



Vi har hidtil haft dette materiale som uddelingsmateriale på kurserne, men er i gang med at sætte det hele sammen til et samlet materiale, der kan købes.

– det foreliggende er derfor ganske ufuldstændigt.

Der vil komme nye variationer ud på nettet løbende, indtil hele materialet er gennemredigeret.

Indholdsfortegnelse:

Indholdsfortegnelse:.....	2
Sammenfatning:.....	5
Stjernekursus.....	5
Stjerne 1.....	7
Accept af kroppen.....	7
Stjerne 2.....	8
Seksualitetens spirituelle muligheder.....	8
Stjerne 3.....	9
Forankring i spiritualiteten.....	9
Stjerne 4.....	12
Transcendens	12
Stjerne 5.....	15
Hjemme.....	15
Stjerne 5 fortsat (se uddelingsmateriale, Mentaltræning).....	19
De syv tantriske faser.....	19
Stjerne 6.....	21
Energiforvandlingen, den kongelige vej.....	21
Program:	26
1. Fredag	27
Hvorfor er vi her i dag ?	27
Hvad er psykosocial adfærd, som udtrykkes seksuelt	27
Chakra åndedræt.....	28
Fantasiens funktioner:.....	28
Oversigt over stjernemeditation:.....	29
1. Lørdag.....	30
Kulturelt syn på seksualiteten:	30
Indledning til stjernemeditation	32
Mere stjernemeditation	32
2. Fredag :	33
Fællesskab (drøftelse af opfattelser og grænser).....	33
Den anatomiske klaring:.....	33
Tættere på os selv	33
At grine fra mellemgulvet.....	34
2. Lørdag.....	35
Hvad bruger vi vor seksualitet til.....	35
Manglende klar identitet :	35
Mandens menneskelige egenskaber:.....	35
3. Fredag	36

Sex på institutioner og i det offentlige rum.....	36
Porno:.....	36
Øvelse.....	36
Bækkenløftningsøvelse:.....	36
3. Lørdag.....	37
Hvordan siger man farvel, møder det ultimative - døden.....	37
Kursusbeskrivelse.....	38
1. Fredag : kl. 16 – 22.....	44
1. Lørdag : kl. 10 - 20.....	44
Drøftelse af filmen, hvad har den med transcendens at gøre ?	45
Program:	45
The way to do it - is to be.....	47
2. fredag.....	48
2. lørdag.....	49
Bandhas = energispærringer.....	53
Mudras = kraftgeneratorer.....	53
Transmutation = forandring af energien.....	53
Jalandhara bandha = hagespærring	57
Jalandhara bandha (hagespærring).....	57
Uddiyana bandha.....	57
Mula bandha	58
Maha Bandha.....	59
Mudras (kraftgeneratorer).....	61
Transmutation I	63
Transmutation II	65
Litteraturliste.....	68
Oversigt over øvelser.....	69
A) Ildmeditation.....	69
B) Ryg-mod-ryg	70
C) Chakratryk.....	70
D) Chakra åndedrættet	71
D) Chakra bølgen	71
E) Fjer'ing feathering.....	72
F) Sidde på hug squatting	72
G) Bækkenkrøllen pelvis curl.....	72
H) Seksuelle åndedræt sexual breathing.....	73
I) Bækkenvuggen pelvic rocking.....	73
J) Den strømmende proces streaming process.....	73
K) Sommerfuglen butterfly.....	74
L) At være ven med tigreren.....	74
M) At være venner med tigreren.....	75
N) Prana Mudra	75
O) Tordenkilen.....	75

P) Tantrisk energioverføring.....	76
Q) Tantrisk energioverføring - udvidet	76
R) Summen i teltet Nadabrahma.....	76
S) Tantrisk rosenmeditation - tantric rose meditation	77
Beyond the Brain	78

Sammenfatning:

Stjernekursus

Hovedidéen bag vort Stjernekursus er at afdække seksualitetens væsen.

Det vil sige, vi går skridt for skridt ind bag psykens/personlighedens opfattelse af den almindelige seksualitet, som vi alle kender så godt.

Ingen skal opgive denne almindelige seksualitet - der skal ikke sættes noget nyt ind, men udviklingen består i at nærme sig andre indfaldsvinkler – de fleste kan finde noget nyt og de fleste kan derigennem slippe nogle af **de** gamle mønstre, som ikke er specielt hensigtsmæssige.

Som noget centralt arbejder vi hele vejen igennem på at indlæringen/forståelsen bliver mere end intellektuel, og frem for alt kommer til at forme sig som praktisk arbejde - gennem øvelser, meditation, massage, dans, visualiseringsrejser, samtidig med at der er rigelig plads til samtaler om, hvad der rører sig inde i den enkelte lige nu, hvorledes hun/han oplever den situation, som vedkommende befinder sig i generelt og på kurset.

Vi anvender og er påforkant med den moderne informationsteknologi med film og egne film/videoer.

I vid udstrækning kaster vi lys på forskellige kulturers og tiders opfattelse af seksualiteten - fra Taoismen i Kina, over Indiens Tantra, den ægyptiske Osiris tradition og mange andre – herunder afrikansk, nordisk og irsk.

Kurset er opbygget i fem niveauer (og en overbygning) en for hver af de fem spidser i pentagrammet (den femtakkede stjerne) - de to første kurser er designet som mere traditionel undervisning og kan finde sted hvor som helst i egne undervisningslokaler.

På niveau 3 –5 er det vigtigt at kursusstedet rummer mulighed for at give massage og spille både høj og stille musik. Der skal således være plads og ro.

Hvert kursus består af et antal weekender fra fredag eftermiddag til sent lørdag og inkluderer alle måltider og mulighed for overnatning mellem fredag og lørdag.

Efter Stjerne 5 er der, som sagt, mulighed for en overbygning for de deltagere, som har 'gåpåmod' til at trænge endnu dybere ind i seksualitetens mysterier. Der er således udformet en overbygning på 2 niveauer for strukturløse entusiaster.

Kurserne, som efterfølgende vil blive omtalt mere indgående, har vi valgt at kalde for:

Stjerne 1	Accept af kroppen
Stjerne 2	Seksualitetens spirituelle muligheder
Stjerne 3	Forankring i spiritualiteten
Stjerne 4	Transcendens
Stjerne 5	Hjemme, Ritualer med egen partner

Overbygning:

Stjerne 6	Ritualer med egen partner, ugekurser
Stjerne 7	Strukturløshed – vor naturs struktur/strukturløshed afdækkes – med egen partner.

Stjernevejen - er kun visioneret -

Stjerne 8	Dobbelt bevidsthed – det midlertidige og det evige
Stjerne 9	At være 'sammen' med og i 'tilintetgørelsen' - Tomhed

Stjerne 1

Accept af kroppen

Kurset foregår som almindelig undervisning i et egnet klasseværelse, i en gruppe på ca. 16 personer.

Niveauet forløber med oplæg fra kursusledelsen og gæstelærere, i gruppediskussioner samt i plenum. Der er enkle kropsøvelser, dans og kunstneriske indslag til uddybelse af emnerne.

På dette niveau er den videnskabelige og psykologiske kropsforståelse central. Kroppens fysiologi og den seksuelle funktion vil blive klarlagt.

Den almindelige heteroseksuelle seksualitetsudfoldelse og i nogen grad minoritetsgruppernes forståelsesrammer behandles.

Der er øvelser, hvor fordybelse i egenforståelsen af seksualitetens væsen er central.

Det er linien:

- at der er ansvar for egen læring/aflæring
- konfrontation med egne idéer, fantasier og illusioner
- en forholde sig til vor kulturs seksualitetsforståelse
- at alle er sig sine grænser bevidst og aldrig kan fralægge sig ansvaret for at være indenfor disse grænser
- at alle respekterer sig selv og dem der deltager, der hvor de nu er - og arbejder

Stjerne 2

Seksualitetens spirituelle muligheder

Den globale forståelse af seksualiteten gennem historien gennemgås oversigtsmæssigt, og der gives mulighed for drøftelse af enkeltkulturers baggrund for at opfatte seksualiteten som noget spirituelt.

De centrale emner - vejtrækning og lyd - i forbindelse med seksualitet gennemgås videnskabeligt og ud fra forskellige religioners synspunkter.

Forståelsen implementeres gennem øvelser, både enkeltvis, i grupper og parvis.

Vi nærmere os begrebet 'Libido' (psykisk energi, seksualenergi) som Freud, Jung og Reich beskrev det og ser sammenhængen til andre kulturers syn på livsenergien.

Det umiddelbart selvfølgelige: at etablere seksuelt fællesskab, viser sig ofte som svært at håndtere. Det at gå ind i et fællesskab kan skræmme, fordi vi som individer kan forsvinde. Vi kender fænomenet fra meget forelskede, de bliver væk i hinanden og glemmer omgivelserne.

Ængstelsen opstår - hvordan skal det gå? Det går nok over! - Og det gør det!!

Vi går tættere på hvad fællesskab er, når det er befrugtende.

Stjerne 3

Forankring i spiritualiteten

At arbejde på dette niveau kræver, at du psykisk og socialt er i balance. Du må have en hverdag, som på rimelig måde hænger sammen trods livets mange uforudsigelige tilfældigheder og vore indre så. Alle på holdet må ønske at arbejde med sig selv i et fællesskab og forstå hvad det indebærer.

Der gives øvelser og viden omkring de taoistiske og tantriske processer og andre kulturers syn på seksualiteten, herunder den ægyptiske.

Vi nærmer os klarlægningen af den seksuelle rutine, som er skabt gennem vor kulturs 'orgasmeræs' og erstatter den med fællesskabsøvelser af meditativ og kropslig natur.

Vi udvikler bevidstheden i retning af at se vore partnere som udtryk for noget universelt og ikke som et seksualobjekt. Med psykologiske og tantriske øvelser går vi ind i et flot, stærkt fælles rum, hvor den enkelte går ind i fællesskabets enhed.

Vi udvikler derigennem vor individualitet og hengiver os til det fællesskab, der indeholder helheden, det store tomme rum hvori alt indeholdes.

Det er vigtigt på dette niveau af få klar skelnen mellem de mandlige og kvindelige energier (polariteten), så vi tør åbne os for det guddommelige både i os selv og i de andre. Vi må være indstillet på at søge den afklaring og det gerne gennem terapi, som foregår sideløbende med gennemførelse af niveauet.

