

SOUS LA LOUPE

LE TANTRA



Tantra et chamanisme

La Sexualité Consciente Sacrée



MARIE JÉSUS
SANDOVAL-AMRITA

Mon cheminement personnel à la croisée du Tantra et du Chamanisme, me permet d'accompagner les gens vers cette porte où j'ai tant envie qu'ils aient accès: la rencontre avec leur énergie sexuelle, leur humanité, celle de l'autre et, dans un second temps, la possibilité, liée aux précédentes, de reprendre contact avec l'Univers.

Et le voyage est différent pour chaque personne. L'acte sexuel n'est pas un acte neutre, il est toujours issu d'une émotion et il en génère forcément d'autres. Dire que le plaisir est quelque chose d'égoïste qui n'est vécu qu'avec soi-même et pour soi-même, est très réducteur. Il existe toujours un niveau subtil où l'inconscient agit, où on est connecté à son énergie et aux énergies environnantes.



Les hommes et les femmes qui, tout de suite après l'acte sexuel, se lèvent, bougent, prennent une cigarette, parlent d'autre chose, fuient une peur, un sentiment de danger. S'il y avait de l'échange, de la tendresse, de l'abandon, ils pourraient arriver à un autre endroit, plus méditatif, plus serein. Toutes les méditations dynamiques d'Osho, visent à arriver à cet espace là.

C'est pour cela qu'on appelle le Tantra le Chemin des courageux, la Voie du Diamant qui demandent clarté et transparence. Le but suprême du Tantra est de permettre à l'homme et à la femme de comprendre quel est le sens de la vie mais aussi le sens de SA vie. C'est une invitation à plonger profond dans des territoires jusque là perçus comme menaçants, pour trouver nos ressources à l'intérieur de nous-mêmes.

La majorité des participants viennent parce qu'ils sont, soit en souffrance profonde soit désenchantés par leur sexualité : *« Je ne veux plus de ma solitude; Je ne sais pas rentrer en contact avec les autres; Je me sens maladroit(e), voire en danger quand la relation devient charnelle; Je vieillis, j'ai envie de retrouver du goût à la vie; Je suis coincé(e) ».*

Or j'ai à cœur de penser que personne n'est « coincé(e) ». Nous sommes tous porteurs d'une histoire truffée de tabous et d'interdits que l'on a intégrés; Cette histoire va influencer notre relation à la sexualité. J'aime me souvenir de ce que disait Philippe Lévy, un de mes enseignants malheureusement décédé : *« la forme, l'expression que prend notre sexualité, est le reflet de nos traumatismes ».*

Celui ou celle qui regarde ce qui lui donne de l'énergie, de la joie, de la liberté, de l'audace, dans cet espace de rencontre, va faire resurgir des mémoires sombres d'enfant innocent ou même de plus loin : *« tiens-toi droit(e), bouge pas, sois sage, t'es sale, attention je suis en danger parce que l'autre me regarde, je ne sais pas ce qu'il/elle veut de moi qui ne suis qu'une petite fille, un petit garçon... ».*

Alors, qui est « coincé » ?

En Occident, on pense que l'orgasme en tant que tel est l'objectif principal et unique et qu'il est important de jouir ensemble. Non, la rencontre entre deux êtres est beaucoup plus subtile que cela. Certes, la libération d'énergie de l'orgasme irradie comme un soleil et, si elle arrive, c'est un moment très important de la rencontre amoureuse. Mais elle peut aussi être purement de la pulsion sexuelle, il subsistera toujours une forme d'amour autrement on ne se rencontre pas. Au risque d'en choquer certains, quand on va voir une prostituée et qu'on paie, l'argent matérialise une émotion, reconnue ou non.

