

TANTRA

Läsnäolon ja hyväksynnän kautta muutokseen



Shanti Limnell

Tantra

Läsnäolon ja hyväksynnän kautta muutokseen

© 2022 *Shanti Linnell*
© *Kuvat Bambú-Locquet-Vandenberghe*
© *Takakannen kuva Raphael Linnell*
Taitto: Books on Demand
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-80-6219-6

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 elämääni 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	7
Esipuhe.....	13
Johdanto	17
1. Mitä on Tantra?.....	19
Tantra ja seksi	20
Antinaamiaisiet – autenttisen itsen löytäminen	22
Miten Tantran polku eroaa Taon tai Joogan polusta?	22
2. Tantriset pääperiaatteet	25
Luonnollisuus.....	25
Vastuu ja vapaus.....	26
Hyväksyvä elämänasenne	27
Tarina kertoo:.....	28
Ykseys.....	31
Tässä ja nyt, täysillä!.....	32
Ilman päämäärää ja suorittamista pidempään nautintoon.....	32
3. Orgasmin mysteeri.....	35
Orgasmin laajentaminen.....	36
Energiaorgasmi	36
4. Kehollisuus , seksuaalisuus ja häpeä.....	37
Keho on temppelisi	37
Pyhä seksuaalisuus	40
Elämää tukahduttava häpeä.....	40
Ennenaikainen siemensyöksy – kiire kohti päämäärää	42
Häpyhuulet – hävettävät huulet vai taivaallisen puutarhan portti?.....	42
Myytti immenkalvosta	43
Luonnolliset tuoksut ja äänet	44
Anna äänesi kuulua, se kuuluu sinulle!.....	45
Vaikene ja selviydy!	45
5. Pelon kahdet kasvot.....	47
Pelko ja rakkaus.....	47

Ehdollistuminen ja pelot.....	48
Omien arvojen erottaminen ehdollistumista.....	50
Mukavuusalueen laajentaminen	51
6. Läsnäolo ja tietoisuus.....	55
Läsnäolo	55
Läsnä oleva kuunteleminen	56
Läsnäolo on hyvää oloa	57
Miten voi oppia olemaan enemmän läsnä?	57
Hetkellinen läsnäolo.....	59
Tietoisuus	60
7. Yhteys.....	63
Yhteys Itseen	63
Kameli, leijona ja lapsi	63
Yhteyden luominen ja siihen palaaminen	65
8. Läheisyys	67
Itsensä näyttäminen ja toisen näkeminen luo läheisyyttä.....	69
9. Rajat ja tarpeet.....	71
Ennen kuin voi sanoa KYLLÄ, on opittava sanomaan EI	71
Ennen kuin voi sanoa EI tai KYLLÄ täytyy oppia kuuntelemaan itseään ja oppia erottamaan oma totuutensa omista valheistaan.....	72
Todellisuus-hyväksikäyttö (reality abuse) parisuhteessa	73
Omien rajojen ylittäminen	73
Oman sisäisen äänen kuuleminen	74
10. Mielen kiemurat ja harhat.....	77
Metsässä	77
Parisuhteessa	78
11. Sielun kaipuu yhteyteen	81
Vanhat haavat nostavat päätään parantuakseen.....	81
Parisuhde menneiden tapahtuminen peilinä	83
Rakentavan riitelemisen taito	84

12. Energia - käsitteenä ja kokemuksena.....	85
Energian hyödyntäminen kehon ulkopuolella.....	85
Energian kokeminen kehossa.....	86
Tarvitseeko olla sähköinsinööri käyttääkseen hellaa?.....	87
13. Kundalini ja chakrat.....	89
Ensimmäinen chakra – Juuri-chakra – Muladhara.....	90
Toinen chakra – Sakraali-chakra – Svadhistana.....	90
Kolmas chakra – Solar plexus – Manipura.....	91
Neljäs chakra – Sydän-chakra – Anahata.....	91
Viides chakra – Kurkku-chakra – Vishuddha.....	92
Kuudes chakra – Kolmas silmä – Ajna.....	92
Seitsemäs chakra – Kruunu-chakra – Sahasrara.....	93
14. Shiva ja Shakti.....	95
Aktiivinen – vastaanottava.....	96
15. Meditaation fysiologia/neurologia ja vagushermo/kiertäjähermo	99
Vagushermon aktivointi ja sen vaikutus hyvinvointiin.....	101
Shantin yksinkertaistettu versio Sodarshan Kriya -meditaatiosta	102
16. Harjoitukset	103
16.1 Yksin tehtäviä läsnäolo- ja tietoisuusharjoituksia	103
Luonnossa	103
Kotona.....	104
Ruokaillessa	104
Hengittämällä läsnäoloon.....	104
Bottom Breathing / Ilmapallohengitys.....	105
16.2 Itsehyväily	106
16.3 Tantristen pariharjoitusten tekeminen kotona	108
Harjoituspuitteet – mitä tulisi muistaa	108
Intentio	109
Aikaa ja tilaa rakkauden huoltamiselle.....	109
Rakkauden temppeleli	110
Lämmittelyehdotuksia.....	III
Tanssi.....	III

Tämä teos on ensimmäinen suomalainen kirja tantrasta. Se on loistava ja käytännönläheinen opas sinulle, joka haluat oppia tantrisesta ajatusmaailmasta. Mutta ennen kaikkea käsissäsi on mahdollisuus tutustua omaan itseesi, löytää yhteys minuuteesi ja toisiin ihmisiin, mahdollisuus elää syvästi itsesi näköistä elämää. Kirja sisältää runsaasti niin yksin kuin parin kanssa tehtäviä harjoituksia.



“Shanti Limnell tuo laaja-alaisesti esille tantran syvän ja elämää kattavan laadun, hän avaa tantran sielua monipuolisesti tarkastellen.”

- Heidi Valasti, vaativan erityistason psykoterapeutti, hahmoterapeutti, auktorisoitu kliininen seksologi, pariterapeutti

Shanti Limnell on Suomen ensimmäisiä Tantran asiantuntijoita, hänen kursseillaan on käynyt satoja oppilaita Suomessa, Ruotsissa ja Virossa. Ruotsissa hän on kouluttanut Sexsibilitycoacheja, Virossa ja Suomessa hänellä on oma Tantric Life Coach -koulutus. Itse hän tutustui Tantraan Intiassa vuonna 1998. Koulutukseltaan Shanti on myös seksuaali- ja pariterapeutti, ratkaisukeskeinen työnohjaaja ja perhekonstellaatio-ohjaaja.

