

Osez la voie tantrique pour le couple



La voie tantrique pour un couple est un chemin extraordinaire d'éveil et de transformation. Elle permet l'exploration de ce qui est à l'origine de la relation, de ce qui la nourrit et ce tant sur le plan physique, qu'émotionnel et énergétique. Cette voie nous invite à porter notre regard à l'intérieur, à développer l'écoute à travers ces trois indicateurs de base, ces trois portes que sont le corps, le cœur et l'esprit. Ainsi peuvent émerger les questions fondamentales : qui suis-je?, qu'est-ce que j'attends de l'autre?, quelle part de mon histoire je rejoue dans mes relations?

mentales : qui suis-je?, qu'est-ce que j'attends de l'autre?, quelle part de mon histoire je rejoue dans mes relations?

Véritable chemin de développement personnel, la voie tantrique nécessite des qualités essentielles d'honnêteté vis à vis de soi-même, d'intelligence, de courage, de persévérance et d'acceptation de notre histoire et de ce que nous avons élaboré, mis en place pour survivre. Notre corps et nos émotions nous en restituent un très fidèle reflet.

La voie tantrique est aussi appelé «le chemin des courageux». Elle demande d'oser prendre un raccourci pour gravir la montagne, même si tous les chemins mènent à la montagne. Pour ces hommes et ces femmes qui choisissent de se confronter à leurs croyances, leurs a priori, leurs préjugés et ainsi transformer les idées reçues qu'ils ont sur eux, sur ce qu'ils peuvent accomplir, cette voie peut les emmener très loin dans la découverte de leurs potentialités.

Pour cheminer dans cette direction et l'ancre dans la matière, nous avons besoin de carburant, d'énergie. Qu'on l'appelle énergie vitale, énergie tantrique ou kundalini, c'est en réalité d'une seule et même énergie dont il est fait référence : **l'énergie sexuelle**. C'est l'énergie fondamentale, celle qui est à l'origine de toute forme de vie. Toutes les cellules de notre Etre, notre corps et notre Esprit en sont imprégnés. De ce constat surgissent alors les questions : quelle relation avons-nous avec notre énergie de vie?, de quelle façon la connectons-nous?, la manifestons-nous?, au service de quoi et de qui la mettons-nous? Ces questions sont les fondations mêmes des enseignements tantriques.

“ N'espérez pas que
l'autre change.
Dans chaque relation,
commencez le change-
ment par vous-même.”

– Osho Rajneesh –

La porte du Corps – Massage tantrique, un art sacré

Apparu en Inde il y a plus de 5000 ans et lié à l'Hindouisme et au Bouddhisme, le massage tantrique favorise l'éveil spirituel et sa réconciliation avec la conscience de notre être sexué. Le corps, véritable temple, est l'expression de notre véhicule d'incarnation. Il possède tous les secrets de notre humanité profondément enfouis dans la mémoire cellulaire. Le massage tantrique utilise l'énergie vitale pour contacter de façon douce et puissance ces informations conscientes et inconscientes. Il demande de la connaissance, de la maturité et de la sagesse afin d'acquérir plus qu'un savoir: un savoir être. Véritable harmonisation de nos désaccords, il permet de nous réapproprier les parties de nous qui ont renoncé à sentir pour ne pas se souvenir, pour ne plus souffrir. Révélation de sources de joie et de plaisir, il peut générer des ressentis extatiques. La régulation de l'énergie créatrice primordiale dans des espaces plus amples de notre corps contribue à une meilleure santé tant physique que psychique. L'éveil de nos perceptions et de nos espaces internes nous ouvre à de nouvelles connexions plus fines et plus subtiles des éléments qui composent nos univers (macrocosme ou monde cosmique – microcosme ou monde individuel).

*La porte du Coeur – Osez regarder avec les yeux du coeur*

La relation de couple est un lieu de rencontre et d'expérience d'univers différents. Ceci en fait toute la richesse mais aussi toute la difficulté à rester soi-même dans le lien à l'autre. C'est une merveilleuse opportunité d'apprentissage et de créativité

qui demande de prendre le risque d'aller dans l'inconnu et de lâcher le contrôle. La relation de couple est aussi souvent le lieu où nous répétons nos expériences relationnelles précédentes. C'est pourquoi, l'acceptation mutuelle de vivre pleinement nos émotions tant dans leurs aspects d'ombre que de lumière est une opportunité d'ouverture du cœur essentielle dans l'évolution du couple.

Cet état d'empathie, d'hypersensibilité nous rend à la fois vulnérable et puissant dans la capacité à dire ce qui est en toute simplicité. Cette vulnérabilité peut être propice à l'émergence de rancoeurs, des ressentiments pour ensuite laisser place à plus de sérénité, de conscience de ce qui se joue. C'est une invitation au non-jugement.





Dans la relation de couple la bienveillance pour soi même nourrie de cette sincérité pose les fondations de la relation à l'autre. Cette énergie dite d'Amour devient perceptible lorsque vous ne voulez rien pour l'autre, quand vous ne l'utilisez pas. Vous pouvez vous sentir heureux et joyeux par sa seule présence : l'énergie d'Amour est là.

«Le Couple – une démarche unique... l'amour d'un être humain pour un autre, c'est peut-être l'épreuve la plus difficile pour chacun de nous... l'oeuvre suprême dont toutes les autres ne sont que des préparations... L'amour, c'est l'occasion unique de mûrir, une haute exigence, une ambition sans limite.» – Rainer Maria Rilke –



**La porte de l'Esprit –
La méditation**

Il existe de multiples formes de méditation, d'origines et de traditions diverses. Pour le couple, faire l'Amour en intégrant les pratiques tantriques devient une véritable méditation.

Qui plus est, les travaux des neuropsychologues démontrent qu'il y a un lien entre sexualité, longévité et santé. David Weeks, du Royal Edinburgh Hospital explique : « Les ocytocines – aussi appelés hormones du câlin – libérées par l'orgasme, procurent apaisement, énergie et plénitude. Quant à la sérotonine et la dopamine, que produit le cerveau après l'acte sexuel, elles sont les heureuses messagères du plaisir et de l'euphorie. Plaisir qui libère ensuite la «fée» endorphine. Ce calmant naturel fait disparaître angoisses, stress et tensions. Plus d'insomnies ni de migraines. Adieu douleurs de dos et de nuque. En prime : une énergie décuplée! ».

Toutefois, prévient Jean-Roger Dintrans psychiatre et sexologue, « Il ne faudrait pas que cet hymne à l'amour et cette mélodie du bonheur deviennent une injonction au plaisir et une norme de performance. »

Apprendre à se donner des rendez-vous en créant des espaces de rencontre amoureuse contribue à nourrir cette flamme nommée Désir. Faire de ces moments de réjouissance, un culte à la joie et à la félicité d'être ensemble sans aucune obligation sexuelle génère au fil du temps une capacité à sentir l'expression du lien amoureux de façon plus riche et plus profondes. C'est un communion d'Être à Être, d'Âme à Âme.

“ Abordez l'acte sexuel comme si vous rentriez dans un temple sacré. Considérez l'acte sexuel comme une prière une méditation. Percevez son côté sacré.

– Osho Rajneesh –



+ d'infos

Marie Jésus Sandoval

AMRITA

Tél: 06 15 24 45 82 • 03 89 59 08 54

Email: as.amrita@evhr.net

Site internet: www.esprittantra.org