

1-årig ny fordypningsgruppe

Tantrisk Massasje og Livsvisdom

2021-2022



De fire Nytelser - de fire Gleder
Tantra som levevis og 3.Øyets innsikt
Den eksistensielle Seksualiteten

www.InnerLifeTantra.no

Kort om Tantra som Kjærlighetens Intelligens og Livskunst

I Tantra beskrives samspillet mellom energi og bevissthet som et erotisk forhold mellom gudinnen Shakti (energi) og guden Shiva (bevisstheten). Overalt i Østen ser vi bilder av Shakti i et lidenskapelig og erotisk møte med hennes elskede Shiva. Derfor tror man i Vesten at Tantra handler om sex.

Tantra er en jordnær livsvisdom, hvor du lærer at kroppens seksuelle energi kan transformeres til en kjærlighetsenergi, kalt Eros, som utvider opplevelsen av alle sider ved livet ditt. Den erotiske symbolbruken er ment for din indre reise. Den gir en forklaring på hvordan Yin og Yang i energikroppen din og motpolene i ditt ytre liv, kan forbindes på en slik måte at det frembringer en dyp indre Glede, lysten til å dele av deg selv og en varig takknemlighet over livet.

Eros er livskraften i vår kropp og beskrives i Tantra som den ultrafeminine intelligens i både kvinner og menn. Hun er energien som får deg opp om morgenen med et smil. Når hun er aktiv i deg, gjør hun deg lidenskapelig, åpen og nær i forhold til alt som skjer deg. Hun er Sjelens sanne natur som gir inspirasjon og lysten til å leve.

Gjennom de siste par tusen år har vi levd med et fravær av Eros, som har blitt nedfelt i kroppene våre. Det har ikke alltid vært slik, at mennesket lærer å frykte eller skamme seg over sin egen kjærlighetskraft. Det har gitt oss et veldig begrenset syn på vår kropp og seksualitet, som påvirker selvbildet og vår evne til å skape livet i tråd med den vi er.

I Eros ligger det en innebygget naturlov, som får mennesket til å søke forening, der vi opplever separasjon og adskillelse. Hun er limet som sørger for at et samfunn fungerer og at vi ikke går til krig mot hverandre, men velger dialogens vei. I mangel av kontakt med Eros har vi mistet dette verdifulle kompasset å gå etter. I vår tids splittede verden savner vi den forenende virkningen som Eros er ment å ha på alt liv.

Tantra handler om «helliggjøring» av kropp og sjel, det å ære alt liv, uansett hva du gjør eller hvilken relasjon du inngår i. Å delta i en fordypningsgruppe vil forandre dine forestillinger om hva kjærlighet, relasjoner, intimitet og seksualitet egentlig innebærer. Du vil komme til å skape et vendepunkt i ditt selvbilde, som vil ha virkning på alt du gjør i din hverdag og for fremtiden.

Et års fordypning - et vendepunkt i ditt selvilde.

Å følge en fordypningsgruppe over et år handler om å gi deg selv muligheten til å fordype deg i Eros, hvor det erotiske handler om din egen livsenergi, slik den frembringer mer åpenhet og bevegelse i din kropp og sinn. Du vil etter et studieår merke, at du forholder deg annerledes til deg selv, til dine omgivelser og i ditt daglige liv, alt etter i hvilken grad du trener på massasjen, meditasjon eller øvelser i form av nærvær og nytelse.

*«Our task is not to seek for Love,
but merely to seek, find and break down
all the barriers within ourselves that we have
built against Love - and you find Love” Rumi.*

I Tantra lærer du å forholde deg til kroppens energisystem gjennom erfaring. Vi begynner kursdagen med innadvendte øvelser, hvor du åpner, sirkulerer og tar imot den Eros-energi som er tilgjengelig i kroppen din.