Vi vil arbejde med den polære energi, mand/kvinde og arbejde i stjerne-meditation, hvor gruppens energi - fællesenergi - balancen - er det centrale.

Vi lægger os helt bevidst ikke fast i et forudbestemt program - det er forskellige individer, der deltager og derfor må enkelte kursusdage være indrettet efter det behov, som netop denne gruppe har.

Stjerne 3 består af tre weekender - kaldet 3-1, 3-2 og 3-3. Vi kan eksempelvis arbejde påfølgende måde:

Vi mødes en halv time inden start og over en kop kaffe/the taler vi sammen om, hvad der rører sig for den enkelte lige nu. Derefter går vi ind og starter med at danse for at komme i kontakt med kroppen.

Vi sætter os ind i det blårum på puderne på gulvet, som er dækket med skumgummimadrasser og et blå dækken (blå er den farve, som knytter sig til energicentret i halsen (vishuddi chakra)) og her får den enkelte lejlighed til at komme ind på hvad hun/han har på hjertet, som er relevant for os alle eller vi taler om noget, som gruppen har ytret interesse for.

Tilbage til det grønne værelse (grøn er farven som knytter sig til energicentret i hjertet (anahata chakra)) - her går vi f.eks. ind i en aktiv meditation, som skal tjene et eller andet formål på vor udviklingsvej - det kan eksempelvis være for at komme i kontakt med vor jordforbindelse, - eller andet.

Nu er det tid til at spise - dette foregår på første sal og også en vigtig del af den sociale enhedsforståelse. Vi lægger hovedvægten på vegetarisk mad for at den ikke skal lægge sig alt for tungt.

Endnu en gang: dans, - dansen er en vigtig del på alle niveauer, - når den virkelig opleves er den en meget flot meditation, enten alene eller i gruppe.

Tilbage til det blårum, hvor vi eksempelvis ser en film, - det kan være om kvindelig omskæring eller en film fra en tantragruppe i Berlin - og bagefter taler vi om det, vi har set. Afklare vort forhold til filmens emne.

Der vil blive givet en introduktion til sensuel massage og en instruktion af samme. Og senere, 3-2 eller 3-3, vil vi begynde at arbejde med denne massage, - enten parvis i starten eller, senere, i stjernemassage.

Da vi her nærmer os forståelse af de erogene punkter, at disse findes over hele kroppen, vil vi i vid udstrækning arbejde uden tøj - bl.a. på grund af massageolien.

Ofte slutter vi en weekend af med at vi lægger os tæt sammen og fornemmer enheden og den energi, som altid er til stede overalt i vore kroppe - livsenergien.

Dette er kun et eksempel - der findes mange, mange øvelser af forskellig karakter. Se bagerst i materialet - de skal opleves som de udtryk de er for energiarbejde.

3-1, Kort fortalt: - chakramassage på gulv – ryg mod ryg - film om massage, samt lørdag massage (introduktion til massage)

3-2, fredag: velkommen – dans – forskellige kulturers syn på seksualitet – forkortet tysk tantrafilm – chakraopladning – kvindelig omskæring – diskussion af samme.

lørdag: god morgen – dans – ildmeditation - rising - the fire-lift it higher - stor massage.

3-3, fredag: velkommen – danse - hvorfor er vi her – samtale - tantrisk fokus/energi til chakra

lørdag: Danse - Rejsen til Den Store Kraft (Pan) – frokost – massage – spise - fællesskab.

Stjerne 4

Transcendens

I glimt opleves dyb forbindelse. Vi retter opmærksomheden mod disse glimt og bliver bevidst om deres indhold og funktion. Vi er frigjort for tilknytning og tanker, er i en væen med ro og kraft. Vi lærer stedet at kende, så vi kan se tomheden, hvor alt er uden at det tænkes eller føles – det er tilstedeværelse og kun tilstedeværelse – 'jeg er'.

Meget har der været skrevet om tilstanden, stedet, som intet sted er og som ikke er nogen tilstand. Vi kender det mere end vi aner - vi aner det mere end vi kender det. Erfaringerne, vi har med grupper, viser, at helt almindelige mennesker i stort tal forstå, hvad vi taler om, når vi er.

De fleste glemmer i hverdagen denne væen i kraft og ro, men ved at rette opmærksomheden mod den - bliver den mere og mere en del af vort liv på jord.

Der er på niveauet tale om en god del øvelser, og både aktive og passive meditationer. Når du har leet en time og oplevet funktionen i en gruppe over så lang tid, forstå du overfladen, og kan undervejs og bagefter rette bevidstheden hen imod det bagvedliggende.

Vi lægger os helt bevidst ikke fast i et forudbestemt program - det er forskellige individer, der deltager og derfor måde enkelte kursusdage være indrettet efter det behov, som netop denne gruppe har.

Stjerne 4 består af tre weekender - kaldet 4-1, 4-2 og 4-3. Vi kan eksempelvis arbejde på følgende måde:

Vi mødes en halv time inden start og over en kop kaffe/the taler vi sammen om hvad der rører sig for den enkelte lige nu. Derefter begynder vi med at danse for at komme i kontakt med kroppen.

Selve forløbet er i grundridsene som omtalt på Stjerne 3:

Dansen er også her - vi danser til alle typer musik - fra det mest stille, meditative til det helt 'vilde'.

Samtalerne er også vigtige - det kan dreje sig om vidt forskellige emner som forskellige kulturers syn på seksualiteten - hvordan oplever vi vor egen seksualitet - nye veje - hvad er transcendens for noget - energi, hvordan oplever vi seksualenergien/livsenergien i kroppen, enhedsoplevelse, hvad tænder **du** på og mange andre emner.

Der er selvfølgelig også plads til deltagernes oplæg til samtale/diskussion.

Film: vi har et stort udvalg til disposition, - f.eks. Kama Sutra, Massageinstruktion, Kønsskifte, Sacred Sex, flere forskellige tantrafilm, Lovers' guide.

Et stort udvalg af øvelser, som tjener til at lade os komme i kontakt med kroppen, kroppens funktion, seksualenergien, bevidstheden, enhedsfølelsen - det seksuelle åndedræt - den tantriske rosenmeditation - den strømmende proces (de vegetative strømninger) - ildmeditation - sommerfuglen - prana mudra - den dynamiske cirkel - chakraopladning - chakrabøgen - for blot at nævne nogle¹.

Meditationer - både passive og aktive - varierende fra nogle minutter til en hel time - meditationer, hvor vi er alene med os selv - andre hvor vi er sammen med en partner - og igen også med hele gruppen.

Massagen - vi går ind i massagen, delvis med partner, men også i stjernemassagen, hvor vi ligger i en stjerne og påskift modtager massage af alle - for derigennem og komme i kontakt med det enkelte menneskes helt specielle energi.

- ikke mindst de mange fællesmåltider, som er en vigtig del af kurset
- snakken under måltiderne, eller tavsheden - det tæller . . .

Seks dage, som kan udvikle, fysisk, emotionelt og mentalt !

¹ Se under øvelser bag i materialet

Faktisk gennemførte programmer på Stjerne 4:

4-1

fredag: Ildmeditation, film: Sacred Sex, Stjernen med opmærksomhedsøvelse, næthed/omfavelse

lørdag: Stor massage til Balimusik, drøfte Sacred Sex

4-2

fredag: fim og massage, samtale om at kunne kommunikere, prana mudra, ligge i sandwich med tibetanske lyde

lørdag: gå ind i lyd med tibetanske munkes lydbilleder, gennemgang af Hennings undersøgelse om erogene punkter, chakra wave, massage, de 5 tibetanere

4-3

fredag: lang snak om energi (som var weekendens tema), chakraopladning med frit skifte

lørdag: rising energy, rejsen til chara puja, massage (2x1½ time) evaluering

4-4

En udvidelse i forhold til standarden, sådan er vi bare, nå holdet vil.

fredag: samtale om bevidsthed-observatøren, underbevidsthed, chakraopladning, nyasa, næthed (yab/yum), evaluering

lørdag: ryg/ryg med fantasi, fornyet rejse til chakra puja, massage, evaluering.

Stjerne 5

Hjemme

Nå der er ro, fred, rum og kraft ~~fø~~er vi os hjemme, for sådan er vi - os selv.

Fra vi så den videnskabelige og psykologiske anskuelsesmåle på seksualiteten påniveau 1 bevægede vi os over i de spirituelle tilgange og såbegæret i øjnene, for at forvandle dets energi til sand attrå Vi skimtede det transcendent i glimt og vil på dette niveau rette opmærksomheden hjem.

Forudsætningen for at komme hjem er at slippe det derude. Det konventionelle, vor status, vort ydre verdensbillede må slippes. Vi skal have et ønske om at være sammen med det guddommelige indeni, den guddommelige energi og være villig til at give slip og lade den føre os. Vi udvikler det kvindelige, det at give sig hen og modtage - vi tør uden at styre, bestemme og forstå Vi tror pådet guddommelige i os.

Øvelsen på dette niveau er at gennemføre sammensmeltningen af det mandlige og det kvindelige:

- Shiva forenes med Shakti (Indien)
- Yin er i Yang og Yang i Yin - sammen udgør de et hele (Kina)
- Osiris forenes med Isis (Egypten)

Metaforisk kan det måske udtrykkes sådan:

Før vi for umindelige tider siden tog 'hjemmefra' –
 var vi hele, vi var androgyne, både mand og
 kvinde - vi blev født ind i verden ved den
 seksuelle energi og gennem samme
 forvandlende kraft vil vi igen gå
 ud af verden – ved at komme
 ind i en spændingstilstand
 sammen - med modsatrettet
 polaritet - for at smelte sammen
 - det androgyne væsen kan manifestere sig igen.

Du blinde sjæl! Grib mysteriernes fakkel, da vil du midt i jordens nat finde din lysende dobbeltgænger. Følg denne guddommelige fører og lad den være din leder. Thi den har nøglen til dine forgangne og kommende liv.

Den ægyptiske dødebog

Kurset Stjerne 5 følger i Stjerne 3 og 4's spor - der kommer nye øvelser.

For eksempel:

- Bandhas = energispæringer
- Mudras = kraftgeneratorer
- Transmutation = forandring af energien

Nye øvelser vil f.eks. være Kraftcirklen, at banke på ekstasens port – der vil arbejdes meget med vejtrækningen og lyden som væsentlige dele af seksualiteten - med 'at turde' give slip, 'at blive ven med tigern', 'brummen i teltet'.

