

Till minne av Carin Olavisdotter (1964-2015)

CORN

The Complete Collection

2010-2015

- ✓ *112 av de bästa Love Letters*
- ✓ *5 utvecklande Minikurser för par*
- ✓ *Det mest uppskattade sidorna från Tantrakurser.se*



Pris: 100 kr (till Cancerfonden)
Swish:a BESEGRA 9114 till 90 1951 4

Innehåll

Detta var <i>Love Letter</i> och så tyckte läsarna	7
Så såg första numret ut!	11
The very best of <i>Love Letter</i> - 2010.....	12
Se igen – 15 sekunders övning.....	12
Bjud upp din älskade - 60 sekunders övning.....	12
Så känns det att kyssa din partner - 20 sekunders övning.....	12
Tänd en eld - 15 minuters övning	12
Talande tystnad - 3 timmars övning	13
Berör din älskade lite extra - 5 sekunders övning.....	13
Det är det bästa med min partner - 5 minuters övning.....	13
Det ger <i>mig</i> njutning - 5 minuters övning.....	13
Svalka i sommarvärmen – 30 minuters övning.....	14
Berätta vad som händer i dig <i>just nu</i> – 10 minuters övning	14
Filmtips för en regnig sommardag - 99 minuters övning.....	14
Ska starkare kontakt - 5 minuters övning	14
En övning från vår kurs <i>Par i Hjärter</i>	15
Play it again Sam	15
The very best of <i>Love Letter</i> - 2011.....	16
Lova inget, men tro på dig själv...!	16
Tantramassage som ger lugn och välmående.....	16
Visa Kärlek genom att skälla ut din partner.....	17
Bråkar du och din partner också 312 gånger om året?	17
Jag vill ha en Time-out!	18
Ett påskägg fyllt med - Kärlek.....	18
Midsommarafton – Kärlekens högtid	19
När gick du igenom dessa 6 punkter senast?	20
Få en skön känsla med <i>Det Inre Leendet</i>	21
Hur löser man konflikter?	21
Därför ska du berätta sanningen idag.....	22
Beröring – som första gången.....	23
Tre meningar som tar dig närmare din älskade på 10 sekunder	23
Hur klarar man att vara helt ärlig i en relation?	24
Anders: ”Ska man röra sig snabbt eller långsamt när man har tantralsex?”	24
Så blir du som kvinna mer attraktiv för en man	26
Ge din älskade en hemlig dag	27

The very best of <i>Love Letter</i> - 2012.....	29
Det ÄR inte svårare än så.....	29
Därför är du helt perfekt.....	30
Gå in i framtiden – och tillbaka igen!.....	31
20 tips som gör Alla Hjärtans Dag till något extra...!	32
De tre viktigaste sakerna för en bra lyssnare.....	34
Vi har vuxit ifrån varandra	34
Detta längtar jag efter.....	36
Så gör du plats för mirakel i ditt liv	36
Det här gör Svensson när lampan släckts.....	37
Stressad? Denna övning är till dig!	37
Sensuell Kärleksresa på väg – över hela Sverige.....	38
Min man får inte erektion längre (del 1 av 2)	40
Min man får inte erektion längre (del 2 av 2)	41
Veckans övning - Att släppa kraven	42
Venus eller solen, vem styr dig?	43
Vem har tid och ro att meditera? Inte jag!	44
Enkel uppskattningsövning	45
Sensuell tantrisk ljusmeditation.....	46
När Pelle och Lisa på Karlavägen blir Tantriska mästare	47
Maskulin och feminin energi.....	48
Därför är DU så viktig för världen!	49
Läs noga - för detta är <i>inte</i> allvarligt!.....	50
Lös ALLA dina problem på 10 sekunder	51
Alþuæðjþip sbuipþ æs	52
Hur nära vågar du komma din partner?	52
1 promille - Är det OK att köra på?	53
Vår viktigaste övning någonsin: Couples Puja	54
The very best of <i>Love Letter</i> - 2013.....	56
Får jag be om största möjliga tysssstnad!	56
Genom dina andetag – öka din sexuella njutning.....	57
Detta är det svåraste inom tantra - och så löser du det	59
Därför ska din relation vara som en gummisnodd.....	60
Du är precis som jag - ibland.....	61
Fast i skammen? Så blir du befriad!.....	63

Liva upp Kärleken i relationen – så här gör ni!	65
Grattis på födelsedagen!.....	66
En annorlunda midsommar för oss i år.....	68
Grunden i det tantriska mötet	69
Så hjälper ni era själar att växa tillsammans.....	70
Någon mer som behöver connecta med sin partner?	71
Detta kan du vinna på att öppna ditt hjärta!	73
Så mycket kan du tjäna på 21 minuter!	75
Vågar du låta när ni älskar? (del 1 av 2).....	75
Andning med ljud (del 2 av 2)	76
The very best of <i>Love Letter</i> - 2014.....	79
Varning! – Sexfrustration gör att du dör i förtid!.....	79
Visste du detta om tantralsex?	79
Så får du din partner att lyssna på dig	80
Enkel hjärtmeditation för <i>Alla Hjärtan</i>	82
Förnya ditt sexliv med hjälp av Pippi Långstrump	82
Vårt hetaste <i>LoveLetter</i> någonsin	83
Så bjuder du in våra känslorna i sovrummet	84
Så gör sanningen mindre ont	86
Att mötas i andetagen.....	87
Brev från en deltagare på Tantrakurs I	89
Tantramassage för lugn och välmående	90
Här kommer veckans 4 VIKTIGASTE minuter	90
Flytta in sommaren i dig	91
Därför är tantra töntigt	92
Vad förväntar DU dig av ert sexliv?.....	94
Trött på samma gamla sexställningar?	95
Någon mer som vill träffa en riktig GURU?.....	95
Två mirakelfrågor för din relation.....	97
The very best of <i>Love Letter</i> - 2015.....	98
Älskling, du har så skön – energi!.....	98
Så stärker du din sexuella energi	99
När två kroppar blir en själ.....	101
Vill du ha kunskap eller frihet i ditt liv?.....	103
Ditt leende kan skapa liv... ..	104

Gör som Karl-Bertil Jonsson i helgen	106
Känner du dig ensam ibland när ni älskar?	108
Så hittar ni varandra igen - på bara 4 minuter.....	109
Visste du detta om din älskade?	111
"...tills döden skiljer oss åt"	112
Carins begravning – Ge aldrig upp Kärleken	113
När kysste du din partner senast?	114
Lets keep in touch	115
Att göra en riktig tavla	117
Första hjälpen vid minskad sexlust... ..	119
Gör slut med din man! Jag är mycket bättre!	121
Ett smörgåsbord med övningar för mer Kärlek	123
Så får du tillbaka lekfullheten i er relation.....	125
Musiktips från oss till er	128
Sista avskedet är här... ..	130
MINIKURS – 3 nycklar för en bättre kommunikation.....	134
Del 1 - Vad <i>sa</i> du, älskling?.....	134
Del 2 - Vad <i>tror</i> du, älskling?	135
Del 3 - Vad <i>vill</i> du, älskling?.....	136
MINIKURS – 5 steg till magiskt sex genom tantra	137
(1), 2, 3, 4, 5 - För bättre 6	137
1, (2), 3, 4, 5 - För bättre 6	137
1, 2, (3), 4, 5 - För bättre 6	138
1, 2, 3, (4), 5 - För bättre 6	138
1, 2, 3, 4, (5) - För bättre 6	139
MINIKURS – Det feminina flödet (till alla kvinnor från Carin).....	141
Del 1 - Varsågod - Nu är det damernas.....	141
Del 2 - Hjärtmeditation	141
Del 3 - Få in det feminina i vardagen	142
Del 4 - Stärk det feminina flödet med dans	142
Del 5 - Gör något viktigt för världen - tillåt dig att blomma!	143
MINIKURS – Konsten <i>man</i> önskar sig (till alla män från Robert)	144
Del 1 - Har du en pappa?	144
Del 2 - När ska du acceptera att du är man?	144
Del 3 - Vad <i>är</i> konsten en man önskar sig?	145

Del 4 - 100% i 100 sekunder - igen.....	146
Del 5 - Din roll som man inom tantra.....	147
MINIKURS – Singelmagi (för dig som är singel och letar efter drömpartnern).....	149
Del 1 - Vad gör din kommande partner idag?	149
Del 2 - Så förbereder du dig inför din önskerelation	150
Del 3 - Här behöver jag hjälp!	151
Del 4 - Så kan en skördetröska visa dig vägen till Kärleken	152
Från hemsidan: Detta är tantra	154
Från hemsidan: Grunder i tantralsex	156
Från hemsidan: Tantramassage - Vad är syftet och hur gör man?	159
Från hemsidan: Carin & Robert berättar hur det började	162
Från hemsidan: Robert berättar hur det slutade.....	164
VIKTIGT! Så här kan du tacka Carin & Robert och samtidigt hjälpa andra	166
Copyrightskyddat material.....	167



Vi jobbade under namnet **CORN** som är en lek med initialerna hos **C**arin **O**lavisdotter och **R**obert **N**ilsson. Ungefär som IKEA, du vet. Men CORN är också, vilket är *minst* lika viktigt, en symbol för det gyllene ljus som vi alla strålar ut, när skalet tas av!



Detta var *Love Letter* och så tyckte läsarna

LoveLetter var ett inspirationsmail som skapades av Carin Olavisdotter och Robert Nilsson och skickades ut på fredagar under åren 2010-2015. Under dessa år sändes över 230 unika mail ut och det blev för många en välkommen gåva i mailkorgen inför helgen. Det var ca 70 % kvinnor och 30 % män som prenumererade.

Det blev många texter och övningar under åren, som i första hand syftade till att tända gnistan i läsarens relation. Ofta var texterna dessutom inspirerade av årstiden, händelser i världen, högtider eller andra aktuella event och allt eftersom åren gick, blev *Love Letter* allt mer komplex och fyllig i sitt utförande.

I denna sammanställning har vi valt ut de 112 bästa och mest uppskattade utgåvorna. För att dessa inte ska ta besvärande stor plats och onödigt många sidor i anspråk, är texterna sammanställda under rubriken på mailet. På så vis får du kärnan och det viktiga i budskapen. Hoppas att även du kan finna en gnista i dessa texter!

Innan vi ger oss i kast och tittar på alla *Love Letter* får du se hur det presenterades på vår hemsida.

Du kan också läsa några av de många spontana tackmail som vi fick under åren.

Kom närmare varandra - steg för steg!

Känner du att du vill prova på tantra och andra övningar på hemmaplan? Kanske har du inte tid att åka på kurs just nu, men vill ändå komma igång med enklare övningar i lugn och ro för att komma närmare din älskade?

Med tipsen i LoveLetter tar du och din älskade steg för steg mot en mer kärleksfylld relation som ger mer plats för glädje och närhet i vardagen! Dels med hjälp av tantralsex övningar men också med andra kärleksfulla övningar, till exempel i kommunikation och beröring.

Brevet utkommer varannan fredag (udda veckor) så att ni två veckor på er att genomföra övningarna i den takt som känns rätt för er! Innehållet är inspirerat av de många lärare vi mött under åren men vi skapar också brevet utifrån de tantrakurser som vi har.

"Jag måste säga att dessa små 'kärleksbrev' har blivit något som är lite av en mysstund, en kopp kaffe och läsa veckans brev...tack" /Lisbeth, december 2010



Jag vill passa på att tacka er för LoveLetter som varje fredag dimper ner med glädje i datorn. Jag läser, låter mig inspireras och jag kan höra era röster när jag läser, jag minns och jag kan förnimma er positiva energi. Ni påminner och påfyller mig med det som är viktigaste av allt.....kärlek.

Jag utlyser er till "Kärleksambassadörer" och det är ett av de finaste man kan vara! Tack...för det ni gör och det ni är! /Karin, augusti 2012



"Tusen tack för Era tankvärda utskick! Ni har förmågan att fånga upp och förmedla det självklara som man tyvärr så lätt glömmer... Det gör mig tacksam och glad och får mig att reflektera över vad jag själv kan göra, både för mina medmänniskor, min älskade man och mig själv!" /Kram & Kärlek från Maria, april 2012



Jag önskar att ni fortsätter med dessa mejl för evigt, de sprider lugn och lycka för det man har. Det handlar aldrig om vad man inte har, utan bara om vad man har, och hur man kan få det ännu bättre, och jag är väldigt tacksam för det." /Kram Jennie, september 2013



"När jag steg upp idag, kände jag inte mycket till energi - jag kom inte igång med något. Men efter att nu ha läst veckans LoveLetter känner jag hur energin kommer...!" /Veronica, april 2012



"Jag vill tacka för all inspiration och positiv energi som Veckans Love letter ger. Det är verkligen en höjdpunkt att läsa det ni skriver, det föder både inspiration och stort hopp." /Marina, december 2010



"Tack för er för era fina LoveLetters. Alltid lika spännande att öppna och se vad som skall flyga ut med hjärtats lust, tack fina ni..." /Sandra, februari 2011



"Vill bara säga gudomligt mycket tack för veckobreven :) jag älskar dom :)" /Kramar å glädje från Tove, februari 2011



"Det som gör era veckobrev så härliga och proffsiga är att de är så genomtänkta! Ni lyckas skapa en sån välkomnande stämning i era brev, att jag (när jag har läst breven) alltid är på väg att packa väskan och resa till någon av era kurser. " /Tommy, maj 2012



"Hej Carin och Robert! Detta är veckans höjdpunkt att få det här veckobrevet, bara så ni vet =)" /Peter o Susanne, december 2012



"Jag vill bara säga tack, stort tack, för era fantastiska nyhetsbrev. Jag och min sambo tycker om dem lika mycket båda två och det är så värdefullt känna igen sig och få tips och klokheter kring att lära känna varandra mer och djupare oss emellan. Varje gång jag läser ett nytt nyhetsbrev så blir jag lika glad över det ni skriver."
/Johanna, oktober 2013



"Vill bara tacka från djupet av mitt hjärta och min själ för era fantastiska meddelanden. Stor livsvisdom kryddad med varmt hopp. TACK igen!" /Nettan, december 2013



"Tack för er underbara kärleksbudskap. Underbart att ni finns. Att man kan känna igen sig i andra själar som andas samma energi o strävar att förändra världen! Tack för att ni upplyser våra medmänniskor att andas kärlek, som börjar i vårt inre o sprider sig som ringarna på vattnet... /Ljus o kärlek från Loretta, december 2013



"Ni är verkligen unika tycker jag med innehållet och sättet ni skriver på i era nyhetsbrev. Det är liksom 'på riktigt' och inte bara ord som låter bra. Kopplingen mellan kropp, knopp och själ är oslagbar!" /Johanna, december 2013



"Jag är så imponerad av att ni på ett kreativt sätt hela tiden hittar på nya saker att skriva om i era mail! Stort tack för dom!" /Tommy, december 2013



"Tack för ett fantastiskt och träffande Love letter sist. Det träffade mig rakt i hjärtat. Det är en sådan boost varje gång jag läser det ni skriver och jag uppskattar verkligen era ord och ämnen och sättet ni uttrycker er på.

Ser fram emot fler klokheter från er under nästa år. Jag skulle t o m gärna bli betalande prenumerant för ni har verkligen så givande innehåll." /Johanna, december 2013



"Jag vill bara säga att jag uppskattar verkligen era brev! De är både kloka, ömsinta och uppmuntrande." /Pelle, maj 2014



"Tack för era fantastiskt träffande och meningsfulla Loveletters! Det är alltid kloka tips och värdefulla beskrivningar av relationer och hur det kan gå att tänka för att bli mer närvarande och kärleksfull. Värt massor! Och går att använda i många andra sammanhang också, härligt." /Johanna, juni 2014



"Tack Carin och Robert för era fantastiska 'Love Letters'! Dom får mig att komma ihåg vad som är viktigast här i livet: KÄRLEKEN <3 Kramar o kärlek till er båda! Och tack för att ni sprider er viktiga kunskap. Namaste <3"
/Katja, juni 2014



"Ni skriver som poesi, så vackert att jag faktiskt fick tårar i ögonen. Jag blir så lycklig! Jag önskar att alla kunde läsa era mejl. De skulle behöva det!!" /Jennie, oktober 2014



"Jag vill berätta att både jag och min partner uppskattar era LoveLetter väldigt mycket. Hur ni beskriver, berättar och väljer att använda orden så respektfullt och icke-dömande. Det är magiskt. Ni gör verkligen skillnad!" /Johanna, november 2014

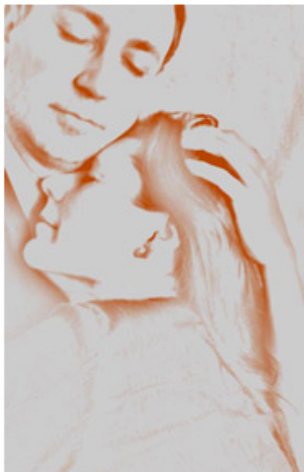


Så såg första numret ut!

LoveLetter

Se Kärleken i helgen!

Fredagen den 5 mars 2010



Vad är på gång?

Fortfarande finns det några platser kvar (4 st) till vår kurs **Par i Hjärter** den 7-9 maj 2010!

Bokar du under mars, får du kurs, kost och logi i dubbelrum med din älskade för bara 2800 kr. Detta är ett *totalpriset*, för er *båda*! Ett pris som inte kommer åter...!

[Läs mer på hemsidan](#)

Veckans Kärleksbudskap

När gav du din partner en *riktig* kyss senast?

Du vet, en sån där som utförs stående, med ögonkontakt innan och fullständig närvaro under själva kyssen.

Är det kanske dags idag igen?

Med all Kärlek från
Carin och Robert

Ta vara på din älskade [FORNAMN] och känn kärleken!



CORN

TAKE OFF YOUR SHELL
AND SHINE!

Här ovan ser du det allra första LoveLetter som kom ut i mars 2010. Det sände vi till 5 personer – fler än så var det inte. Men det blev snabbt fler prenumeranter och när det sista LoveLetter skickades ut i december 2015 var det till hela 5 313 personer!

The very best of *Love Letter* - 2010

Se igen – 15 sekunders övning

Blunda.

Tänk på när du såg din partner för första gången och förstod att det var allvar!

Känn verkligen känslan i hjärtat en stund...

Ta ett djupt andetag, öppna ögonen och fortsätt med dagen...

Bjud upp din älskade - 60 sekunders övning

Det är mycket som cirkulerar runt dans nu. Inte minst är det final i *Lets Dance* ikväll. Men när dansade du med din partner senast? På riktigt, när dansade ni egentligen senast?

