

Tantran tavooin kohti sielujen sympatiaa

Teksti Maria Mäenpää Kuvat kirjoista Caroline Aldred: Jumalainen seksi & Linda Sonntag: Kama Sutra valokuvien

Laura Voutilainen pelasti parisuhteensa tantralla, ja Sting vannoo herkeämättä tantran nimeen. Mikä mahtaakaan olla tuo mystinen, itämaisia viisauksia ja perinteitä kunnioittava harrastus, joka pelastaa parisuhteita kuin naapurin mummo mustikoita metsästä.

Sana tantra koostuu kahdesta osasta, tan ja tra. Tra merkitsee laajenemista ja tra vapautumista, yhdessä ne tarkoittavat ruumiin ja mielen kohtaamista.

Tantran synnystä ollaan montaa mieltä, mutta suurin osa lajin harrastajista uskoo buddhalaisen tantran syntyneen ennen hindulaista, noin viisituhatta vuotta takaperin.

Tantra on tottakai seksuaalisuutta, mutta siihen liittyy paljon muutakin. Keskeisimpiä alueita ovat mielen ja kehon yhteistoiminta ja niiden hallitseminen, rakkaus, läheisyys, keskittyminen ja läsnäolo. Monet tantran harrastajat vannovat myös joogan ja meditaation nimeen. Itensä ja kumppaninsa perinpohjainen tunteminen sekä henkisesti että fyysisesti tuo uusia ulottuvuuksia niin parisuhteeseen kuin seksuaaliseen kanssakäymiseenkin. Siitä alkaa matka kohti seksuaalisen elämän huipentumaa.

ASTETTA ENEMMÄN NOSTETTA

Asko Nummela on tantran asiantuntija. Hän on tutkinut seksiä ja seksuaalisuutta pitkät pätkät ja kouluttaunut aina Hollannissa ja Ibizalla saakka. Nykyään hän järjestää vaimonsa **Svetlanan** kanssa tantrakursseja niin sinkuille kuin pariskunnille. Hänelle seksuaalisuus on aina ollut sydämen asia, kaikkea muuta kuin tabu.

– Isä antoi myönteisen seksuaalisen kasvatuksen, ja se on aina ollut minulle läheinen asia. Oman elämän tutkimuksen tulosta on myös kaikki se, mitä kurseillamme opetamme, Nummela kertoilee.

Hänelle tantra on rakkauden ja energioiden jakamista, niiden koh-

taamista ja sulautumista.

– Tantaseksissä on astetta enemmän tunteita kuin perinteisessä ja intensiivinen läsnäolo auttaa keskittymään nykyajan hektisyyden keskellä, hän kehuu.

Tantralla voidaan parantaa parisuhdetta, tai ainakin antaa sille piristysruiske.

– Vastuu, rehellisyys ja avoimuus kuuluvat olennaisena osana tantraan. Mikä tietysti auttaa hyvän ihmissuhteen rakentamisessa, Nummela listaa.

SEKSIÄ ILMAN SIEMENSYÖKSYÄ

Monissa itämaisisissa viisauksissa puhutaan paljon energioista. Tantrassa sillä tarkoitetaan seksuaalista energiaa, joka lähtee omasta kehosta. Kun energia pääsee virtaamaan kehossa vapaasti, voivat molemmat sukupuolet kokea monia orgasmeja peräkkäin, mies jopa ejakuloimatta.

Stressi synnyttää tukkeumia, joita poistetaan joogan, meditaation ja tanssin sekä eroottisen hieronnan avulla. Useat tantran harrastajat myös lopettavat lihansyönnin, sillä eläinkunnan tuotteista lähtävä energia on liian aktiivista.

Jooga-asennossa tehtävä tantrinen otsasuudelma tasapainottaa aivoikäyrät samaan sykliin ennen rakasteluun ryhtymistä. Oikea hengitystekniikka on myös tärkeää opetella.

Rentoutta seksiin tuovat tantriset asennot, jotka auttavat keskittymään ja kokemaan erilaisia tunnetiloja. Miehet pyrkivät ejakuloimattomuuteen pitkällisen harjoittelun avulla. Tämä siksi, että ejakulointi on väsyttävää ja seksuaalista energiaa heikentävää. Lopputulos on sama kuin yleensäkin, orgasmi, mutta ilman



siemensyöksyä.

Tantrisen orgasmin kerrotaan olevan molemmilla sukupuolilla tavallista voimakkaampi ja tunnelatautuneempi. Se ravistelee koko kehoa eikä ime mehuja vaan antaa vain lisää energiaa.

MATKALLA KRUUNUCHAKRAAN

Keskeisimpiä käsitteitä tantrassa ovat chakrat, ihmiskehon kiintopisteet. Päächakroja, joiden lisäksi on olemassa lukuisia muita chakroja, löytyy ihmisestä seitsemän häntäluun ja päälän välistä.

Häntäluun kohdalla sijaitsevaa chakraa kutsutaan juurichakraksi ja päälältä löytyvää pistettä kruunuchakraksi. Muita chakroja tällä välillä ovat kolmas silmä -chakra, kurkkuchakra, sydänchakra, solar plexus -chakra ja sakraalichakra. Chakrat ovat kehon voimakkeuksia, jotka värähtelevät jatkuvasti ja joita myös pitää kehittää koko ajan. Nadit taas ovat elämänvoiman virtausratoja, jotka yhdistävät näitä chakroja.

Tantran avulla energia saadaan kulkemaan juurichakrasta kruunuchakraan. Kun ylimmäinen piste on saavutettu, kokee ihminen valaistumisen, jonka katsotaan olevan suora yhteys maailmankaikkeuteen.

Tantrassa korostetaan kovasti myös naisellisuutta ja miehisyttä, shaktia ja siva. Naisen ja miehen vastakohtaisuus on heidän yhteinen voimansa. Parit näkevät toisensa jumalallisenä olentona, jolloin rakastelu muuttuu sielun tasolla tapahtuvaksi rituaaliksi. Rakkaus on tantrassa se seikka, joka nostaa tietoisuuden tasoa ja seksi on vain menetelmä tämän valaistumisen saavuttamiseksi.

Kruunuchakra

Väri: Violetti
Sijainti: Päälaki
Tehtävä: Yhtyminen, viisaus

Kolmas silmä

Väri: Indigo
Sijainti: Otsa
Tehtävä: Havainnointi

Kurkkuchakra

Väri: Vaaleansininen
Sijainti: Kurkku
Tehtävä: Luominen

Sydhanchakra

Väri: Vihreä
Sijainti: Sydän
Tehtävä: Rakastaminen

Solar Plexus

Väri: Keltainen
Sijainti: Ylävatsa
Tehtävä: Voima, tahto

Sakraalichakra

Väri: Oranssi
Sijainti: Ristiluu
Tehtävä: Seksuaalisuus, nautinto

Juurichakra

Väri: Punainen
Sijainti: Väliliha
Tehtävä: Elämän säilyttäminen, perustaminen