Vi vil føre samtaler om spændende og 'farlige' emner: f.eks. tabu - det er let at ryste på hovedet af andres tabuer, men hvordan er det med dig selv, - kan og tør du springe over nogle af dine 'skygger' (sålæn har vi alle).

Vi kan tale om og måske forsøge at spejle os selv i den måde vi ser på andre på. Hvorledes har vi det med synds- og skamfølelser i forbindelse med seksualiteten, vort nøgne legeme, vor selvtilfredsstillelse osv. Vi kan tale om vore fantasier i forbindelse med seksualiteten, om de drømme som vi gerne vil have opfyldte og dem, som vi ikke vil se opfyldte, men som vi alligevel har.

Der findes stadigvæk ganske mange film på 'lager' - Organismens Mysterier (et forunderligt og mærkværdigt væk om Wilhelm Reich, men meget tankevækkende), Kommer - kommer ikke, Om nydelse - Film om Jung, tysk tantrafilm om Mai thuna (det tantriske samleje).

Dans, dans og atter dans - meditation - 'lagkagepyntning og spisning'

Vi kunne måske sammenfatte Stjerne 5 med den belgiske tantriker André Van Lysebeth's ord:

Bevidsthed er ikke kun noget i Sindet - det gennemtrænger også den fysiske krop. Kroppen er ikke et dødt legeme, en byrde, en forhindring for de spirituelle liv; spiritualitet eksisterer på alle niveauer af din krop. Tantra ser kroppen som et levende tempel. Kødet og Ånden står ikke i modsætning til hinanden. Skabelsen er en begivenhed her og nu. Kosmiske kræfter som skaber liv er nærværende i din krop og i universet, og denne mystiske kraft i din krop er den samme som skaber universet. Denne idé er betagende

Vi har nu været ude i alle ben af pentagrammet - den femtakkede stjerne - nu må vi ind til midpunktet - men herom senere.....i de næste kurser!

Faktisk gennemførte Stjerne 5:

5-1

fredag: velkommen-dans-ildmeditation-hvad vil vi?-spise- filmen:tantra (uden tekst)- arbejdet i parøvelse med nærvær og opmærksomhed på lyd (mantra)

lørdag: morgenmad-dans-kort kundalini-meditation-energicirklen, 1.gang med 5 minutter foran hver, 2.gang med 10 minutter- middag-kollektivt arbejde med energien.

5-2

fredag: velkommen-dans-ildmeditation- film tysk lidt om massage-orgamselyd-Mai thuna-middag-kundalinimeditation efter dans-afsluttede med 'sandwich'

lørdag: danse-kraftcirklen med at sidde og overføre energi-middag-danse massage med glidebane-middag-tantra film uden ord (2.gang)

5-3

fredag: velkommen-danse-film om Jung-middag-danse ildmeditation-kraftcirkel med energioverførsel: øreflipper, bryst, navle, køn ---- ---- lagkagemaling

lørdag: morgenmad-dans-kundalini efterfulgt af 'brummen i teltet' – middag – danse - 2X75 min. massage med lagkagepyntning og spisning – middag - livlig dans - næste årtusinde - energi og andet.

Stjerne 5 fortsat (se uddelingsmateriale, Mentaltræning)

De syv tantriske faser

Vi har nu været ude i alle pentagrammets fem takker - nu er det tid at bevæge sig ind imod midten, for der at begynde arbejdet med helt nye indsigter.

Flere gange er vi blevet konfronteret med det at være til stede, at være nærværende - vi har i øvelser næret os denne tilstand - men nu er det alvor.

Ældgamle tantriske ritualer er blevet forvandlet til vor tid og vor kultur - ritualer som, vil du opdage, arbejder med mentaltræning, - noget som i løbet af forrige århundrede er blevet kendt og benyttet i Vesten har man anvendt i Østen til at arbejde frem imod fuldstændig tilstedeværelse i den seksuelle akt.

Skridt for skridt vil vi med hjælp af lyde (mantraer) komme tæt på de seksuelle energier og reaktionsmønstre - først med os selv, siden med partneren.

Nu er vi nået så langt ind i vort arbejde med de seksuelle energier, at vi på dette niveau skal arbejde sammen med en partner, som vi kan have et intimt forhold til.

Den vestlige seksualitetsforståelse er udviklet af tænkere og teoretikere, der har været meget kønsdels- og orgasmefokuserede. Kønsganerne er centrale i den proces, og det var de også for tantrikerne, men gennem øvelserne skæpes opmærksomheden omkring hvilken stemning (hvilke energier) der er i hele kroppen, ligesom berøringen af andre dele af kroppen gøres til genstand for opmærksomheden.

Vi mener at seksualiteten må udvides til at indeholde noget, der er menneskeligt relevant. Der skal være plads til både orgasme og næthed uden orgasme. Det ene er for os ikke bedre end det andet.

Programmet for **Stjerne 5 fortsat** vil blive forklaret for de deltagere, som i løbet af **Stjerne 5** har valgt at gå videre og som kan gøre dette med en

partner. Men ledende ord for hele programmet er Observation - Opmærksomhed - Fokusering - Fordybelse.

Stjerne 6

Energiforvandlingen, den kongelige vej

Nå vi nu er nået ind til midten af pentagrammet og har arbejdet her i Stjerne 5 fortsat, så vil vi trænge dybt ned i centrum for der at møde os selv og vor seksualitet, i alle faser.

Her vil der blive stillet store krav til den enkelte deltager - til at turde begive sig ind i det helt ukendte, det vilde, voldsomme - det ubehagelige, 'grimme', det smertefulde - du skal turde møde dig selv for derigennem at finde dig selv, turde møde de mørke sider af din seksualitet, for derigennem at kunne møde den guddommelige udfoldelse.

Skridt for skridt vil vi arbejde os op gennem kroppens energicentre (chakraer) - møde deres mørke sider - for så helt oppe at møde de guddommelige energier, forene dem med energicentrene på vej ned igen - og derved kunne nå frem til, at alle chakraer åbner sig som de smukke lotusblomster, de er.

Programmet skal ikke nærmere omtales her - det er af rituel, men også særdeles realistisk karakter - det er nødvendigt at overraskelsesmomentet bevares, - derigennem bliver oplevelsen stærkest og få derved størst effekt.

Du må komme fuldstændig åben og betingelsesløs - så kommer du ud på den anden side som et mere funderet og fornyet seksualvæsen.

'Kodeordene' er mod - åbenhed - entusiasme.

Tantra er polaritet - ekstase og stilhed

Niveau 1 & 2

Stjernekursus



Bevidsthedsforskning

Tydning af symbolet:

Femstjernen (Pentagram), symboliserer menneskets legeme med udstrakte arme og ben, den komplette personlighed. Dens fem spidser symboliserer ånd, luft, ild, vand og jord.

Trekanten symboliserer universets trefoldige natur, himmel, jord, menneske, - fader, moder, barn, Den trekant, der vender spidsen opad er solar/maskulin, liv, ild, flammer, varme.

Trekanten i en cirkel er et billede på de former, der rummes inden for evighedens cirkel. Arealet i denne trekant er den fælles arve for dem alle, og den kaldes

”Sandhedens Slette” i hvilken fornuften, former og mønstre af alt, hvad der har været og som skal komme, er opbevaret for ikke at blive forstyrret. Evigheden dvæler om dem, og derfra flyder tiden som vandet i en kilde ned over verden.

Blå sandhed; intellekt; åbenbaring; kommunikation; visdom; loyalitet; trofasthed; bestandighed; ærbarhed. Blå er farven for det store dyb, for vandenens feminine princip. Den symboliserer ligeledes det store Intet; den oprindelige enkelhed og det uendelige rum, som - da det er tomt - kan indeholde alt muligt.

Rød: Farvens højdepunkt; symboliserer solen, den er det maskuline, aktive princip, kongeværdighed, be-gejstring, energi, seksuel ophidselse, sundhed, styrke, livsenergi; dristighed. Fugl Fønix.

Gul: Solens lys; intuition; tro og godhed. Ikke at have behov for noget. Udødelighed

Grøn: Blanding af blå og gul. Forbinder intellektets blå lys med den gule sols følelsesfulde varme og skaber jævnbyrdighedens visdom, håb, livetets fornyelse, glæde, tillid, fred.

Kilde: Politikkens **Symbolleksikon**



"And when you make the inner as the outer, and the outer as the inner, and the upper as the lower, and when you make male and female into a single one, so that the male shall not be male and the female shall not be female, then shall you enter the Kingdom"

(Gospel of Thomas)

Stjernekursus

Bevidsthedsforskning

Seksualitetens centrale rolle for bevidstheden



Hovedvægten på Spirituel forankring

med input fra
Accept af kroppen og Spirituelle muligheder

Program:

Fredag kl. 15.30 - 16.00 mødes, hilse og the & kaffe
Fredag kl. 16.00 - 18.00 kursusarbejde (2 timer)
Fredag kl. 18.00 - 18.45 mad
Fredag kl. 18.45 - 22.00 kursusarbejde (3¼ time)
Fredag kl. 22.00 - 22.30 afsked, drikke væske, godnat

Lørdag kl. 09.30 - 10.00 godmorgen, hilse, the & kaffe
Lørdag kl. 10.00 - 12.00 kursusarbejde (2 timer)
Lørdag kl. 12.00 - 13.00 mad
Lørdag kl. 13.00 - 15.00 kursusarbejde (2 timer)
Lørdag kl. 15.00 - 15.30 optankning
Lørdag kl. 15.30 - 18.00 kursusarbejde (2½ time)
Lørdag kl. 18.00 - 18.45 mad
Lørdag kl. 18.45 - 20.00 evaluering og planlægning
Lørdag kl. 20.00 - 20.30 farvelknus

På kurset vil det være processerne og interessen i gruppen, der vil være det centrale og dermed bestemmende for tidsplanen; så ovenstående skal betragtes som en rammeplan.

1. Fredag

Hvorfor er vi her i dag ?

