

Le Tantra - Tantrisme

Le Tantra : science de l'expansion de la conscience

Le Tantra : science de la libération de l'énergie.



Le Tantrisme est originaire de l'Inde et certains le font remonter à 5 000 ans. Il est apparu il y a un peu plus de 1 500 ans au travers de textes appelés Tantras (en sanskrit la trame ou la chaîne d'un tissu).

l'un des plus connus étant le Vijnana Bhairava Tantra. En se développant, il va influencer différentes écoles de l'hindouisme - avec le tantrisme shivaïte, ou cachemirien - et aussi du bouddhisme, en Inde comme au Tibet ou en Mongolie.

Le tantra est avant tout un mysticisme qui a développé des formes de pratique ésotérique à fortes connotations magico-symboliques avec la récitation de mantras (formules énergétiques), l'usage de mudras (sceaux des mains), de yantras ou de mandalas (figures de méditation) et de rituels mobilisant le corps et les cinq sens.

Pour un tantrika (pratiquant du tantrisme) le paramâtman, l'âme universelle, constitue le fondement de tout. Eternelle et transcendante, son unité indivisible se manifeste sous une forme qui se présente sous un principe masculin statique et un principe féminin dynamique (à l'inverse du Taoïsme). C'est l'union des deux, identifiés avec Shiva et Shakti, qui est créatrice du monde et de la vie. Le dépassement de ce dualisme coïncide avec la libération ultime.

Cette approche repose sur deux principes essentiels dans la pratique : la « présence » omnisciente et « l'action de prise de conscience » qui doivent être développées au travers de multiples pratiques personnelles. Le Tantra est « La science de l'expansion de la conscience et de la libération de l'énergie » Swâmî Satyananda.

Par ignorance, on donne aujourd'hui le nom de « tantra » à des pratiques thérapeutiques sexologiques, souvent très éloignées de l'esprit du tantrisme originel.

Lien connexe : [le massage Tao-Tantra](#)

A lire :

« Tantrisme. Doctrine, pratique, art, rituel » Pierre Feuga, Dangles éd.

« Tantra, l'initiation d'un Occidental à l'amour absolu » Daniel Odier, Pocket Poche

Bibliographie conseillée sur le [Tantra](#).