Det behöver absolut inte vara av samma klass som proffsen, utan gör det med hjärtat istället. Oavsett om det är disco från 70-talet, en tryckare från 80-talet, eller till Bollywood-musik från nutiden.

Huvudsaken är att det verkligen blir av, även om det bara är 1 enda minut!

Så - bjud upp nu! Redan idag! Allvarligt...! *Gör det!*

Så känns det att kyssa din partner - 20 sekunders övning

Blunda och tänk på din partner.

Föreställ dig de där laddade sekunderna precis innan ni kysstes första gången! Oavsett om det var för några dagar sedan, eller många år sedan. Sitt i känslan en stund.

Öppna sedan ögonen och fortsätt med dagen...

Tänd en eld - 15 minuters övning

Elden har under många 1000 år varit en symbol för transformation, att något gammalt försvinner och ger plats åt nya saker som kan få växa sig starka.

Om du och din partner ska se en eld denna *Valborgsmässoafton*, oavsett om det är på hemmaplan eller vid en större tillställning, så ta tillfället i akt och låt elden transformera åt er. Gör så här:

Ställ er så nära elden, att det känns bekvämt men att ni ändå tydligt känner dess värme. Mannen står bakom kvinnan och håller om henne. Stå en stund och se in i elden och känn att du andas i samma takt som din älskade.

Föreställ dig nu att du under ett par minuter lägger in saker i elden, som du inte längre har någon glädje av. Det kan vara tankar, känslor eller föreställningar som inte leder dig dit du vill här i Livet. Din partner gör samma sak.

Vänd er sedan så att ni står tätt tillsammans, hjärta mot hjärta och tar emot den energi och kraft som elden omvandlat till er. Andas tillsammans en stund igen, innan ni så småningom går in i stugvärmen igen och då tar med er den nya kraft som ni fått in i ert förhållande!

Talande tystnad - 3 timmars övning

Det blir ofta många ord i vardagen. Allt som ska avhandlas, planeras och ordnas med. Och lyckligtvis får ofta även en och annan kärleksfull mening plats.

Men egentligen är det tystnaden som bäst berättar hur det är i ett förhållande, inte de ord som sägs. Det finns ett talesätt som går "Du är med en vän, när det kan bli tyst, utan att det blir pinsamt".

Tystnaden är ett mycket gott sällskap, men kan också vara rätt utmanande om man inte är van vid den...

Vad sägs om 3 timmar i tystnad med din partner under denna helg? Där ni är hos varandra och med varandra under dessa 3 timmar, helt närvarande, men ingen får använda ord. Ingen musik, inga mobiler, inga datorer. Vågar du?

Berör din älskade lite extra - 5 sekunders övning

Alltsomoftast glömmer vi bort beröring i förhållandet. Bara närhet, som inte har något mer sex att göra. En liten kram, bara sitta så nära att man känner varandra eller att hålla handen när man är ute och går. Så enkelt. Så snabbt. Så betydelsefullt...

Veckans övning kan du göra utan din partners medverkan och på bara 5 sekunder:

Lägg handen på din älskade när du passar förbi honom eller henne nästa gång. Säg inget! Gör något annat! Gå sedan bara vidare...!

Det är det bästa med min partner - 5 minuters övning

När sköna sommark dagar nu kommer för att sprida värme och ljus över oss, är dags att sakta ned lite i tempot. Sommaren är en tid för "blomning" på många sätt och verkligen en tid att njuta av det som är skapat...

Ta en stund idag, ikväll eller i hängmattan under helgen och fundera på vad i din relation som gör dig mest lycklig, just nu! Detta kan ändras rätt ofta så känn in och påminn dig om vad som är sant just idag!

Dela *inte* detta med din partner! Håll det istället inom dig och låt det växa...

Det ger mig njutning - 5 minuters övning

Den blomstertid nu kommer, med lust och fägring stor...

Ja, denna vecka är det skolavslutning och många berörs av det, antingen direkt eller indirekt. Oavsett om ni haft sol eller regn, kan det kanske vara läge i helgen att bara sitta ned i lugn och ro och tala med din älskade vad som ger *dig* lust och njutning i livet. Bara ta tillfälle att uttrycka det!

Det kan vara allt ifrån att lukta på en blomma till att uppleva en underbar kärleksstund tillsammans! Säg tre saker var. Tacka sedan varandra och fortsätt med vardagens alla bestyr...

Svalka i sommarvärmen – 30 minuters övning

Sommarvärme – het, bar hud, kan vara helt underbart men även påfrestande klibbigt mellan varven. Ta en skön, avsvalkande dusch med din älskade ikväll! Tvåla in varandra, en i taget, med lugna närvarande rörelser. Njut av att känna din älskades hud under dina händer.

För att ytterligare förhöja känslan, kan ni prova att blunda och riktigt känna in med hela dig. När du tittar på din älskade, titta med nyfikna ögon på allt som uppenbarar sig. *Låt det ske utan ord!*

Skölj sedan av huden med vördnad för det rena fräscha som kommer fram, att vattnet låter allt renas och sköljas bort. Torka varandra torra eller låt sommarluften svepa kropparna torra...

Berätta vad som händer i dig just nu – 10 minuters övning

I en kärleksrelation är det viktigt att kunna öppna sitt hjärta för varandra och att lyssna med hela sig...

Sitt mitt emot varandra, håll varandras händer och ha en mjuk ögonkontakt. Låt din älskade få tala fritt från hjärtat i fem minuter medan du lyssnar med hela dig och är tyst under hela tiden din älskade talar.

Undvik att värdera det som sägs, ta bara emot det som kommer. Sedan byter ni roller.

Det är bra om den som talar utgår från vad som känns, tänks, upplevs här och nu. Lätt ögonkontakt hela tiden och var och en tar ansvar för sina egna känslor.

Tacka varandra på ett fint sätt efteråt och känn in hur det känns.

Denna övning är bra att göra regelbundet för att öppna upp en ärligare och rakare kommunikation. Att få uttrycka sig fritt och bli lyssnad på med respekt är grunden i en relation som får den att växa ännu djupare.

Filmtips för en regnig sommardag - 99 minuters övning

Regnet hänger i luften och det är mulet i större delen av Sverige. Perfekt mysväder! Och perfekt väder att se en romantisk komedi med din älskade!

Både kärlek, skratt och tankvärda händelser i en skön blandning bjuds det på i filmen *50 First Dates*.

För - hur skulle det vara om din älskade led av samma extrema närminnesförlust som Drew Barrymore gör?

Hur skulle det vara om din älskade varje morgon glömt bort er historia, och du varje dag får vinna din partners hjärta på nytt? Adam Sandler gör tappra försök, på många sätt i denna film på 99 minuter.

Så kryp upp i soffan, ta fram popcornen och bara mys tillsammans...!

Ska starkare kontakt - 5 minuters övning

En kärleksfull närvaro kan vara magisk! Det kan vara mellan vänner, föräldrar och barn och inte minst med din älskade!

Sitt mitt emot varandra. Ta varandras händer, men låt de vara avslappnade. *Var tyst!* Försök ha ögonkontakt hela tiden. Koncentrera er på varandras andning och försök följa varje andetag.

Om det kommer upp känsloreaktioner som skratt eller gråt, låt dem komma, men *fortsätt ha ögonkontakt*. Låt känslorna komma och finnas där, andas i dem, men lägg ingen vikt vid dem just nu. Händer det ingenting och du bara känner tristess, är det också bra! Se varandra för dem ni är...

Vad känner du när ni ser varandra djupt i ögonen? Och hur känns det att bli sedd? Sitt så här minst fem minuter och njut av varandras närvaro. Fortsätt sedan dagen och se om den på något sätt ändrats efter denna övning...

En övning från vår kurs *Par i Hjärter*

Ett väldigt fint sätt att komma sin närmare sin älskade är att ge varandra närande beröring och massage. Detta gör nämligen att "må bra"-hormonet Oxytocin släpps fritt, vilket bl.a. hjälper oss att släppa stress, lindra smärta och förbättra matsmältningen. Det är också vetenskapligt bevisat att hormonet förbättrar våra relationer!

Låt din älskade ligga ned bekvämt. När du ger massagen så släpp allt tekniktänkande och ge istället utifrån din känsla och ditt hjärta. Låt dina händer vara fyllda med varm kärlek och närvaro som strålar ut till din partner.

Din älskade kan bara låta sig omslutas och ta emot allt detta, utan krav på något annat. Bara njut och upplev det som händer i kroppen, utan att analysera.

Det är viktigt att sedan byta uppgifter. Antingen direkt efter eller vid senare tillfälle.

Play it again Sam

Minns du den musik som du i kärlek upplevde tillsammans med din partner i början av er relation? Vad det någon låt som var "er"? De flesta har någon nån låt, som väcker starkare känslor än andra.

Vad väcker den för känsla idag, när du lyssnar på den?

Spela *er låt* i helgen och njut av varandra. Dansa till den. Eller ligg bara nära varandra och kramas.

Låt tystnaden tala, inga ord ska användas. Bara lyssna och ta in melodin ännu en gång. Du vet vilken det är, visst gör du!?

The very best of *Love Letter* - 2011

Lova inget, men tro på dig själv...!

Hur är det med nyårslöften för din del? Just nu överhoppas vi med reklam för hälsoböcker, träningsredskap och gymkort. Januari brukar vara löftenas tid, men som vi pratat om här i LoveLetter tidigare, är vi inte mycket för löften.

Istället går vi emot detta och rekommenderar att inte ge några som helst löften, till någon, någonsin! Varför? För att det begränsar din Frihet! Och Frihet är samma sak som Kärlek. Och den vill vi ju inte begränsa, varken för egen del eller till din älskade!

Detta kan låta konstigt eller helt fel, det är vi medvetna om. Men ta bara emot denna tanke idag och känn lite på den, om det kan ligga något i den som även slår an en ton i ditt hjärta.

Däremot är det bra om man sätter mål i Livet och sedan verkligen jobbar mot dessa. Om ni t.ex. gjorde förra veckans övning, har ni en jättefin utgångspunkt för er relation nu! Men lova inte varandra något, eftersom risken för bakslag följt av dåligt samvete eller skuldkänslor är stor. Sätt mål och inte minst tro på dig själv och din förmåga att klara målen!

Vi skulle vilja ge dig en liten gåva idag. En videosnutt på 5 minuter. För att peppa dig lite... [Här är den!](#)

Nej, vänta lite! Har du inte 4-5 minuter just nu, så vänta med att titta på videon. För den är värd att tittas på med närvaro. Bara då kan du ta in det som personerna verkligen säger! Du kan känna i ditt hjärta att de verkligen menar orden! Trots att de inte är fysiskt närvarande och trots att de inte vet vad du planerar inför 2011, så tror de på dig! De gör verkligen det! Du känner det, om du öppnar ditt hjärta...

Och om alla dessa olika människor verkligen tror på dig, att du kommer att klara av det du vill under 2011 – kan du då inte också ge dig den tilltron och tilliten? Bara för några minuter – känn in hur det skulle kunna vara!

Tantramassage som ger lugn och välmående

Gör en fin stund med många tända ljus runt omkring er och lugn avslappnande musik som ni tycker om.

Det bästa är om man kan släppa förväntningarna på vad det skall leda till och bara vara närvarande just i den stunden!

Led din älskade till massageplatsen och låt han/hon få veta att den här stunden är nu din, som jag ger till dig. Be din älskade sluta ögonen och tillåta sig att ta emot beröringen och andas med djupa andetag från magen.

När du ger massage så känn hur kärlek och värme strömmar ut från dina händer ut till din älskades kropp, följ kroppens kontur och former. Gå gärna igenom hela kroppen, långsamt i ett flöde. Följ det som känns bra i stunden. Ett tips kan vara att börja massera baksidan av kroppen. Kom också ihåg händer och fötter!

Inom tantra är vördnad och respekt viktiga ledord.

Fråga därför gärna din partner ibland om det känns bra och om det är okej att gå vidare att massera vissa kroppsdelar.

Avsluta sedan stunden genom att långsamt ta bort dina händer och låt din partner sakta få komma tillbaka i sin egen takt.

Visa Kärlek genom att skälla ut din partner...

Många tror att färgen vit är frånvaro av alla andra färger. Det är den inte. Den *inkluderar* alla andra färger! Vit är alla färger som existerar, *tillsammans*!

Precis på samma sätt är Kärlek inte frånvaron av vissa känslor (som t.ex. hat, ilska, lust eller svartsjuka). Istället är det summan av alla känslor. Helheten! Det totala. Kärlek inkluderar ALLT!

Detta kan låta konstigt, eller till och med felaktigt. Många av oss har ju fått lära oss det motsatta; Att vissa känslor "ska man inte ha". Eller åtminstone ska man inte visa dem. Känner du igen det?

Men bara för några minuter, känn in om det kan ligga någon sanning i detta påstående; Att du först kommer att känna dig helt fri den dag som du accepterar alla känslor och sidor av dig. Då finns det inget mer att vara rädd för. Inget som är fel. Inget du ska undvika att göra eller känna. Det är det som kallas ovillkorlig Kärlek...

Men vad ska man då göra om man känner t.ex. svartsjuka? Eller avundsjuka? Eller sorg? Eller något annat som du fått lära dig att inte visa? Jo, gör det motsatta; Uttryck det! Alltså; "tryck ut" det!

Dock kräver detta att du gör det till 100 %! Minst. Gör du det helt och hållet, finns det ju inget kvar sedan! Sant eller sant?

Det hela underlättas om du har någon i din närhet som kan vara stöd till dig under detta ut-tryckande. En vän kanske. Eller ännu hellre din partner!

Så när du känner en stark känsla nästa gång, och är i ett läge där du känner trygghet nog att ut-trycka det (t.ex. hemma) så passa på! Gå in i känslan helt. Kanske vill du ge ett tecken till din partner först, så att hon/han vet vad som är på gång. Gå sedan hämningslöst och förutsättningslöst in och se vart känslan för dig!

Din partners uppgift blir att bara stå kvar, vara närvarande och *inte bry sig om vad du säger*. Det finns ju ingen vits att du ut-trycker något för att bli av med det, om din partner efteråt stoppar in det i dig igen.

Ja, det låter skrämmande! Och väldigt konstigt. Och det krävs både mycket mod och en del övning för att bli bra. Vi vet. Men ge det en chans! Ge inte upp. Prova ett par gånger! Tycker du sedan att du hade ett lättare och bättre liv när du "bet ihop" istället, gå då tillbaka och håll inne känslorna igen...

Bråkar du och din partner också 312 gånger om året?

Grälade du och din partner igår kväll? Då var ni inte ensamma!

I [Aftonbladet kunde vi nämligen nyligen läsa](#) att just torsdagskvällar är det tillfälle som de flesta grälen uppstår. Men att döma av antalet på 312 (!) bråk om året, måste även övriga veckodagar ligga rätt högt på listan!

I genomsnitt 312 gräl om året alltså! Det är ju nästan ett bråk om dagen! Hur kommer det då sig att det är såpass vanligt med gräl i en relation?

Ofta är det så att paret glömt bort att se varandra. Jaja, de ser ju varandra nästan varje dag. I alla fall de som bor tillsammans. Men att se och att SE är väldigt olika!

Om man inte ser på varandra med närvaro, blir det istället bara resultatet av din partners närvaro som blir kvar. Som skäggstrån i handfatet, hår i golvbrunnen eller tända lampor. Även om bråken uttrycker sig på dessa sätt, är det väldigt sällan anledningen till att de uppstår...

Så - ta tid att se din älskade i helgen! Det är inte ett dugg svårt eller konstigt. Du har ju gjort detta redan. Många gånger! När du var nykär! Kommer du ihåg?

Kommer du ihåg hur du kunde titta på din älskade länge, länge?! I verkligheten eller kanske på ett fotografi....

Du bara tittade och kände värme och glädje inom dig. Visst gjorde du!?

Det är ju samma person idag. Kanske lite äldre (eller mycket). Men det är samma person!

Titta noga!

Så ser du!

Du ser, visst gör du?!

Jag vill ha en Time-out!

Låt oss börja med ett citat av John Foster Dulles: *"The measure of success is not whether you have a tough problem to deal with, but whether it is the same problem you had last year."*

Detta gäller förstås inom alla områden i livet, inte minst i ett förhållande. Frågan är alltså inte om man har problem eller utmaningar i sin relation. Det har vi alla, till och från. Frågan är om det är samma sak som är problem idag, som det var förra året! Är det nya utmaningar nu är allt "som det ska". Är det samma problem tar tid och energi i relationen, är det hög tid att göra något åt det.

När vi känner att det är något som "ligger mellan oss", oavsett om det är något stort, litet eller bara en känsla av distans brukar någon av oss begära "5 minuters Time-Out"! Mer än så behövs oftast inte. Tänk - vad snabbt och lätt egentligen!

Vi slår oss ned i soffan. En i taget får prata ostört i 5 minuter, medan den andra bara är närvarande. Inte försöker trösta. Inte fixa eller lösa något. Bara lyssnar! Sedan byter vi roller, så att den som lyssnade nu får prata ostört i 5 minuter.

Efter detta finns det sällan något kvar av det "problem" man upplevde tidigare. Dessa "säkerhetsventiler" är oerhört effektiva för att lätta på trycket, så att det inte uppstår ett övertryck som med tiden exploderar!

Skulle det vara bra med en Time-Out hos er i helgen?

Ett påskägg fyllt med - Kärlek

Om du ska ge din älskade ett fyllt påskägg att njuta av, så se till att smyga in några små papperslappar mellan godisbitarna! Skriv korta, kärleksfulla budskap från hjärtat. "Jag älskar dig" fungerar givetvis, men kanske vill du utveckla det lite mer. T.ex.

Jag vill dela mitt liv med dig.

Jag älskar hela dig.

Jag vill hålla din hand när vi går genom livet.

Du är fin och omtänksam!

Jag älskar sättet som du tar hand om våra barn!

Låt fantasin flöda! Så länge det kommer från hjärtat, är det rätt!

PS. Om man inte äter godis eller ger varandra påskägg, går det förstås minst lika bra att lägga de små lapparna i tandborstmuggen, under kudden eller i din älskades ficka. Huvudsaken att det blir av! ☺

Midсомmarafтon – Kärlekens högtid

Midсомmarafтon! Smaka på det ordet en gång till! Mid-sommar-afton...

