

TANTRA

Läsnäolon ja hyväksynnän kautta muutokseen



Shanti Limnell

Haluan omistaa tämän kirjan naisten ja miesten väliselle uudelle ymmärrykselle, kunnioitukselle, rakkaudelle ja harmonialle. Jotta opimme hyväksymään ja kunnioittamaan erilaisuutta toisissamme ja kaikissa ympärillämme. Jotta uskallamme nähdä pyhän ja jumalallisen itsessämme, jokaisessa kohtaamassamme ihmisessä sekä kaikessa elollisessa.

Elämälle, joka on aina täydellinen.

Muutos ei tapahdu yrittämällä tulla toisenlaiseksi, paremmaksi, eheämmäksi. Muutos tapahtuu tulemalla tietoiseksi ja hyväksymällä sen, kuka olet juuri nyt!

Kiitokset

Haluan kiittää vanhempiani, jotka antoivat minulle elämän, vapaudentunteen ja uskon siihen, että kaikki on mahdollista; isoäitiäni Marthaa elämänviisauksista ja huolenpidosta; siskoa ja veljeä, jotka opettivat pikkusiskolleen, että elämässä on myös näkymättömiä tasoja; lapsiani jotka ovat tulleet minun elämäni jakamaan omaa viisauttaan. Haluan kiittää luontoa ja eläimiä, jotka ovat opettaneet minulle herkkyyttä ja kärsivällisyyttä. Kiitos kaikille kumppaneilleni, joiden kanssa olen saanut harjoitella sitä mitä opetan. Kiitos kaikille ystävilleni, opettajilleni ja asiakkailleni, jotka olette luottamuksellisella jakamisellanne antaneet minulle paljon oivalluksia elämästä oman kokemuspiirini ulkopuolelta. Kiitos Radhalle, joka opasti lempeästi ensi askeleitani Tantran polulla. Kiitos Raphael ja Imbi, jotka kannustitte aloittamaan tämän kirjan kirjoittamisen. Kiitos kustantajille tuesta, jonka avulla sain kirjan valmiiksi!

Sisällysluettelo

Kiitokset

Esipuhe

Johdanto

1. Mitä on Tantra?

Tantra ja seksi

Antinaamiaiset - autenttisen itsen löytäminen

Miten Tantran polku eroaa Taon tai Joogan polusta?

2. Tantriset pääperiaatteet

Luonnollisuus

Vastuu ja vapaus

Hyväksyvä elämänasenne

Tarina kertoo:

Ykseys

Tässä ja nyt, täysillä!

Ilman päämäärää ja suorittamista pidempään nautintoon

3. Orgasmin mysteeri

Orgasmin laajentaminen

Energiaorgasmi

4. Kehollisuus , seksuaalisuus ja häpeä

Keho on temppelisi

Pyhä seksuaalisuus

Elämää tukahduttava häpeä

Ennenaikainen siemensyöksy - kiire kohti päämäärää

Häpyhuulet - hävettävät huulet vai taivaallisen puutarhan portti?

Myytti immenkalvosta

Luonnolliset tuoksut ja äänet

Anna äänesi kuulua, se kuuluu sinulle!

Vaikene ja selviydy!

5. Pelon kahdet kasvot

Pelko ja rakkaus

Ehdollistuminen ja pelot

Omien arvojen erottaminen ehdollistumista

Mukavuusalueen laajentaminen

6. Läsnäolo ja tietoisuus

Läsnäolo

Läsnä oleva kuunteleminen

Läsnäolo on hyvää oloa

Miten voi oppia olemaan enemmän läsnä?

Hetkellinen läsnäolo

Tietoisuus

7. Yhteys

Yhteys Itseen

Kameli, leijona ja lapsi

Yhteyden luominen ja siihen palaaminen

8. Läheisyys

Itsensä näyttäminen ja toisen näkeminen luo läheisyyttä

9. Rajat ja tarpeet

Ennen kuin voi sanoa KYLLÄ, on opittava sanomaan EI

Ennen kuin voi sanoa EI tai KYLLÄ täytyy oppia kuuntelemaan itseään ja oppia erottamaan oma totuutensa omista valheistaan.

Todellisuus-hyväksikäyttö (reality abuse) parisuhteessa

Omien rajojen ylittäminen

Oman sisäisen äänen kuuleminen

10. Mielen kiemurat ja harhat

Metsässä

Parisuhteessa

11. Sielun kaipuu yhteyteen

Vanhat haavat nostavat päätään parantuakseen

Parisuhde menneiden tapahtumien peilinä

Rakentavan riitelemisen taito

12. Energia - käsitteenä ja kokemuksena

Energian hyödyntäminen kehon ulkopuolella

Energian kokeminen kehossa

Tarvitseeko olla sähköinsinööri käyttääkseen hellaa?

