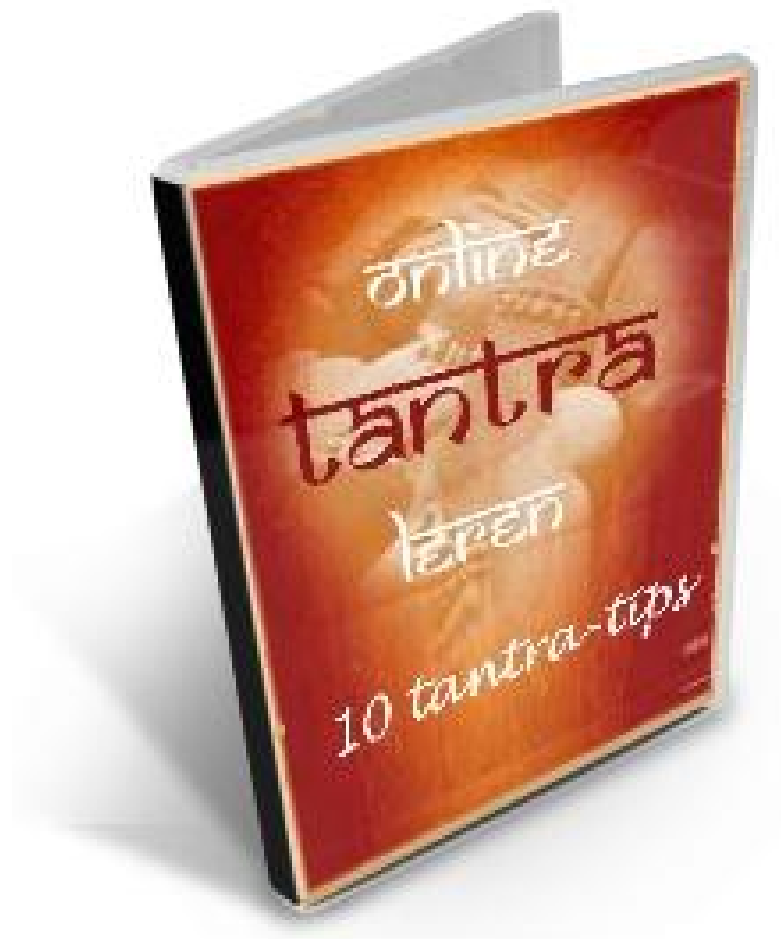




10 tantra-tips

Satori



Inhoud

Tantra, wat is dat?.....	3
Tantra is een spiritueel pad van groeien in liefde en bewustzijn.	3
Het team van <u>online tantra leren</u> :.....	3
Dit e-Book is geschreven door Satori.	3
Tip 1.....	4
Wees aanwezig	4
Het werkelijke leven speelt zich alleen af in hier en NU, in dit moment. Je kunt alleen doodgaan in het nu, je kunt alleen leven in het nu.	4
Wil je leven?	4
Dat is leven!.....	4
Tip 2.....	5
Adem.....	5
Kijk eens hóe je ademt. Adem je oppervlakkig? Alleen al door het kijken zal je al wat dieper gaan ademen. En wáár adem je dan? Adem je snel en hoog in je borstkast?	5
Tip 3.....	6
Houd van jezelf	6
Tip 4.....	7
PC-spier.....	7
Tip 5.....	8
Momentje voor jezelf	8
Even helemaal niets doen, alleen een minuutje voor jezelf.....	8
Tip 6.....	9
HUG.....	9
Bedel niet, maar geef uit je hart.....	9
Hug vandaag en herontdek hoe lekker het is om contact te hebben met andere mensen.....	9
Tip 7.....	10
Take a risk!.....	10
Tip 8.....	11
Kijk met je hart.....	11
Realiseer je vandaag dat de emotie die je ervaart als je dingen ziet	11
een weerspiegeling is, een projectie van je innerlijk.	11
Tip 9.....	12
Jouw waarheid.....	12
Pas je patronen aan, zodat ze beter passen bij wie jij werkelijk bent.....	12
Kies voor je eigen geluk, kies voor wat góed voor jou is.	12
Tip 10.....	13
Dankbaarheid	13
Bedenk, voel, voor je gaat slapen eens waar je allemaal dankbaar voor bent.	13
Het team van <u>online tantra leren</u>	14





Tantra, wat is dat?