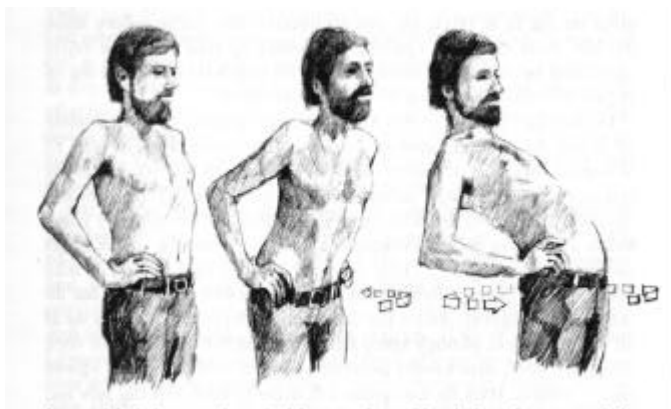
Hvordan definerer vi seksualitet, og seksuel adfærd
- hvad er det for os.

Kønslig kærlighed
Omsorg og nærhed
Petting, samleje
Seksuel berøring -

Hvad er psykosocial adfærd, som udtrykkes seksuelt

Vold
Overgreb
Incest

Øvelse :



Figur 1 Hoftesving, lit.1 p. 22

Chakra åndedræt

1. Spænd og slap PC
2. Dybe vejtrækninger med afslapning imellem
3. Løft energien, ved at tænke på chakrane og deres farver efter hinanden medens du trækker vejret og bevæger dig lidt op og ned i benene.
4. Hold gerne øjnene lukket, idet formålet med øvelsen er at åbne/levendegøre kanalen fra rod til isse.

**Figur 2 Chakra
åndedræt lit. 3 p223**

Fantasiens funktioner:

Menneskets mulighed for at planlægge
Menneskets mulighed for overlevelse
Drømme om – kan blive til virkelighed

Find en fantasi, til ovenstående vejtrækningsøvelse
- når vi løfter bevidstheden fra et chakra til det næste under
vejtrækningen hold da øje med om fantasien ændrer sig.

Plenum om øvelsen. Klaring på om og hvordan bevidsthedens løft har indvirkning

Oversigt over stjernemeditation:

1. Indledning til stjernemeditationen (forklaring)
2. Massage ved stjernemeditation (demostrationsfilm)
3. Afklaring af fantasierne ved brug af stjernemeditation
(fantasier holder bevidstheden, nærvær forsvinder)



Figur 3 Bløde løft, struktur, strøg og dybere tag :Stjernemassage/meditation

Stjernemeditation/massage med lyde og bevægelse - i et sikkert rum.
Fantasier/idéer og deres funktion omkring berøring, lyde og bevægelse.

1. Lørdag

Kulturelt syn på seksualiteten:

Kina	Taoistisk sex
Egypten	Bevidsthedsbærende seksualitet
Indien	Tantrisk sex Teori og Praksis (film)
Afrika	Flerkoneri (omskærelse)

Prostitueredes varer og seksualiteten set fra "mandens" side.

Mænds seksualitets udtryk og ønsker/fantasier

Kvindes seksualitets udtryk og ønsker/fantasier

Den seksuelle "rutine"

Tænding

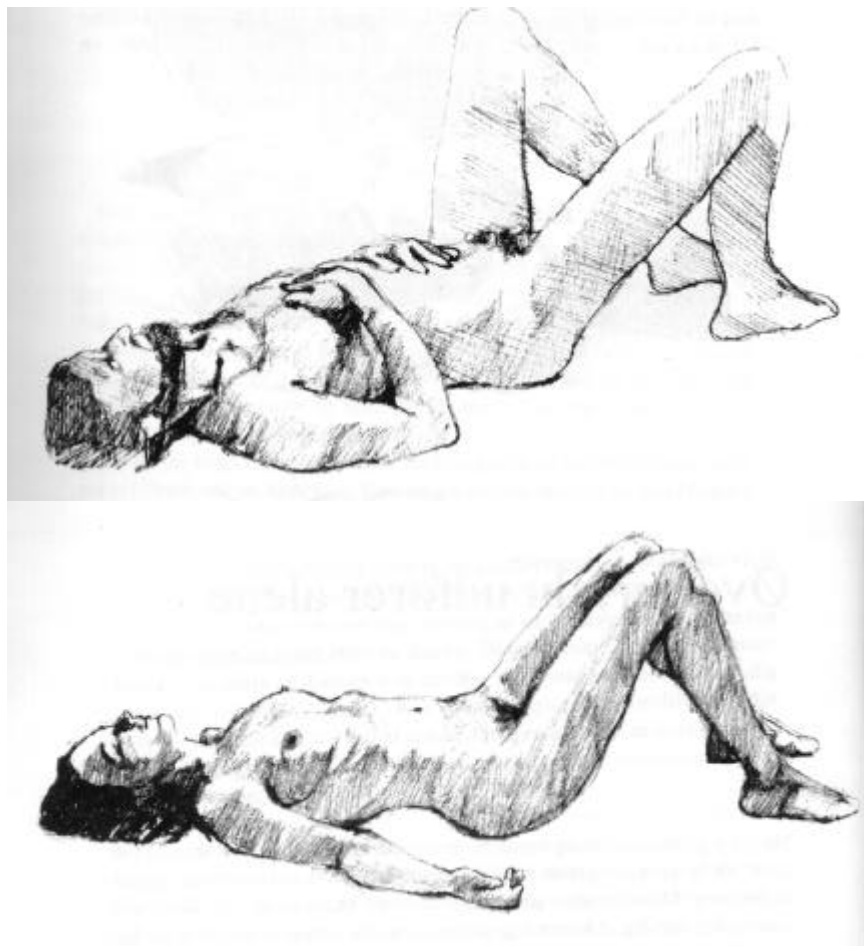
Opstemthed

Overskridelse af nærhedsgrænser

Egentlig rutine ved seksualitet

Berøring af erogene zoner

Berøring af kønsdele



Figur 4 kropsopmærksomhed lit.1 p 46

- 1) Ligge på ryggen
- 2) Bemærk ansigtsudtryk/muskler
- 3) Opmærksomhed på brystkassen, åndedrættet
- 4) Lad åndedrættet ånde ud forskellige steder på kroppen
- 5) Dyb indånding, hold vejret - vær opmærksom
- 6) Giv lyd på vejtrækningen, accepter kroppen
- 7) Drej hænderne, løft hovedet, bøj og stræk benene

Indledning til stjernemeditation

Brug af stjernemeditation



Mere stjernemeditation

Her for deltagerne mulighed for at rette opmærksomheden mod energierne i chakraerne:

Modtager lægger sig på maven og giveren sætter sig på knæ ved venstre side. En dyb vejrtrækning synkroniseres. Startende med rodchakraet visualiseres chakrafarverne idet hænderne ovenpå hinanden flyttes i et roligt tempo. Når bevidstheden er nået kronchakraet går bevægelsen ned igen lidt hurtigere. Bevidstheden kan bære en seksuel fantasi med sig op og ned, og se dens forvandling. Det er givtigt at meditere lidt over hvilken udgave af fantasien der umiddelbart tiltaler mest. Hvor er du, og hvor vil du gerne være. Det er O.K. at være dig. Det er Tantras idé, at være i det der er, og acceptere det.

2. Fredag :

Fællesskab (drøftelse af opfattelser og grænser)

Samliv:

Faste rammer
Hans/hendes kæreste/partner
Engagere sig 100 %

Ikke samliv :

Vi giver noget til hinanden
Partneren der gør tilpas
Står til rådighed
Have sit eget liv
Partneren må passe ind i ens liv

Fællesskabet er/ er ikke !!

Fællesskabet er ikke; når der tales "om noget".

Fællesskaber er ikke, når vi tænker "om"
den anden.

Den anatomiske klaring:

Mandens kønsorganer & funktioner
Kvindens kønsorganer

Tættere på os selv

Homoseksualitet
Biseksualitet
Transseksuelle

Øvelse: Løsning af bækkenet

- 1) Lig på ryggen, bump med bækkenet
- 2) Vend om på maven og bump videre
- 3) Træk vejret ind og ud af kønsdelene og bevæg vuggende bækkenet.

**At grine fra mellemgulvet**

i længere perioder er en speciel meditationsform, som skal prøves for at forstå den. Tanken kan forsvinde, til fordel for tilstedeværelse, det kan blive til at observere hvad der sker ved at overgive sig til kroppen.



2. Lørdag

Hvad bruger vi vor seksualitet til

1. Bekræftelse af vor identitet
2. Klaring af magtrelationen
3. Nydelse, tilfredsstillelse
4. Som kompensation for:
 - a. Ensomhed
 - b. Kedsomhed

Hvor meget tid bruger vi på seksualitet :

Der skal mindst bruges 1½ time på seksualitet i døgnet for at gøre det spirituelt ?

Manglende klar identitet :

Mandens menneskelige egenskaber:

Aggressiv	Manipulation	Skære igennem
Aktiv	Mental	Struktur system
Handlekraft	Mod	Styring
Hierarkisk	Måltrettet	Styrke
Individualister	Overblik	Synlighed
Initiativ	Rationel	Tager plads
Kompromisløs	Resultatorienteret	Udfarende
Kraft	Risikovillig	Vold

Kvindens menneskelige egenskaber

Behagesyg	Kropslig	Passiv
Depression	Kulde	Pleaser
Dvælende	Ligestilling	Procesorienteret
Emotionel hysteri	Manipulativ	Rummelighed
Give plads	Mat	Social
Indføling	Modtagelig	Spontan
Intuitiv	Mørke	Vedholdende
Kaos	Måne	Vente tålmodigt
Kompromissøgende	Omsorgsfuld	Væren



3. Fredag

Sex på institutioner og i det offentlige rum

(dobbeltmoralen)

Porno:

En måde at skildre seksualitet på

- ☞ Oplysende effekt
- ☞ Fordummende standardisering

Øvelse

Åndret hvor bækkenet bevæges frem ved udånding.

- 1) Alene
- 2) Mændene i den indre ring med ansigtet mod damerne i den ydre ring
- 3) Der skiftes parter, ved at kvinderne rykker til højre
- 4) Kvinderne opfordres til at gå tættere på, og fortsat være opmærksom på følelser, og fornemmelser

Bækkenløftningsøvelse:

- 1) Lig på ryggen, løft bækkenet til du står på skulderen
- 2) Træk vejret gennem genitalierne. Bemærk orgasmes afsluttende bevægelser
- 3) Gør øvelsen mindst 10 gange



3. Lørdag



Bevidsthedsforskning

Kali - giver liv og død

Hvordan siger man farvel, møder det ultimative - døden.