13. Kundalini ja chakrat

Ensimmäinen chakra – Juuri-chakra – Muladhara

Toinen chakra – Sakraali-chakra – Svadhistana

Kolmas chakra – Solar plexus – Manipura

Neljäs chakra – Sydän-chakra – Anahata

Viides chakra – Kurkku-chakra – Vishuddha

Kuudes chakra – Kolmas silmä – Ajna

Seitsemäs chakra – Kruunu-chakra – Sahasrara

14. Shiva ja Shakti

Aktiivinen – vastaanottava

15. Meditaation fysiologia/neurologia ja vagushermon/kiertäjähermo

Vagushermon aktivointi ja sen vaikutus hyvinvointiin
Shantin yksinkertaistettu versio Sodarshan Kriya -
meditaatiosta

16. Harjoitukset

16.1 Yksin tehtäviä läsnäolo- ja tietoisuusharjoituksia

Luonnossa

Kotona

Ruokaillessa

Hengittämällä läsnäoloon

Bottom Breathing / Ilmapallohengitys

16.2 Itsehyväily

16.3 Tantristen pariharjoitusten tekeminen kotona

Harjoituspuitteet - mitä tulisi muistaa

Intentio

Aikaa ja tilaa rakkauden huoltamiselle

Rakkauden temppeli

Lämmittelyehdotuksia

Tanssi

Ravistelu

Siansaksa ja ilmaisu

Kissa-/koiraleikki

Yhteyden luominen katsekontaktilla -

Namaste

Yhteyden luominen hengittämällä sylikkään

Solar Plexus Peace

16.4 Istuma-asentoja

Yab Yum
Jalat ristikkäin
Seläkkäin

16.5 Aktiivisia pariharjoituksia

Katsekontakti-harjoitus
Rakastumisen avain
Meri ja merilevä -harjoitus
Koskettaminen pystyasennossa
Hallitsija ja alistuja -harjoitus
Energiaympyrän luominen
Tanssin lahja
Läheisysharjoituksia
Vatsan hyväily
Sydän- ja genitaalialueen hyväily
Lepoasentoja
Lusikka
Solar Plexus Peace
X-asento

16.6 Hierontaharjoitukset

Rintahieronta
Kokovartalohieronta

16.7 Erilaiset halaustyylit

Tantrinen syleily

17. Ajatuksen voima ja vetovoiman laki

"Ajattele tarkkaan, mitä toivot - saatat saada sen"
Kiitollisuudessa eläminen

Esipuhe

Tantra? Mantra, hihhuli, rastaletti, seksihullu, orgiat, hien haju, paljas takapuoli, vuorokausia kestä-vät seksisessiot ja pavunvarret? Mielikuvat tantrikoista, tantraan hurahtaneista, tantraa harrastavista, tantra- elämäntavan tai maailmankatsomuksen omaavista ovat monenlaisia, varsinkin Suomessa ne ovat olleet hyvin epäileviä. Tantra ei ole missään määritetty niin tarkasti, että päässään elävä ja älyllä asiat selvittämään ja ratkomaan pyrkivä länsimaalainen olisi pystynyt saamaan "tantra" -määritelmää haltuunsa. Kognitiolla, määrittelyllä tai älyllä tantran haltuunotto ei ole mitenkään mahdollista, vaan tantra on koettava.

Pidät kädessäsi nyt ensimmäistä suomenkielistä kirjaa tantrasta. Kirjassa teoksen luoja ja synnyttäjä, Shanti Limnell, tuo laaja-alaisesti esille tantran syvän ja elämää kattavan laadun. Metaforat, ihmisen psyyken ja mielen ulottuvuus, filosofiat hyväksynnästä ja vapaudesta sekä vastuusta, kontrollin ja rajoittavien esteiden rakastava höllentäminen, seksin monipuolisuus ja energia-käsitteen tarkastelu esiintuovat tantran rakennetta tavalla, jolloin se on mahdollista kokea Shantin vankan ammattitaidon ja pitkäaikaisen kokemuksellisen työstämisen sylistä.

Shanti Limnell avaa tantran sielua monipuolisesti tarkastellen, nyt kirjan muodossa. Kiitos tästä ja kiitos, että olen saanut tuellasi kokea monenlaisia kasvukipuja ja rakkautta monilla ohjaamillasi kursseilla.