Tantra kent vele richtingen. Vaak wordt ons gevraagd wat tantra nu is. Heeft het met seks te maken of is dat een misverstand?

Er zijn verschillende stromingen. In de cursus leggen we natuurlijk precies uit wat tantra in onze visie is. We geven je concrete handvatten om toe te passen. Voor nu een korte weergave. Tantra is een potentiële verrijking van alle aspecten van je leven. Tantra gaat niet over seks, maar heeft wel een grote invloed op je seksleven. Tantra gaat niet over seks, maar heeft wel alles te maken met je seksuele energie (losgekoppeld van het seksuele handelen). Tantra verrijkt je levenskracht.

Tantra betekent onder andere "**uitbreiding**" en dat is precies wat je op alle fronten ervaart als je tantra toe laat in je leven. Je start gewoon zoals je gebakken bent, precies zoals je nu bent. Je hoeft niet eerst aan allerlei voorwaarden te voldoen (te veranderen). Als je tantra gaat "beoefenen" zul je vervolgens steeds een stukje uitbreiding ervaren van je aanwezigheid, van je levensenergie, van je levensvreugde.

Tantra is een spiritueel pad van groeien in liefde en bewustzijn.

Een pad van het hart dat vol zit met acceptatie en waarop je ook gewoon onderweg mag genieten van jezelf, van anderen en van het leven. Een heel praktisch pad ook dat je direct en dagelijks in je "gewone" leven kunt integreren. Van tantra word je energieker, blijer, zorgelozer...

Wij hopen dat deze tips jou een eerste indruk geven over waar tantra over gaat. De tips geven je een voorproefje van wat je kunt "doen" en de directe ervaring van wat dat doen voor jou kan betekenen. We wensen je veel plezier met dit e-Book!

Het team van online tantra leren:

Solana - Satori

Dit e-Book is geschreven door Satori.

Satori is sinds enige jaren tantratrainer en geeft samen met Solana tantrameditaties, tantraworkshops en tantraweekenden onder de naam Tantra-YoY.





Tip 1

Wees aanwezig

De wereld om je heen kan nog zo mooi zijn, maar als jij niet aanwezig bent, als je er met je aandacht niet bij bent, dan mis je het allemaal. Je kunt met je gedachten bij gisteren of in het verleden zijn. Je kunt met je gedachten ergens morgen of in de toekomst zijn. Prima, niets mis mee, geniet ervan.

Het werkelijke leven speelt zich alleen af in hier en NU, in dit moment. Je kunt alleen doodgaan in het nu, je kunt alleen leven in het nu.

Wil je leven?

Haal dan eens adem en word je meer bewust van het hier en nu. Open je ogen en kijk om je heen. Zie al die mooie dingen die er om je heen aanwezig zijn. En kijk echt! Vul niet te veel in: "Oh dat weet ik al, dat heb ik al eens gezien". Maar kijk alsof het de eerste keer is. Wees helemaal aanwezig. Richt al je aandacht op wat er nú is, wat er nú gebeurt. Open al je zintuigen en beleef het moment.



Wees aanwezig in je lichaam. Voel hoe je prachtige lichaam zijn werk doet en je ondersteunt in alles. Voel je bloed stromen, voel je levensenergie. Adem eens diep in en uit en voel hoe je aanwezig bent. Voel die intensiteit! Voel die enorme vibrerende kracht in je lijf, in je hart.

Dat is leven!





Tip 2

Adem

Het lijkt een open deur omdat we allemaal ademen, maar probeer het maar eens. Let maar eens -zo veel je kunt- op je adem.

Kijk eens hóe je ademt. Adem je oppervlakkig? Alleen al door het kijken zal je al wat dieper gaan ademen. En wáár adem je dan? Adem je snel en hoog in je borstkast?

Doordat jij je adem aandacht geeft, zal je adem vanzelf rustiger worden en zakken naar je buik. Haal eens diep adem! Laat eerst je buik vullen met lucht en vul je longen daarna pas in het middenstuk en aan de bovenkant. Voel de adem in je hart. Adem maar met liefde! Door je aandacht te verplaatsen naar de adem in je hart, word je vanzelf zachter, liefdevoller. Voel het warm worden daar. Zucht eens diep! En als je dan uitademt, dan laat je vanzelf los.



Alles wat je niet meer nodig hebt, valt dan van je af. Ontspan al je (gezichts)spieren. Hmmm, adem vandaag! Zo veel je kunt.