Kursusbeskrivelse

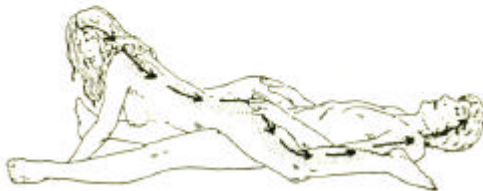
Kurset vil forløbe :

- dels som oplæg fra kursusledelsen
- dels som gruppedrøftelser og gruppe øvelser
- dels som fordybelse i egen psyke og kerne

alt under hensyntagen til den enkeltes ønsker.

Det er helt centralt at alle har ansvar for egen læring/aflæring – konfrontation med egne illusioner, og selv er ansvarlig for at sætte sine grænser, og at meddele disse.

På de efterfølgende sider er der tegninger af energibevægelser, som Margo Anand beskriver dem:

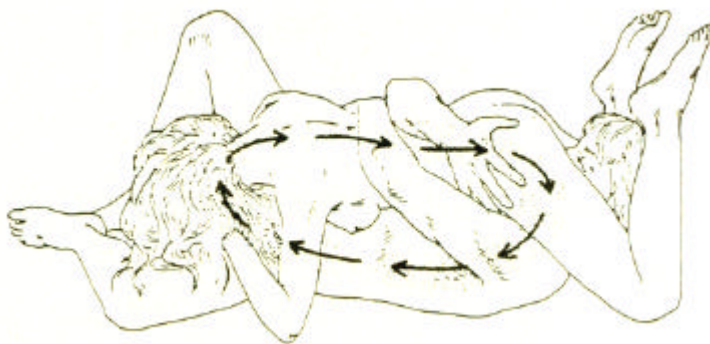


En hel del mennesker arbejder - enkeltvis /i grupper - på at realisere bevidstheden i kernen. I forbindelse med dette føres mennesker til, indefra, at opleve motivationen til at forvandle og omstrukturere den seksuelle, emotionelle og psykiske energi i retning af en mere uegennyttig brug.

I stedet for automatisk at anvende den seksuelle og den emotionelle energi til at stabilisere jeget, lader mennesker sig motivere af kernens bestræbelse på at løfte energien fra det seksuelt-emotionelle udtryk til et højere og dermed medmenneskevenligt niveau.

At forvandle ydre polaritet til bevidst indre polaritet motiveres af kernens altruistiske væsen. Jegfunktionen er en isolerende brug af bevidstheden. Bevidstheden der er forankret i kernen er modsat jegets bevidsthed knyttet til fællesskab og enhed.

Motivet natur er væsentligt for at kunne støtte bevidstheden i den indre praksis.







Tantra

Tantra er Væren ~ at være som du er og den du er

Tantra er accept ~ at acceptere andre og dig selv som du er

Tantra er berøring ~ at berøre andre og at lade dig selv berøre

Tantra er oplevelse af dit sande Selv og andres Selv uden bedømmelse

Tantra er at Gøre ~ uden at skulle gøre noget, intet af hvad mænd og kvinder skal gøre

Tantra betyder at sammenvæve ~ din kærlighed, din seksualitet og din bevidsthed

Tantra er det tantriske bryllup mellem din indre elsker og din indre elskede

Tantra er helhed ~ at erkende dig selv helt og fuldkomment

Tantra er forbindelsen mellem dig og eksistensen

Tantra er at drikke ~ af Livets kilde

Tantra er forbindelse med andre mennesker

Tantra er Væren ~ at lade ske ud fra stilhedens indre rum

Tantra er at ankomme ~ igen at være hjemme hos sig selv

Tantra er sanselighed ~ at lege og føle med alle sanser

Tantra er at flyde ~ fra alt gennem dig uden at holde fast

Tantra er hengivenhed ~ selvbevidst hengivenhed

Tantra er erotik ~ helende og samtidig hellig

Tantra er polaritet ~ ekstase og stilhed

Tantra, din Shivas og din Shaktis dans

Tantra er en vej ~ til dig selv og din Midte

Tantra har ingen begyndelse og ingen ende



Kali:





Transcendens



**Vi oplever glimtvis dyb forbindelse, og bliver bevidste - lærer
stedet at kende - et sted som er og som ikke er nogen tilstand.**

**Nogle af os, mange af os - glemmer i hverdagen denne væren i
kraft og ro - denne tilstedeværelse - glemmer eksistensen.**

Henning Aaager & Eva Larsen
38 34 16 34 - 38 34 04 34
Kongensvej 20 2000 Frederiksberg



1. Fredag : kl. 16 – 22

Dans

Velkommen og siden sidst m.v.

☞ forventninger

☞ tanker om forløbet denne gang

Filmen:

THE SECRETS OF
Sacred SEX

70 min

Korte kommentarer til filmen - (vi vender tilbage til filmen lørdag)

Spisning:

1. Chakra massage.
2. Stjernen med opmærksomhedsøvelse
3. Nærhed/omfavnelsen

1. Lørdag : kl. 10 - 20



Drøftelse af filmen, hvad har den med transcendens at gøre ?

Fordybelse i at være

Program:

Rummet hvor man måvære sig selv.

Tændingen

set fra manden

- a) syn, billede, lugt, fantasi, mental
- b) polaritet, undersøgelse,

set fra kvinden

- a) inderlighed, mental (god kommunika-tion)
kærlighed, omsorg.

Fysiske kendetegn:

- ☞ Rejsningen / Lubrikation
- ☞ Brystvorter stritter (også mandens)
- ☞ m.v.

Psykiske kendetegn:

- ☞ Opstemthed

Transcendens:

Mange har meninger om engle, specielt omkring jul - de der møder dem har sværere ved at beskrive.

Politikkens fremmedordbog:



Transcendens, af latin transcendere overstige, overskriden af erfaringens grænser, det der ligger uden for erfaringen; transcendent - overskridende, som går ud over en vis grænse; som viser hen til noget andet, har sine forudsætninger uden for sit egenområde; som ligger udenfor bevidstheden og erfaringen; oversanselig, overnaturlig, metafysisk, hinsides.

At ville vide noget om det hinsides kunne sammenlignes med at vide noget om underbevidstheden. **Jung** karakteriserede underbevidstheden som noget der ikke var bevidst, og som derfor ikke kunne gøres til genstand for bevidsthedens behandling. Med bevidstheden forstod han givet dagsbevidstheden. Nu bruger vi ofte udtrykket bevidsthed i en bredere betydning.

Højere bevidsthed, at se tilværelsen - verden - fra et højere niveau. Mere overblik, større indblik.

The Beatles gik ind for Transcendental Meditation TM; det var 2 x 20 min hver dag, hvor man sagde éns personlige mantra (som var hemmeligt) hele tiden. Derved kom man i en transcendent tilstand.

Nogle videnskabelige teorier arbejder med forskellige bevidsthedstilstande. Almindelig dagsbevidsthed kaldes "beta". Tilstanden lige før indsovning og under drømmeperioder (REM) kaldes alpha - en tilstand hvor sindet bliver meget kreativt. Dybere bevidsthedstilstande betegnes: delta og theta, hvor delta er dyb søvn og theta er absolut " bevidstløshed ". For nogle kunne det være klargørende at tænke på transcendens, som theta med bevidsthed og opmærksomhed i en tilstedeværende ro.

**Øvelser:**

Før frokost:

- 🌀 **Båndmeditation:**
(½ time) Passiv
- 🌀 **Ildmeditation**
(½ time) Aktiv

Efter frokost:

- 🌀 **Den dynamiske cirkel**
- 🌀 **Stjernen med opmærksomhedsøvelse**
- 🌀 **Massage på 93 min -
med musik fra Bali**



The way to do it - is to be



2. fredag

Klaring af hvad Transcendens er.

I : Fællesskab:

Indføling
 "A overløb B"
 Opgivelse af sig selv
 Det transcendent viser sig
 Hvad, hvem bestemmer ? (Tao)

II : Jeg *vil* noget bestemt

Kommunikations problemer i øjeblikket/tilstedeværelse

Hvad er der.

Hvad er der ikke ! (tag blødere, mere opmærksomt osv.)

Ved jeg hvad jeg vil

Kan jeg kommunikere hvad jeg vil (i situationen)

Opgivelse ?

Resignation ? (det er nu godt nok/ partneren er ikke klogere, vil ikke forstå !!)

Ved jeg hvad jeg ikke ville - bagefter !!

Tilkendegiver jeg mig bagefter ?

III : Partnerens indlevelsessevne / transcendensevne

Film om erotisk massage (60 min)

drøftelse af sikkerhedsproblematikker:

- ☞ personlig sikkerhed (følelsesmæssigt)
- ☞ sundhedsmæssig sikkerhed



Efter maden:

Sommerfugleøvelsen

Trække lys op (prana mudra (livskraft øvelse)

Båndmeditation (½ time)

- Den dynamiske cirkel
- Liggende i stjernen

Chakrabølgen:



2. lørdag

Forskellige energiformer:

Prænatal energi: Forbinder livsenergi og seksuel energi, som er arvet fra moren og faren, udtrykkes i den genetiske kode og er synlig i den medfødte vitalitet, som mennesker har.



Åndedrættets energi: Kroppen absorberer kosmisk energi fra indåndingen og udåndingen af luft. De, der trækker vejret korrekt - afslappet, dybe åndedrag ned i maven - modtager mere energi.

Fødens energi: Renheden af livsenergi modtaget fra føden vil afhænge af kostens kvalitet og kroppens evne til at optage fødemidlerne.

Meridian-energien: Kommer fra forskellige typer kropsceller, som producerer energien. Den passerer gennem akupunkturbanerne og forbinder de vitale organer og kirtler.

Den pulserende energi: Vores krops dybe rytme, som især føles i vener og arterier. Den ses også i den biorytmiske energistrøm, som harmoniserer vores følelsesmæssige, mentale og fysiske kroppe.

Sædenergien og æggestokkeenergien: Den seksuelle energi, eller essens, som eksisterer fra fødselen, men vokser sig stadig mere kraftfuld, når den forsynes med andre typer livsenergi (føde, åndedrag o.s.v.). Den seksuelle energi er kilden til al den energi, som er til disposition for kreative og intellektuelle processer.

Den åndelige energi: Denne kaldes for shien, den er lyset i og bag vores personlighed, evnen til at vurdere, menneskets selvbevidsthed. I den reneste form er den selve vores væren. Med shien kan der menes personlighed, psyke/bevidsthed og åndelige dimension.

Wu livsenergi: Tomheden, eller rummet hvorfra alle livsenergier kommer, og som de må vende tilbage til (oprindelig livsenergi).

