sans souffrances, au contraire... ! Tous mes systèmes de croyance, de fonctionnement étaient d'un coup balayés.

Je vivais par alternance des phases de connexion au Tout et des phases d'angoisses terribles où je me vivais séparé, coupé de la vie, des autres et de moi-même. Un sentiment intense de percevoir la Vérité m'habitait dans les deux cas. J'avais la certitude que ces deux facettes de la conscience étaient aussi Vraies l'une que l'autre. D'un côté l'harmonie, la reliance et de l'autre la coupure et l'angoisse de la solitude face à l'éternel et l'infini.

J'étais, avant ce soir-là, un bon petit catholique qui ne se posait pas de question, turbulent certes, mais pas franchement attiré par la philosophie, la métaphysique ou la spiritualité. Je vivais dans une superficialité innocente. Jusque-là, je croyais en Dieu, au paradis, etc. Enfin, on m'avait fait croire à cela ! D'un coup, j'étais confronté à autre chose. La Vérité, la conscience n'était pas aussi confortable ni aussi facile à vivre que ce que j'avais cru jusqu'alors. Et cela n'avait rien à voir avec les événements.

À partir de ce soir-là, ma perception de la vie, des autres, de moi-même a été totalement et soudainement transformée, bouleversée. J'étais conscient d'être conscient, conscient de la vie, de la mort ; conscient de l'essence même de l'être, de son caractère absolu. Conscient de mon impuissance à changer quoi que ce soit de ce qui Est. J'étais conscient, en vie et un jour j'allais mourir, que je le veuille ou non.

Je me suis mis en quête pour retrouver les moments agréables de connexion. J'ai cherché d'abord à les retrouver par l'usage de drogues. Ce ne fut pas une réussite, les angoisses décrites plus haut étaient souvent au rendez-vous.

Puis j'ai commencé une pratique spirituelle intense, quotidienne : il m'arrivait au début de méditer huit heures dans ma journée ! Là, je trouvais la paix et un état qui me convenait mais... un jour, j'ai lu un livre qui m'a profondément marqué : Vers une psychologie de l'Être, par Abraham Maslow. Il décrivait un phénomène pervers conséquent de l'excès de méditation, phénomène qui m'était de plus en plus évident. Je parle de l'indifférence au vivant. Par exemple, si moi, j'étais bien, et qu'un ami était en souffrance à côté de moi, cela me laissait indifférent. Je perdais également le bon sens, le discernement : je pouvais trouver beau un tas d'ordures ou quelque chose qui faisait l'unanimité pour sa laideur. Je me sentais en lien avec le Tout, mais pas avec les autres !

Je décidais alors de m'impliquer dans diverses psychothérapies. J'ai cumulé également à cette époque de nombreuses relations amoureuses. L'une d'elles m'a particulièrement marqué.

J'avais alors vingt-deux, vingt-trois ans : Béatrice était amoureuse de moi, et moi d'elle. Mais elle était vierge et avait peur de faire l'amour. Elle était prise dans une problématique sexuelle liée à l'adolescence, sans que des mots n'aient jamais été mis sur ce problème.

Ainsi, pendant six mois, elle a dormi nue à côté de moi et nous n'avons jamais fait l'amour. Ce fut, je vous l'assure, une terrible frustration pour nous deux... mais également une extraordinaire expérience de transcendance.

J'ai vécu là une « sacrée » frustration (si je peux dire), un exercice tantrique, que j'ai pratiqué sans en connaître le nom, et dont j'ignorais bien évidemment la portée.

De même, dans ma phase d'exercices spirituels intenses, je ne faisais l'amour avec une femme qu'après avoir médité deux heures et ceci quel que soit mon degré d'excitation, de désir et d'amour. Mes partenaires, au début déconcertées, on s'en doute, m'ont cependant toujours attendu. Elles n'ont jamais exprimé de désapprobation. Certaines lisaient, d'autres dormaient ou encore méditaient comme moi.

C'étaient des moments forts et très beaux. D'ailleurs, je ne connais toujours rien de plus fort que de faire l'amour avec tendresse et désir tout en étant connecté à l'énergie, à la vie par la méditation. Présent à moi-même autant qu'à l'autre. Il y a là une complétude lorsque les corps, les sentiments et le Sens s'unissent à l'Autre dans l'acte d'Amour. C'est ce que le Tantra propose mais à l'époque je ne le connaissais pas.

J'avais le sentiment de vivre des bouts de vie intenses, mais sans pouvoir établir de relations entre les moments vécus et surtout je vivais des moments tantriques sans en maîtriser ni le processus ni les ingrédients.

Ces fusions ponctuelles me menaient finalement à la confusion car il manquait un lien capable de donner un sens à tout cela : quelque chose qui unisse, qui relie toutes les parties de mon être à l'autre, dans l'instant.

J'étais néanmoins persuadé que la sexualité était un lieu de passion, de densité, de vécu sans pareil. C'était pour moi une évidence.

Pourtant, même après avoir effectué beaucoup de travail sur moi-même (aussi bien spirituel que thérapeutique), certains fantasmes sexuels me hantaient toujours. J'étais, je le constatais, toujours en quête de provocations sexuelles « hard » de la part des femmes. Il manquait quelque chose pour que je puisse faire le tour de mes obsessions.

C'est alors qu'une amie m'a proposé de lire un livre de Margo Anand sur le Tantra : j'ai commencé la lecture mais j'ai vite arrêté. En effet ce livre, très intéressant au demeurant, n'était qu'un ouvrage pratique. Il détaillait les exercices tantriques et j'avais l'impression que ce n'était pas la bonne manière, pour moi, d'aborder le sujet. Trois mois après, j'ai donc trouvé une annonce de stage de Tantra. J'étais curieux de savoir si j'allais y obtenir les réponses aux questions que je me posais alors, à savoir :

Quelles étaient les théories sur la sexualité menant à la spiritualité ? Mon vécu passé était-il reproductible avec un peu de travail ? Allais-je pouvoir me libérer de mes obsessions ? Et enfin, aurais-je accès au mystère d'une voie spirituelle que je percevais comme obscure et étrange ?

Mon intuition, elle, m'appelait vers un travail holistique : c'est-à-dire à la fois corporel, sexuel, émotionnel et spirituel. Donc, je me suis inscrit. Je m'y suis rendu avec mon amie du moment. Ce fut très dense et très profond. Inoubliable.

J'ai décidé alors de suivre tout le cursus de Margo Anand et c'est là que j'ai rencontré Marisa.

Dans ma vie, je peux dire qu'il y a deux périodes : l'avant Tantra et l'après Tantra. Quelque chose s'est définitivement transformé en moi au cours de cette « formation ». La rencontre avec Marisa a été extrêmement marquante au point que nous avons ensuite décidé de transmettre ensemble cette expérience au cours des stages que nous proposons, depuis maintenant quinze ans.

Le Tantra m'a apporté les moyens de sacraliser la rencontre amoureuse. Mon regard sur moi-même, sur la femme et sur le monde a changé. En découvrant la part féminine qui existe en moi (comme dans tous les hommes), j'ai connu ce que certains nomment « l'Union-Sacrée », l'union du masculin et du féminin en moi. Ces instants de félicité donnent sens à l'existence et transforment le partage amoureux et sexuel en une communion des âmes.

Voici, en quelques phrases, le chemin qui m'a conduit au Tantra ainsi que les bénéfices que je retire de sa pratique.