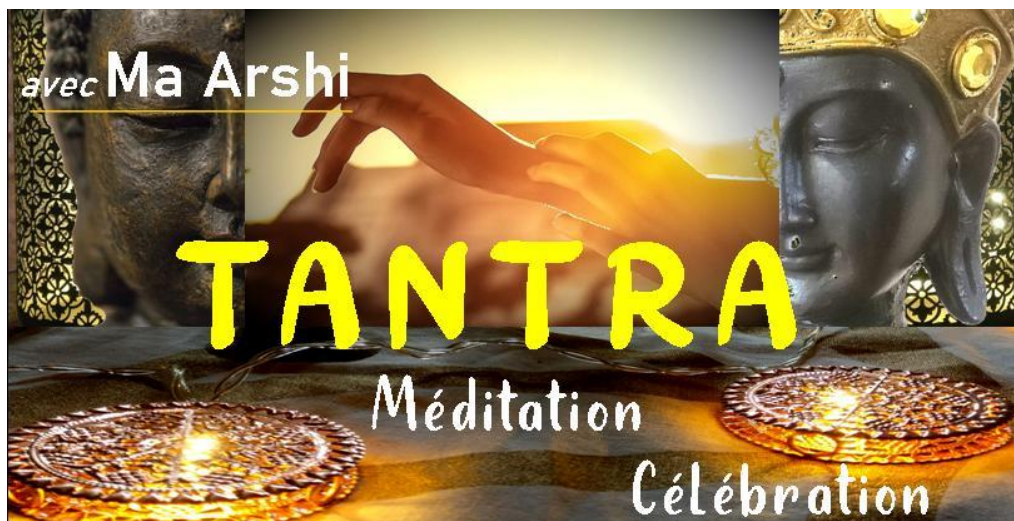


*Interview MéditationFrance avec Ma Arshi*

*Méditation & Tantra pour séniors actifs...  
accueillir toutes les saisons*



*MF : Il me semble qu'aujourd'hui, le monde moderne a une vision négative de la vieillesse mais que cela est encore une croyance, un conditionnement, tu expliques dans un article que le corps et la sexualité se transforment mais qu'en réalité, il devient plus facile et naturel à un certain âge de lâcher les conditionnements tout autour de la plastique du corps et d'aller naturellement à l'intérieur, peux-tu nous en parler ?*

A : L'image du corps dans la société change et a toujours changé. Les normes de beauté actuelles sont intensément fabriquées par l'industrie médiatique et du cinéma sous des formes bien précises montrant des corps parfaits, lisses et surtout cachant le corps de tous les jours, celui du quotidien avec toute sa simple et complexe humanité... La femme et l'homme sont devenus des objets de consommation. Nous assistons à une mondialisation des apparences avec des corps devenus maniérés, et botoxés. L'authenticité intérieure, la vieillesse et la mort sont occultées, jugées et ne font plus parties de la vie.

Nous aimons le renouveau printanier avec les plaisirs du corps. La chaleur de l'été avec des nouvelles rencontres. Les couleurs flamboyantes de l'automne pour apaiser le feu de l'été. Mais quand vient l'hiver et que les arbres commencent à perdre leurs feuilles, cela devient plus difficile d'en voir la beauté austère.

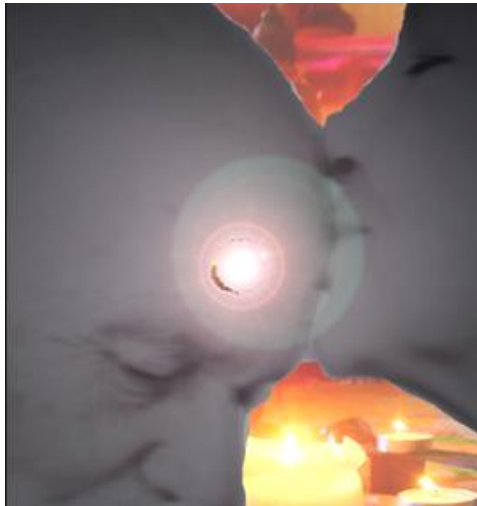
Et pourtant l'hiver est la saison de la vérité nue, sans ornement, vulnérable. La sève des arbres redescend, se retirant, sans résistance vers un espace de repos dans la pure acceptation de ce qui est.