Vad innebär det för din del? Dilldoftande färskpotatis och salt sill? Regndans runt midсомmarstången? Träffa släkt och vänner för att fira en av årets längsta dagar? Rulla dig i midсомmardaggen för att få kraft resten av året?

Faktum är att midсомmarafтon är den stora högtiden för Kärlek och erotik i det gamla bondesamhället! I den ljusa juninatten fanns det tillfälle att träffa människor från andra socknar. Bara komma ut och umgås, för att i dansen kanske träffa sin blivande partner. Danserna var förresten grövre förr och har blivit mer "barnvänliga" med åren. Det gör att fenomenet med hoppande vuxna människor runt en stång idag, inte riktigt har samma 'mål' som förr i tiden och därför mest ser lustigt ut. Något att ha i bakhuvudet under dagens dans! ☺

En annan tradition är ju att njuta av naturen så här års. Naturen visar verkligen sin kraft genom all den blomning och grönska som omger oss just nu och den kan verkligen hjälpa oss att komma tillbaka till nuet bara vi tillåter oss att ta den stunden.

Till midсомmarnatten brukade ju flickor förr i tiden plocka sju sorters blommor och lägga under kudden för att drömma om sin tillkommande. Men för dig som redan är i en relation är det en väldigt fin tid att känna in vad du önskar skall växa och utvecklas i er relation. Ta dig en stund och gå ut i naturen. Se på blommorna, känn in med ditt hjärta vilken blomma du vill plocka. Vilken blomma känner du "talar" till dig? Kanske hittar du flera blommor och tillslut har du skapat en hel härlig bukett. Ta hem buketten och sätt den på en plats som känns betydelsefull för dig.

Sitt sedan en stund och se på blommorna, andas in dem. Se på varje blomma, en i taget som du plockat och känn in vilka delar du vill skall stärkas i din relation till din partner. Vad vill du ska "blomma ut" mer?

Slutligen andas du in känslan av hela buketten och verkligen tar in känslan i ditt hjärta, vad du önskat skall utvecklas. Se framför dig hur det redan händer...!

Om du gör detta tillsammans med din partner kan ni sedan sätta samman de blommor ni plockat. Sitt en stund tillsammans och känna in buketten. Kanske vill ni även skriva ned vad ni känner skall skapas i framtiden?

Kom ihåg att ta ett fotografi av den midсомmarbukett som inte bara består av blommor, utan även är en levande symbol för er relation! Sätt bilden i ert LoveTemple, som en påminnelse av sommaren...!

Är du singel just nu (vilket vi vet att flera läsare av LoveLetter är) så är detta ett jättefint tillfälle att se på varje blomma och önska in de egenskaper som du tycker är viktiga i en relation hos din kommande partner! Och påminn dig om att han/hon faktiskt redan finns därute nånstans och väntar på att ni skall mötas! Hur firar hon/han midсомmar idag tror du?

Sitt och andas i den känslan en stund och öppna upp för möten i kärlek. Allting kan hända idag - liksom alla andra dagar!

Blommor symboliserar livet så fint i alla olika stadier av sin utveckling! Alla färger, former och dofter.....så njut just nu.....det är bara nu som räknas!

Njut - från djupet av Ditt hjärta!

När gick du igenom dessa 6 punkter senast?

Idag var det en nervös morgon för mig, Robert! Jag vaknade redan 05:26, en timme innan väckarklockan skulle ringa. Jag hade först tid 07:20, så det var ju ingen brådska att gå upp.

Jag vet faktiskt inte riktigt varför, men detta med att besikta bilen har under alla år varit en oroande tillsällning. Inte för att jag haft några vrak till bilar, tvärtom. De har varit välskötta och alltid blivit väl omhändertagna av mig. Kanske är det just därför?

Bara en sån sak som att låna ut bilen till någon annan, har varit väldigt svårt för mig, även om det blivit bättre med åren. Om någon arbetskollega t.ex. frågade "Kan jag få låna din bil en stund, jag skulle behöva ut och köra lite", så har det direkt blivit en klump i magen. Han hade lika gärna kunnat fråga "Får jag låna din fru en stund, jag skulle behöva köra lite". Svaret och känslan var liksom detsamma! NEJ!

Kanske är det därför detta med besiktning är en nervös tillställning för mig. Det blir nästan som en nära relation till de bilar som jag ägt. Som sedan någon utomstående ska bedöma under några minuter varje år;

"- Nej, detta var inte bra. Du har inte skött din relation till bilen som du borde. Du får åtgärda det och sedan komma tillbaka. 300 kr tack!"

Veckans övning

Men visst vore det bra om vi som är i ett förhållande tog några minuter om året och funderade på om allt är "trafiksäkert". Speciellt passande är det förstås att göra denna genomgång inför något, som en liten Kick-off inför hösten till exempel. Det är här som veckans övning kommer in!

Nu är det förstås lockande ta skämtet om att en "underreksbehandling" då och då är bra, men jag undviker att gå in på det. Ta istället några minuter i helgen, själv eller tillsammans med din partner, och gör en enkel besiktning. Du får förstås plocka med de saker som du vill, men 6 kontrollpunkter kan vara:

1. Om vår kommunikation (motsvarande blinkers, tuta etc) fungerar som vi vill.
2. Om det läcker det energi (bensin, bränsle) någonstans, som gör att vi inte har den ork som vi önskar?
3. Klarar vi att parera en nödsituation (styrning) om det skulle uppstå?
4. Hur är miljön där vi har vårt förhållande, trivs vi där vi bor just nu (miljöpåverkan)?
5. Stannar vi till ibland och bara tar det lugnt (fungerar bromsarna?) och klarar båda två att stanna till (ojämn bromsverkan) när det behövs?
6. Är vi jordade på ett sunt sätt (däckkontroll) eller blir det ofta för mycket som händer "i huvudet"?

Om du vill, får du gärna höra av dig hur besiktningen gick med ett mail! Är det någon punkt som fick en "etta" och som skulle kunna förbättras? I så fall ska vi försöka komma med passande övningar i nästa veckas LoveLetter, så att ni får en ännu bättre "körupplevelse" tillsammans under hösten!

Lycka till med besiktningen och kör försiktigt i helgen, så hörs vi igen om en vecka!

Få en skön känsla med *Det Inre Leendet*

När jag, Carin, känner mig nere på något sätt och vill få en skönare känsla i min kropp, brukar jag ta hjälp av det inre leendet. En tantrisk övning som snabbt kan ändra ditt känslotillstånd. Jag älskar det! Och idag ska jag avslöja hur enkelt du själv kan göra detta på bara några minuter!

Ibland får vi höra att le och skratta skapar lycka i kroppen. Och att även om man drar upp sina mungipor utan att egentligen känna sig glad, påverkas vi positivt av det. Du lurar hjärnan på ett positivt sätt, skulle man kunna säga. Tillslut skapas en känsla i oss som gör att vi känner oss glada!

Inom tantran går man ytterligare djupare med leendet. Ett inre leende som kommer inifrån, din bakre hjärna och nackens övre del. Det gör att det limbiska systemet i hjärnan, som är centret för njutning och välbehag, triggas igång. Det skapar en positiv känsla i din inre värld.

Så denna veckas övning blir att le! Le med *hela* dig!

Nästa gång du ser på din partner eller ser dig själv i spegeln, föreställer du dig att ett leende kommer över dina läppar. Låt de nå upp till dina ögonvrår.

Gå sedan ännu djupare in i känslan och le som om det kommer från din bakre hjärna.

Försök vara så avslappnad som möjligt under hela övningen.

Svårare än så behöver det inte vara. Prova själv! I många tantriska övningar använder man sig av just 'Det inre leendet' för att ändra känslotillstånd och energier. Och du kan göra detta vart som helst; på bussen, i kön på ICA eller framför datorn!

Prova gärna att leka lite med detta genom att ha vilket uttryck som helst i ditt ansikte. Sätt sedan på ditt yttre och inre leende. Lagg märke till hur din energi skiftar! Hur känns det i din kropp under och efter övningen? Känner du någon skillnad?

Bara känn in! Låt det få vara precis som det är. Oavsett vad du kanske hört under din uppväxt, så blir inte livet värre när du ler...

Hur löser man konflikter?

Vi har fått ett brev, som blir denna veckas utgångsläge och övning:

"Hej! Hur löser man konflikter utan att gräl startar nästan varje gång man tar upp något som är obekvämt för partnern, det vore bra att få nya tips om faktiskt."

Om detta med att elden slocknar är ett vanligt tema, är också svartsjuka, gräl och starka känslor ett annat vanligt problem. Lite intressant är det, för där ÄR ju uppenbarligen elden i relationen! Det är bara att den inte längre ser ut som det första året tillsammans...

Vår erfarenhet är att detta med konflikter främst handlar om två saker. Dels att man inte känner sig förstådd och lyssnad på. Dels att man inte "står kvar" vid sin partner i dessa lägen.

Vi kommer att utveckla detta mer under hösten, men övningen denna vecka kommer från vår *Tantrakurs I*.

Övning – Att lyssna med Kärlek

Ta varandras händer. Din partner beskriver i några minuter vad som gör honom eller henne upprörd, medan du sitter stilla och lyssnar.

Ha ögonkontakt och låt hjärtat fyllas av värme och medkänsla. Lyssna på vad din älskade säger, men bry dig inte om orden. Försök inte lösa något eller komma med förslag!

När din partner är klar ska du återberätta vad han eller hon sagt. Du behöver självfallet inte upprepa vartenda ord, bara huvuddragen. Om du inte registrerade allt ska du återberätta vad du hörde och be din partner fylla i det du missade.

Byt sedan roller, nu är det din tur att berätta vad som gör dig upprörd.

Undvik att fastna i argument eller gå till angrepp mot din partner. Beskriv enkelt vad som känns jobbigt.

Berätta *hur det känns i dig* snarare än vad din partner gjort för fel. Ju mer sårbara och ärliga ni kan vara mot varandra, desto mer helande kommer denna enkla övning att bli. Lycka till!

Därför ska du berätta sanningen idag

Att dela sanningen, t.ex. vad som sker just nu i din kropp, frigör mycket energi. Vi är inte vana att tala om det som sker i stunden. Oftast handlar kommunikationen istället om det som hänt eller önskningar om framtiden. Det är förstås inte heller fel, men det får ofta för mycket plats. Risken är att "nuet" inte får det utrymme som behövs för att Livet ska kunna uppstå.

Kanske finns det också en rädsla för att uttala sanningen eftersom man känner sig mera sårbar då. Blir man då kritiserad i den stunden, gör det ännu mer ont. Men som med all övning går det lättare med tiden och så småningom inser man att det inte är Sanningen som gör ont. Utan istället föreställningen om hur saker och ting "borde vara".

Kanske vill man inte ta del av något för att det är jobbigt att höra. Men på sikt finns det bara en vinnare, och det är Sanningen. Förklaringen är enkel; Allt som inte är sant existerar bara i våra huvuden. Och den största fienden som man kan ha, är tankar som berättar hur saker "borde vara".

Allt det blir en kamp mot, just det, sanningen och Verkligheten. "Det som är" med andra ord. Och då är man alltid förlorare, eftersom verkligheten är det enda som är verkligt. Det kan man nästan lista ut på namnet...

Veckans tantraövning förenar er

Denna veckas övning är att kommunicera medan ni älskar! För en del kommer detta att vara jättelätt. Ni kanske alltid gör på det sättet. För andra kan det låta otroligt främmande och dumt. Men gör ett försök med öppet hjärta, bara se vad som händer.

Gå in i din kropp när ni älskar och dela med dig av dina upplevelser till din partner. Med så få ord som möjligt. Låt allt gå lugnt och sakta, känn er fram som om de vore den första gången ni möttes. Vad händer i din kropp? Vad är det för känslor och förnimmelser som dyker upp?

Dela med dig vart det känns, hur det känns och när det känns. Dölj ingenting. Dela hela tiden det som händer just nu, bara nu. Kom ihåg att prata, likväl som att lyssna mycket noga på din älskade.

Att dela med sig till varandra skapar en djupare intimitet och närhet. Det skapar en större öppenhet i relationen, som också blir mera tillåtande.

När du erkänner vad som känns i kroppen, kommer kroppen att belöna dig genom att svara an på den energin och förstärka dina upplevelser. Detta kommer att väcka ditt hjärta och könsorgans medvetenhet. Ju mera ni kan släppa på era "masker" desto större blir er upplevelse av tantrisk förening.

Beröring – som första gången

Idag vill vi bjuda er på en av våra favoriter inom tantra. Det är en av meditationerna som deltagarna får göra under Tantrakurs I.

Sätt dig mitt emot din partner på ca 2 meters avstånd. Slut era ögon och andas några vanliga andetag. Känn in varje andetag.

Öppna sedan sakta dina ögon och se på varandra. Föreställ dig att det är första gången ni möts. När du ser på din partner, låt närvaron komma från ditt hjärta. Låt nyfikenhet, intresse och kärlek finnas med. Ta dig tid att verkligen se din älskade.

När du i ditt hjärta känner en stark längtan att närma dig din partner, så gör du det men mycket sakta. Bara en liten bit i taget. Hjärtat sköter rytmen.

Ni behöver inte röra er samtidigt framåt. Var och en följer sin egen rytm, men rör inte varandra ännu.

När ni sedan kommit varandra nära kan ni mycket försiktigt börja smeka varandras ansikten. Rör din hand som om du smekte den mest ömtåliga sak för första gången. Utforska. Långsamt. Låt din hand vara förlängning av ditt hjärta.

Var närvarande under hela tiden och andas...

Tre meningar som tar dig närmare din älskade på 10 sekunder

Ibland behövs det inte så många ord. Ord kommer från tankar, som kommer från huvudet. Där löser vi inte många problem som har med en relation att göra. Om det inte handlar om praktiska saker förstås, som vem som ska handla, hämta barnen eller kratta gräsmattan innan snön kommer.

Nej, tillbaka ned i känslan istället, som kommer från din kropp. Då behövs bara några få ord för att komma en lång väg. Visste du att tre av de saker som är svårast att säga är: Jag älskar dig / Förlåt mig / Hjälp mig!

Du använder säkert redan en av dessa fraser mer än de andra i din relation, eller? Kanske säger du "Jag älskar dig" rätt ofta, medan "Förlåt mig" är mer ovanligt? Kanske är det så att "hjälp mig" är vanligt för dig, men "jag älskar dig" var det länge sedan du sa?

Oavsett vilket, känn in vilken av dessa korta meningar som du använder minst och använd den sedan i helgen i samtalet med din älskade. Oavsett om ni bor tillsammans, bara pratar i telefon eller via mail.

Men säg de inte bara. Ta först ett andetag, så att du blir närvarande i nuet. Ha ögonkontakt med din älskade, om ni kan se varandra. Se också till att ni får 10 sekunder (det räcker) för er själva, när du sedan säger något av:

Jag älskar dig, [namnet på din älskade]!

Förlåt mig [för att jag gjorde/sa xxxxx idag/förra veckan/när vi var på semester i somras]

Hjälp mig [med praktisk sak/att stressa ned/älska dig mer/göra något du tycker är läskigt]

Vad behöver *du* säga denna helg, för att komma närmare din partner?

Hur klarar man att vara helt ärlig i en relation?

Denna vecka utgår vi från ett mail som vi fått från en av våra läsare; *"Jag vill gärna läsa mer om hur man om man kan få till/klarar 100% ärlighet i ett förhållande."*

När det handlar om 100 % ärlighet, så har vi själva det som grund i vårt förhållande. Det var något vi kom överens om redan när vi träffades första gången. Vi säger inte att det är lätt. Och vi säger inte heller att vi lyckas i precis varje situation. Men det är vår uppriktiga avsikt att hela tiden dela det som händer i våra liv, både det inre och det yttre.

Det ska inte finnas någon annan som kan komma och avslöja för Robert att *"du vet väl att Carin....."* och sedan säga något som Robert inte redan vet.

Naturligtvis kan man inte dela allt, alltid. Det är inte sunt och inte heller roligt om vi idag börjar berätta vad vi tänker köpa i julkapp till varandra för att *"vi är så himla ärliga"*. Men ofta känner man i sig själv, vad som är viktigt att dela. Man vet liksom om det - i magtrakten.

Men *hur* klarar man av detta?

1. Först och främst måste det finnas en vilja från båda.
2. Sedan måste detta uttalas, helst skriftligt på ett vackert papper som kan hängas eller läggas fram synligt.
3. Sedan måste tid avsättas för att verkligen få tillfälle att "cleara" som vi kallar det. Att man verkligen säger allt som behöver sägas. Vi brukar använda oss av Sharing (som vi lär ut på alla våra kurser, eftersom det är ett så viktigt verktyg).

Under punkt 3 måste ett visst mod också finnas. För det är inte alltid som "egot" tycker att sanningen är speciellt smart eller lockande att berätta. Egot tycker ofta att det är bättre att "skydda" andra, genom att inte berätta [hela] sanningen. Eller "vara snäll" genom att säga saker som man egentligen inte tycker.

Och det är inget fel i det, vilket är viktigt att komma ihåg. Men motsatsen till Egot är Kärlek. Du kan inte välja båda. Du måste välja en av dem. Egot eller Kärlek?

100% kärlek är 100% ärlighet. Kan du ge det? Och kan du ta emot det? Det är ditt val, där inget är rätt eller fel, utan bara ett val.

Vad väljer du idag? Och vad tänker du göra för att visa det för din partner?

Anders: "Ska man röra sig snabbt eller långsamt när man har tantralsex?"

Jag läser era kärleksbrev varje vecka och sparar dom i ett dokument så att jag kan läsa dom i en följd om och om igen. Bara att tänka på att använda dessa tips ibland ger mig en kick i mitt förhållande. Det är inte alltid jag kommer ihåg men när jag gör det så känns det bra och min fru blir glad även hon. Tack för dessa fina brev.

Jag har nyligen läst boken "Håll glöden levande med Tantrasex" av Diana Richardsson. Min fru håller på att läsa den just nu. Efter att ha läst boken är det ändå några funderingar som jag har.

Hon skriver mycket om att vara stilla och långsam, mjukt inträngande osv. Men hon skriver inget om hur man skall röra sig, stöta, hårt, mjukt etc. Är det så att vi skall röra oss som förut men mycket långsammare?

Vi är som du förstår nybörjare och har precis börjat testa Tantra, men det är då bra om man börjar på rätt sätt så att vi så småningom kan få den gudomliga upplevelsen som beskrivs genom att avstå friktionssex.