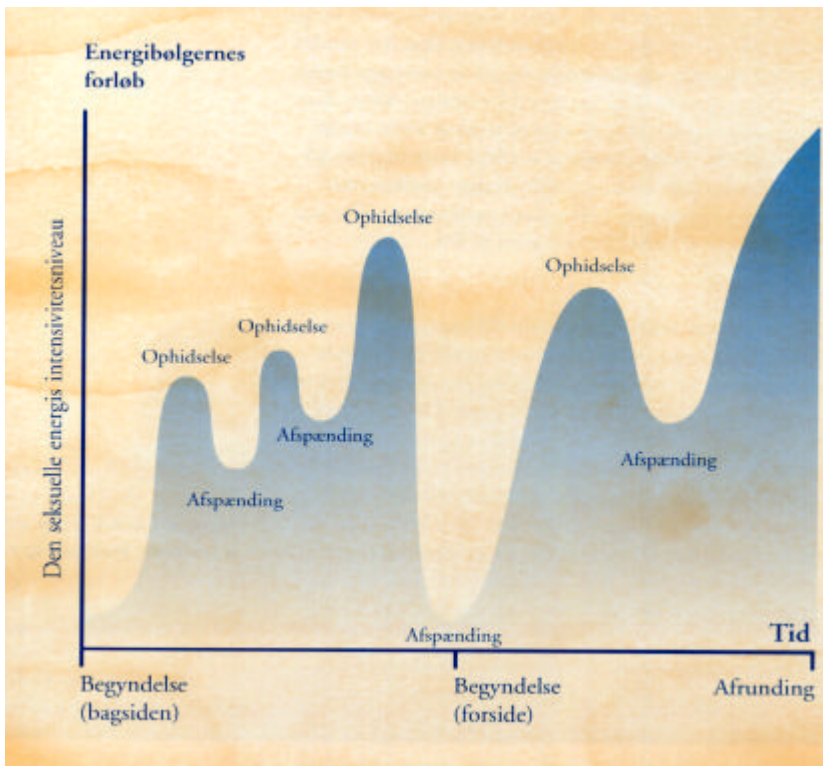
Rejsen til Indien:

Forelæsning over kroppens erogene Zoner.



Massagen på enten 1overhead eller 2 siddet skema/fri massage.

Skemaet uddeles løst på A4 side



En billedlig fremstilling af et intensitets-flow:



Hjemme





Fordybelse i øvelserne.

Bandhas = energispærringer

Mudras = kraftgeneratorer

Transmutation = forandring af energien

Ildmeditationen - nå ilden trækkes op fra jordens indre, indgå aswini-mudra i denne proces.

Aswini-mudra og vajroli-mudra indtager i øvelsen den nøgleposition, som de har i det tantriske.

Kraftcirklen - shiva inderst i cirklen, shakti yderst – bevægende sig rundt . Gøre kraftige bækkenøvelser med aswini-mudra - shakti kan nu prøve at bevæge sig frem og tilbage ved den enkelte partner for at fornemme energien, modstanden og tiltrækningen.

Chakraopladningen, som vi alle kender fra 3 & 4, kronechakra/Sahasrara gør vi ved at lægge os isse mod isse.

Den tantriske polaritetsproces.



Minder om chakra-opladningen, men foretages ~~nå~~ - ~~nå~~ energien vækkes samtidig med at ~~hænderne~~ føres opad på kroppen, er dette ofte en god mulighed for at ~~være~~ opmærksom på hvilken energitype vi skaber - især ~~nå~~ man forstærker kraften inde i kroppen med aswini-mudra.

Kollektivt arbejde med energien.

Modtageren ligger på ryggen, foretager kraftig, dyb vejtrækning, samtidig masserer/ryster 1. giveren modtageren på maven og underlivet og 2. giveren sætter sig ved fødderne (benene stå op i en vinkel) og bevæger knæene langsomt frem og tilbage - Modtageren bruger samtidig både aswini- og vajroli-mudra.

Modtageren må naturligtvis lade bevægelse og lyd udtrykke, hvis der opstår noget.

Øvrige deltagere danner 'energimur' omkring.

Formålet er at rette opmærksomheden mod energien, at lade det ske, at opleve det uden at ~~være~~ sammen med en partner, samt at lade energien løfte sig opad i stedet for udad.

Shamantrommen

Finde kraftdyret og tale med det. Spørge om det har nogle ~~rål~~, eller om det kan se nogle muligheder.

At banke på Ekstasens port

Sæt/læg dig ~~nå~~/let påklædt. Stimuler bryst og genitalier - energien trækkes nu op til hvert enkelt chakra, hvor den hvirvles rundt i spiraler - under øvelsen anvendes aswini-mudra igen, for derved at trække energien op - det vil sige både med visualiseringen, men helt sikkert også rent fysisk -

Øvelsen kan både udføres ved at den instrueres og ved at den ledsages af musik, så hver enkelt kan følge eget tempo.

**Chakrabølgen**

Samme øvelse som

'At banke på Ekstasens port'

Udført af et par





I den femte spids i pentagrammet

vil vi nu gå ind i et øvelsesprogram. På den måde kan enhver øve sig så meget som hun/han har lyst til - og i de tilfælde hvor deltagelse ikke er mulig, at kunne arbejde selv derhjemme.

Programmet består af tre dele:

Bandhas (spærringer)

Mudras (kraftgeneratorer)

Transmutation (forvandling af energien)





Bandhas (spærringer)

Den menneskelige krop har tre bandhas:

Jalandhara bandha	= hagespærring
Uddiyana bandha	= mellemgulvsspærring
Mula bandha	= mellemkøldsspærring

Nå de beherskes hver for sig, kan de udføres på én gang: **Maha bandha**

Jalandhara bandha (**hagespærring**)

1. Sæt dig bekvemt, hvis det er muligt skal knæene berøre gulvet, håndfladerne hviler på knæene. Slap af og luk øjnene. Ret din opmærksomhed mod halschakra, vishuddha.
2. Ånd dybt ind. Hold vejret og pres hagen ned mod brystet. Stræk armene ud, spænd albuerne. Træk skuldrene op og fremad. Hold denne stilling så længe det er behageligt.
3. Løft hovedet op, slap af og ånd ud (forsøg IKKE at ånde ud før du har lukket hagespærringen op, - du kan skade dig selv)
4. Efter at din vejtrækning er normaliseret, kan du gentage øvelsen flere gange (max. 10)

Denne øvelse er en værdifuld forberedelse til meditation, idet den nedsætter hjerterefrekvensen, beroliger sindet og afvikler stress. Den masserer og stimulerer også skjoldbruskkirtelen, som har stor indflydelse på mange kropsfunktioner. Er kommunikation et problem for dig, så er dette en anden mulighed for at arbejde med vishuddha.

Jalandhara bandha må ikke udføres, hvis der er tilbøjelighed til slagtilfælde eller hjerteproblemer.

Uddiyana bandha

1. Sæt dig bekvemt, hvis muligt skal knæene berøre underlaget, håndfladerne



på knæene. Slap af og luk øjnene. Koncentrer dig om manipura (solarplexus).

2. Ånd fuldstændigt ud og tryk hagen mod brystet. Stræk armene ud, spænd albuerne, træk skuldrene op og fremad.
3. Træk bugmuskulaturen ind. Forbliv i spændingen så lang tid det føles behageligt.
3. Slap af, løft hovedet og ånd ind.
4. Når vejtrækningen igen er normal, kan du gentage øvelsen flere gange (max. 10).

Nå mellemgulvet er trukket ind/op og organerne i bugrummet er blevet presset tilbage, masserer og opfrisker de lever, bugspytkirtel, nyrer, milt, mage og binyrer. Organerne arbejder bedre og mange lidelser forsvinder (forstoppelse, halsbrand, orm, diabetes osv.). Stimuleringen af manipura, pranabeholderen, forbedrer fordelingen af prana i kroppen, særlig i rygsøjlen.

Uddiyana bandha udføres kun med tom mave. Mennesker med bylder og gravide kvinder skal holde fingrene væk. Ligeledes gælder samme forsigtighedsregler som ved Jalandhara bandha.

Mula bandha

1. Sæt dig i en bekvem stilling, perineum (mellemkødet) eller klitoris skal trykke på hæbenene, håndfladerne hviler på låene. Koncentrer dig om mooladhara (rodchakra).



2. Ånd dybt ind. Hold vejret og tryk hagen mod brystet. Stræk armene ud, spænd albuerne, træk skuldrene op og fremad.
3. Sammenpres anus. Tryk ned mod gulvet og glid let fremad, indtil du sporer en let dirren i vagina eller en trækning i testiklerne. Hold denne stilling så længe det føles behageligt.
4. Slap af, lav en kort vejrtækning, ånd så ud. Mærk hvorledes den seksuelle energi flyder fra mooladhara op i hjernen (til hjertet eller til den kropsdel, hvor der behøves energi).

Med Mula bandha kan du daglig massere det urogenitale system. Peristaltikken bliver stimuleret. Anus bliver stram, hæmorrhoider forsvinder. Da kønskirtlerne bliver masseret, kommer der er øget udskillelse af livsvigtige hormoner. En af Tantras hovedanliggende er at holde kønskirtlerne fuldt funktionsdygtige, da de er de vigtigste og stimulerer alle andre kropsfunktioner. Kønshormonerne udgør Kundalinis væsen og er nøglen til foryngelse.

Hvis du trækker lukkemuskelen sammen og spærre udgangen for apana (en del af prana), så vil energien begynde at blive opbygget.



Maha Bandha

1. Sæt dig bekvemt og lav Inana-mudra (tommelfinger mod pegefinger). Shiva sidder med sin anus på venstre hæl, Shakti med sin Yoni på den højre. Højre fods sål skal trækkes op til venstre knæ.
2. Ved indånding tæ til syv, ved udånding til ni.



3. Ånd ikke ind, træk maven ind, hagen på brystet og træk anus sammen. Tæ til 16 eller så langt du kan.
4. Slap af og træk vejret roligt ind og ud tre gange.
5. Gentag hele øvelsen, max. 7 gange.