Tip 3

Houd van jezelf

Iedereen heeft een heel sterke behoefte, een immens verlangen naar verbinding. We zoeken die verbinding, de compleetheid, éénheid maar al te vaak buiten onszelf. Mannen zoeken verbinding met/bij vrouwen, vrouwen met/bij mannen. Vandaag mag je eens verbinding zoeken met jezelf, in jezelf.

Wees vandaag eens extra lief voor jezelf. Houd van jezelf. Accepteer jezelf zoals je bent, met al je gewone en bijzondere eigenschappen. Bedenk, en voel, dat je eerst in verbinding moet staan met jezelf, voordat je in verbinding kunt komen met anderen.



Houd vandaag (morgen ook trouwens) maar extra van jezelf. Geef jezelf een schouderklopje, een aai over je bol, vier je successen: alles wat je bent. Voel je hart en laat je door de zon “vol schijnen” met warmte en (zelf)liefde. Vul je hart tot het zó vol is, dat je gaat overstromen... zodat je anderen wat te geven hebt.





Tip 4

PC-spier

Nee, het is geen nieuwe computer, maar een magische spier tussen je anus en geslachtsdeel. Die spier die je aantrekt, als jij je plas moet ophouden. Nou, trek die vandaag maar een paar keer aan. Aantrekken en langzaam loslaten. En je al ontdekken dat dit je levensenergie activeert.



De seksuele energie, die na enig oefenen op deze manier vrij kan komen in je onderlijf, een tintelende, heerlijke sensatie. Hmmm.... Wentel je maar in deze energie, die is helemaal van jou en niemand die het hoeft te weten. Schaamte is niet nodig, is onzin zelfs. Geniet er maar van. En revitaliseer je leven ermee. Trek al die heerlijke energie door je lijf. Omhoog naar je hart. Trek vandaag maar honderd keer je PC-spier aan.





Tip 5

Momentje voor jezelf



Hoe druk je ook bent, neem regelmatig tijd voor een geluksmomentje. Doe even niets en realiseer je dat je gelukkig 'bent'. Neem vandaag zo vaak als je er aan denkt, zo vaak het lukt, een minuutje voor jezelf.

Doe even je ogen dicht als dat kan en adem even rustig in en uit.

Even helemaal niets doen, alleen een minuutje voor jezelf.

Wil je denken aan een mooie dag, of aan een heerlijk moment dat je gisteren, of ooit had? Prima. Wil je even ontspannen, of juist niet! Helemaal goed. *Dit minuutje is voor jou en niemand anders.* Maak het jezelf helemaal naar de zin. Geniet ervan. Visualiseer maar. Dit is JOUW moment! Laat al het andere maar los. Even tijd voor jezelf, zonder storing.
Kijk maar, voel maar, geniet maar!





Tip 6

HUG

We zijn er nog steeds niet zo aan gewend elkaar aan te raken. Aanraking is een levensbehoefte!

Probeer vandaag zoveel mogelijk mensen een hug te geven.

Maak daarbij op zo veel mogelijk plekken van jullie lijf zo veel mogelijk contact. Laat de hug geleidelijk ontstaan, dan dring jezelf niet op (respect!). Voel hoe de warmte van de ander jou verwarmt. Laat jouw warmte de ander verwarmen. Ontspan in de hug (neem je tijd) en stem je af op diegene die je hugt. Voel je energie toenemen in de energie-uitwisseling tussen jullie.



Misschien ga je wel warme plekken ontdekken. Hmmm, koester ze. Misschien wil je niet eens meer loslaten... Doe dat dan uiteindelijk heel langzaam. Hug ook om (liefde) te geven.

Bedel niet, maar geef uit je hart.

Hug vandaag en herontdek hoe lekker het is om contact te hebben met andere mensen.

Hug vrouwen én mannen. Laat je leiden door je liefde en niet je lust. Geef warmte, genegenheid!!! En ontvang je geschenk vertienvoudigd terug.





Tip 7

Take a risk!

Het ego is dol op herhaling... Niets is zo bevredigend als routine, want die is beheersbaar, voorspelbaar, controleerbaar. Tja, maar ook rete saai. Boring!
Als je wil leven, als jij je levendig wil voelen, dan moet er iets gebeuren. Iets nieuws, iets apart, iets spannends. Take a risk!



Doe iets wat je eigenlijk niet durft! Of iets wat je altijd al graag had willen doen, maar dat eigenlijk niet kan of mag (van wie eigenlijk?). Het maakt niet uit wat je doet: doe iets groots (die droomvakantie) of iets kleiner (verwen jezelf met een tantramassage) of iets kleins (deel een geheimje).