Svar från Carin: Härligt att ni valt att prova den tantriska vägen! Jag har också läst boken "Håll glöden levande" och tyckte mycket om den, då hon så fint beskriver de olika nycklarna inom tantran.

Som du läst i boken så beskrivs att våra könsorgan har tappat den fina känslan av olika anledningar. De flesta av oss har varit med om mer eller mindre jobbiga upplevelser sexuellt under livet, kanske framför allt under inledningen av livet. Oavsett om man tänker eller komma ihåg dessa idag, ligger de kvar i kroppen som minnen och skapar spänningar i våra underliv, som vi kanske inte ens själva är medvetna om.

När vi har mycket friktionssex, vilket de allra flesta har, så går rörelsen snabbt, organen hinner inte känna vad som egentligen sker. För att känna måste det ske snabbt och hårdare. Därför kräver en del inom sex hårda tag för att alls uppleva något alls.

Tillbaka till början – nu kan du mycket mer

I tantran skalar vi av detta och går tillbaka till Basic. Som om vi aldrig haft sex förut. För att mjukgöra och känsliggöra miljön i yoni (kvinnans könsorgan) och på lingam (mannens könsorgan) måste vi börja om. Låta dem sakta och försiktigt bekanta sig med varandra igen, nu i vuxen ålder och med andra förutsättningar än vad vi hade förut i livet. Detta kan ta olika lång tid. Ofta kan man uppleva att "jag känner inget", "inget händer", "det här var tråkigt" i början. Då finns risken att man ger upp och går tillbaka till "det gamla vanliga" igen. Och det är okej att låta sig göra det ibland och inte känna sig besviken i detta. Låta det ta tid och sköta det stegvis.

Men genom att "börja om" på detta sätt, skapas förutsättningar att kunna njuta av närheten till din partner, utan att släpa på skuld, skam och spänningar i kroppen som hindrar dig att njuta fullt ut, så som det var tänkt. Under Tantrakurs 2 jobbar vi med precis detta. Att lösa upp gamla spänningar och sedan möta din älskade igen och igen. Och det bästa av allt är att din största hjälp på vägen kommer att vara din partner (givetvis med vår support).

En resa att göra tillsammans, *för er framtid!*

Kom ihåg – andas!

Andningen är också verkligen viktig, att andas djupt och långsamt. Inte följa den vanliga upphetsningens snabba ytliga andning. Däremot kan man komma in i en andning som kan bli snabb på ett annat sätt, ett djupare sätt, då energin vill dras uppåt i kroppen. Då brukar det börja hända saker! Andningen är så viktig, att den finns med på alla våra kurshelger.

Vad gäller rörelsemönster och stötar, är att ibland vara stilla, små rörelser, lugna försiktiga. Ibland kan man låta själva inträngandet få ta extra lång tid för att njuta av den färden, eller när lingam sakta drar sig ur. Ibland kan man köra med lite lätt friktion, stanna upp ibland och känna in. Det viktigaste av allt är att låta medvetenheten finnas där i könsorganen, att inte sväva bort i annat. Det är lätt att göra det.

Ibland kan man även göra tantriska meditationer trots att man inte är upphetsad t ex genom "mjukt införande". Lingam kan då vara slak och yoni har inget krav på att vara fuktig. Ofta använder man denna metod när organen skall lära känna varandra igen som jag beskrev ovan. Då använder man speciella ställningar, som vi också lär ut på våra tantrakurser. Dessa får ni sedan utforska vidare tillsammans, på era rum.

Det finaste inom tantran är ändå den kärlek och vördnad den för med sig i relationen. Låta kanalen mellan hjärtat och könsorganet öppna sig.

Allt detta kräver träning. Men låt glädjen vara med! Låt det vara en lek med kärlek och respekt, så att det inte blir allvar att det "måste göras på ett korrekt sätt". Ju mer glädjen och lusten förs in mellan er desto mer kommer energin att komma och vilja röra sig i er.

Lycka till med er tantriska resa i kärlek och njutning!

Så blir du som kvinna mer attraktiv för en man

Denna vecka tar vi ytterligare ett av alla de förslag och önskemål som vi fick från er i somras. Idag är det en fråga från Malin som Carin ger sin syn på:

"Jag vill veta mer om vad jag som kvinna kan göra för att fördjupa våran relation vad de gäller mitt beteende... Vad attraheras män mest av, vad gör att vi får starkare band?"

Ps. Era nyhetsbrev är fantastiska! Tusen Tack

Mvh Malin"

Tack Malin för dina vänliga ord och din fråga!

Inom oss har vi alla, oavsett kön, feminin och maskulin energi som kommer till uttryck på olika sätt. Dessa polariteter dras till varandra. Lite kort kan man säga den feminina energin vill vara i rörelse och har inget mål i sig, den vill uttrycka känslor som dyker upp. Den maskulina energin rör sig inte, den är istället helt stilla eller fokuserad och målinriktad.

I en relation är oftast den ena parten mer maskulin och den andra mer feminin, för attraktionens skull. Ibland kan det vara så att om kvinnan minskar sin feminina sida och låter den maskulina sidan framträda mer, så går mannen in i det mer feminina. Ibland är det tvärtom.

Om kvinnan tillåter sig att gå in mer i den feminina energin kan mannen gå in i det mer maskulina. Och när mannen klarar att stå i sin maskulina kraft vågar också kvinnan att gå in i det feminina. En "god cirkel" startas och då skapas en större spänning mellan polerna. Detta brukar resultera i större attraktion.

Inom tantran förenar man sedan dessa poler för att låta dem smälta samman, gränserna försvinner. En förening som blir mycket större än vad det kan bli för en enskild person.

En man attraheras ofta av en kvinna som är ”i rörelse” t ex dansar med mjuka flödande rörelser. Det är förstås inte alla kvinnor som gillar att dansa. Men den feminina energin i var och en av oss gillar att komma till uttryck genom olika fysiska rörelser. Att få röra sig till musik inifrån sin egen kropp, utan att härma rörelser från någon annan.

En styrka som kvinna är också känna sig hemma i sin kropp och bebo varje cell och kurva av den. Det är inte alltid så lätt då vi kvinnor ofta klagat på våra kroppars utseende. Men att hitta tillbaka till känslan i kroppen och lära sig älska den, gör att du blir mer avslappnad, mjuk och öppen.

När vi vårdar vår kropp som ett feminint tempel så växer också en större vördnad för den. Kroppen och det feminina älskar det och skönheten växer automatiskt inifrån. De feminina älskar också att bära vackra färger och kläder för att förstärka den fysiska utstrålningen (inte för att *dölja* något). Den sprider då också skönhet till världen runt oss.

En man älskar oftast att se sin kvinna njuta, så ge dig hän i njutning. Lär dig njuta av de småsakerna i livet, en god måltid, dofter, färger runtom dig.

Låt ditt hjärta vara med i det du gör. Men för att verkligen kunna släppa in din partner i ditt hjärta måste du först släppa in och öppna det för dig själv. Det finns olika sätt att göra det på. Dels genom det jag redan tagit upp eller att du blundar och fokuserar på ditt hjärta och andas i det med kärlek och medkänsla. Ett lätt leende på dina läppar kan hjälpa till.

Det är också värdefullt att du uttrycker dina sanna känslor när de dyker upp, genom att låta kroppen få uttrycka dem. Här kan andningen vara en bra hjälp när en känsla kommer - acceptera den, andas med den!

För att ytterligare stärka era band är många av de övningar som vi ger veckovis en hjälp. T.ex. att regelbundet och medvetet beröra varandra med kärlek, utan krav på att det ska leda till sex. Kommunikationsövningar kan också hjälpa. Det är då viktigt att båda är med på det och att man lyssnar utan att kommentera varandra.

Lycka till med kärleken och att stråla som den vackra gudinna du är!

Ge din älskade en hemlig dag

En av de finaste gåvor som man kan ge sin älskade, tycker vi, är en kväll, dag eller helg där du i hemlighet bestämmer innehållet.

För ofta är det en person som styr och dominerar lite mer än den andra i relationen. Och när dessa roller byts, uppstår ofta en väldigt stor kärlek. När den som vanligtvis tar emot, istället får öva på att ensam ta beslut och kravlöst bestämma vad som ska ske.

Och den som vanligtvis bestämmer, bara kan luta sig tillbaka och låta sig bli omhändertagen! Det är mycket, mycket vackert att se...! Och detta kan ni förstås göra precis när som helst!

Så avsätt en kväll, dag eller helg (beroende på hur mycket tid ni har). Planera in vad ni ska göra, men säg inget till din älskade, vad som ska hända! Välj saker som du tror att han, eller hon, skulle uppskatta; Bio? Teater? Restaurang? En dag på SPA? Bada tillsammans hemma? Laga din partners favoritmat? Se en romantisk film och äta något gott? Ge massage? Bjuda hem din partners bästis som hon/han inte träffat på länge?

Åka skridskor tillsammans? Ärligt talat, när gjorde ni egentligen det senast? Åkte skridskor alltså...?

Detta kan bli dyrt, påkostat och avancerat. Men det är också lätt att göra det enkelt, billigt och väldigt mysigt! Tiden och plånboken avgör. Det är inte pengar som det handlar om. Det handlar om att ge OCH att ta emot.

Se därför till att inte planera in för mycket, utan låt det även bli ett tillfälle för avkoppling. Rapport efter rapport berättar om hur stress förkortar våra liv. Så du ger inte bara en hemlig dag till din partner, du förlänger också livet på din älskade! Är inte det fint?

Se också till att det blir ombytta roller längre fram, så att ni bestämmer vid vilket tillfälle som du får chansen att öva på den andra rollen!

Balans i givande och tagande är nämligen mycket, mycket viktigt i en kärleksrelation. Och det här är ett roligt, lärorikt och skönt sätt att öva på det! 😊

Lycka till med din planering!

The very best of *Love Letter* - 2012

Det ÄR inte svårare än så...

För inom tantralsex finns det inget mål att nå. För många kan det ändå upplevas som ett mål att försöka nå "bliss", som man kan säga när man upplever lycka, salighet eller kanske känner sig ett med allt.

Det bästa är om man även kan släppa det målet och bara vara med "det som är", vad som än händer. Se om det är möjligt att komma in i nuet och komma in i kroppen fullt ut.

För den starkaste upplevelsen kan du nå när du kommer in i din kropp och blir närvarande i nuet, utan att tänka på det som varit och utan förväntningar på vad som ska ske. Först då börjar kroppen leva upp och allsköns upplevelser kan väckas till liv.

Tillåt det som väcks att få finnas. Bakom varje känsla och upplevelse kan nämligen nya lager skönjas och komma fram. Bit för bit skalar man av det lager som vi lägger på oss under livet. Och under ytan finns den rena kärnan. Det som är DU!

Det är detta som vi försöker illustrera med den majscolv som du ser längst ned i varje Loveletter. Den är inte där för att påminna om att det är popcornkväll på fredagar, utan för att visa att det som är du, din kärna, lyser klart och starkt där under skalen.

"Take off your shell and shine". Svårare än så är det inte! Men – hur gör man då detta i en relation?

Grundnycklarna inom tantra

Jo, två av grundnycklarna inom tantra är ögonkontakt och andning. Så därför blir veckans övning att prova detta med din partner. Låt det bli en stund utan mål och fri från förväntningar.

Se till att du och din älskade får vara ostörda. Sätt er bekvämt, mitt emot varandra, så att ni kan nå varandra om ni sträcker ut armarna. Slut era ögon och bli medveten om andetag som rör sig i din kropp. När du hittat dina andetag så dra andetag medvetet djupare ned i magen och ända ned till ditt bäcken.

Låt det ta en stund. Sitt och livgör din kropp med hjälp av andningen. Kommer det tankar, låt dem komma och passera. Du återgår bara lugnt till dina andetag.

Efter ett par minuter slår ni upp era ögon och möter varandras blick. Låt det vara en mjuk ögonkontakt när ni ser på varandra. Samtidigt fortsätter ni att andas djupt.

Låt gärna era andetag få höras. Låt det få ta tid att sitta och blicka in i varandra och andas. Bara notera vad som händer i dig utan att försöka ändra eller göra något. Det kan kännas pinsamt eller konstigt till en början. Kanske till och med så mycket att ni börjar skratta högt. Det är helt OK! Låt det vara precis så....

Känner du kärlek, så försök med hjälp av dina ögon att visa det för din partner - utan ord. Låt sedan det som känns och händer i nuet, få vägleda er framåt. Följ det, utan mål, var som än sker i stunden. Det kan sluta med att ni blir trötta, skrattar, blir upphetsade, uttråkade, somnar eller precis vad som helst. Låt även det vara precis så...

Nästa gång ni gör denna enkla, och grundläggande, tantraövning kommer det med stor sannolikhet att blir något annat. Något helt annat. Och även det är rätt! Bara låt närvaron och tantraenergin leda er. Låt den få ta av de skal som ligger runt dig och din älskade, så att år 2012 blir det år då ni skiner som starkast tillsammans!

Det är inte svårare än så...!

Därför är du helt perfekt

Med tanke på dagens datum, fredagen den 13:onde, kanske det borde vara något vidskepligt eller åtminstone lite skrämmande i dagens LoveLetter. Och det är det också. Något riktigt skrämmande. Men kanske inte på det sätt som man först tänker...

Låt oss leka med en tanke. Bara en liten stund. Sedan får du gå tillbaka till det som var tidigare om du vill, det går utmärkt!

Men föreställ dig - bara för just nu - **Att *allt* som du gjort i ditt liv, varit ditt absolut bästa.**

Läs den meningen igen! Kan du tro på det? Finns det något i dig som säger att det är sant?

Om du är som de flesta andra, är detta en sanning som kan vara lite svår att ta in. Det är svårt att tro på att de där dumma sakerna du sagt verkligen var ditt bästa. Eller att chanserna du missat eller frågorna du aldrig ställde, verkligen var det absolut bästa du kunde. Och det är helt OK att känna så. Men vi undersöker tanken lite till...

Föreställ dig, bara för en liten stund, att du alltid gör ditt bästa, det du förmår *i den stunden*. Om man kan se den sanningen, blir det lättare att förlåta. Framför allt sig själv...

Veckans övning

Finns det något du gjort i ditt liv som du ångrar? Säkert. Tänk nu på en sån händelse. Bara se den framför dig som en bild eller känn den som en känsla.

Hur går tankarna när du återkallar detta minne? "Hur kunde jag?" "Varför gjorde jag...?" eller kanske "Varför gjorde jag inte...?"

Tänk nu på hur *du önskat att du gjort*. Du har säkert tänkt på det många gånger tidigare. "Jag önskar att jag istället..." eller "Varför gjorde jag inte så..."

Bra! Försök nu, på något sätt, förklara för mig hur du skulle kunna göra på det sätt som du önskat, när du inte klarade det!

Alltså, du kan självklart *önska* att du hade klarat situationen bättre. Det går bra att önska saker. Men skapar ingen frid eller frihet i dig. Troligtvis ångest eller skuldkänslor istället. Det finns många som lever sitt liv med dåligt samvete och skuld för saker som hänt tidigare. De missar livet, som pågår nu. Är inte det skrämmande?!

För om det hade varit så, att du verkligen kunnat göra bättre i den stunden - hade du då inte gjort det?

Jo, självklart hade du det!

Alltså hade du inte de resurser som behövdes då. Du kanske har dem idag, men du hade dem inte då. Du gjorde så gott du kunde, det vill säga det bästa du förmådde i den stunden och med det du visste just då. Det kanske inte är en av dina bästa och lyckligaste stunder i livet, men det var det bästa möjliga just då!

Och precis så har det varit - hela ditt liv! Tänk en liten stund på det, bara ge tanken en chans: Det finns **INGET** i ditt liv som du kunnat göra bättre! Inget!

Skriv och sätt upp denna mening på kylskåpet, tills du tagit in denna sanning i ditt liv.

Att se sanningen istället för att hålla fast vid önskningar om "hur det borde varit", ger dig frihet. Och energi. Och ofta också lycka.

Och med mer energi, glädje och frihet kan du skapa ett helt fantastiskt liv. Och en helt fantastisk relation till din partner, som inte sällan är föremål för saker man ångrar.

Om det känns bättre, så säg förlåt till henne/honom/ditt barn. Men lägg då också till "Jag klarade inte att göra bättre just då, även om jag önskat det. Jag är ledsen för det, men jag gjorde mitt bästa."

Om inte en enda sekund av ditt liv hittills varit fel - *vad skulle du då välja nu?*

Gå in i framtiden – och tillbaka igen!

Som vi skrev i förra veckans LoveLetter, är du perfekt! Bevisat! Men - hur kommer det då sig att man inte känner sig så alla gånger? För visst finns det stunder där man tvivlar. I alla fall finns det såna tillfällen i våra liv. Jo, många gånger hänger det på att man har ett lite för snävt perspektiv på Livet.

Vågar du tänka en skrämmande tanke idag?

För många är det en skrämmande tanke. Så skrämmande att de inte ens vill fundera på den. Men vad skulle du göra, om du bara hade några minuter kvar att leva? Vad skulle du säga? Till vem? Vad skulle du önskat att du hunnit göra?

Om man ser tillbaka på de som faktiskt varit i den situationen, är svaret rätt lika. Oavsett om man är svart eller vit, oberoende vilken familj man vuxit upp i och oavsett vad det står på visitkortet. När man tror, eller vet, att det bara handlar om en begränsad tid kvar att leva, handlar det ofta om - Kärlek!

När terrorattackerna mot WTC för drygt 10 år sedan var ett faktum, var det många som blev fast på de övre våningarna i höghusen. På en så hög höjd, att det inte gick att hoppa ut. Och inte heller komma ned för de rökfyllda och eldhärjade trapporna. Många ringde hem med sina mobiltelefoner. Vad sa de då till sin familj eller pratade in på telefonsvararna? Att de var glada för att de "hade rätt" i senaste grälet? Att det var viktigt att tänka på karriären? Att de önskat att de jobbat hårdare, mer och längre? Nej, naturligtvis inte. För vem bryr sig om detta, när Livet är som mest skört?

Istället hade nästan alla samma budskap till dem där hemma - Det handlade om Kärlek. Om hur mycket de älskade sin partner, sina barn, sin familj. Hur mycket de betytt för varandra. Och saker som de gjort tillsammans, eller kanske planerat att göra och nu insåg att de aldrig skulle få chansen.

Gå in i framtiden - och tillbaka igen!

