Írta: Thea Medea Hormay
2012. január 05. csütörtök, 18:29 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 14:49

Tantra törvények

A tantrában semmi sincs, ami tilos lenne. Mindaz, amit az ember megtapasztal, egy alkalomnak számít a szellemi gyarapodás terén. Mától igyekezzünk gyarapodás terén. Mától igyekezzünk gyarapodni, fejlődni e téren! A tantra fogásaiba, titkaiba való beavatás első lépéseinek megtételében az alábbiakban igyekszünk segítséget nyújtani. Mindehhez öt megszívlelésre érdemes törvényt ajánlunk a figyelmébe.

Első törvény: A szerelemhez mindenekelőtt önmagunkat kell szeretni. Aki tudja szeretni saját magát, megérdemli az eksztázis megtapasztalását - ez alól pedig senki sem kivétel! Szeressük magunkat, és ettől érzelmileg képesek leszünk kiteljesedni. Ezt követően szívesebben fogunk adni, de könnyebben tudunk elfogadni, kapni is. Ez a lelki szabadság a valódi partnerkapcsolatok alapja.

Második törvény: Felejtsük el a bűntudatot! Mivel és mit árthatnánk partnerünknek? Semmit sem, hiszen az igazi partneri viszony önkéntes. Szabaduljunk meg az effajta terhektől. Bocsássunk meg magunknak és partnerünknek is minden kisebb-nagyobb hibát és gyengeséget. Lapozzunk egyet, s kezdjünk új életet!

Harmadik törvény: Élvezzük a spontaneitást! Mindannyiunknak meg vannak a magunk kis jól bejáratott fogásaink, amelyeket újból és újból alkalmazunk a szexnél. Tegyük szabaddá a szívünket és a lelkünket. Engedjük meg magunknak az új dolgok kipróbálásának a szabadságát! Nem azért, mert az új, hanem mert egy ilyen újdonságra épp megfelelő a hangulat. Szex mindig csak az ágyban? Miért nem a konyhában, az erdőben vagy egy mezőn? A megszokás bénít, unalmassá és élvezhetetlenné teszi a nemi örömöket. A változatosság testileg és lelkileg rugalmassá tesz, megőrzi a fiatalságot.

Negyedik törvény: Az érzéki vágy gondoskodást igényel. Teremtsünk megfelelő hangulatot és meghitt körülményt a fesztelen és oldott szexuális kapcsolatra. Legyen naponta legalább egy szabad óránk a partnerünkkel, amikor csókolhatjuk, simogathatjuk. Ne várjuk meg a lefekvés idejét. Mert akkor ránk tör a fáradtság, és elillan az érzéki vágy.

Ötödik törvény: Legyünk odaadóak! Sokaknak nem világos, mit jelent az odaadás, és azt gondolják, hogy a személyiségük egy részét kell ezért ilyenkor föláldozniuk. Az odaadás a tantratikus szemléletben azt jelenti, hogy magunkat valakinek tökéletesen megnyitjuk, tehát valakinek a legteljesebben feltárulkozunk. Minden gondolatunkkal, minden testrészünkkel, minden pórusunkkal. Semmi sem tabu azért, mert az ember magát eközben vesztesnek avagy kiszolgáltatottnak érezhetné. Aki meg akar nyílni, annak oltalmazva kell magát éreznie. Ezért vegyük partnerünket tíz-tizenöt percre meztelenül a karjainkba. Nem kell közben beszélni, csak érezni, simogatni, becézgetni. A testkontaktus rendkívül fontos a bizalom kialakításához.
Gyakorlat: az egyik fél fekszik, a másik ráborul, hozzásimul - fenékkel, lábszárral, mellel, kézzel és lábbal. Természetesen gyengéden, és a nemi szervek behatolása nélkül.

Hatodik törvény: Ismerjük meg érzékeinket! Végezzük el az alábbiakban ismertetett

érzékfejlesztő gyakorlatokat!