

MARIE-JÉSUS SANDOVAL



Vivre autrement, ça commence par nous

Tantrika et chamane, Marie-Jésus Sandoval Amrita propose des initiations à la sexualité sacrée et aide les femmes à renouer avec leur puissance. Pour elle vivre autrement, c'est possible!

Pouvons-nous vivre autrement ?

Cette question peut s'entendre à deux niveaux : au niveau collectif, avec la prise en compte du réchauffement climatique, et au niveau individuel, personnel. Pour paraphraser Gandhi, le changement commence par nous. Certains choisiront de revenir à la terre, de créer des éco-villages. Mais il n'y a pas de recettes à donner. Dans certaines parties du monde, les gens sont encore dans la survie. Dans d'autres, ils disposent d'un éventail extraordinaire de possibilités (par le massage, le toucher, l'écoute) pour répondre aux éternelles questions : qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Comment vivre ? Pour moi, vivre consiste à accomplir de façon extraordinaire les gestes ordinaires du quotidien.

Par quoi commencer ?

Par les petites choses. Lors de mes stages, je propose aux gens de se rencontrer dans un espace respectueux pour élargir leur vocabulaire relationnel et émotionnel, créer du lien avec eux-mêmes, leur famille, leurs partenaires amoureux et leurs collègues. C'est en étant plus proche de soi et en s'exprimant au plus juste qu'on œuvre à notre échelle pour l'éveil des consciences. Lorsqu'on prend soin de notre terre intérieure, qu'on la vit avec plus de joie, on transforme notre relation avec l'extérieur. Comme le dit Pierre Rabhi, la Terre appelle au secours et il est grand temps de développer les qualités de cœur : un sourire, une bienveillance, qui nous donnent le désir profond d'être en vie. Dans l'ayurveda, tout est nourriture. Qu'est-ce qui me nourrit ? Il est important de se libérer des pollutions mentales générées par nos pensées négatives et destructrices qu'alimentent le stress ou la frustration.

Et la sexualité dans tout ça ?

J'invite les participants à mes stages à développer un vocabulaire amoureux et sensoriel pour passer de « faire l'amour » à « être amour ». La sexualité est un espace qui parle de la vie et permet très rapidement de regarder les choses autrement à partir de la globalité de notre être, de notre espace émotionnel et énergétique. Ces petits miracles nous conduisent vers les espaces plus amples de l'engagement. Le changement, c'est pour aujourd'hui. Pour nous, pour nos enfants, pour un devenir. On peut coloniser d'autres planètes mais si la Terre est notre poubelle on créera d'autres poubelles. Alors commençons par le commencement : nous-mêmes !

+ d'infos

Marie-Jésus Sandoval - AMRITA

sandovalamrita@gmail.com

www.esprittantra.org

www.femininsacre.org