Mudras (kraftgeneratorer)

Nå de tre bandhas beherskes kan der indbygges mere komplekse teknikker (øvelser som er centrale for Tantra) nemlig Aswini-Mudra (o.a. kaldet hesteøvelsen fordi hestens lukkemuskel, som det kan ses, bruges på en kraftfuld måde.), en gammel 'massageteknik', hvor sammentrækningen af lukkemuskelen i Anus forplanter sig til genitalierne og pumper energi ind i manipura:

1. Sæt dig på hælen, et sammenrullet håndklæde eller en tennis/golfbold, således at der bliver et tryk på mooladhara (hos Shiva punktet mellem pung og anus og hos Shakti straks under klitoris).
2. Fyld lungerne op til en tredjedel. Lav 20 sammentrækninger med anus og slap af, ca. 2 pr. sekund.
3. Træk endnu en tredjedel luft ind. 20 sammentrækninger og slap af.
4. Træk den sidste tredjedel ind, 20 sammentrækninger og slap af.
5. Hold vejret et øjeblik, skuldrene frem og tryk hagen mod brystet. Mær hvorledes der opstår en varme og et hydraulisk tryk.
6. Et kort tillægsvejtrækning, ånd så ud og slap af. Visualiser hvorledes energien stiger op ad rygsøjlen.

Vajroli-Mudra (PCmusklen).

Vajroli-Mudra (o.a. betyder tordenkilen, lynet, voldsom energi – kraft) stimulerer genitalierne med (pranafyldt) blod. Det er en foretrukken teknik til at stramme skeden, som er blevet udvidet ved fødsel. En mere kraftfuld vagina kan for begge partner betyde stærkere glæde og mere energi ved samlejet. For mange mænd kan denne øvelse være en løsning på for tidlig sædafgang, og den kan for andre kurere impotens. Øvelsen kan hjælpe til længere og mere intensive højdepunkter. Når den nedenfor skitserede øvelse praktiseres i 15 minutter, så kan også den energimæssige håndtering under samlejet vare 15 minutter.

1. Sæt dig bekvemt, læg håndfladerne på låret. Luk øjnene og slap af.



2. Koncentrer dig på kønsdelene, Shakti på et punkt lige under klitoris og Shiva på roden af penis.
3. Ånd ind og træk energien op ad rygsøjlen. Synk en gang og vejret i det tredje øje (ajna). Træk den nederste mavemuskel og den muskel, som stopper urinstrømmen sammen (Pcmusklen).
4. Hold stadig væk vejret og spænd og afslap musklen ti gange.
5. Efter tiende gang, slap af; ånd ud og mærk hvorledes energien stiger op fra rodchakret måske til hjernen (eller derhen hvor energien behøves).



Transmutation (forvandling af energien)

Inden vi gå over til selve Transmutationen, rettes opmærksomheden mod en øvelse, som kun egner sig til hjemmeøvelse.

Øvelsen gå på at stimulere kønnet og holde opmærksomheden på energiudviklingen.

Bruger du fantasien til at opbygge spændingen, vær da opmærksom på at det netop er fantasi og observer da fantasiens kvaliteter. Opbyg kun energi i et omfang hvor du har overblik og kontrol over situationen.

Øvelsen er også velegnet i et fast parforhold, der har rum til at eksperimentere og udforske sammen.

Træk energien op ad rygsøjlen til det chakra, hvor du føler du har behov for energien.

Der findes to transmutationsvejtrækninger, den første koncentrerer energien i hjernen, den anden fordeler den i hele kroppen.

Transmutation I

1. træk vejret ind gennem næsen og træk anus sammen.
2. Synkront med vejtrækningen træk energien fra genitalierne op til det tredje øje.
3. Hold vejret og tæ til syv.
4. Træk en lille ekstra smule luft ind og projicer vejtrækningen fra det tredje øje (ajna) til issen (bindu)



5. Ånd ud gennem næsen, sig mantraet OM og slap af i anus.
6. OM kun under udåndingen.
7. Gentag denne cyklus syv gange eller så længe som energien bliver ført til hjernen for at forny dig.



Transmutation II

1. Ånd ind gennem ~~næsen~~ og ~~træk~~ anus sammen.
2. Synkront med åndingen ~~træk~~ den seksuelle energi fra genitalierne op til det tredje øje (ajna).
3. Ved udånding ~~tæk~~ påmantraet II-AH-OH og slap af i anus. Dette mantra omformer energien i ~~sælen~~ og i vaginalvæskerne , ~~trækker~~ livskraften ud af ~~sælen~~.





Visualiseringsrejsemuligheder

Pan
Tantra i Indien
Lord of All the Stags



Idéforslag til en rejse :

Den bygger på rejsen til Pan, det fremherskende i Europa inden kristendommen.

Hjorten

Den Hornede, Cerunnos, hjortenes herre, var en af de mest kraftfulde af alle de keltiske dyreguder. Her ses han på en af pladerne på Gundestrup karret (fundet i Jylland), siddende i pragt, omgivet af symbolerne på frugtbarhed og rigdom, ledsaget af en hjort og en vælderhornet slange. Hjortens symbol var uden tvivl manddom og aggressive kvaliteter; de spredte hjortetakker associerede skovens konge med træerne, på grund af lighed med voksende grene. Og, i lighed med løvfældende træer, gjorde spredningen af takker om foråret og efteråret også hjorten til en legemliggørelse af naturens cyklus: vækst-død-vækst. Sammen med vildsvinet var hjorten det mest vædsatte bytte hos jægerne.



Oceanic or Apollonian ecstasy is characterised by extreme peace, tranquillity, serenity, and radiant joy. The individual involved experiences a blissful, tension-free state, a loss of ego boundaries and an absolute sense of oneness with nature, with the cosmic order, and with God. A deep intuitive understanding of existence and a flood of various specific insights of cosmic relevance are characteristic for this condition.

Stanislav Grof



Litteraturfortegnelse:

1. Totalorgasme

Jack Lee Rosenberg, forord af Preben Hertoft
Munksgaard København 1978
ISBN: 87-16-02958-5

2. The way to vibrant health

Alexander Lowen M.D., and Leslie Lowen
Harper Colophon Books, New York, London
ISBN 0-06-090542-5

3. The Art of Sexual Magic

Margo Anand,
ISBN 0-7499-1583-8 pbk

4. The Art of Sexual Ecstasy

Margo Anand,
ISBN 0-87477-581-7

5.

Benyttede film:

Benyttede CDér:



Oversigt over øvelser

Øvelserne er kort beskrevet for at give en idé om dem samt hvilket formål de tjener.

Der anvendes stort set ved alle øvelser visualisering kombineret med forskellige fysiske øvelser. Der arbejdes ofte med de energicentre, som ifølge den indiske og til en vis grad den kinesiske tradition er placeret i vore legemers energifelt. Vi anvender for nemheds skyld de tantriske betegnelser:

Mooladhara chakra=nederst ved rygradens rod, rodchakra - Swathistana chakra=ca. 5-6 cm. højere oppe ad rygraden, hara chakra - Manipura chakra= området omkring solarplexus, solarplexus chakra - Anahata chakra= hjerte chakra - Vishuddi chakra=hals chakra - ajna chakra=tredje øje chakra, straks ovenfor øjenbrynene, midt inde i hovedet - shasrara chakra=krone chakra, oven på issen. På det fysiske plan bliver de ofte sat i forbindelse med de vigtigste kirtler i kroppen.

A) *Ildmeditation*

Vi står med let adspredte ben, øjnene lukkede. Forestiller os at vort åndedræt ved udåndingen trænger sig ned under os - ned i jordens indre - helt ind til jordens ildkerne, hvorfra ildenergien hentes med op sammen med indåndingen - op i underlivet og videre hele vejen op igennem kroppen og hovedet. Forener sig med kosmos - vi er nu en flammende fakkell, som gennemfører vores helt private ilddans. Til slut føres ildenergien tilbage til jordens indre, hvorefter forbindelsen afskæres.

Ildmeditationen sætter os i forbindelse med den helbredende ildenergi, som også renses og opliver os. Husk tanken på energi er energi! Den hjælper også til at åbne op for blokeringer og giver mulighed for at komme i kontakt med 'lyden' i os - den lyd som vi er tilbøjelige til at undertrykke.

Ildmeditationen er en meget central øvelse på alle niveauer. Den gennemføres normalt altid med tøj på



B) *Ryg-mod-ryg*

Vi sætter os med vores partner med ryggen mod hinanden, nakke mod nakke, på gulvet. Luk øjnene. Nu 'tales' energi op gennem de forskellige chakraer. kombineret med de tilhørende farver. Ved hvert chakra gøres der stop og vi forestiller os, at energien flyder ud og blander sig med vores partner - vi prøver at være opmærksomme på hvad der fornemmes i kroppen i almindelighed og i chakraene i sædeleshed. Efter at vi har nået sahasrara chakra 'tales' energien, lidt hurtigere tilbage til mooladhara chakra. Hvad følte du? - kunne de mærke den øgede energimængde ved sammenblandingen med din partner.

Sådu de farver, som var knyttet til det enkelte chakra?

Ryg-mod-ryg tjener til at blive bevidst om energi i kroppen - om at dette er sædeles realistisk - og at vi på dette niveau står i forbindelse med andre mennesker - det forpligter, ikke? - tanker er aldeles ikke toldfrie.

Øvelsen foretages med eller uden tøj - men er dog mest udbytterig med bar overkrop.

C) *Chakratrykket*

Den der skal modtage A lægger sig på madrassen og den der giver B sætter sig ved siden af på A's venstre side. De forsøger nu at 'tune' sig på hinanden en kort stund. Derefter begynder B med cirkelbevægelser at massere hvert enkelt chakra med begge hænder ovenpå hinanden. Begge visualiserer samtidig den farve, som knytter sig til det enkelte chakra.

Øvelsen kan også udvides med at A forestiller sig et ønske eller et symbol, som så vandrer med op sammen med massagen og som således bliver 'gennemvædet' med den energi/farve, som er aktuel ved det enkelte chakra.

Nå sahasrara er nået, slippes symbolet/ønsket fri til at flyve ud i universet for at blive opfyldt (pas derfor på hvad du ønsker, hvis du tror på den Tantriske mysticisme).

Øvelsen er en meget behagelig og sensuel øvelse, hvor modtageren har rig lejlighed til at være nærværende i den skabte energi - og måske



ligefrem hjælpe et ønske på vej til opfyldelse (man kunne kalde det magi, men ordet er desværre ret kompromitteret).

Øvelsen gøres ofte med modtageren helt nøgen, idet det er hensigtsmæssigt at bruge lidt olie - den kan dog gennemføres med tøj på. Det er den glidende cirkelbevægelse på modtagerens ryg, der er central i denne øvelse.