Ric Elias var med om en annan flygkatastrof, som dock slutade lyckligare. Han var med på Flight 1549 som för exakt tre år sedan, den 15 januari 2009, fick nödlanda på Hudsonfloden i New York. Även om den svårast skadade passageraren bröt båda benen, så överlevde alla 155 passagerare ombord när kaptenen lyckades landa på floden.

Men vad tänker man på de sista minuterarna, när planet fylls av rök och kaptenen ropar ut att du ska förbereda dig för nödlandning?

Ric har sammanfattat vad som gick genom hans huvud under denna korta stund. Men han berättar också hur livet ändrats för honom efteråt, efter att han fick detta "uppvaknande" och känslan av en andra chans i livet.

Han beskriver det som att han gått in i framtiden, till slutet av sitt liv, för att uppleva hur det känns att vara där. Och därefter kom han tillbaka till nutid igen.

Vad gör han annorlunda idag? Se Ric berätta själv under 5 minuter: https://www.ted.com/talks/ric_elias (Svensk text finns att välja om du vill)

Ta en smartare genväg till Frihet

Men visst är det tragiskt att det ofta ska behöva gå så långt. Som att man måste få en allvarlig sjukdom, innan man börjar uppskatta livet helt. Eller att man måste råka ut för någon form av olycka eller tillbud innan man vaknar upp verkligen börjar leva livet - istället för att bara befinna sig i det.

Visst vore det bra om man fick chansen att se på sina relationer redan nu och reda upp dem som behöver det, för att återfå friheten att kunna leva det liv man verkligen vill.

Och nog vore det skönt om man, utan att behöva sitta i ett kraschade plan, fick insikterna som gör att man slutar försöka "ha rätt" och istället väljer lycka. Lite oftare, i alla fall. Och sedan utifrån plattformen "Kärlek", kunna möta sin älskade i vardagens alla små irritationsmoment. För med handen på hjärtat – nog är de ganska ofta rätt små? Perspektivet på Livet är, som sagt, ofta lite för snävt.

Se dina relationer och omvandla din energi

Med detta i bakhuvudet, har vi skapat helgen Konsten att älska svärmor. Den handlar om precis detta. Att älska svärmor. Men också andra. Att under en helg se närmare på dina relationer. Både till dina vänner, släkt och familj men förstås även dina barn.

Varför? För att kunna möta dem i frihet. Ge dem frihet. För magin som uppstår när du börjar möta andra i frihet, istället med förväntningar, förhoppningar eller skuld, är att DU blir fri! Fri att skapa det liv som du önskar, fri från ryggsäcken med tidigare händelser som tar massa energi ifrån dig. Även om du inte tänker på det varje dag, så ligger det liksom där i det undermedvetna och tar energi.

Så utan någon nödsituation. Utan ångest och katastrofer. Och utan att först invänta en allvarlig sjukdom.

Gör valet att redan nu att expandera Livet, möta och reda upp det som behövs. För att du ska kunna vakna upp imorgon bitti, och med nyfikenhet och uppskattning, invänta vad livet har att bjuda på just denna dag.

20 tips som gör Alla Hjärtans Dag till något extra...!

Då var det dags igen på tisdag! Den 14 februari betyder *Alla Hjärtans Dag* och är stunden där dem som står närmast ditt hjärta ska uppmärksammas lite extra.

Det behöver ju inte bara vara din käresta, utan kan lika gärna vara barn, barnbarn, pappa, faster Elsa eller varför inte en arbetskollega som du tycker förtjänar lite extra uppskattning! I detta brev har vi dock främst fokus på din relation, vilket gör att vi håller oss till detta även denna vecka.

Rosor, presenter och choklad i alla ära! Men låt oss bjuda på 20 tips som kan inspirera dig att ge din älskade något extra i år:

1. Boka in er på ett SPA eller bad över dagen. Bara njut av varandra, avkopplande bad och god mat.
2. Ta din älskade på en skridskotur. Allvarligt, hur många romantiska filmer har inte just detta på första dejten? Och det finns en anledning...
3. Måla något till din partner. Du behöver inte vara konstnär. Men tänk själv, vilket minne det skulle vara om din älskade t.ex. gav dig ett porträtt på er två. Oberoende hur "fint" det är.

4. Skriv ett Kärleksbrev till din älskade med rubriken "Därför vill jag vara ihop med dig". Lista sedan, eller skriv fritt, några av de saker som du känner starkast just nu.
5. Bada i badkaret tillsammans. Ärligt - när gjorde ni det senast? Det är inte svårt eller bökigt. Tänd några levande ljus och ta med er favoritdryck till badrummet!
6. Sjung något för din älskade. Du behöver inte vara sångare, alla kan sjunga. Öva in något - och sjung från hjärtat!
7. Ge din partner massage med en schön olja. Titta gärna in på vår sida med tantramassage för mer inspiration.
8. Ta en dag, helt i tystnad. Gör saker, umgås. Men använd inga ord, varken skrivna eller talade. Det växer ofta fram en stor närvaro när orden får vila ett tag.
9. Dansa för din partner. Gör det till en upplevelse, rolig eller sensuell. Låt det ta tid och låt långsamt dina kläder falla av, till tonerna av passande musik!
10. Dansa tillsammans i mörkret. Tycker du det är för utmanande att dansa inför din älskade, så dansa tillsammans istället. Tänd levande ljus och gör en mysig spellista på Spotify.
11. Berätta för din partner varför du tycker om att älska med henne/honom. Ta en stund, sitt närvarande i soffan. Berätta vad som gör dig upphetsad, vad som tänds dig och vad du tycker allra mest om att göra. Kanske vågar du dela en hemlig dröm också?
12. Laga en god middag till din älskade. Medan han/hon är i badet (som du ordnat först) så gör du din partners favoritmat.
13. Simma nakna tillsammans. Ok, det kanske inte fungerar utomhus just nu. Men lämna ett inbjudningskort till din partner, om ett utlovat "dopp" i sommar. Kanske med efterföljande picknick? Något att se fram emot!
14. Gå ut på en pub/bar/restaurang och låtsas att det är första träffen. När ni "råkar" stöta på varandra ute, så bjuder kanske nån på en drink? Eller en bit mat och lite nyfiket prat? Kanske, kanske kommer sedan frågan om denna sexiga man/kvinna vill följa med hem?
15. Har ni barn ihop, se då länge på ett fotografi på ert underverk. Stanna till och inse vad er Kärlek har skapat! Det är annars lätt att glömma detta bland storhandlingar och blöjbyten.
16. Besluta er för att stänga all kontakt med omvärlden en eftermiddag. Ingen dator, ingen TV, ingen facebook och framför allt ingen mobil. Och inga tidningar eller radio. Bara ni två. Vad tror du skulle hända då?
17. Be din partner om något. Inte för att du behöver det, utan av Kärlek. Vad som än sägs, så ÄR det en gåva att få ge något till någon, som verkligen tar emot det!
18. Skapa ett häfte med Kärlekscheckar. Sammanställ några av dina favoriter bland förslagen ovan, eller hitta på helt egna saker. Sätt samman dessa till "värdecheckar" som din älskade kan använda vid valfritt tillfälle.
19. Skicka kärleksförklaring i SMS. Omvandla "Alla hjärtans dag" till "Alla SMS dag" genom att skicka ett SMS i timmen till din älskade med en kärleksförklaring!
20. Två biocheckar. Visst, inget unikt. Men nog är det något speciellt att hålla handen i biomörkret, med en gemensam hink popcorn. Din partner väljer förstas film.

Var det ett tag sedan ni gjorde dessa saker? Då är det dags nu igen. Gör det verkligen! *Skynda dig! För det är livet som passerar!*

De tre viktigaste sakerna för en bra lyssnare

Många tror att kommunikation handlar om att prata. Att säga rätt sak, vid rätt tillfälle på rätt sätt. Men det är bara en del av sanningen. För den andra delen, som är minst lika viktig, är att - lyssna!

Detta med prata och presentera saker är vi rätt bra på, rent generellt. OK, när det är som stressigast och en dag där det mesta går illa, kanske det är svårt att ha den allra mest mjuka tonen i rösten och lägga till "sötnos" eller "snutt" i slutet av varje mening. Men ändå - det går ofta rätt bra att prata.

Men så var det ju detta med att *lyssna*. Det är väldigt mycket svårare för de flesta! Nej, inte att höra vad som sägs. Det är en annan sak, och bygger på funktionen i dina öron. Men att lyssna kräver helt andra egenskaper än att "höra" något.

De tre viktigaste delarna när du lyssnar

1. Lyssna utan att avbryta

Se till att din partner (gäller förstås även dina barn, vänner, familj etc) får prata och dela med sig av saker, utan att du avbryter. Det är sällan, väldigt sällan, som vi behöver ställa frågor. Var dock hela tiden närvarande och vänta, så kommer det ofta mer information - utan att du behöver fråga.

2. Lyssna på varenda ord - men bry dig inte om dem

Med detta menas att du inte ska ta åt dig av det som sägs, utan vara uppmärksam utan att gå i försvar eller börja förklara. Även om det är kritik på något sätt, så fortsätt att hålla lätt ögonkontakt och låt orden passera genom dig och inte fastna i dig. Lättare sagt än gjort, men med övning så går det lättare och lättare.

3. Försök **inte** att lösa problemen

En av de vanligaste anledningarna till konflikter är att man som aktiv lyssnare försöker komma med förslag eller lösningar på det som sägs. Sluta med det!

Lita istället på att din närvaro kommer att ge tid och energi nog, så att den som pratar själv kommer till insikt. Och nej, det behöver inte ta så väldigt mycket längre tid. Det som istället sker är att eftersom den som har problemet, också presenterar lösningen, så kommer den att bli bestående. Chansen att det blir en förändring är med andra ord väldigt mycket större!

Vi har vuxit ifrån varandra

Idag blir det lite allvar igen. Låt oss börja med några siffror; Under år 2010 gifte sig 50 730 personer i Sverige. 23 592 personer skilde sig.

Enligt Grant Thorntons årliga skilsmässostudie, är det inte längre otrohet eller att man "hittat någon annan" som är den främsta orsaken till att vi bryter upp.

Det är istället "glidit isär" som är i topp på listan.

Men - vad är det då som gör att så många upplever att de 'glider isär' eller 'växer ifrån' varandra?

Ofta samma grundproblem

Det finns förstås massor att skriva om detta, mycket mer än vad vi kan få plats med i detta veckobrev. Men ofta handlar det om samma sak i grunden; Kommunikation.

I början av relationen har man massa kommunikation, på många olika sätt. Verbalt, när man vill veta saker om den person man nyss mött. Fysiskt, när man upplever och upptäcker varandras kroppar och det sexuella mötet. Och förstås även den ordlösa kommunikationen, där en blick kan säga så mycket mer än 1000 ord.

Kommunikationen ändras med tiden

Tiden går och kanske kommer små barnfötter att trampa omkring i det nya hemmet så småningom. Då pratar man om familjen, huset och kanske kommande aktiviteter. Kommunikationen har ändrats, men den är kvar och tillsammans med de gemensamma uppgifterna, och intressena, håller det paret samman.

Men sen händer ofta något. Kanske när barnen blir större eller flyttar hemifrån. Kanske långt tidigare, när barnen fortfarande är små. Närheten och kommunikationen blir mindre. Det blir så himla mycket annat viktigt i livet.

Kanske börjar någon en utbildning av något slag och upplever att partnern inte "hänger med". Kanske är det svårt att hitta gemensamma samtalsämnen, när barn och husrenoveringar inte längre behöver stå på dagens agenda. Vilka är vi nu?

Kärlek vid *andra* ögonkastet

Vad gör man då, när man känner att man börjar glida isär? Ja, det viktigaste är förstås att båda faktiskt har en ärlig avsikt att vilja lösa den situation som uppstått. Kanske vet man inte hur man ska lösa det, men genom att se och känna igen det som uppstår är ett första steg taget. Det andra steget är viljan att förändra. Eftersom du läser dessa rader just nu, vet vi att du redan tillhör dem som värdesätter och vill fördjupa din relation.

Sedan handlar det om att träffas - med nya ögon. Komma ihåg vem du faktiskt träffade och blev kär i. Närma er varandra. Med ord - och utan ord. Med beröring och med blickar. Precis som under förälskelsen.

Och genom att ha "*Jag drömmer om att...*" som rubrik på ert samtal, kan en ny och djupare relation växa fram.

Försök **inte** hitta tillbaka

Många försöker 'hitta tillbaka' men det är sällan rätt väg att gå. Vad ska ni tillbaka till? Det som har varit, har varit. En del har säkert varit mindre bra, mycket har varit helt underbart! Det är bra. Behåll det som minnen. Men gå inte tillbaka.

För livet går inte baklänges, det går *framåt*. Och därför är det även en bra väg för er att gå. Se istället på vad ni kan skapa av det som ligger *framför* er. Vad har du för drömmar idag? Och vad drömmar din partner om?

Är det gemensamma bilder om framtiden? Vad knyter er samman? Resor? Gemensamma intressen? Barn eller barnbarn?

Kanske kan det vara läge att upptäcka något nytt tillsammans? Prova på golf? Resa till Thailand? Kvällskurs i flamskvävning? Tantrakurs för ett mer spännande sexliv?

Det spelar mindre roll vad ni väljer. Men genom att ha gemensamma drömmar, intressen och en nära kommunikation, är det svårt att få känslan att man växer ifrån varandra.

Detta längtar jag efter

För denna övning behöver du och din partner: 9 minuter i tystnad utan att bli störda. En skön soffa eller två stolar så att ni bekvämt kan sitta mitt emot varandra.

Utse vem som ska börja, vi kallar denna person för A.

A ska börja meningen "Jag längtar efter...." och sedan fortsätta att berätta vad A längtar efter just nu. När A berättat vad hon/han längtar efter, så börjar A om på samma mening igen och berättar ytterligare en sak som hon eller han längtar efter. Det kan vara något stort eller något smått, det spelar ingen roll.

Person B ska vara närvarande och lyssna enligt det vi skrev ovanför.

Efter 4 minuter byter ni roller, så att den som nyss pratade, nu får lyssna istället.

Efter 8 minuter är ni klara. Tacka då varandra och sitt gärna 1 minut i tystnad innan ni fortsätter med dagen. Reflektera över vad du fått höra av din partner och vad du själv har sagt. Ändra inget. Försök inte lösa något. Bara låt det vara precis som det är. Det viktigaste arbetet är nämligen redan gjort...!

Så gör du plats för mirakel i ditt liv

För alla er som vill hålla er unga i sinnet, och bryr er mindre om vad som står på pappret för ålder, kommer här en tantraövning som med fördel kan utföras under helgen.

Gör i ordning ett rum lite extra stämningsfullt. Det kan vara ert sovrum, eller vilket rum som helst som passar för en stunds tantrameditation. Använd gärna goda dofter, levande ljus och instrumental musik som tilltalar er.

Sätt dig mitt emot din partner, så ni kan ha ögonkontakt och nå varandras händer. Ni väljer själva hur mycket kläder ni vill ha på er.

För att komma hem i dig själv, slut dina ögon en stund och titta "inåt". Bli medveten om dina andetag, hur de rör sig in och ut i din kropp.

Efter en stund försöker du medvetet dra dina andetag djupare ned i din kropp, ned till magen och ända till ditt könsorgan. Sitt och andas på detta sätt i några minuter.

Öppna sedan långsamt dina ögon och möt din partners blick med mjuk ögonkontakt. Låt dina ögon ge ut kärlek och ta emot din partner genom dina ögon. Hela tiden utan ord.

Fortsätt att ha fokus på dina andetag. Andas djupa långsamma andetag och fortsätta möta din partners blick i tystnad under några minuter.

Följ sedan det som händer. Kanske känner ni att ni vill närma er varandra på något sätt. Kanske vill ni bara stanna vid den här stunden, uppleva den. Kanske vill ni älska. Eller kanske blir ni trötta och vill lägga er ned.

Tantra handlar om att släppa prestation, krav och inte minst förväntningar. Både på din partner och på dig själv. Det är inte så lätt alla gånger, eftersom vi blivit lärda att "sätta mål" och "ha visioner" för allt vi gör i Livet. Annars är man ju en förlorare, inte sant?

Men bara se efter om det är möjligt att släppa denna idé. Om så bara för några minuter...

Mirakel kan då ta plats, där målen annars skulle begränsa. Lycka till!

Det här gör Svensson när lampan släckts...

Den senaste tiden har det kommit en hel del intressanta undersökningar och denna vecka tar vi därför upp ytterligare en sådan. Det handlar om en studie av Björn Borg (minsann!) som är utförd i nio länder. I denna undersökning konstaterar man att när lampan släcks så sätter Svenskarna helst på TV:n, medan Spanjorerna sätter på varandra. Varför är det så?

Vill du ha ljus eller mörkt när ni älskar?

Ännu mer intressant är det kanske att 63 % av svenskarna föredrar att ha släckt i rummet när de älskar. 63 procent, det är många! Detta medan t.ex. tyskarna föredrar att se varandra under kärleksakten.

20 % av svenskarna vill dessutom ha släckt på grund av lågt självförtroende. Detta alltså inför den person som man ofta står närmast i Livet och delar så mycket med. Om man inte kan känna sig trygg i det läget, är det nog svårt att göra det i andra situationer också.

Det är naturligtvis inget "fel" i detta! Vi bär alla med oss olika erfarenheter från Livet och därför finns det ingen som kan säga till dig vad du "borde göra" eller "inte borde göra". Detta betonar vi t.ex. noga under våra tantrakurser, där det inte existerar någon idé om att "man måste ta av sig"!

Våga vara naken - med kläderna på

Det handlar istället om vad man går miste om i Livet. För, som så många säger; Livet börjar när du närmar dig kanten på din *Comfort Zone*. När du vågar göra lite, lite mer än du brukar. När du vågar ringa det där skrämmande samtalet, säga upp dig från jobbet du hatar fast du inte har något nytt, dela dina drömmar och rädslor med någon. Då! Då växer du! Blir större. Tar mer plats!

Det blir helt enkelt mer av *dig* och därför kan Livet fylla dig ännu mer! Din fysiska kropp blir förstås inte större, men ditt medvetande blir det. Och det brukar vara en befriande känsla!

Det här får, och kan, aldrig ske genom tvång! Utan istället genom att skapa ett rum som andas trygghet och där dörren öppnas till att utforska varandra lite mer. Om man vill, och hur mycket man vill... Precis som under våra kurser. Allt för att du ska bli större och kunna ta mer plats i Livet!

Det är det som Tantra betyder - *Expansion av medvetande!*

Stressad? Denna övning är till dig!