Je lie les deux approches de la médecine Amérindienne et Ayurvédique qui, toutes les deux rassemblent les éléments terrestres et notre humanité, on parle bien de « nature » humaine : la terre est notre chair, l'eau, tous nos liquides mais aussi les émotions, le feu, notre pulsion de vie, l'air, notre souffle et l'éther, est le fruit de nos pensées. En calmant les frustrations, en revenant à nous dans un grand Tout, nous n'avons plus envie de faire la guerre, nous devenons joyeux et créatifs. Pour les Amérindiens, il existe autant de sortes d'orgasmes que d'étoiles dans le ciel. Un beau programme, une belle invitation de vie.

“ Pour les Amérindiens, il existe autant de sortes d'orgasmes que d'étoiles dans le ciel.



Tout mon travail consiste à faire prendre conscience aux gens des milles et une manières d'allumer leur feu et de le partager avec celui des autres. Sans aucun jugement mais avec le cadre précis du respect de soi-même et de l'autre.

Pouvoir énoncer devant un groupe bienveillant nos traumatismes, pleurer ou crier nos peurs enfouies, pour au final se voir accepter et aimer tel qu'on est, est un processus guérisseur. Nous pouvons enfin nous aimer comme nous sommes vraiment et pas ce qu'on a voulu que nous soyons ou ce que nous voudrions être. S'ensuivront alors la clarté, le discernement, l'empathie, petite sœur de la compassion, le début du pardon. La rencontre prend une dimension exponentielle.

Le drame de l'influence de la pornographie est qu'en faisant appel à des supports extérieurs, elle nous propulse en dehors de nous. Le voyage ne sera pas le même qu'une rencontre où on se laisse touché(e), bouleversé(e), que ce soit face aux merveilles de notre propre corps, pourtant si mal-aimé, soit par le regard de l'autre, qui nous voit vraiment sans nous utiliser. En apprenant l'art de la caresse, on ne peut plus penser : « *j'ai des rides, j'ai les seins qui tombent, je ne suis pas désirable, je ne peux plus avoir d'érection...* ». Ou penser cela de l'autre. On ne perçoit que la tendresse, la délicatesse, la gratitude, l'Amour.

Après, que ce soit des orgasmes du premier chakra, à l'Occidental, ou de n'importe quel autre chakra, l'important c'est : *qu'est-ce qui nous rend heureux, créatif?* Si des orgasmes du premier chakra nous rendent joyeux, bienveillants et que notre entourage en bénéficie pourquoi voudrait-on avoir des orgasmes du 7^{ème} chakra? C'est de l'ego spirituel qui, je le constate malheureusement, est en train de se développer à grande vitesse.

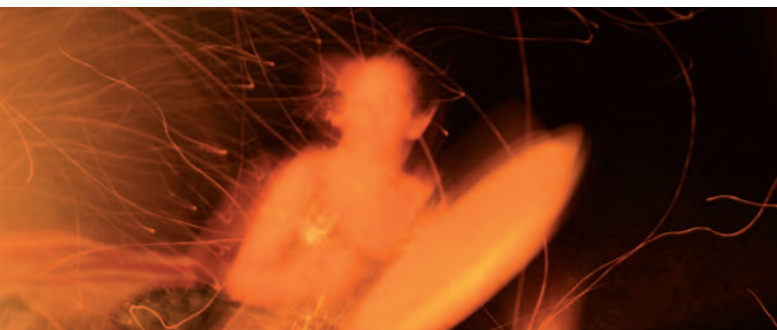
Pour moi tout est dans l'intention pas dans le faire : *qu'est-ce que cette démarche révèle de nous? Est-ce que nous devenons quelqu'un d'accessible, ouvert, aimant? Est-ce que nous apprenons à être plus respectueux, sans jugement et bienveillant?* Cela ne signifie pas que l'on ferme les portes pour ne pas ressentir ou que l'on s'anesthésie sous prétexte de devenir un saint. Mais d'une façon naturelle et simple, nous devenons beaux de l'intérieur car nous nous sommes trouvé(e)s.