D) *Chakra åndedrættet*

Vi står med let bøjede knæ folderne i skulderbredds afstand fra hinanden. Luk øjnene - spænd din PC muskel i underlivet - efter nogle gange tilføjer du at tilbagetrækning af bækkenet samtidig med at du spænder PC musklen - til sidst, når det går af sig selv - tilføjer du en indånding samtidig med at du spænder PC musklen og trækker bækkenet tilbage, - for så at slappe PC musklen af, skyder bækkenet frem og ånder kraftigt ud. Gør dette nogle gange - og begynd så at sætte den lyd, som falder dig ind, på udåndingen. Vær forberedt på at det kan føles ganske stærkt i hele kroppen, for at sige det mildt.

Øvelsen tjener til at åbne op for din indre kongevej for din seksuelle energi - noget som vi vil arbejde meget med i mange forskellige øvelser. At åbne for den kongelige vej vil blive betegnelsen på at lade den seksuelle energi flyde helt frit op gennem kroppen - kongelig fordi vi her taler om selve Livets manifestation i Dig.

Øvelsen gøres med læstsiddende tøj.

D) *Chakra bølgen*

Vi sidder parvis - den givende B med ryggen mod væggen, den modtagne A sidder med ryggen imod B's forside. B lægger forsigtigt sine hænder i A's skød - B sender energi ind i kønnet og forestiller sig energien strømme op i underlivet sammen med den dertil hørende farve. Når B fornemmer at A har kontakt med energien et stykke tid, flytter B sin højre hånd op på hara chakraet medens venstre hånd fortsat hviler på rod chakraet. Der fortsættes hele vejen op - langsomt på vejen op og hurtigere tilbage igen.



Man kan også udvide øvelsen med at tage et ønske/et symbol med på vejen op (som visualisering, naturligvis) - slippe den løs fra krone chakra for opfyldelse. Dette er en del af den Tantriske mystik.

Formålet er at lære at kanalisere energien op gennem kroppen, samt at lære at hjælpe en partner til dette.

Øvelsen gøres med lette klæder som efter omstændighederne kan være åbne foran - det er nødvendigt at have fortrolighed partnerne imellem.

Øvelsen anbefales som hjemmeøvelse

E) Fjer'ing feathering

Gå simpelthen ud på at man på skift 'behandler' hele kroppens begge sider med en fjer, eller fingerspidserne (hertil kræves massageolie) - enkelt men særdeles effektivt.

Formålet er at opleve seksual energi i kroppen uden direkte seksuel kontakt.

Øvelsen gøres - har du sikkert gættet - bedst uden tøj.

F) Sidde på hug squatting

En øvelse som er kendt i mange kulturer. Du står med fødderne let adspredte i nogen afstand fra ting bagved dig (hvis du skulle tabe balancen) - gå langsomt helt ned og føl hvorledes alle muskler i underliv og mellemgulv aktiveres.

Øvelsen kan også gøres med en partner - hvor man står ansigt mod ansigt og tager hinanden i hænderne og går ned.

Formålet er at styrke bækkenbund, mellemgulv, lårmuskler.

Øvelsen gøres med meget løst siddende tøj eller nøgen (under ingen omstændigheder i stramtsiddende bukser).

G) Bækkenkrøllen pelvis curl

En øvelse som kan minde lidt om Chakra åndedræt, men er væsentlig mere dynamisk - indeholder flere momenter i bækkenbevægelser, som har



til formål at komme i kontakt med den kongelige vej i din krop - øvelsen vil senere indgå gruppeøvelser med partner/gruppen.

Formålet er gradvis at åbne op for bækkenregionen, idet du bruger rytmisk rokken frem og tilbage, anvender lyde og vejtrækning til at øge energiophobningen i området. Pumpeeffekten på bækkenbundsmusklen øger blodgen-nemstrømningen og øger derved den seksuelle fornemmelse i genitalierne - noget som kan være til stor hjælp når du elsker.

Øvelsen gøres med løststående tøj eller nøgen.

H) Seksuelle åndedræt sexual breathing

En soloøvelse. Du lægger dig, helst nøgen, på ryggen. Læg venstre hånd på dit køn og begynd at trække vejret omhyggeligt. Øvelsen kan bedst fortsås, hvis du forestiller dig, at vejtrækningen er en elevator, din PC muskel er elevatormotoren og din højre hånd er elevatorstolen - som nu, ved hjælp af vejtrækning og PC-musklen kører op gennem den kongelige vej og stopper på hver etage, hvert chakra - op til øverste etage og ned igen.

Formålet er at træne dig i at bruge den kongelige vej og sammen med PC muskelen at øge energistrømmen i din krop. Kan bringe liv til områder af din krop, hvor der tidligere har mindre aktivitet.

Som sagt bedst bedst nøgen, men kan dog også gøres med lette klæder.

I) Bækkenvuggen pelvic rocking

Er i vid udstrækning som bækkenkrølen men udføres siddende på knæ med en stor pude mellem benene.

Kan også udføres med partner.

Med løstsiddende tøj eller nøgen

J) Den strømmende proces streaming process



En øvelse hvor vi står med let spredte ben, som når du er på ski, og rokker blidt frem og tilbage, idet du flytter en smule af vægten fra tæerne til hælen og tilbage igen - forestil dig nu at du netop er kommet op af vandet - det er lidt koldt og du begynder at ryste vandet af dig og trækker vejret dybt hele tiden. prøv at komme i kontakt med en rysten i din krop - og hvis det lykkes, lad den blot få frit løb - brug dine hofter, din PC muskel - spænd og afslap alle muskler i bækkenregionen - tillad ophidselsen at øges i din krop - lad energien vandre op og ned igen gennem din kongelige vej.

En øvelse som bringer dig henimod ekstasen. Noget som også er dets formål.

Kan gøres med lette klæder og nøgen - efter ønske.

K) Sommerfuglen butterfly

En øvelse som gøres med partner og som er meget velegnet for Shakti/kvinden. Læg dig på ryggen med knæene let bøjede og fødderne samlede - med hovedet i din partners skød. Idéen er nu at samtidig med at du lader knæene glide fra hinanden tillader du en fornemmelse af overgivelse til partneren opfyldte din krop - med et dybt suk og et Jaaaa giver du 'slip'. Brug alle muskler i bækkenet for at øge livskraftens gennemstrømning.

Formålet er at turde slippe kontrollen, at turde give sig hen i tillid og åbenhed.

Det er nødvendigt med stor tillid til din partner.

Kan naturligvis gøres med lette klæder, men hele øvelsens idé ligger i at være nøgen og åben. Såbar - at lade dette uden frygt.

L) At være ven med tigreren

En øvelse, hvor hænderne lægges på kødet og visualisering tillader den seksuelle energi at vandre op gennem kroppen, ved hjælp af muskler og med de farver, som hører til de enkelte chakraer.



Formålet er at bringe varm, helende vitalitet og opmærksomhed til alle stationer/chakraer på den kongelige vej

Lette klæder, måske åben foran - nøgen hvis temperaturen og omstændigheder tillader det – Der skal være tid nok. Anbefales som hjemmeøvelse.

M) At være venner med tigeren

Som ovennævnte øvelse men sammen med en partner - øvelsen foretages med Shiva siddende på en stol med Shakti siddende på sit skød - ellers er øvelsen identisk med ovennævnte.

Parret skiftes til at lægge hænderne i skødet.

N) Prana Mudra

En øvelse hvor vi med visualisering og musklerne i bækkenet - PC musklen og Anus musklen (Aswini) trækker energien op sammen med vejtrækningen gennem kroppen til hovedet.

Formålet er at opleve os selv som de Lysvæsener vi er
Øvelsen kan foretages med og uden klæder.

O) Tordenkilen

Sid på hænen med denne trykkende mod rod chakra - flet hænderne med din partner, se hinanden i øjnene.

Ånd langsomt ind og spænd anus musklen - løft dig helt op sammen med din partner og løfte armene højt op. Sæt jer ned igen
Øvelsen gøres nøgen eller med lette klæder.



P) Tantrisk energioverføring

Vi står overfor hinanden, mænd i inderste cirkel og kvinder i yderste cirkel. Foran hinanden foretages samme øvelse som i bækkenkrølen - genkontakt bibeholdes hele tiden - Shakti/kvinden kan bevæge sig tættere på eller længere fra Shiva/manden - som hun ønsker.

Efter ca. 5-10 minutter skifter Shakti mod højre - der fortsættes indtil alle har stået overfor alle.

Formålet er at turde komme tæt på kraftige seksuelle energier sammen med forskellige partnere - og at kunne skelne mellem de enkelte menneskes specielle energi.

Kan gøres med tøj, - men effekten er helt sikkert meget, meget stærkere hvis alle er nøgne - pas på måske for stærk for enkelte.

Q) Tantrisk energioverføring - udvidet

Samme øvelse, men inden hvert skifte sætter man sig ned over for hinanden og på skift fører man energien fra sig selv til partnerens tredje øje, højre brystvorte, venstre brystvorte, navlen og køn - saammen med en kraftig visualisering.

R) Summen i teltet Nadabrahma

Man sætter sig parvis overfor hinanden, tager hinanden i hænderne på kryds - dækker sig helt med et lagen - ser på hinanden og begynder at summe - efter kort tid kommer jeres summen til at falde sammen. Efter ca. 10 minutter er I nu parate til at sætte jer præcis så tæt sammen, som I føder at jeres gensidige intimitet tillader det - efterhånden som energien vokser - kan I nu give hinanden det tantriske kys - sætte tredje øje mod tredje øje. Formålet er at komme nærmere på intimitet og stærk seksuel energi - uden at dette fører frem til det, som vi normalt forstå ved seksuel aktivitet - her står vi ved begyndelsen af Tantra.

Med lette klæder - men allerbedst nøgne.



S) *Tantrisk rosenmeditation - tantric rose meditation*

Sæt dig bekvemt og forestil du holder en rose i din højre hånd - Shiwa en rød rose, Shakti en hvid.

Forestil dig nu at du presser rosenknobben ind i dine forskellige chakraer og at du drejer den først 6 gange den ene vej og så 6 gange den modsatte vej. Fortsæt hele vejen op.

Formålet er at blive opmærksom på følelsesheden i de forskellige chakraer.

Øvelsen foretages med tøj.



Beyond the Brain