Når vi søker det intime i Tantra, handler det om å gjenfinne en nærhet til deg selv. Under kursene får du erfare en naturlig intimitet, slik den gir verdighet i de ulike former for kjærlighet som finnes i livene våre. Dernest lærer du å være tilstede i den erotiske energien i kroppen din, uten å bringe tankene inn på sex. **Gradvis blir det erotiske en måte å våkne opp til ditt eget liv.** Det vil gi deg en frihet i dine relasjoner, som du oppdager at du har lengtet etter.

Som mann lærer du i Tantra, at det er gjennom Eros at din sanne maskulinitet trer frem. Eros vekker til live din inspirasjon og livskraftighet, men også en dyptfølt kjærlighet og beskyttelsestrang overfor den verden du lever i.

Som kvinne blir du i Tantra kjent med verdigheten i «the Sacred feminine», som får deg til å innse at Livet på jorden er Hellig. Gradvis finner du tilbake til skjønnheten i ditt indre. Og du vil akseptere kroppen din som et vakkert verktøy, som du kan bruke til å bringe mannen i kontakt med hans hjerte.

Meditasjon, pust og energiøvelser, bevegelse og indre reiser, er redskaper vi benytter for at du skal åpne deg for din indre Eros. Du søker innover i deg selv, vi jobber parvis og i mindre grupper, hvor vi støtter hverandre til mer indre åpenhet. Du lærer å praktisere tantrisk massasje og du blir kjent med de ni trinn i den eksistensielle (tantriske) seksualiteten, begge deler som gir innsikt og erfaringer du tar med deg til dine kjærlighetsforhold i det daglige.

Hovedtema; Nærvær, Polaritet og Intimitet

Hvert kurs handler om en indre reise. Du er sammen med deg selv, du utveksler med en partner, vi danner smågrupper, hvor enhver utveksling er fri for seksuelle antydninger.



Kurs 1: Nærvær og Nytelse

Nærvær og Nytelse i forhold til Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet er tre viktige uttryksformer som du møter i Tantra. «Nærvær» er den første grunntreningen vi legger vekt på og som vi tar med oss på hvert kurs, enten det er i meditasjon, i den tantriske massasjen, i kreative øvelser og i samværet med hverandre. I ditt Nærvær finnes mange spennende utfordringer og muligheter til å bli kjent med deg selv. Nærvær i Tantra er å ta imot SKJØNNHETEN som finnes inni deg og som du omgir deg med. Nærvær er OPPMERKSOMHET; det å se den andre og samtidig merke hva som skjer i deg. Nærvær er å leve i NUET; å ta imot akkurat det som skjer mellom deg og et annet menneske. Nærvær sammen med andre mennesker handler virkelig om å oppdage deg selv på en ny måte.

Kurs 2: Polaritetenes dans - Livets visdom

Den neste grunntreningen i Tantra handler om Polaritet; den indre bevegelsen mellom deg og et annet menneske. Du får studere nærmere hva du tar imot og hva du gir uttrykk for i dine relasjoner. Du trener på å kjenne hva sansene vekker i deg gjennom lyd, i strøkene over naken hud, i utfoldelsen av dans og bevegelse. Du trenes til å uttrykke deg ærlig og sårbart. Hva hører du? Hva ser du? Hva kjenner du - og hvordan deler du det? Hva berøres du av i møtet med den andre? Med økende kontakt i ditt Hara-senter blir du bevisst hvordan du kan balansere mellom det å stå i deg selv og samtidig åpne deg for et annet menneske, som du innser er vidt forskjellig fra deg selv.



*Berøring av huden
er en dyp kommunikasjon uten ord.
Når vi tar på hverandre, fjernes
den usynlige avstanden mellom oss.
I selve handlingen av å berøre,
blir vi selv berørt!*

Shalini Lind

Kurs 3: Intimitetens Ånd - å leve nært deg selv.

Den tredje grunntreningen i Tantra er å finne døren til Intimitetens rike.