Andning är grunden för allt liv. I varje andetag ger vi liv till vår kropp. Vi expanderar kroppen och fyller den med energi. Med varje utandning så släpper vi det gamla som inte längre behövs i våra kroppar, det som förbrukats. Det är en balans mellan in- och utandning som sköter sig alldeles själv i vår otroligt intelligenta kropp.

När vi är stressade har många av oss en tendens att andas in för lite liv i vår kropp. Vi stelnar till och fyller inte våra lungor så mycket som vi borde. Vi kanske inte heller andas ut så mycket som vi borde, utan gammalt slagg stannar kvar i kroppen. Vi får ett sämre flöde av vår livskraft. Kanske får vi långt senare smärtor på olika ställen eller andra obehag eftersom detta stopp i flödet påverkar oss mer än vi kan förstå.

Inom tantra är andningen en av grunderna för att få upp energi i kroppen. Du fokuserar medvetet på andningen och låter den gå djupt ned i kroppen. Nästan så att du upplever att du andas ända ned till underlivet. Ju mer fokus du lägger på andningen desto mer kraft blir det i din kropp.

När man inte är van att andas på det här sättet kan det ta ett tag för kroppen att hitta den inre bana som funnits där sedan du föddes. När banan sedan återuppväcks kan man uppleva olika förnimmelser som kan vara subtila. Kanske ökad värme, kärlek, pirringar, upphetsning, fylld av kraft, vågor. Ja, skalan kan göras lång. Alla har sin egen upplevelse.

Med andningens hjälp kan vi uppleva att kroppen börjar vakna och leva. Alla celler i vår kropp gör sig redo för livet som flödar. Hjälper oss till den bästa möjliga hälsan och att ta bort slaggprodukter som fastnat på olika ställen i kroppen.

Att medvetet andas djupare och långsammare då och då, gör att du kan uppleva mer av livet.

Prova denna enkla övning

Du kan göra den ensam eller tillsammans med din partner. Låt det ta mellan 5 till 15 minuter. Det är bättre att göra det en kort stund, än att inte göra det alls.

Sätt er mitt emot varandra. Börja med att iaktta vart din andning befinner sig i kroppen just nu. Det kan vara lättare att blunda i början när man inte är van. Därefter börjar du medvetet hjälpa kroppen att ta djupare och långsammare andetag.

Efter ett tag föreställer du dig att dina andetag når ända ned till ditt bäckenområde. Låt hela området fyllas med dina andetag. För att förhöja det hela ytterligare, kan du samtidigt ha ögonkontakt med din partner. Bara notera vad som händer i din kropp, utan att förändra något.

Fortsätt dina andetag, vad du än upplever. Om du har kontakt med din partner fortsätt andas och se din älskade i ögonen genom hela stunden.

När du känner att det är dags att avsluta övningen, låter du dina andetag sakta återgå till normal andning.

Tacka dig själv för den här stunden och tacka din partner om ni gjort resan tillsammans.

Tips! Ibland kan det underlätta att ta hjälp av musik som hjälper dig att förstärka känslan i andningen. T ex musik som flödar på något sätt, som vågor. Vill du komma djupare ned i din kropp, kan musik med mera tyngd hjälpa. Prova dig fram hur din upplevelse blir!

Sensuell Kärleksresa på väg – över hela Sverige

Idag blir det ett specialnummer av *LoveLetter*, som främst kommer att handla om vår CD; *Sensuell Kärleksresa*. Vi har nämligen viktiga saker att berätta. Men låt mig först avslöja att jag hade fel. Riktigt mycket fel, dessutom...

I torsdags förra veckan, gjorde vi nämligen de sista förberedelserna inför vår presentation av *Sensuell Kärleksresa*. Jag kollade över vårt förråd av frimärken och såg att vi kunde skicka 5-6 skivor. Jag tänkte att det säkert skulle räcka, men för säkerhets skull bad jag Carin att köpa några fler frimärken på väg hem från jobbet.

Det gjorde hon också under fredagen och i trygg förvisning om att vi nu kunde skicka hela 10 skivor om så skulle behövas, somnade jag gott på fredagskvällen.

Vad fel jag hade. Oj, vad fel...

På lördagen skickade vi ut ett mail med en presentation av *Sensuell Kärleksresa*. Och beställningarna kom in i en takt som vi aldrig kunnat drömma om!

Vi jobbade i det närmaste dygnet runt under helgen för att skicka ut de 127 beställningar (!) som ni mailade in! Många beställde också flera skivor på en gång, för att ge bort som present till någon man tycker om, vilket gör att vi nu skickat ut 159 skivor över hela landet! På en enda vecka! Snacka om att det är 'Kärlek på väg' - över hela Sverige!

Och inte nog med det. Många passade också på att tacka för *LoveLetter* som vi skriver, och skickar ut, på fredagarna. Detta, tillsammans med alla beställningar, berörde oss oerhört mycket! Vi är djupt tacksamma för alla vänliga ord och det stora förtroendet som vi får! TACK!



Köket fick snabbt omvandlas till postexpedition för att klara av alla beställningar. Carin textar varje kuvert med sin kalligrafipenna...

Vi önskar att alla ni som redan fått er skiva (och det ska vara de flesta) kommer att prova på resan vid det tillfälle som känns rätt för er. Och att, även om det kanske kan kännas lite ovant eller fnissigt i början, ska ge tantran en chans att få lyfta er relation - om och om igen, under lång tid framöver.



Robert är på väg in till Postens huvudkontor med några av de 159 skivorna som nu är på väg ut över landet... Får du din CD idag?

Min man får inte erektion längre (del 1 av 2)

Denna vecka blir det ett litet längre LoveLetter och lite mer allvar igen. För vi vet att även om våren är som vackrast just nu och solen lyser härligt över oss alla, är det inte självklart att vårkänslorna visar sig hos alla. Inte ens hos oss män som ju ofta förväntas vara "ständigt redo och sugna".

Det är kanske inte riktigt som förr i tiden längre, när man hade lätt till upphetsning och erektion. Trots att kärleken finns där! Kanske har sexet i relationen till och med blivit "en jobbig grej" med mer ångest och tjat, än glädje och tillfredsställelse. I alla fall tidvis...

Vi har fått ett mail som handlar om just detta och funderingar på om tantra på något sätt kan vara en hjälp i dessa situationer. Med brevskrivarens stora generositet och tillåtelse kommer vi idag att visa mailet samt det svar som vi gav.

Så här ser det ut:

Hej Carin och Robert!

Vi är ett par i 60-års åldern som har glidit från varandra totalt när det gäller sex. Vi trivs med allt annat men jag måste medge att jag håller på att bli en riktig "satmara" eftersom jag saknar sex!

Min man har potensproblem och skulle det vara så att han får stånd så går den ner tämligen snabbt. Jag har tappat lusten när det aldrig blir "något av det". Han har inga medicinska problem.

Kan han bli hjälpt och kan jag få lusten tillbaka? Är det verkligen sant att man kan få tillbaka lusten till varandra med Tantralsex?

Jag har himla svårt för att hålla på att smekas. Kan man lära sig det på era kurser? Är det verkligen så att alla kan hitta tillbaka till ett bra sexliv?

NU TILL FRÅGAN; HAR NI NÅGOT FÖRSLAG PÅ VILKEN KURS VI SKA VÄLJA SÅ ATT LIVET BLIR ROLIGARE!?

Robert och Carin svar: Hej och tack för ditt mail och det stora förtroendet vi får! Vi ska göra vårt bästa för att ge vår syn på dina funderingar och frågor.

Först och främst låter det jättebra att ni redan utesluter medicinska problem. Vi kan också förstå din frustration och sorg över att det är problem med det sexuella. Det är ju en väldigt viktig del i en nära relation.

Och visst kan din man säkert bli hjälpt och få lusten tillbaka, förutsatt att det är ett ärligt önskemål från er båda. Tantralsex är en av många vägar och det som är lite speciellt med denna väg, är att tantra bygger på att man inte har några mål eller förväntningar på det som ska ske. Det finns ingen jakt på orgasm eller krav på erektion, för det är inte penetreringen som är det viktiga.

Tantra handlar istället om närvaro och att Kärleken förenar. Just därför är det ett prestationslöst sätt att mötas sexuellt, som kan vara väldigt bra just i de lägen där kanske erektionen av olika anledningar inte är som förr i tiden.

Givetvis är det också nödvändigt att kvinnan släpper idén om att mannen måste ha stånd för att kunna älska, men detta blir ofta naturligt i det tantriska mötet. Och det är bland annat detta som vi utforskar och jobbar med under våra tantrakurser.

Däremot finns det förstås inga garantier för att "hitta tillbaka" till ett bra sexliv, genom att gå en tantrakurs. Kanske är det till och med så (beroende på hur länge man varit tillsammans) att det inte går att "hitta tillbaka".

Istället måste man hitta något nytt. Ett nytt sätt att mötas, ett nytt sätt att älska. Och här kommer Tantran in! För många är detta ett nytt sätt att ha sex och kan man ge sig in i detta med öppet hjärta och utan förväntningar eller krav, blir det ofta starka och fina möten. Många gånger blir det BÄTTRE än det gamla sättet, som man kämpar med att "komma tillbaka" till...

Dock försvinner givetvis inte det gamla sättet att ha sex. Det är inget alls som hindrar att man tar cykeln ibland, bara för att man köpt en ny bil – om du förstår liknelsen.

Om det känns rätt för er båda, skulle jag rekommendera vår Tantrakurs I. Den börjar från början med det tantriska mötet. Har man mediterat, utövat Yoga/Qigong eller liknande är det en fördel, men inget krav för att kunna delta.

Mycket varmt välkomna att möta varandra på ett nytt sätt!

Många män kan till och från uppleva problem att få eller hålla erektionen, ofta blir det mer tydligt med åldern. När man får erektion samlas blod i könsorganet. Om man är spänd eller stressad av olika anledningar, samlas blodet någon annanstans i kroppen, varvid det inte finns tillräckligt med blod att fylla sitt könsorgan med.

Tyvärr talas det väldigt lite om detta ämne eftersom många skäms över det, något som egentligen är väldigt vanligt och normalt. Och alltför stor vikt läggs ofta på mannen och att han måste ha erektion, vilket skapar en prestation hos honom.

Därför är det bra att försöka släppa kravet på erektionen både från sin partner och från sig själv. Det är inte alltid så lätt, vi vet. Det blir lätt en ond cirkel i relationen där båda kan känna sig misslyckade.

Det viktigaste i dessa lägen är att tala om det. Och att försöka slappna av tillsammans. Detta blir ofta lättare genom att mötas på andra sätt än tidigare. Tantra kan vara en väg i dessa lägen, men det finns förstås fler...

Nästa vecka kommer du att få läsa hur det gick för paret som skrev brevet här ovanför. För detta mail är nämligen från förra året. Efter en tids funderande beslöt de sig för att ge *Tantrakurs I* en chans.

Hur det gick? Ja, det får du veta nästa fredag!

Min man får inte erektion längre (del 2 av 2)

Hur gick det för brevskrivaren och hennes man? Kom de på *Tantrakurs I*?

Ja, visst gjorde dem det! Med mod och nyfikenhet infann de sig på en av våra kurser. De gav sig direkt i kast med övningarna. Kärleken mellan dem var lika tydlig som viljan att utforska tantran och ge den ett försök.

Vi är med som ledare på resan, men som på alla våra kurser är det paret som är det viktiga. Det är bara dem som kan göra en ändring. Vi visar vägen - men kan inte gå den åt någon annan.

Men detta var ett par som ville! De ville verkligen gå tillsammans. Och de var beredda att kämpa. Resan för att upptäcka den inre världen påbörjades och på söndagen strålande de ikapp...!

En tid efter kursen fick vi ett nytt mail från paret, som vi fått tillåtelse att visa dig, tillsammans med vårt svar:

Hej Robert och Carin!

Tack så himla mycket för senast! Det har tagit ett tag att "landa" efter tantrakursen. Det var så underbart! Ni var helt fantastiska och "kurskompisarna" härliga och goa människor.

Får väl erkänna att vi har lite svårt att genomföra precis allt det vi gjorde under kursen, MEN det har hjälpt oss massor i vår relation!

Jag är inte lika "hysterisk" längre utan väntar på min man och det "kommer mer och mer".

Äntligen har jag fattat att det inte går att forcera fram. Allt är mycket lugnare! Tack Robert och Carin!

Ha det så bra och många hälsningar till Er Båda!

Robert och Carin svar: Tack så jättemycket själva! Vad härligt det låter med allt du skriver. Det är verkligen en annan känsla och "energi" i detta mail, om vi jämför med det första mailet du skickade. Och det gör oss mycket glada...!

Härligt att tantrakursen blev ett betydelsefullt steg på er gemensamma väg i Livet! Men det är tack vare att ni tog tag i problemet och er vilja att ändra på situationen, som gjorde att det blev så bra. För det kräver både mod och arbete att våga ändra något, framför allt i sig själv.

Vad fint att du nu kan ge din man mer tid och vänta in honom på ett annat sätt. Att ge varandra tid är den finaste gåvan av allt, tycker vi!

Ett stort lycka till på er fortsatta resa genom Livet. Och välkomna tillbaka i framtiden!

Veckans övning - Att släppa kraven

Så vad kan man då göra, om man känner igen sig i detta problem? Hur kan man komma in i kroppen och bli mer närvarande med sin partner? För det är lätt att säga, men att prata om saker räcker ofta inte ändra fram till målet.

Förutsättningen är att båda verkligen kan se det som sker och är redo att jobba med det. Att få flera dagar, kanske en hel kurshelg, med tantra är förstås det bästa. Men här kommer en övning som ni kan göra hemma, när det passar er!

Ligg bredvid varandra, nära men utan fysisk kontakt. Slut dina ögon en stund och bli medveten om din andning, känn vart du har andningen i kroppen. Låt ditt fokus gå inåt i dig, bli medveten om hur det känns i din kropp. Försök också att känna in ditt bäckenområde och dina ben. Andas med din medvetenhet en liten stund.

Efter ett tag öppnar ni era ögon och ser på varandra. Försök dock ha kvar din medvetenhet i din egen kropp, medan du ser på din älskade. Notera i dig själv hur det känns när du möter din partner på det här sättet. Låt mötet ske helt utan ord.

Så småningom kan ni, mycket långsamt, närma er varandra. Kanske berör ni varandras fingrar. Följ det som kommer inifrån dig. Det finns inget rätt sätt att göra det på. Alla sätt är rätt, bara du låter långsamheten finnas där. Då hinner era kroppar tona in sig på varandra och känna de små fina energierna som kan upplevas som magnetisk energi mellan er.

Känn er fram. Låt det vara utan krav på att något måste ske eller hända, var istället med upplevelsen i stunden. Låt era kroppar få väckas upp, låt det få ta tid.

Ofta behöver man göra en sån här övning många gånger innan man känner att något händer i kroppen. Kanske vill ni sedan låta era kroppar sammansmälta i stillhet eller i rörelse. Tillåt dig att bara följa stunden...

Venus eller solen, vem styr dig?

Det här är en vecka som går i firandets tecken för många runtom i Sverige! Nationaldag, skolavslutning och studenten. Alla har de gemensamt att de firas tillsammans med andra människor, oftast med dem vi älskar allra mest. Relationerna står i centrum! Numera har ju också vår nationaldag blivit röd i almanackan för att hjälpa oss att få tid att umgås mer och njuta av landet vi lever i.

I år sammanföll dessutom vår nationaldag med venuspassagen. Du har säkert redan sett eller läst om den. Då var ju i onsdags som planeten Venus passerade i synfältet mellan jorden och solen. Vi som går på denna jord just nu lär inte få uppleva det igen, eftersom det först händer om drygt 100 år igen och därför är ett sällsynt astronomiskt fenomen. Kanske du fick en glimt av denna unika händelse i veckan eller kanske hade du starkare drömmar än vanligt?

Enligt astrologin representerar Venus vår relation med andra. Och som vi ofta lyft här i LoveLetter är kommunikationen grunden i våra relationer. Det får mig att fundera på vad vi kommunicerar till vår omvärld och våra närmaste. För ibland är det ju så att vi omedvetet kommunicerar ut vår rädsla så kärleken inte får plats. Grunden för en kärleksfull relation är ofta god kommunikation, ömsesidig respekt och hänsyn till varandra.

Venus symboliserar också hjärtat och det feminina i oss. Solen står för individualiteten och den maskulina energin i vårt varande. Vi har alla manliga och kvinnliga sidor inom oss, det spelar ingen roll om man är född som man eller kvinna. Under väldigt lång tid har dock det manliga idealet styrt vår värld. Av någon anledning ses det som mer rätt och riktigt.

När planeten Venus nu passerat framför solen och skymt den lite, symboliserar det att det feminina får större plats. Detta innebär bl.a. mer kreativt skapande, samt att kärleken och relationerna får ta större plats. Det kvinnliga står också mycket för känslor. Och för att 'bli hel' är det viktigt att bejaka både den kvinnliga och manliga sidan inom oss.

Veckans uppgift

Här är några frågor till dig på denna veckas tema. De kan vara väl värda att fundera över, både för dig som man och för dig som är kvinna i denna tid av förändring:

Vilken sida i dig är det som dominerar? Tillåter du din feminina sida att få finnas lika mycket som den maskulina?

Får ditt feminina skapande uttryckas genom dig?

Hur kan du få mer ärliga och kärleksfulla relationer?

Hur kan du återknyta kontakten till ditt feminina hjärta och låta det få ta mera plats i livet?

Det finns många sätt att stärka upp den feminina delen inom dig. Ett exempel kan vara att ge dig hän i dansens virvlar eller kanske sjunga högt en stund (och då tänker jag inte på midsommarafton då detta är rätt vanliga aktiviteter).

Kanske vill du vara för dig själv eller springa ut i skogen för att komma i kontakt med naturen. (Det går också bra att stoppa fingrarna i trädgårdslandet för att connecta med jorden). Det var bara några exempel av alla möjligheter som finns för att hitta din inre feminina kraft.

Låt denna helg få vara ett fortsatt firande. För skolavslutningar. För studenten. För att sommaren nu kommer och omfamnar oss alla med starka färger, ljuvliga dofter och lata semesterdagar. Men se efter om det är möjligt att få in några feminina aktiviteter också! Det kommer att göra dig till en vinnare. På många sätt...!

Vem har tid och ro att meditera? Inte jag!

Idag är det ha, Robert, som har pennan. Och jag vill avslöja något för dig!

