

## Tantrakurssi antoi eväitä ehjään minuuteen

# Itsensä tiedostaminen lisää hyvinvointia

Ihminen tarvitsee kosketusta lapsesta vanhuuteen ja seksuaalisuus on alue, joka koskettaa jokaista. Eräs itsensä syvempään tuntemiseen johtava tie on tantra, joka edistää sekä fyysistä että henkistä kasvua ja vapauttaa piilossa olevia energiavirtojamme. Ähtärissä Suominen -yhteisössä pidetyllä tantrakurssilla vetäjinä toimivat television kesäparatiisissa vierailleet **Asko Nummela** ja **Sari Kouva**. Mukana oli 11 asiaan perehtyvää kurssilaista.

Tantra on itämainen seksuaalisuuden muoto, jossa nainen ja mies kokevat jumaluutta yhteisessä energisessä harjoituksessa. Tantran päämäärä on henkinen ja siksi se sisältää erilaisia henkisiä harjoituksia. Tavoitteena on itsensä kokonaisvaltainen löytäminen. Tantra on meditaation muoto, jossa mieltiskelyyn on otettu mukaan seksuaalisuus.

- Tantra ei ole itämaista uskontoa, vaikka se siihen usein mielletäänkin. Kurssilla tehtävät harjoitukset liittyvät itsensä ja henkisen kasvun tien löytämiseen. Ihminen

ei ole tänään kovin kehotietoinen, Nummela ja Kouva toteavat. Nykypäivän kiireinen elämäntahti ei anna aikaa itsensä tutkimiseen ja tunnistamiseen.

Vetäjät aloittivat yhdessä ympäri Suomea pidettävät kurssit noin vuosi sitten. Sitä ennen Nummela piti aiheesta lähinnä luentoja.

- Ihmiset ovat kursseilla vapautunein mielin liikkeellä. Osa on pareittain, mutta yksinkin voi tulla. Seksuaalisuus on henkilökohtainen asia ja tantraa voi tehdä myös yksin.

Kurssilla tutustuttiin puhdistautumisharjoituksiin, tehtiin erilaisia luokituksia itsetuntemuksen lisäämiseksi sekä tantrisia harjoituksia, joihin kuului muun muassa pelihajumpat ja rintojen hoito.

Puhdistautuminen tarkoittaa ruokavalion tarkkailemista, fyysistä sekä henkistä puhdistautumista. Kehon puhdistuminen tarkoittaa Nummelan mukaan siitä huolehtimista terveellisin elämäntavoin ja kohtuullisessa määrin kuntoilua harrastaen.

- Olemme tällaista shamaani- ja kalevalakansaa, jolle tantra sopii hyvin myyttien ja estojen vapauttajaksi. Tantra vie meitä lähemmäksi omaa itseämme, Kouva selvittää.

Eräs kurssilaisista kertoo lähteneensä mukaan saadakseen jotakin uutta elämäänsä, pohjaa monille asioille ja erilaisia näkökulmia. Osa kurssien antia on myös erilaisten ihmisten näkeminen. Hyvin monella oli myös halu tutustua Suomeitoyhteisön toimintaan.

- Olen joogaihmissä, joka on henkisen kasvun taistelutie. Olin kuullut Sarista ja Askosta hyvää ja halusin kohdata ihmisiä, joille henkinen kasvu on tärkeää. Tämä on hellä itsensä kohtaamisen tie ja täällä olen tavannut ihmisiä, joille värit ja energia merkitsevät jotakin, eräs kurssin naisista kertoo toivoen saavansa kurssilta eväitä arkeen ja voimaa kohdata ihmisiä eri tasoilla.

Elämänviisaus ja tieto kuinka voida paremmin on sisällämme, tantran tehtävänä on helpottaa tuon viisauden ja hyvän olon löytämistä.



Asko Nummela ja Sari Kouva ohjasivat kurssilaisia tantran henkisen ja fyysisen kasvun tiellä.