Intimitet og avstand er to poler de fleste av oss beveger oss i mellom. Men det er langt mer avstand mellom oss mennesker enn vi tenker over. Avstanden bare er der i tråd med kulturelle normer og forventninger. På dette kurset lærer du hvordan du kan bryte ned avstanden og tillate deg å være mer i deg selv.

Etter hvert som du våger mer åpenhet, ærlighet og nakenhet slik det kommer fra ditt indre, beveges du umerkelig over i den intime sfæren av ditt eget liv. Intimitet er en tilstand i psyken som åpner for en utvidet bevissthet om hvordan du er tilstede i denne verden. Intimiteten får deg til å kjenne en dypere forbindelse til deg selv, til menneskene rundt deg og til jorden du lever på.

Kurs 4: Den eksistensielle seksualiteten - en reise i Bevisstheten.

I opprinnelig Tantra samles de tre grunntreningene Nærvær, Polaritet og Intimitet i en rituell innvielse. På dette kurset får du leve deg inn i forskjellen mellom tradisjonell seksualitet og det vi i Tantra kaller den «Eksistensielle Seksualiteten», som er en indre reise gjennom ni trinn.

I løpet av kursåret har du lært å bygge opp din seksuelle livsenergi. Du har åpnet deg mer for Nærvær, Polaritet og Intimitet i din egen hverdag, tre vakre måter å oppleve livet, som du tar med deg inn i fremtiden. På dette kurset ser vi hvordan du kan ta med deg disse kvalitetene inn i seksualiteten.

Kurs 5: Eros – Kjærlighet som ditt sanne vesen.

Menneskets dypeste natur er Kjærlighet. I Tantra lærer vi å leve Eros som en grunnleggende bevissthet, hvor din *maskuline livskraft* og din *feminine intelligens* forenes og danner ditt spirituelle Selv – en vakker avslutning av årets kursrekke.

Tantrisk Massasje

åpner deg for Kjærlighetens indre Livskunst.

På hvert kurs utveksler vi tantrisk massasje, for at du skal få oppleve å gi og motta en kroppsopplevelse av de sjeldne. Til å begynne med er de fleste ganske usikre på om de får til å gi eller å motta. Noen er sjenerte, andre litt mer åpne. Men for alle gjelder det å lære Tantrisk Massasje, at det er en åpning til et nytt og vakkert indre univers.

I Vesten oppfatter vi livets polariteter som motsetninger. I Tantra er målet å få mann og kvinne, smerte og glede, aktivitet og passivitet, det hellige og det jordiske til å danse sammen. Når polaritetene danser sammen, kalles energien for seksuell. Det samme gjelder for Tantrisk Massasje. Ved å kombinere avspenning av den fysiske kroppen med intensivering av den subtile energi i hudoverflaten, får massøren polene til å smelte sammen. Da vil den seksuelle energi begynne å stige fra underlivet opp til hjertet. Gradvis kjenner du en dansende, stimulerende energi utfolde seg i kroppen din.

Det vi er rettet mot i Tantrisk Massasje er å tilføre hverandre nytelse, slik at vi kan bli kjent med vår egen Eros, med vår evne til å elske. Denne evnen finner vi ved å kombinere opplevelsen av Nærvær og Nytelse. Omgitt av terapeutens trygghet tilegner du deg en helt ny kroppsbevissthet. For noen oppleves det som å komme inn i et Hellig rom i seg selv.

Når vi masserer, bruker vi vår egen kropp og innlevelse i mye større grad enn i vanlig i massasje. Ja, massasjen er erotisk, men på en annen måte enn du kanskje tror. For at Tantra-massasje skal være ekte, slik at din livsenergi kan stige fra det seksuelle kroppsområdet til hjertet, må massasjen være fri for seksuelt begjær. Både som giver og mottager skal du oppleve at du befinner deg i en trygg atmosfære basert på Respekt, Åpenhet og Nærvær.