Tantra on koettava moneen kertaan, sillä jokainen harjoitus, jokainen kohtaaminen oman sisimmän tai toisen ihmisen

kanssa on aina ainutlaatuinen, aivan kuin on ihmiselon jokainen päivä. Jokainen hetki elämässä on ainutkertainen, jos ihminen vain suostuu virran, elämänvirran ja elämänenergian vietäväksi ja kannattelemaksi: "Let the River flow, it flows by itself".

Sinä, joka olet ottanut tämän kirjan käteesi, olet jo virrassa, omalla polullasi tai valtatiellä, kohti syvintä, aidointa olemustasi, joka on juuri sinun muotoinen, sinun tuoksuinen, sinun näköinen, sinun kuuloinen ja sinun tuntuinen. Tämän kirjan lukemisen ja tässä olevien harjoitusten kokemisen myötä yhteys itseesi ja toiseen ihmiseen paranee. Maailmankuvasi todennäköisesti laajenee vapautuneemmaksi, energettisemmäksi ja läsnä olevammaksi.

Mielenterveysongelmat lisääntyvät. Onko se näin? Onko mahdollista, että ihmiset alkavat oireilla nk. mielenterveysongelmilla kun he joutuvat erilaisten elämän varrella saatujen oppien ja uskomusten muokkaamana elää himmennettyä tai liioteltua elämää, ja tällöin ihminen elää suojaten itsensä, tarpeensa, tunteensa ja oikeutuksensa yhteyteen toiseen ihmiseen ja nautintoon. Jos kohtaamisen ja yhteyden tarpeet ovat kielletty, koska niihin ei ole kasvuvuosina tarpeeksi vastattu ja omaan kontaktin tarpeeseen on ollut vastassa vain tyhjää tai kielteistä, kuinka silloin peilata itseään, rakastettavana, ihanana juuri sellaisena kuin olen? Tällöin saattaa syntyä oire nimeltä "masennus", depression, alaspainaminen.

Seksuaalisuus on mediassa jatkuvasti esillä suorittavan seksin muodossa, siitä puhutaan, vinkkejä parempaan seksielämään jaetaan, seksiä tulee tehdä määrätty määrä viikossa, että olet normaali. Harvemmin esille tuodaan seksuaalienergiaa ja sen hoivaamista ja jakamista toisen kanssa. Seksuaali- eli elämänenergian kieltäminen, pelkojen

tai häpeän vuoksi, aiheuttavat haluttomuutta, eikä vain seksin alueella, vaan ylipäätään elämässä, oma halu ja tarvitsevuus ovat kadoksissa. Tästä seuraa helposti erilaisia addiktioita eli riippuvuuksia. Riippuvuusoirehdinnassa ihminen levittää energiansa ympäriinsä, se uuvuttaa ja tuottaa stressikokemuksia. Erektiohäiriö, orgasmihäiriö, nopea siemensyöksy, tunnistamaton, hallitsematon tai lamautettu oma seksuaalinen energia ja yhteys omaan kehoon sekä sen tuntemuksiin aiheuttavat kiireiseen tai stressaavaan elämänotteeseen yhdistettynä em. oireita. Toiminnallisiin seksielämän häiriöihin on kehitelty pillereitä ja kapseleita. Normaaliin elämään kuuluviin seksuaalisuuden kokemuksellisiin vaihteluihin pyritään löytämään nopeat, lääketieteelliset ratkaisut. Ratkaisut oman kehon viisaiden oireiden mielekkyyteen yritetään löytää itsen ulkopuolelta. Jos sydän, sielu oma itseys ei ole kokonaisena mukana seksuaalisissa ja eroottisissa toiminnoissa, on luonnollista, että keho tuottaa erilaisia oireita. Pelkkä fyysinen sukupuolielinten yhteen hinkkaaminen, ilman oman energian kokonaisvaltaista virtaamista ja vastavoimaisten energioiden yhteyden puuttuminen tuottaa tyytymättömyyttä ja kyllästymistä. Rakkaudellisen ja energettisen koskettamisen sekä henkisen ja fyysisen läheisyyden puute ajavat ihmiset kärsimykseen, johon haetaan pikatyydytyksiä, tyhjyyksineen.

Yhteiskuntaamme vaivaa näinä päivinä itsenäisyyden ja riippumattomuuden ylistäminen. Tämä synnyttää paljon yksinäisyyden, kelpaamattomuuden ja ulkopuolisuuden tunteita ihmisissä. Myös halkominen eli splittaaminen eristää ihmisen syvästä ja aidosta kohtaamisesta. Keho ja mieli ovat eriytetty toisistaan, järki ja tunteet ovat halkaistu erillisiksi. Seksistä puhutaan seksielämänä aivan kuin seksi olisi erillinen saareke muusta ihmiselämästä ja muusta parin välisestä kontaktista ja kommunikaatiosta.

