

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy...

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 05. csütörtök, 17:54 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:57

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy a szexuális energia hátráltatja a spirituális utat. Épp ellenkezőleg, tanuld meg e hatalmas energiát fejlődésed szolgálatába állítani. Válgé érzékenyebbé más dimenziók finom energiái iránt. Tárd fel a benned rejlő kreativitást és látónoki képességeket a magad és mások gyógyítása érdekében.

Szexuális élményed a pároddal ezen energiák és dimenziók közös megélése lesz, amint két szerető beleolvad az Egységbe. A szent maithuna szertartást minden magasan fejlett kultúrában gyakorolták, változatai a helyi tradícióknak megfelelően alakultak ki.

Ez az egyik legszentebb rítus, amelyet egy másik földi halandóval megoszthatsz. Ha a szertartás sikeres, akkor, már egyetlen rítus alkalmával, eljutsz a megvilágosodásig. Ez az út kiteljesítésének leghatékonyabb módja.

Sok esküvői szertartásban szerepel az, hogy a pár "egy test, egy lélek"-ké válik. A gyűrűsujj a lingamot jelképezi, a gyűrű pedig a jónit. Az eljegyzési gyűrű felhúzása az ujra Sívát és Saktit egyesíti. Ebben a szertartásban a két fizikai test egyesítésével kezded, azután teljesen összekapcsolod az éteri testeket, utána egy lélekké váltok, majd eltűnik az egó és belép az Univerzális Lélekbe.

A misztikus élmény alkalmával rájövünk, hogy csak egyetlen kis csepp vagyunk a kozmikus óceánban. Csak "egónk" miatt érezzük magunkat egyedül. Az egó létének értelme - "a tőled különálló én" -akadályozza meg, hogy teljesen át tudd élni a szerelmi aktust. Minél erősebb az egód, annál nehezebb az egyesülés.

Nagyon ragaszkodunk individuális voltunkhoz, különállásunkhoz. Szeretjük magunkat másokhoz hasonlítani, imádjuk, ha egyeseket elítélhetünk, kritizálhatunk, velük kitolhatunk és rivalizálhatunk - szeretünk másokat okolni saját hibáinkért, problémáinkért.

Ezeket a játékokat a misztikus élmény érdekében fel kell áldoznunk, mivel az egyesüléskor már más nincs jelen. Az egónak meg kell halnia, hogy egy magasabb tudati állapotba(n) születhess újjá. A szerelem csak az úrból emelkedhet ki, ahol nincs külön "Én" és "Ő(k)".

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy...

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 05. csütörtök, 17:54 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:57

A kétneműség a Tantra fő célja. Csak akkor áramlik felfelé a Kundalini a Szusumnán, ha az Ida és a Pingala tökéletes egyensúlyban van egymással. Amikor szeretkezel, azaz egyesülsz pároddal, olyan energiakört hozol létre, amelyben kiegészítitek egymás testének-lelkének polaritását. A nők rendszerint azt a lunáris, mágneses energiát testesítik meg, amely a férfi szoláris, elektromos impulzusait magához vonzza. Együtt tökéletes egyensúlyba kerülnek.

Amikor tudatosan egyesülnek, azaz párként szeretkeznek, ezek a polarítások kicserélődnek. Az asszony már nem tipikus nő, és párja már nem tipikus férfi. Amint a férfi egyre passzívabb lesz, úgy növekszik a nő dinamizmusa.

Sívából Sakti lesz, Saktiból Síva. Normális körülmények között a tantrában a férfi nagyon kevés mozgást végez. A nő, Sakti az, aki az energiát gerjeszti. Azután, hogy a szertartást lépésről lépésre elvégezték, azután, hogy a szexuális energiát többször felszították és átváltoztatták, a pár körülbelül fél óráig fekszik mozdulatlanul.

A szertartás csúcspontjára ebben a nyugalmi szakaszban kerül sor. Agyuk elcsendesedik, egójuk eltűnik, Síva és Sakti feloldódik az egymással és a Világmindenséggel történő misztikus egyesülésben.

A tantrikus szex egészen más mintát, más hozzáállást követ, mint a "normális" szex. A folyamat nagyon lassú és ellazult. Legalább egy órát kell rászánnod, de jobb, ha megszakítás nélkül két-három órát is szentelsz az aktusra. Sokan valószínűleg most felhördülnek, mondván, hogy nekik nincs erre ilyen sok idejük, mégis az emberek nagy része átlagban napi hat órát tölt TV nézéssel.

Ha tényleg a tantrikus utat választod, tudsz rá szakítani időt.

Az embert a tantrában nem a szexuális cél hajtja, vagy az egóját befolyásoló siker- és kudarcélmény. Az általunk alkalmazott technikák hatalmas szexuális energiát gerjesztenek, de ez az energia irányított, és a testen úgy áramlik át, hogy ezáltal kiterjeszti a tudatodat. Ez nem "normális" szex. Ez egy magasabb szinten zajló, transzcendens szex, a meditáció dinamikus módja, amelynek során a tudatot a testen keresztül szisztematikusan átforgatjuk.