C'est dans cet espace de repos que l'hiver nous offre l'opportunité de plongée dans nos racines et que nous pouvons dans ces profondeurs découvrir et ressentir un point de contact, un point d'appui qui va nous permettre de remonter et de renaître à nouveau au printemps.

C'est le cycle de vie de tout être vivant sur cette terre, c'est aussi ce cycle que nous pouvons vivre en une journée, en une heure, en quelques minutes. Si nous nous attachons à une saison sans vouloir lâcher prise pour accueillir la saison suivante, alors un certain malaise apparaît dans le corps, une tension se propage, une division naît dans l'humain.

Le chemin de la méditation et du Tantra respectent tous les cycles de la vie et nous guident vers l'accueil de toutes les saisons. La méditation et le tantra nous montrent que prendre de l'âge n'est pas une misère et nous invitent comme toutes les saisons à une expérience transformatrice.

Même si le chemin peut parfois être difficile, au fur et à mesure que nous accueillons et intégrons avec humilité, l'existence du ralentissement de notre vie cela devient un apaisement, une relaxation. Nous devenons, plus sages, plus matures.



*M.F. : Tu vas proposer un stage "**TANTRA séniors actifs**" du 8 au 10 avril 2023 sur le thème "accueillir le mouvement de la vie" à Meymans dans la Drôme, peux-tu nous donner les grandes lignes de ce nouveau stage ?*

A : Tous les stages que je propose sont intergénérationnels ce qui est souvent très enrichissants. Il est dit dans le Tantra que "cela se passe au-delà du corps, au-delà de l'âge", Toutes mes guidances vont dans ce sens, mais parfois la réalité humaine est tout autre !

Suite à la demande de plusieurs femmes et hommes, je propose donc pour l'année 2023 dans la Drôme, en plus de mes autres stages, du "Tantra séniors actifs" du 8 au 10 avril. Ces femmes et ces hommes ont pratiqué pendant plusieurs années du Tantra mais à un moment donné ils ont arrêté car leur corps et leurs besoins ont changé, des limitations et des raideurs sont apparues dans leurs corps et certains problèmes peuvent aussi naître quand se présente un trop grand écart d'âge entre les participants. Ce stage sera ouvert aux séniors actifs qui ont déjà pratiqués du Tantra, mais aussi à ceux et celles qui désirent découvrir.

Ce "Tantra séniors actifs" s'adresse aux personnes qui peuvent encore danser, se mouvoir au sol et se relever, s'émerveiller du moment présent, donner et recevoir des massages sur table ou au sol.

Ce "Tantra séniors actifs" est ouvert aussi aux femmes et aux hommes qui désirent continuer sur la voie du Tantra et d'intégrer qu'il est encore possible même dans un âge avancé, de continuer à grandir en conscience, de ressentir son corps et son cœur vibraient à l'unisson avec l'Univers et de le partager avec d'autres. Prendre de l'âge peut devenir une expérience apaisante et nourrissante.

Je fais partie des personnes qui ont eu la chance de rencontrer Osho de son vivant et depuis quelques années, parce que moi aussi j'avance en âge, j'ai le désir

intense de partager toute mon expérience, mon ressenti avec vous et continuer à vous accompagner quelque que soit votre âge sur le chemin du Tantra, de l'amour pour vous-même et de la vie. Ce voyage est aussi le mien.

Ce « Tantra les Fleurs de Lotus Séniors actifs » vous propose un doux émerveillement amoureux sans but à atteindre, un temps suspendu où chacun prend le temps de ressentir, de respirer, de se regarder, de parler, de partager. Cela peut être un voyage ludique, profond, sensuel, extatique avec un regard toujours neuf et tout plein d'amour dans le coeur.