Tantran avulla ihminen voi vähitellen vapautua omaa aitoa minuutta kahlitsevista pelon ja häpeän tuntemuksista ja erilaisista omista työstämättömistä kipukokemuksista kumpuavista esteistä "tässä ja nyt" läsnäoloon. Elämänenergian virratessa ihmisen psykodynamiikka alkaa muuttua, alaspainaminen jalostuu tarpeiden tunnistamiseksi ja tyydyttämiseksi ja energian hajottaminen ympäriinsä tiivistyy helpottavaksi ja rakastavaksi ydinkokemukseksi autenttisesta minuudesta. Me jokainen tarvitsemme syntymästä kuolemaan koskettamista sekä antajana että saajana. Me jokainen tarvitsemme läheisyyttä, me jokainen tarvitsemme yhteyden ja jakamisen kokemuksia. Me jaamme jo nyt yhteisen ilman, jota hengitämme, me jaamme jo nyt yhteisen energian ja yhteisen universumin.

Lukemisen, kokemisen, koskemisen, kosketuksi tulemisen, kohtaamisen, olemisen ja nauttimisen sekä rakastamisen iloa!

Helsingissä 8.11 2014

Heidi Valasti

Vaativan erityistason psykoterapeutti, hahmoterapeutti,
auktorisoitu kliininen seksologi,
pariterapeutti, rakastettu ja rakastava Nainen

Johdanto

Kaikki ne valtavat muutosprosessit ja uuteen elämään heräämiset, joita olen sekä itse kokenut että nähnyt toisissa tehdessäni työtä Tantra-opettajana ja terapeutina, ovat innoittaneet minut kirjoittamaan tämän kirjan. Mullistavat oivallukset, jotka syntyvät, kun ihminen löytää tien lähemmäksi itseään ja oppii kuuntelemaan omaa sisäistä viisauttaan, päästään irti muilta ja yhteiskunnalta lainatuista totuuksista ja ehdollistumisista, jotka eivät ole itselle tosia.

Oma matkani muutokseen alkoi, kun tutustuin Tantraan Intiassa vuonna 1998. 35-vuotiaana opin hyväksymään itseni naisena ja juuri sellaisena kuin olin. Opin arvostamaan naiseutta, pehmeyttä, antautumista. Näin ympärilläni toisia, häkellyttävän kauniita naisia, jotka kamppailivat oman naiseutensa ja kelpaamisensa kanssa. Ymmärsin, että olemme kaikki samassa veneessä, ja monelle itsensä hyväksyminen, rakastaminen ja arvostaminen tuovat suuria haasteita.

Tämä kirja on kirjoitettu Sinulle, joka etsit omia rajojasi ja enemmän iloa, nautintoa ja seikkailua elämääsi. Sinulle, joka haluat elää tietoisemmin, täysillä ja kokonaisena, olla läsnä ja tosi. Sinulle, joka olet valmis ottamaan vastuun omasta elämästäsi ja elämän toteutumisesta sellaisena kuin haluat. Sinulle, joka kaipaavat suhteisiisi enemmän läheisyyttä ja kontaktia.

Sinulle, joka kaipaavat käytännön ohjeita ja harjoituksia parisuhteen rikastuttamiseen. Sinulle, joka haluat löytää yhteyden henkisyiden ja seksin välillä. Tämä kirja on Sinua varten, joka olet valmis muuttamaan itse ja muuttamaan

maailmaa ympärilläsi kohti suurempaa rakkautta, tasavertaisuutta ja valoa.

Kirjasta löydät yksinkertaisia harjoituksia, joita voit tehdä kumppanisi tai ystäväsi kanssa. Tantraa ei opi lukemalla vaan kokemalla!

Tähän kirjaan olen myös koonnut muutamia vanhoja tarinoita, joita mielelläni lainaan opettaessani ja terapiaistunnoissa, koska niissä tiivistyy mielestäni tärkeitä sanomia.

Ennen kaikkea haluan painottaa sitä, että jaan tässä kirjassa omaa tämänhetkistä ymmärrystäni asioista, en mitään yleismaailmallisia totuuksia. Uskon, että jokainen tarvitsee oman elämäkokemuksensa ja että omat totuudet saattavat muuttua ajan kuluessa. Voimme jakaa omaa ymmärrystämme ja antaa toisten valita siitä ne osat, jotka tällä hetkellä tuntuvat kiinnostavilta, mutta emme voi antaa toisillemme valmiita vastauksia tai "oikeaa suuntaa".