A mesterek úgy tartják, ha teljesen tudatos tudsz maradni szeretkezés közben, akkor mindent képes vagy tudatosan átélni. Lelkünkben a szexuális magatartásnak is van egy képzeletbeli helye. Ez titkos cselekvés: ha "rajtakapnak", mérhetetlenül zavarba esel. Úgy vagyunk programozva, hogy szégyelljük szexualitásunkat, viszont ennek reakciójaként teremtettük meg a másik, a világ által ismert énünktől különböző szexuális egónkat. Ha ezt a "száműzött" részt visszaillesztjük tudatunkba, már nagyot léptünk előre.

A tantrikus szeretők kapcsolatát az egymás iránt megnyilvánuló istennek/istennőnek kijáró tisztelet jellemzi. Túllépnek a világi dolgokon és az egó-pozíciókon. Nem kell semmit bizonyítani, és nem kell semmilyen elvárásnak megfelelni. Az Univerzális Férfi vagy Női princípium megtestesülésének látják egymást. Mindketten tudják, hogy csak úgy juthatnak el arra a szintre, ahol nincs sem férfi, sem nő, csak tiszta energia van, ha megnyílnak ennek a princípiumnak, és elvesztik identitásukat ebben az egyesülésben. A felemelkedés más a férfi, és más a nő számára. A nő (Sakti), energiáját a földből veszi. Felemelkedéskor az első érzése a nemi szerveiben szétáradó melegség, és az a vágy, hogy közel legyen partneréhez.

Ez az az energia, amely kiváltja a férfi emelkedését. Az ő energiáját Siva küldi le az égből, és Sakti mágneses ereje vonzza lefelé. A férfi felemelkedése az agyában kezdődik, ahol szerelme istennő képében jelenik meg. Ez a kép azután, hogy már felemelkedett, áttevődik nemi szerveibe. A tantrikus technikákkal ez az energia nem megy veszendőbe, mert meg fogja tanulni, hogyan áramoltassa vissza ezt az energiát legmagasabb központjába, és általa hogyan kerüljön a Szamarasza, a megvilágosodás állapotába.

A nemi izgalom szakasza a tantrában hosszadalmasabb, így a nőnek bőseges idő áll rendelkezésére energiái aktivizálására. Az első orgazmikus csúcst megelőző előjáték, a lágy érintések és csókok ideje egy óráig is eltarthat, mert olyan intenzív érzékeny állapotot kell elérni, amelyben minden sejt remeg az izgalomtól. A férfinak olyan gyengéden, finoman kell kinyitnia a nő lótosz-szirmait, hogy amikor belép, amikor eléri a szívét, az ékszerré változtassa át azt.

Amint a serkentés hatni kezd, érzékelni fogod azokat a testi változásokat, amelyek a felemelkedést mutatják. Sakti úgy találja majd, hogy mellbimbói megmerevednek, és hüvelyén nedvesség, a Halhatatlanság Harmata gyöngyözik. Sívának erekciója lesz. Mindketten izom-összehúzódásokat fognak érezni nemi szerveikben. Amint az izgalom fokozódik, az anális záróizom megfeszül, a férfi pénisze megnő, éppúgy, mint a nő szeméremajkai és hüvelye, és vörös lesz az odatoluló vértől. Sívát és Saktit a melegség hulláma önti el, mert hormonjaik hőt

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy...

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 05. csütörtök, 17:54 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:57

termelnek testükben. Prána Sakti is megnyilvánulhat önkéntelen remegésként.

A nemi izgalom szakaszában a nemi mirigyek tápláló hormonokat választanak ki. A testet elárasztja a fiatalság ezen elixíre, - a megfiatalodásnak ez az igazi titka. Minél hosszabban tart a serkentés, annál több hormon termelődik. Az orális szex nagy szerepet játszik a tantrikus hagyományban. A száj és a nyelv a kéznél sokkal erősebb stimulátor. Még a szerelmi aktus sem vált ki olyan mély érzéseket, mint a nyelvek egyesülése.

Amikor az energia az orgazmushoz közeledik, állj meg, és átalakíthatod az energiádat. Az orgazmus késleltetésére számos technika alkalmazható. A késleltetés egyszerűbb technikája, ha a jelenlevő energiára összpontosítod gondolataidat, játszol vele és élvezed. A késleltetés legfejlettebb technikája a kobra légzés, amely átváltoztatja ezt az intenzív energiát, és azt a test magasabb pontjain levő csakrákba juttatja. Amikor az energiaszint csökken, ismét serkentsétek, izgassátok egymást. Sok stimulációs technika, különösen, ha azokat az energia-zárakkal együtt végzitek, emelkedett állapotodat a végtelenségig fenntartja. A következő orgazmikus csúcs - a magasabb energiaszint következtében - magasabb lesz az előzőnél.