C'est un accompagnement vers un lâcher prise des normes imposées d'une sexualité orientée vers la performance et le contrôle. C'est une découverte et une ouverture à un nouvel Eros plus lent, plus conscient, plus sensuel, plus sensible, plus joyeux, plus apaisant et plus spirituel.

*MF : Pourquoi certaines personnes âgées n'osent pas venir au Tantra ou en tout cas hésitent parfois ?*

A : Je ne pense pas que cela soit une question d'âge. A tout âge, il peut y avoir une hésitation avant de faire le saut et c'est humain.

*MF : Selon une étude récente sur des sexagénaires français publiée par la revue « Science et Avenir », méditer aide à mieux vieillir en améliorant les capacités émotionnelles et leur régulation et en développant la capacité d'attention. C'est aussi ce que je constate dans le monde d'Osho, beaucoup de disciples et méditants de son vivant commencent à être âgés et malgré cela, je sens encore beaucoup de vitalité et de créativité et même je dirai d'innocence, est-ce le secret de la méditation et du Tantra, penses-tu que cela agit comme une sorte d'élixir de jeunesse ?*

A : Les femmes et les hommes qui ont eu à coeur de vivre en plus de la vie matérielle, une vie de découverte personnelle et spirituelle et qui en font un art de vivre quotidien ou presque, peuvent paraître plus joyeuses, plus émerveillées et créatives. Même si parfois, la vie les bouscule, les bouleverse, les mets à genoux, elles ont eu et ont l'ardeur et la patience de rassembler intérieurement les clés et les ressources nécessaires pour arriver à comprendre, accueillir, transformer, accepter et continuer sur le chemin de l'Amour et de la conscience. Avoir le courage d'apporter de la lumière dans nos parts d'ombres est parfois douloureux, mais tellement libérateur et régénérant.

C'est peut être ce chemin que nous appelons la maturité intérieure qui rend les personnes plus relaxées, plus responsables, plus libres, plus aimants et belles intérieurement.

*MF : Quelle est différence entre maturité et vieillesse ?*

A : Le vieillissement appartient au corps. Tous les corps physiques vieillissent, mais tous n'arrivent pas à une certaine maturité. Beaucoup se perdent à l'extérieur d'eux-mêmes, sans avoir eu le courage de voyager et de regarder à l'intérieur d'eux-mêmes.

La maturité est une croissance intérieure, c'est le chemin de toute une vie, c'est une conscience qui s'éveille, qui s'émerveille et qui grandit.



*MF : Tu expliques sur ton [site web](#) que le Tantra est un art de vivre et même un chemin d'éveil spirituel, peux-tu nous expliquer pourquoi cette spiritualité contemporaine plait à beaucoup de personnes de nos jours ?*

A : Parce que la voie du Tantra nous montre une autre façon de vivre, d'être, de ressentir, d'aimer et de partager. Parce que le Tantra est une voie douce et accueillante qui peut aussi guérir certaines blessures reliées à la sexualité.

Parce que la Voie du Tantra, qui est bien sur, reliée à la méditation, à la conscience, au respect de soi et de l'autre, ne condamne pas le corps, ni l'énergie sexuelle. Le Tantra enseigne à relier le corps, le cœur et l'esprit et cela se passe dans le corps, dans le ressenti intérieur.

Parce que le Tantra considère le corps comme un temple sacré où nous entrons avec gratitude, respect et Amour. Nous découvrons qu'il est doux de s'y poser et de ressentir l'énergie circuler. Nous ressentons alors que nous sommes reliés à l'existence toute entière dans le Un, l'Unité. C'est dans ce sens que le Tantra est une voie spirituelle simple, rapide et directe.

Alors laissons danser ensemble nos corps, nos cœurs et nos âmes.

Pour plus d'infos

Contact Ma Arshi 06 86 64 23 79 – <https://www.lesfleursdelotus.com>