Là encore, je relie Tantra et Chamanisme : ce sont deux approches pour découvrir en Conscience, qui nous sommes et ce que nous sommes venus faire sur cette terre. La sexualité, l'orgasme est un moyen, pas une finalité. C'est en ce sens qu'on peut parler de Sexualité Consciente et Sacrée.

On peut avoir des orgasmes purement sensuels, qui semblent moins « animal » dans leur forme et leur expression et sont dans l'érotisme, le jeu amoureux, les vêtements, les rendez-vous secrets.

Ou aussi des échanges très délicats où l'on bouge peu, où la tendresse, l'émotion, les mots doux, priment, ce qu'on appelle le « slow sex ». La pénétration est molle, le chakra racine ne crie pas bruyamment « *viens, viens, viens* », il frémit. Les flammes sont petites mais les cendres brûlantes alimentent le brasier du cœur. Ca pétille, c'est délicieux, c'est aussi une jouissance.





Le féminin sacré

Pour les Amérindiens, la transmission de la sexualité passe par les femmes, par les autorisations qu'elles donnent ou pas, selon qu'elles-mêmes les aient reçues ou pas. C'est pour cela que j'anime depuis plus de 13 ans, des cycles de femmes, où l'on travaille avec le feu, avec l'eau avec tous les éléments, pour retrouver nos propres énergies et pouvoir rencontrer l'homme sur des bases saines.

Nos mémoires anciennes nous en empêchent souvent. Je connais une femme de grande valeur qui fait du chamanisme à un haut niveau, sans égocentrisme mais une partie d'elle reste bloquée. Elle ne se laisse pas approcher, toucher, elle ne se dévoile pas. Je soupçonne qu'elle a été maltraitée, manipulée dans son enfance et elle a construit comme un barrage, entre elle et elle tout d'abord, mais entre elle et les autres aussi.

Souvent, ces blocages alimentent la guerre des sexes inscrite dans la mémoire des organes génitaux des femmes et des hommes. N'oublions jamais que l'homme est fait pour rentrer dans le vagin des femmes et leur *yonis* (terme qui veut dire « lieu » et désigne le sexe de la femme en sanskrit) est comme un écrin. Est-ce qu'une pierre, un diamant ont la même vibration quand ils sont à l'extérieur ou à l'intérieur de la terre. Est-ce qu'un légume a la même vibration quand il est encore relié à la terre ou quand on l'a déjà déraciné?

Il me semble évident que cet enracinement passe d'abord par l'aptitude des femmes à accueillir l'homme autrement. Pour cela, elles doivent pouvoir se rencontrer à cet endroit là avec leurs feux, leurs sensibilités.



Si les hommes ont aussi fait leur voyage vers leur puissance intérieure, qu'ils ont découvert les infinies possibilités de leur corps, de leurs âmes, qu'ils se sont reliés à l'Univers, alors les femmes et les hommes pourront se rencontrer.

+ d'infos

Marie Jésus Sandoval-Amrita

Séminaires et ateliers à venir

TANTRA CHAMANIQUE: Cercle d'Hommes-Cercle de Femmes LA RENCONTRE
13-15 juin 2014 – ESPACE HEALING en Drome Provencale

TANTRA ET CHAMANISME: Cycle 1: HOMME DE FEU - FEMME DE FEU
19-26 juillet 2014 – ESPACE HEALING en Drome Provencale

TANTRA ET CHAMANISME: Cycle 2: LA ROUE MEDECINE DU VAUTOUR
18-25 septembre 2014 – MALAGA en Espagne

SEMAINE SPECIALE COUPLE: l'Art de la Dévotion Erotique
2-9 août 2014 – ESPACE HEALING en Drome Provencale

Marie Jésus SANDOVAL-AMRITA
Tél: 06 15 24 45 82 - Tél. SUISSE: 00 41 21 535 15 23
Skype: Marie-Jésus-Amrita / E-mail: sandovalamrita@gmail.com
Site web: esprit-tantra.org ou femininsacre.org