Muista tämä kirja lukiessasi!

Päätin julkaista tämän uuden "lisäpainoksen" kirjastani yleisön pyynnöstä. Kiitos teille kaikille jotka olette olleet yhteydessä minuun pyytäen kirjaa taas saatavaksi! Olen kuullut kuukausien jonoista kirjastoissa! Ensin halusin editoida ja tehdä uudistettu versio kirjasta mutta kun aika ei siihen riittänyt päätin julkaista se editoimattomana, tosin hiukan erinäköisenä kuin alkuperäinen siksi ettei samanmuotoista vaihtoehtoa ollut enää kirjapainolla. Joitakin kuvia on myös jäänyt pois mutta kaikki harjoituksia kuvittavat kuvat ovat jäljellä.

Tämä kirja on saanut paljon kiitosta lukijoilta yksinkertaisuudestaan. Odotan kuitenkin että elämäni

rauhottuisi jossain vaiheessa sen verran että saan uuden kirjan tai ainakin laajasti editoidun version aikaan!

1. Mitä on Tantra?

Tantra on tuhansia vuosia vanha elämänviisaus ja tie suurempaan tietoisuuteen. Tantraan kuuluu kokonaisvaltainen hyväksyvä elämänasenne, joka ei arvostele eikä sulje pois. Ihmisen kaikki ominaisuudet hyväksytään ja nähdään tarkoituksenmukaisina kokonaisuudessa.

Haluan tuoda esiin käytännön Tantraa ajassa, jossa nyt elämme. Miten voimme elää tantrisesti kaikissa ihmissuhteissamme, siis puolisoimme kanssa, lastemme kanssa, vanhempiemme ja sisarustemme kanssa, työelämässä työntekijänä tai johtajana? Miten voimme elää sovussa luonnon kanssa ja aiheuttaa mahdollisimman vähän haittaa ympäristölle? Tantrikko näkee jumalallisuuden sekä itsessään että kaikkialla ympärillään, vastaantulevien kasvoissa, eläimissä, kasveissa ja kivissä. Mies näkee naisessaan jumalattarensa ja nainen miehessään jumalan. Jumalallisen tunnistaminen kanssakulkijoissa sekä kaikessa elävässä vaikuttaa siihen, miten me heitä kohtelemme.

Sana "tantra" voidaan kääntää ja tulkita monin tavoin. Se voi merkitä "harjoitusta", "laajentumista" tai "kutomista". Kaksi viimeistä viittaavat tavallaan samaan: tajunta laajenee kuin kangas kudottaessa. Käytän mielelläni ilmaisua "kutoa yhteen", kun puhun Tantran ominaisuudesta sisällyttää ja hyväksyä esimerkiksi kaikki tunteet, kaikki äänet, kaikki ominaisuudet, kaikki ammatit, valon ja pimeyden. Kudonta sopii myös kuvaamaan sitä, miten tantrikko luo elämänsä kudelman pyrkimällä elämään kaikki elämänsä osa-alueet tietoisena, tuntevana, läsnä olevana,

täysillä, siis tantrisesti. Tantra ei todellakaan kuulu vain makuuhuoneeseen - tosin se kuuluu myös sinne.

Tantra ja seksi

Tavoite ei niinkään ole seksielämän parantaminen, vaan pikemminkin arjen tarjoamien lukemattomien tilanteiden ja kohtaamisten hyödyntäminen, myös seksin alueella, apuna meditaation, rakkauden ja läsnäolon kokemuksen syventämiseen elämässä.

Laajimmillaan Tantra on tapa elää ja katsoa maailmaa rakkauden, hyväksynnän ja läsnäolon kautta. Tantrassa seksuaalisuus on hyväksytty ja arvostettu osa elämää, kun taas monissa uskonnoissa keho ja seksuaalisuus on tuomittu kautta aikojen. Seksin voimaa ja seksuaalisesti vapautuneita ihmisiä on pelätty ja vainottu. Tantrinen seksuaalisuus on luonnollista ja henkistä seksuaalisuutta, jolla on tärkeä rooli henkisellä tiellä ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Tantrinen työskentely on monelle toimiva tie itsensä hyväksymiseen ja rakastamiseen sekä seksuaalisuuteen liittyvien lukkojen ja ehdollistumien purkamiseen. Elämänvoimaa voidaan lisätä ja vapauttaa täydemmän ja antoisamman elämän puolesta. Parisuhteessa tantra voi auttaa syvemmän luottamuksen rakentamisessa sekä pakkomielisestä omistushalusta luopumisessa itseluottamuksen ja itseen kohdistuvan rakkauden vahvistuessa.