For deg som mann er tantrisk massasje en måte å flytte fokuset fra underlivet til hjertet, for å tillate den erotiske opplevelsen å gjelde hele deg og hele kroppen din. Du skal ikke prestere eller erobre, men være deg selv. Det er en unik opplevelse, som overrasker mange menn.

For deg som kvinne får du under massasjen mulighet til å utforske hvordan du kan tillate den erotiske opplevelsen og nytelsen å virke i hele kroppen din og etter hvert i livet ditt. Få kvinner kjenner tillatelsen til virkelig å nyte seg selv og sitt eget liv. Dermed har vi mistet tilgang til en livskraft som er unik for kvinnen og som vi søker i den tantriske massasjen.

Bjørk Kursgård, Ilseng

Løkenveien 79. 2344 Ilseng.



Du finner oss på Ilseng, et kvarter syd for Hamar, 50 min med tog fra Gardermoen og en time kjøring fra Ikea/Oslo.

Telefon kontor: Kerste: [917 33 270](tel:91733270).

Epost Shalini: shalini@innerlifetantra.no



Kursleder Shalini Lind

Shalini er en kursleder som inspirerer deg til å hente frem de gjemte og glemte livskreftene i deg selv. Hun skaper tidlig i kurset en aksepterende og kjærlig atmosfære, slik at du kjenner deg trygg til å møte dine indre livskrefter. Shalini har arbeidet med spirituell veiledning og kurs på heltid siden 1981. Siden 2014 har hun kun fordypet seg og undervist i det hun har gitt navnet «InnerLifeTantra». Hun bor i et arbeidskollektiv på Bjørk kursgård sammen med sine tre medarbeidere, Kerste, Nina og Øivinn.



Pris og sted Påmelding og betaling

Du melder deg til hele kursrekken, ikke til et enkelt kurs.

Du trenger delta på alle fire kursene og hele tidsskjemaet for hvert enkelt kurs. Det gis ikke kompensasjon for tapt kurstid.

Datoer for de fem kursene : 11 – 14. nov. 2021, 10 - 13. februar 2022, 26 – 29. mai, 25 – 28. august og 10 - 13. november

Møtetider: På det første kurset i august er det fremmøte kl. 18.00 onsdag kveld. På de neste kursene velger du om du vil ankomme onsdag kveld mellom kl. 20 -21.00 eller torsdag morgen senest kl. 10.00

PRIS: kr. 6.600 x 5 kurs inkl. full kost/losji: **kr. 33.000,**

Ved bekreftet kursplass betaler du **depositum kr. 5.000,-**

Resterende kursavgift kr. 28.000,- betales i form av **16 avdrag á kr. 1.750,-** fra 15. september 2021 til 15. desember 2022.

Webinarer mellom kursene kan bli avholdt. Deltagelse kr. 200,- pr. kveld.

Kursbekreftelse med praktisk info sendes etter mottatt depositum.

Du underskriver på at du er økonomisk stilt til å betale for hele kursrekken, men avtalen trer først i kraft etter at du har deltatt på det første kurset og bekreftet at du vil gå videre. Ønsker du ikke å gå videre, betaler du kun for det første kurset, som tilsvarer ¼ del av den totale kursavgiften

Ved enhver avmelding beholder InnerLife kr. 2000,- i administrasjonsutgifter. Ved avmelding senere enn 4 uker før kursstart, beholdes depositum, så fremt ikke en annen tar din plass. Ved avmelding i løpet av kursåret, beholdes betaling for gjennomført kurs + depositum. Det gjelder uansett om du har sykemelding.

Vaksine: Fordi hvert kurs innebærer nærkontakt innenfor en meters avstand, inkludert kroppsmassasje, vil det være en stor fordel om du er vaksinert. Er du ikke vaksinert, må du teste deg mandagen før kurset og holde deg i ro i dagene på forhånd.

Forbehold:

Vi tar forbehold om kursstart, hvis Korona ikke er under kontroll.