Det var år 2003. Jag var på min första retreat. Det var en annorlunda upplevelse. Som aktieanalytiker och driftansvarig för IT-miljön på en statlig myndighet, var det ett rätt stort kliv till stillhet, närvaro och - att blunda! Men eftersom jag sprungit in i väggen, gick det liksom inte att komma framåt längre. Det var en vägg där. Så - det återstod att stanna till och se sig om. Och det gjorde jag...

Jag satt där på golvet med benen i kors och skulle försöka meditera genom att blunda, släppa tankarna och bara fokusera på ordet "STILLHET". Hur bra gick det? Inte alls bra! För det första hade jag svårt att blunda. Jag menar - hur ska man kunna ha koll på vad som sker då? Och mina yrken gick ut på att ha koll, till 100 %. Minst!

Och sedan 'inte tänka'! Hur går det till? "Tänk inte, tänk inte, tänk inte". Då var det ju dessa tankar som snurrade i mitt huvud! Nej, detta var inte lätt.

När vi skulle se ordet "STILLHET" framför oss, så såg jag ordet svävande ovanför havet. Det kändes bra. Men jag nöjde mig inte med det. Under de närmaste minuterna hade jag bytt utseende på ordet säkert 10 gånger. Nya färger, lite större text, lite mindre text. Olika typsnitt. Med och utan stjärnor runt... Jag hann göra om den grafiska layouten många gånger, innan läraren sa att det var dags att avsluta.

Jag trodde jag var värst i hela gruppen, som jag höll på. Men när vi efteråt skulle sitta två och två och berätta om vår upplevelse, avslöjade min kurskamrat, att hon hållit på likadant. Dessutom tyckte hon att det tog sån lång tid innan ledaren sa något igen, att hon skapade en liten gubbe - typ Linus på linjen - som sprang omkring på bokstäverna. Hoppade från "S" till "T" och sedan vidare genom hela ordet. För att ha något att göra...



Det är inte lätt. Det *är* inte det. Att bara stilla tankarna när man inte är van, är en stor utmaning. Att släppa kontrollen, när man är en person som har ansvar på jobbet eller hemma, kräver tillit. Och inte minst kräver det övning! Fördelen är att det finns så mycket att vinna. Livet, till exempel. Kärlek, är en annan sak som finns på vinstplanen för "Meditation". Tid, är en tredje vinst.

Jag vann. Allt detta. Efter en tid klev jag bort från den beryktade "väggen" och kunde se nya saker formas i mitt liv. Jag sa upp mig från jobbet. Båda två faktiskt. Och började en helt annan resa. Som var fylld med Kärlek, Tid och inte minst Liv!

Veckans övning - Sprid kärlek med dina andetag

Det finns mycket att vinna på att ta en stund i stillhet varje dag. Det behöver inte vara lång tid, huvudsaken att det blir av!

Denna vecka får du en meditation som du även kan göra tillsammans med din älskade, genom att ni sitter mitt emot varandra. Det är större chans att det verkligen blir av om man är två som kan hjälpas åt att påminna varandra.

I början kan det vara lättast att sitta ostörd när meditationen görs. Sedan, när du är mera van, kan du göra den var som helst. På bussen, i kön på mataffären eller under ett tråkigt möte på jobbet.

Slut dina ögon och bli medveten om dina andetag. Föreställ dig att du med dina andetag andas in och ut kärlek.

Vid varje inandning låter du kärleken komma in och fylla dig.

När du andas ut, ger du ut kärlek.

Låt omgivningen ösa in kärlek i dig när du andas in och när du andas ut öser du ut kärlek i tillvaron.

Sitt så i några minuter. Det är inget mer du behöver göra!

Om du har svårt att känna kärleksenergi, kan du föreställa dig att du andas in och ut genom hjärtat istället. På så vis kommer du automatiskt in i Kärleken och delar med dig av den.

För du har den alltid där, även om det ibland inte känns så. Hur mycket som helst faktiskt...! Lycka till!

Enkel uppskattningsövning

Denna vecka har vi en enkel övning från helgen *Par i Hjärter*. Det är också en av de grundläggande övningarna inom tantra, som handlar om ärlighet och närvaro.

Detta är inte en övning som man ska göra 1 gång "*så har vi det gjort*". Det är en övning som ska göras om och om och om igen, tills den blivit en naturlig del i vardagen. Då, men först då, är ni klara med den...

Sätt er bekvämt mitt emot varandra i soffan. Inget bord eller något annat ska vara mellan er. Utse vem som ska börja prata, lämpligtvis den som inte gjorde det förra gången ni gjorde övningen.

Slut era ögon några sekunder så att ni verkligen stillar er och faller in i er själva. Ta ett djupt andetag och öppna ögonen långsamt. Se varandra i ögon (detta hjälper dig att vara närvarande och ärlig).

Berätta för din älskade, de tre saker som du uppskattar mest hos honom eller henne, just idag! Din partner lyssnar närvarande och tar in varje ord du säger till sitt hjärta.

Sedan byter ni roller, så att den som lyssnat nu får prata.

Avsluta genom att tacka varandra med en kram, puss, high five eller vad som passar efter just denna stund.

Fortsätt sedan med dagens vanliga uppgifter, men återkom då och då till ditt hjärta där din älskades ord nu värmer och påminner om er Kärlek...

Sensuell tantrisk ljusmeditation

Tantra är så väldigt många saker. Det handlar inte bara om sex. Det handlar mycket om respekt. För allt levande. Det handlar om att vörda sig själv och sin partner. Det handlar om att vara närvarande i det man gör - när man gör det. Oavsett om du dansar, äter, pratar eller - har sex! Genom att stilla tankarna och ta hjälp av andningen, kan magi uppstå.

Denna vecka blir det en lite svårare övning, för er som känner att ni vill gå ett steg djupare in i tantrans magi. Inte svår för att det är obekväma ställningar eller lustiga mantran som man måste komma ihåg. Utan svår på så vis att den kräver att du släpper förväntningar, krav och tankar under en halvtimme!

Klarar du detta är belöningen stor. Mycket stor! Låt oss därför gå direkt till veckans övning som är en väldigt vacker och sensuell ljusmeditation...

Veckans övning

Gör i ordning en bekväm plats för er att sitta på. Gärna i golvnivå. Sätt ett tänt ljus i mitten. Gör det till en hedrande stund för dig själv och din partner.

Börja med att sakta ta av varandra kläderna, låt det vara med stor närvaro och lugn. Känn in din partner hela tiden när du tar av honom/henne kläderna. Ha inget syfte eller mål i tankarna. Låt kroppen känna in och leda er.

När ni tagit av er kläderna sätter ni er mitt emot varandra med ljuset mellan er. Låt allt ske i tystnad.

Börja meditationen genom att sluta ögonen och lägga fokus på dina andetag så du kommer in i din kropp. Låt dina andetag fylla dig ända ned i magen och till ditt bäcken. Efter ett par minuter öppnar du ögonen och följer ljuslågan med din avslappnade blick. Genom ögonen bjuder du in lågan i dig, i din kropp.

Låt hela din kropp fyllas av lågan och värmen från ljuset. Ta andetagen till hjälp med att fylla dig, så att din låga i kroppen blir starkare och starkare, som att lågan att vore en älskare att bjuda in. Sitt och andas så tills ni känner att ni är fyllda. Det kan ta olika lång tid, vänta in varandra genom att fortsätta andas med lågan.

När ni sedan känner er fyllda av ljuset möter ni varandras blick en stund, välj att titta in i det ena av din partners öga. Genom blicken kan ni sedan ödmjukt visa när ni känner att det är dags att blåsa ut lågan tillsammans. När ni gör detta, så känns att lågan fortsätter att brinna i dig, lika mycket som innan.

Förenas med din partner med lågan du byggt upp i din kropp. För det är samma låga. Det är samma ljus som ni har byggt upp. Ni blir ett, när era inre ljus förenas!

Låt föreningen vara utan mål. Låt resan få ta den tid det tar, utan att forcera något. Känn in varandras kroppar och ha andetagen med er hela tiden. Låt era inre ljus leka med varandra och brinna så länge som de vill...

Är du singel just nu? Då kan du ändå göra denna meditation! I stället för att möta någons blick, så blåser du ut ljuset själv när du känner att den lever i dig.

Slut dina ögon igen och andas med lågan i din kropp. Följ sedan vad lågan och din kropp känner att den vill göra. Även om din älskade inte är närvarande fysiskt, är hon eller han med dig i den stunden, eftersom vi alla bär denna låga inom oss!

När Pelle och Lisa på Karlavägen blir Tantriska mästare

När man pratar om sex, eller egentligen vad som helst i Livet där något nytt skapas, handlar det om ett möte mellan två polariteter.

Vi kan kalla dessa för maskulin och feminin energi, yin och yang, shiva och shakti, plus och minus, stillhet och rörelse.

Det spelar ingen roll vad vi väljer att kallar dem, det viktiga är att dessa två polariteter behövs för att liv ska kunna uppstå.

Det handlar alltså inte om män och kvinnor eftersom båda könen bär med sig båda polariteter - i olika stor omfattning. En del kvinnor har mycket feminin energi, en del mycket maskulin. Och samma sak är det med män. Ofta byter man dessutom polaritet i relationen, ibland flera gånger i timmen.

Det är alltså inte frågan om "bra" eller "dåligt", "rätt" eller "fel". Det handlar istället om att se dessa möten som något laddat, spännande och ofta magiskt.

Inte minst ni som gått vår kurs *Par i Hjärter* har ju fått jobba med dessa energier på varsitt håll. När paren sedan återförenas, slår det ibland gnistor. Gnistor som kan sätta fart på elden i relationen!

De par som lever i en relation och som medvetet både kan gå in i de olika polariteterna och har förmågan att smälta samman med sin älskade, får ofta en större upplevelse av livet. Inte minst när det gäller det sexlivet. Det är detta som är tantra!

I tantran möts inte ett par bara för att få något av varandra, även om det förstås också är viktigt.

De möts inte heller för att få fysisk tillfredsställelse, även om det ofta blir en "bieffekt".

Och de möts inte heller bara som "Pelle och Lisa på Karlavägen 34", även om detta är utgångsläget inför mötet.

Allt detta är en bra "startposition" inför ett tantriskt möte. Men det finns mer att hämta i ett möte mellan två älskande människor! Så mycket, mycket mer...!

Många nöjer sig med att stå på "startposition" under hela livet och det är absolut inget fel med det! Men eftersom du läser dessa rader just nu, så vet du ju! Du vet ju så väl, att det finns mer att hämta i ett Kärleksmöte! Du känner det, visst gör du?! Och det bästa är att du har helt rätt!

Inom tantra väljer man att se varje möte som något nytt. Med nyfikenhet. Med upptäckarglädje. Och framför allt med de två polariteterna; Stillhet och Rörelse. Ofta tar mannen på sig uppgiften att "hålla energin" för Stillhet. Detta medan kvinnan står för Rörelse. Tillsammans bildar de en helhet.

Båda behövs. Båda är exakt lika viktiga. Och båda har du inom dig. Men genom att dela upp dessa två polariteter på två människor, blir det dynamik. Magi! Rum där tiden och allt annat runtomkring försvinner. Så brukar många av de som gått våra tantrakurser beskriva det; "Visst - jag visste ju att det fanns andra i rummet också, men de var helt ointressanta. Vårt möte var mellan oss, bara oss!"

Just nu har vi frukostrast här på Mundekulla Kursgård. Sedan fortsätter *Tantrakurs I* med härliga 8 par, hela helgen. Och det är på söndag, eller kanske till och med imorgon kväll, som trolleriet uppstår. Det är då som "Pelle och Lisa från Karlavägen 34" istället blir "Shiva och Shakti i magisk förening".

Och för oss är det lika fantastiskt varje gång att få vara medresenärer på denna resa in i Kärleken!

Maskulin och feminin energi

Igår vaknade jag, Carin, ur en hemsk dröm. Det tog en lång stund att landa i min kropp igen efter denna natt. Jag var verkligen inte i mig själv. Säkert har även du haft sådana mornar? Helst ville jag dra täcket över huvudet och inte kliva upp alls.

Till slut gick jag i alla fall upp och fick möjlighet att uttrycka till Robert om min nattliga upplevelse. Min känsla från drömmen levde sig kvar. Det var så skönt att få släppa ut den känslan, att få uttrycka den. Berätta om bilderna på sjukdomar och död jag hade fått se. Det gjorde att det kändes mycket lättare sedan.

Det var också dags att inse att den här dagen var en av de dagarna i månaden som jag behöver vara extra snäll mot mig själv, sakta ned på arbetstakten och fokuset. Nu hade jag den möjligheten eftersom jag inte hade något speciellt inplanerat.

Istället blev det lugna sköna övningar och mjuk musik. Den feminina sidan i mig behövde extra mycket uppmärksamhet för att lockas fram till mjukhet och inte den kantighet som kan komma ibland. En av de övningar som betyder mest för mig i dessa stunder, vill jag ge dig idag! Den är enkel och går att göra under några minuter, de dagar du känner att du behöver bli mer närvarande och ge dig lite extra omtanke och kärlek.

I vårt samhälle är det mycket maskulin energi som styr; den fokuserade och målinriktade. Inte fel i sig, men det blir obalans när den feminina energin inte får utrymme att flöda i vår kropp. Vi har blivit så vana att det är prestationer och jämförelser som styr.

När vi blir spända och stressade krymper den feminina energin ihop, vi blir dränerade och avstängda i våra kroppar. Precis som en fågel som sitter i bur och inte kan flyga fritt, utan bara fladdra lite med vingarna. Då kan vi inte känna vår frihet, kraft och njutning.

För att hitta kraften inifrån, behöver vi ibland ta oss tid att lyssna inåt, i oss själva. Det är inte alltid lätt när det finns "så mycket att göra" som pockar på vår uppmärksamhet. Det kan räcka med några minuter dagligen för att du ska komma in i den kvinnliga närvaron i kroppen. Energin i din kropp går dit du riktar den.

Du kan sitta, ligga eller stå i den här enkla övningen, som är bra för alla kvinnor som vill samla ihop sin feminina energi och komma in i sin kropp.

Veckans övning - till dig som är kvinna

Lägg dina händer på området för livmodern, strax under naveln. Blunda gärna. Försök att känna dina händer "inifrån", värmen från dem. Föreställ dig att du andas in och ut genom dina händer vid området för livmodern. Du kan prova att ge ett litet kärleksfullt leende till området. Hur känns det med leendet, blir det någon förändring?

Flytta sedan dina händer till området för hjärtat. Känn dina händer inifrån igen och känn att de vilar på ditt hjärta. Föreställ dig att du andas in och ut från hjärtat. Dina händer känner hjärtats slag. Försök att ha dina axlar och bröst så avslappnade som möjligt, så att den feminina energin har utrymme att växa och flöda fritt. Även här kan du ge ett kärleksfullt leende en stund. Kanske känner du också att du vill vagga din kropp lite fram och tillbaka, följ det du känner.

Låt sedan energin mellan livmodern och hjärtat kopplas samman, genom att du låter en hand vara kvar på hjärtat och den andra handen lägger du på platsen för livmodern igen. Andas energi mellan dessa områden, en stund.

När du är klar tar du sakta bort dina händer och tar några djupa andetag. Känn hur det känns i dig efter den här övningen.

Därför är DU så viktig för världen!

Idag ska vi berätta varför DU är viktig och värdefull. Och på vilket sätt som DU är en viktig pusselbit i hur din familj, dina vänner och även för dig okända människor kommer att ha det denna helg.

Och det handlar inte om någon spirituellt känsla av att 'vi alla är ett' eller att 'det känns så'. Nej, denna gång håller vi oss till forskning och beprövad vetenskap. Men - låt oss börja från början...

Det började nämligen med att en professor och läkare vid Harvard University i USA, Nicholas Christakis, ville undersöka hur vi påverkar andra människor genom våra sociala nätverk. Visst, det är ju lätt att förstå att vi påverkar våra närmaste, t.ex. vår familj. Är vi lyckliga har det en tendens att "spilla över" även på vår partner, våra barn eller de vänner vi träffar. Men - slutar det verkligen i och med det?

Det som Nicholas Christakis, tillsammans med sin kollega James Fowler (professor på University of California) forskade på, var hur stor spridning din lycka fick. Eller irritation. Eller Kärlek. Eller vad du nu känner. De kom fram till att det fungerar enkelt uttryckt som en hink som vi langar vidare i flera led, till andra människor. Och hinken fyller vi med känslor!

Vi ska inte fördjupa oss i detaljer, utan gå direkt på det viktiga! Det som Christakis och Fowler kom fram till i sin forskning, var att vi påverkar andra människor i tre (3) led. Varken mer eller mindre. Först de vi pratar själva med. Sedan deras vänner. Och i tredje steget går även dina känslor/ditt tillstånd över till deras vänner. Efter detta finns det inte längre någon mätbar effekt...

Det kan alltså vara så att t.ex. den trötthet, ilska, glädje eller stress som du upplever, inte alls är din. Du kanske fått den av någon annan, som i sin tur fått den av en kollega eller vän.

Deras forskning visade också att det räcker med ett par sekunder för att bli "smittad" av innehållet i hinken.

Vare sig vi vill eller inte, hänger vi alltså samman i ett socialt nätverk, med andra människor. Det är därför det är så värdefullt att välja vilka man umgås med. För visst är det så att även du mår bättre av att umgås med vissa personer, mer än andra?

Låt oss avslutningsvis också ta lite siffror. Det är ju alltid siffror med i forskning och i detta fall är det glädjande siffror. Ta 'lycka' som exempel. Deras studie visar att din egen känsla av lycka ökar med 15%, om du har en vän i första ledet som är lycklig. Är de i andra ledet ökar din lycka med 10% och i tredje ledet med 6%. Du kan alltså bli 6% mer lycklig av en person, som du kanske aldrig ens mött!

Forskarna räknar med att vi känner, och direkt påverkar, runt 20 personer. Dessa har i sin tur lika många kontakter.

Detta innebär alltså att du påverkar runt 400 människor i steg 2. Och i det tredje steget påverkar du dessutom deras vänner.

$20 \times 20 \times 20 = 8\,000$ personer! Läs den siffran igen! Så många människor påverkar du alltså direkt, och indirekt, genom att vara den du är!

Du läser ju LoveLetter just nu! Och du gör det troligtvis för att öka din egen lycka, kärlek och harmoni. Därmed har du redan gjort den viktigaste insatsen. Och när du stärker din Kärlek genom detta eller på något annat sätt bygger upp din känsla av harmoni och Kärlek i kroppen, hur tror du då att du påverkar de 8 000 personer som du har i ditt sociala nätverk?