Denk in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden. Zeg JA i.p.v. nee (een keer nee zeggen tegen je baas kan trouwens ook spannend zijn). En zég het niet alleen tegen jezelf, maar laat er ook een actie op volgen: dóe het ook. Néém die vrije middag, vertel die persoon dat je hem/haar zo bijzonder vindt. Zoek iets spannends om te doen en doe het ook echt.

Je zal zien dat je je opeens een stuk levendiger voelt. Zelfs de gedachte aan wat je wil gaan doen, maakt je al vol van opwinding. Geniet ervan. Leef!





Tip 8

Kijk met je hart

Alles wat je ziet in de wereld is een projectie van je eigen mind. 'Zien' is niet meer dan een schakeling met een herinnering. Dat wat je niet kent, 'zie' je niet. Of, vanuit een ander perspectief: dan zie je pas echt.

Realiseer je vandaag dat de emotie die je ervaart als je dingen ziet een weerspiegeling is, een projectie van je innerlijk.



Als iets wat je ziet je een prettig gevoel geeft, geeft dit slechts weer dat jij daar een positief oordeel over hebt, of dat het een positieve ervaring was. Als iets wat je ziet je een negatief gevoel geeft, duidt dit op een negatief oordeel of een negatieve ervaring. Wees je vandaag maar eens bewust dat je oordeel of eerdere ervaring dus bepaalt wat je nu ziet en voelt.

De dingen 'zijn niet goed of slecht'. Ze zijn wat jij er van maakt. Laat daarom langzaam maar zeker het oordeel weg. Kijk met je hart en niet met je herinnering. Laat alle labels zo veel mogelijk los, kijk fris en nieuw zoals een klein kind. Alsof je alles voor het eerst ziet. Ervaar de extase van het leven.





Tip 9

Jouw waarheid

Vandaag is de dag van de waarheid. Wat is jouw waarheid? Er zijn dingen die goed voelen. Er zijn dingen die minder goed voelen. Allemaal moeten we weleens iets doen wat we niet leuk vinden. Hoe ver ga je daarin? Hoe ver laat je dat gaan? Hoe ver, hoe lang, laat je anderen hun gang gaan, laat je anderen jouw leven bepalen?



Als je in contact staat met je innerlijk, ben je gelukkig. Als je te ver af komt te staan van je waarheid, leef je niet meer authentiek, niet van binnenuit. Dan word je geleefd en vroeg of laat geven dit soort situaties niets dan ellende. Durf te kiezen voor jouw waarheid, je eigen geluk. Verander je (werk)situatie, je (relatie)patronen als je niet happy bent!

***Pas je patronen aan, zodat ze beter passen bij wie jij werkelijk bent.
Kies voor je eigen geluk, kies voor wat goed voor jou is.***

Organiseer je leven zo dat het beter bij jouw waarheid past. Durf te gaan voor de dingen die je (van binnenuit) blij maken. Als wat je doet je geen vreugde geeft, verander dan wat je doet. Durf vandaag (en morgen...) te luisteren naar je innerlijke stem.





Tip 10

Dankbaarheid

Het is zo gemakkelijk om te zien wat er allemaal niet is. Wat je niet hebt, wat er niet is. Draai het eens om. Wat is er allemaal wel? Hoeveel mooie momenten zijn er op een dag. Hoeveel mooie dingen om je heen!

Bedenk, voel, voor je gaat slapen eens waar je allemaal dankbaar voor bent.



Ga eens terug in de dag en voel wat er allemaal was waar je dankbaar voor kunt zijn. Vergeet daarbij niet de kleine dingen, zoals dat super lekkere kopje cappuccino of die heerlijke glimlach die je kreeg van een dierbare, collega of zomaar een voorbijganger.

En natuurlijk zijn er die dingen die zo van-zelf-sprekend zijn dat we ze al lang zijn vergeten. Dat dak boven ons hoofd, de warmte van de centrale verwarming, het water uit de kraan, voedsel, veiligheid.... Zo veel om dankbaar voor te zijn.





We hopen dat je met deze tips iets van tantra hebt kunnen ervaren.
Fijn dat je de moeite hebt genomen om deze tips te lezen!
Een 'like' op onze Facebookpagina zou fijn zijn.

Het team van **online tantra leren**