Ezen a meredeken felfelé emelkedő hegyoldalon, nem sokkal azelőtt, hogy a tetőpontra lendülnél fel, még egyszer késleltess és meditálj.

Némi gyakorlatra, és nagy tudatosságra van szükség ahhoz, hogy megállj az orgazmus bekövetkezése előtt. Minden alkalommal azonban, amikor képes vagy megállni és meditálni, utána magasabb fensíkra jutsz. Ez a tantrikus hullámvásolás órákig is fenntartható, és általa az agyban a gyönyör magasabb szintje jön létre. Ez alatt az idő alatt a férfi számos "belső orgazmust" tud átélni, anélkül, hogy kilövellne, és anélkül, hogy energiát vesztené. A jók azt állítják, hogy önmegtartóztató életet kell élned ahhoz, hogy a megvilágosodást elérj, mert minden ejakulációval energiát vesztesz.

A Tantra mesterei ezzel szemben azt tanítják, hogy ha tudatosan szeretkezel, és irányítod orgazmusodat, nem fogsz energiát veszteni, és életerőd nem fog csökkenni.

Az ondót egy finom, "ojas"-nak nevezett (jelentése erő, vagy hatalom) energia aktiválja. A belső orgazmus alkalmával a férfi kivonja ezt az energiát a spermából. A kilövellt anyag így élettelen, megtermékenyítésre alkalmatlan lesz, viszont szemben a test felfrissültté és aktívvá válik.

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy...

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 05. csütörtök, 17:54 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:57

Orgazmusa alkalmával a nő is kibocsát egy energia-gazdag hormon-anyagot, amelyet partnere a péniszén keresztül szív fel, vagy nyel el orális szex esetében. Ennek a hormonnak óriási jelentősége van a férfi számára, ezért a férfi érdeke is, hogy partnerét kellően stimulálva eljuttassa őt erre az orgazmikus csúcsra.

A hosszan tartó szexhez erőre, állóképességre, és kondícióra van szükség az izgalmi állapot folyamatos fenntartásához, éppúgy, mint az orgazmus késleltetéséhez. Ez a tudatos légzéssel és a tantrikus gyakorlás hosszú távú eredményeivel érhető el.

Amikor a nő elér a csúcspontra, teljesen megadja magát, átadja magát ennek az élménynek és érzi, amint a Kundalini egész testében szétárad:

felemelkedik gerincén, és útja során megnyitja az összes csakrát.

A tantrikus gyakorlattal nem rendelkező nő számára ez körülbelül hat másodpercig tart. Az energiaátalakítási folyamatokat alkalmazva azonban ezt az energiarobbanást olyan hosszan tartja fenn, amilyen hosszan csak akarja. Ez a legjobban a szörfözéshez hasonlítható: a cél az, hogy jó ritmusban a hullám tetejére kerüljünk és azt meglovagoljuk, és nem az, hogy alámerüljünk.

A Tantra elsajátításával mind a férfinek mind a nőnek sok, minden képzeletet felülmúló orgazmusban lehet része, eközben feltöltik egész idegrendszerüket energiával, amelytől egész testük pezseg. Abban a pillanatban külön egójuk felolvad, eltűnik, és egynek érzik magukat a Végső Univerzális (Kozmikus) Egységgel. Amikor kielégültél, idegrendszered teljesen ellazul - érzed, hogy megfiatalodtál. Ekkor lépnek működésbe a gyógyító energiák. Szeretetet és hálát sugázzol partnered felé.

Az orgazmus idején a polaritás helyet cserél. A nő "féribb", beszédesebb, kommunikatívabb lesz. A férfi pedig ekkor érzi legjobban a saját női energiáit. A férfi számára zavarbaejtő lehet ez az ismeretlen energia, és elképzelhető, hogy menekülni akar előle. A férfinek tehát akarnia kell, hogy lényének női oldala is kifejezésre jusson.

Szabadulj meg attól az általánosan elterjedt hiedelemtől, hogy...

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 05. csütörtök, 17:54 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:57

Közvetlenül az orgazmust követően kerülünk a legsérülékenyebb állapotba, túl érzékenyekké válunk. Az ekkor elhangzó megjegyzéseknek messze ható következményei lehetnek. A kritikus szavak hatása pusztító lehet, a szeretet kinyilvánítása pedig hegyeket tud megmozgatni. Jó ilyenkor csak egymás mellett, egymás karjaiban feküdni, és szavak nélkül sugározni a védő, óvó szeretetet. A szeretkezés ezen szakasza legalábbolyan fontos, mint az aktus maga, mert ekkor hangolódtok tökéletesen egymás lelki hullámhosszára.