Äsch, förresten behöver du inte tro längre. Nu vet du!

Du vet att du är en värdefull pusselbit för att sprida Kärlek i världen! *Tack för ditt bidrag - att vara du!*

Läs noga - för detta är *inte* allvarligt!

Ibland tenderar vi vuxna att glida in i alltför mycket allvar i livets olika områden. Någonstans på vägen från barn till vuxen, tappar vi den spontana glädjen. Det innebär också ofta att glädjen och njutningen i mötet med vår älskade försvinner. Vi stänger ned oss själva för att klara av vardagens alla utmaningar och för att inte bli lika sårbara från vår omvärld. Därför kan det vara svårt att ställa om sig och öppna upp hjärtat i relationen till vår älskade, när det är så mycket annat som sker och pågår.

Som mänskliga varelser har vi också fått förmågan att tänka och analysera problem. Det är förstås bra att kunna göra det, men ibland tar det bort de mest naturliga mötena mellan människor. Vi tappar den naturliga känslan inom oss som säger vad vi behöver och kan ge till andra utan att behöva tänka ut det.

I möten med barn och djur öppnas något upp, hos de flesta människor. Man kan se hur de mjuknar och lättar på sina skydd. De väcker upp sidor som finns inom oss och som vi inte alltid tillåter oss att känna och uttrycka. Men just i kontakten med barn eller djur kan vi för stunden ge oss tillåtelse till det.

För många är den sexuella delen i relationen en källa till frustration, eftersom vi ofta har krav och förväntningar både på oss själva och ibland även från vår partner. Därför kan det sexuella mötet bli något man gör för att få det överstökat, vi "ställer upp" för husfridens skull. Det blir för mycket allvar och sexlivet går i stå. Man upplever kanske inte heller lika stor sexuell attraktion som tidigare.

Även när man påbörjar en tantrisk resa i livet är det lätt att gå in i olika tantriska övningar allför seriöst och allvarligt. För man vill ju göra rätt, som i mycket annat. Det blir ett mål att klara av övningarna, med risk att glädjen försvinner. Inom tantran är själva resan betydelsefull, hela sträckan, oavsett vart du befinner dig.

För att få ett kärleksfullare möte med din partner kan det därför vara till hjälp att göra vissa övningar, innan man skall ha en mer intim stund tillsammans. Detta för att låta kroppen slappna av mer och låta tankarna få vila lite. För om man tenderar att ta allt allvarligt, finns risken att energiflödena i kroppen bromsas i stället för att flöda.

I vår relation har lekfullheten varit väldigt öppnande och fört in glädjen som vi hade som barn. Lekfullheten gör att kroppen kan börja vibrera av energi igen och öppna stängda dörrar.

Men hur blir vi lekfulla med varandra som vuxna? Jo, genom att på olika sätt bjuda in lekfullheten. Det kan vara genom dans, brottning, bus, vad som helst egentligen som känns bra och kul i hjärtat och kroppen!

Övning: Bjud in leken

Sätt på musik som är pigg, glad, galen eller vild. Något ni tycker om. Lägg gärna några madrasser på golvet och lite kuddar om möjligt. Sätt er mitt emot varandra en stund, nakna eller påklädda. Det skall inte vara dialog eller prat under övningen.

Se varandra i ögonen med ett leende på läpparna. Vänta in impuls från din kropp vad den känner för att göra. Det kan vara att du känner att det börjar bubbla i kroppen eller andra sensationer.

Närma er varandra nyfiket, utforskande, kärleksfullt. Det kan vara mjuka lugna möten till helt vilda och snabba. Eller att det växlar under tiden, följ bara med på resan! Tillåt er att röra er som ni vill. Tillåt ljud som kommer inifrån dig att få uttryckas. Som om två barn som lekte i all oskyldhet.

Låt det vara respekt och vördnad med på hela resan. Gör inte illa varandra, respektera begränsningarna i era kroppar. Det skall inte vara någon kraftmätning, ingen tävlan, det är heller ingen sexuell lek även om sexuell energi

kan väckas. Om den gör det, tillåt den att finnas med i lekfullheten. Lekfullheten är till för att öppna upp kroppen, energiflödena, och låta spontanitet att få uttryckas.

Ha ingen baktanke mer än att ge dig in leken, i nuet, i oskyldigheten. Det kan till en början kännas konstigt. Tillåt dig att känna det, men gå inte in i den känslan, utan bara betrakta den och lek vidare. När ni känner att energin i leken börjar försvinna, tillåt era kroppar vara nära varandra och smälta samman en stund i en skön position.

Känn hur det känns i dig efter den här lekfulla stunden. Var i känslan en stund. För att sedan avsluta övningen, tacka varandra för den här stunden. Och vet att ni kan ha en lekfull stund när ni känner att det blir för mycket allvar. Det kan hjälpa er egen fantasi att komma igång och hitta egna lekfulla övningar som passar just er.

Kom ihåg att ditt liv är det som pågår idag! Det finns ingen garanterad fortsättning eller repris!

Lös ALLA dina problem på 10 sekunder

Ordet retreat betyder ungefär "dra sig tillbaka i stillhet". Alltså en tid att samla kraft och energi efter och inför vardagens alla utmaningar. Men det är också ett bra tillfälle att låta datorer, surfplattor och mobiltelefon vila ett par dagar.

Ofta händer det nämligen mycket i stillhet. Mer än vad man tror. För det är nånstans där, mellan Facebook och sena Rapport som det pågår. Livet alltså. Det är Livet som händer medan du är upptagen med att göra annat. Och när stillheten bjuds in ett par dagar, blir det mer tydligt.

För när det hela tiden pågår massa "viktiga saker som måste göras" är risken att man också fastnar i "problem". Det vill säga, saker som hindrar dig att göra andra saker så snabbt, eller på det sätt som du hade tänkt göra det. Detta kallas "problem". Det går liksom inte "som du tänkt".

När man under ett par dagar slutar tänka (näja, tänker mindre i alla fall) burkar även problemen försvinna eller bli mindre. Även de problem som man till vardags upplever i relationen. Det är inte magi, även om det kan kännas så. Det handlar mer om att acceptera Livet som det är.

Livet är! Allt annat är åsikter eller önskningar om hur det borde vara. Eller som en av våra inspirationskällor, Arjuna, brukar uttrycka det; *"Verkligheten är verkligheten. Det sätt som du känner inför detta, avgör kvaliteten på ditt liv."*

Idag blåser det t.ex. rätt mycket här i Eskilstuna. Så är det. Det spelar ingen roll om vi önskar eller tycker att det borde vara annorlunda. "Det borde inte blåsa nu, för då blir det kallt om öronen". Visst; Du kan ha en åsikt om det. Men gör det dig lycklig? Får du en bättre kvalité på ditt liv? Eller kan en mössa vara ett alternativ?

Ibland kanske man behöver lite hjälp på vägen. Och det ska vi ge dig idag. Du behöver inte åka på retreat i flera dagar. Du behöver inte ens resa dig upp, där du sitter just nu...

Du ska få en magisk knapp idag. Den kommer att lösa **ALLA** dina problem på 10 sekunder. Den är gratis att använda och du kan trycka på den hur många gånger som helst. Lagg den gärna som en favorit och plocka fram den då och då. Speciellt när det kommer tankar i vardagen att du har ett problem. Att något i Livet inte är som det är. När du helt enkelt behöver hjälp att "göra allt OK" igen! [Här är den magiska knappen!](#)

Alþæðþip sbuipþ æs

Vad har du svårt för hos din partner? Kom igen, något finns det nog?! Något *litet* i alla fall?

Kanske dålig dammsugning eller skäggstubb i handfatet? Kanske att hon inte släcker lamporna efter sig? Längtar du efter sex oftare än din partner? Eller är det kanske så att vissa kroppsljud ibland låter högre än ditt tålmod räcker att omfamna?

I en relation finns det ofta saker som vi irriterar oss på. Det är inget konstigt eller fel. Det är helt enkelt bara så. Men visst kan det finnas en önskan om att göra något åt det. Att förändra eller i alla fall förbättra sin partner. Lite. Kan du känna igen det?

Vid detta läge infinner sig dock ofta ett problem, som kan sätta käppar i hjulet för din önskan; Du kan inte ändra en annan människa. Hoppsan, det var en viktig mening. Vi tar den igen; Du kan inte ändra en annan människa! Om du försöker, är risken att du kommer att bli rätt energilös eller irriterad själv efter ett tag.

Människor ändrar sig nämligen inte för att någon annan talar om att de borde göra. Människor kan dock tillfälligt ändra sitt beteende för att någon säger till dem att göra det. I alla fall om det är en person som har mer eller mindre makt över dem. Som föräldrar över sina barn till exempel. Men - det blir inte någon bestående ändring.

Rätt snart är personen nämligen tillbaka i samma spår som tidigare eftersom det bara blir en förändring på ytan. Den inre sanningen har inte ändrats. Så snart kraven på personen försvinner, kommer han/hon därför att gå tillbaka igen till det som var förut. Varför? För att deras inre sanning säger något annat.

Ett äppleträd kan inte ha päron. Visst – du kan knyta fast päron i trädet under sommaren. Du kan till och med skriva en stor och tydlig skylt som säger "**Detta är ett päronträd**" och spika fast den på stammen. Men när hösten kommer, så kommer sanningen ifatt den påklustrade etiketten. Hur gärna du än vill något annat. Kanske vill även äppleträdet något annat - men ett äppleträd är alltid ett äppleträd...

Vad ska man då göra, om man verkligen känner att det är något som man vill ändra med äppleträdet, förlåt, sin partner!

Ja, det finns många svar och förslag beroende på vem du frågar. Men som vi ser det, är en av de viktigaste nycklarna att vidga vyerna ibland. Är det bara samtal om veckohandling, hämtning på dagis och varför din partner alltid klämmer tandkrämstubben på mitten, är det inte längre en kärleksrelation. Då har det övergått till att "driva Företaget Familjen".

Vill du ha hjälp på vägen? Läs Minikursen "*3 nycklar till en bättre kommunikation*" som du hittar i detta häfte!

Hur nära vågar du komma din partner?

Genom tantran kan vi väcka upp det naturliga inom oss, att uppleva och känna mera av livet. För att komma in i detta behöver man dock bli mer medveten om vad man känner i kroppen - vad som händer. Idag är det många av oss som stänger till våra kroppar för att orka med det som händer runtomkring.

Stress är en stor del och man har inte tid att "bara vara" och uppleva. Detta gör också ofta att vi i mötet med vår älskade inte låter kroppen vara så öppen som den skulle kunna vara. Intimiteten blir inte så djup som den skulle kunna vara. Det kan upplevas som en tomhet och många längtar därför efter djupare möten med sin partner och andra människor.

Vår kropp är som ett instrument som hela tiden kan förfinas och justeras, vilket gör att vi kan uppleva mer av oss själva och varandra. Ju mer vi medvetet öppnar vår kropp, desto mer kommer vi att känna. När vi börjar känna mer, upplever vi ibland även de känslor som vi kallar för ”dåliga” eller ”jobbiga”. När vi öppnar för livet, har vi hela skalan av känslor, upplevelser och olika kroppsfrömmelser som kommer.

Alla känslor är energier som kommer och går. Tillåter man sig att vara i känslan, andas i den och acceptera den, tar kroppen hand om den på ett mer kärleksfullt sätt. En känsla kan då snabbt bytas mot en annan känsla.

I det tantriska mötet är alla känslor tillåtna när helst de kommer, för att vi ska bli mer öppna i mötet. Många gånger känns det mentala avklädandet större än den fysiska nakenheten. Om vi bara är uppe i huvudet, i våra tankar när vi möter vår älskade under kärleksstunderna så blir inte upplevelsen av mötet så helande, kärleksfullt och djupt som det annars skulle kunna bli.

Det finns olika sätt att öppna upp kroppen så att mötet med din älskade kan upplevas starkare. Det viktigaste är att andas rätt; att medvetet andas långa och djupa andetag som går djupt ned i din kropp. Andningen väcker upp dina olika delar i kroppen så att de vaknar till liv. Den hjälper dig också att komma ned från huvudet och vara medvetet närvarande i kroppen.

Det är också underbart att dansa eller skaka kroppen på olika sätt, ensam eller tillsammans med din älskade innan ni möts mera intimt. Ge varandra beröring på olika sätt – det får också kropparna att vakna upp och känna mer. Var närvarande med varandra i nuet, utan krav på varandra. Låt mötet vara långsamt och nyfiket.

Veckans tantriska övning

Sätt dig mitt emot din älskade på cirka en armlängds avstånd. Slut era ögon för att vända uppmärksamheten inåt, mot kroppen. Sitt en stund, känn och upplev dina egna andetag. Låt sedan andetagerna bli djupare och djupare men låt kroppen i övrigt vara så avslappnad som möjligt.

Se om du kan uppleva att andetagerna når ända ned till ditt bäcken. Som om andetaget, med sin inre våg, kysste ditt underliv. Sitt några minuter och andas på detta vis. Tankar kommer säkert under tiden, men gå bara tillbaka till dina andetag igen.

Efter ett tag möter ni varandras blick. Välj att titta in i det ena ögat hos din partner. Håll en mjuk ögonkontakt. Låt andetagerna vara med.

Sitt en stund tillsammans. Kanske känner ni efter ett tag att ni vill närma er varandra eller lägga handen på varandras hjärtan. Gör det som känns naturligt. Andas och var närvarande med varandra i närmandet och beröringen. Följ det som händer i stunden.

Tips! Gör det gärna lite mysigt med tända stearinljus runtomkring er. Välj en skön musik som stödjer er i andningen och kärleksmötet.

1 promille - Är det OK att köra på?

Hur gick förra veckans tantraövning? Du vet, den som handlade om att sitta mitt emot varandra, andas och vara närvarande.

Visst, det var inte så svårt men så är det ofta inom tantra. Det är inte så svårt. Huvudsaken är att det verkligen blir av. Att du avsätter lite tid för att öva på att t.ex. vara närvarande under mötet med din partner. Oavsett om detta är i sovrummet eller i något annat rum...

Om du tränar på gym eller någon idrott, hur ofta måste du träna då för att bibehålla styrkan och smidigheten? 1 timme i veckan? 2 timmar kanske?

Vill du dessutom bygga upp dina muskler eller bli bättre på den motionsform som du valt, behöver man ofta avsätta lite mer tid. Kanske dubbelt så mycket varje vecka. På så vis blir man bättre på det man gör.

Här kommer en hemlighet! Relationer och din "närvaromuskel" fungerar på samma sätt som när du tränar på gym! Det handlar om en träning. Tyvärr är det så. Det handlar om att avsätta tid för att behålla något. Och ännu lite mer tid om du vill bygga upp något.

När vi har våra kurser, brukar vi ibland fråga hur mycket tid som deltagarna är redo att praktisera det som de lärt sig under helgen. Om relationen t.ex. är värd 1 timme i veckan. Vi säger inte att deras relation måste vara värd det (även om vi tycker det) utan vill istället att var och en ska fundera lite på hur mycket tid som relationen är värd. För som vi nu vet, måste man jobba lite med det som man vill bli bättre på.

1 timme i veckan, vet du hur mycket tid det är av en vecka?

Knappt 6 promille!! En gång till; Detta handlar alltså inte om att du ska komma upp i samma nivåer som du sover, äter eller jobbar. Vi inser också att många kommer att lägga ned mycket mer tid på att surfa på internet, läsa på facebook och att kolla TV. Det är inget som helst fel på det! Alla har 24 timmar på ett dygn och 168 timmar på en vecka. Det handlar bara om att välja ut det som är viktigt under den tid som vi har här på jorden.

Men vänta! Låt oss sänka ribban ännu mer, för vi vet att du har mycket annat också i livet och kanske inte har tid att fokusera på relationen till din älskade så länge. Låt oss istället säga 10 minuter i veckan. Det är 1 promille (!) av en veckans tid!

Veckans enkla uppgift blir därför att ställa dig frågan; Är din relation värd 1 promille av din tid? Vi säger inte att du måste tycka det, utan känn istället helt ärligt in vad du tycker.

Är det OK att köra med denna insats ett tag, för att se vad det kan ge dig och din älskade i er relation? Vi garanterar stora framsteg - även om du bara avsätter 1 promille av din tid.

Du som svarar "ja" på denna fråga, kommer i nästa LoveLetter att få en passande uppgift som kommer att ta - just det - 1 promille av din tid... ☺

Vår viktigaste övning någonsin: Couples Puja

Kommer du ihåg förra veckans uppgift? Det var att fundera på om du tyckte att din relation var värd 1 promille av ditt liv. 1 promille, det är alltså en tusendel av din tid. Eller om man så vill, 10 minuter i veckan. Varken mer eller mindre...

Det som vi idag ska beskriva är en viktig övning. Så viktig att den faktiskt finns med i alla våra kurser. *Alla!* Har du varit på någon av våra kurshelger kommer du därför att känna igen den. Och har du och din älskade inte gjort den på ett tag - kanske det är dags nu igen!?

Den är inte svår. Den kommer inte att kräva att du köper något. Eller att du lämnar husets sköna värme. Den fordrar inte mycket alls av dig faktiskt. Men den kommer att ge er något mycket viktigt i relationen.

Med denna enkla övning kommer du att bli sedd (det missar många i vardagen). Du kommer att bli lyssnad på (också många som 'inte har tid' med detta i vardagen). Och inte minst kommer den att vara en återkommande påminnelse om vem du faktiskt blev kär i och har valt att dela ditt liv med. Den väcker helt enkelt er Kärlek!

Fortfarande inte övertygad? OK, som bonus får du dessutom en stunds skön avkoppling. Stillhet och närvaro. Det kan göra att du sedan får betydligt mer energi över till vardagen.

Allt detta om du är redo att investera 1 promille av din vecka!

Är du redo? OK, då kör vi...!

Övning - Couples Puja

Ta några minuter att bekräfta och hedra varandras innersta väsen med denna fina och hedrande ceremoni. Ni kan göra den när helst på dagen som enskild övning eller innan ett tantriskt möte.

Sätt er mitt emot varandra. För att du ska komma in i dig själv innan övningen är det viktigt att sluta ögonen i några minuter och bli medveten om dina andetag.

Sätt sedan samman dina händer i en hälsningsgest framför ditt eget hjärta, för att visa varandra vördnad och respekt. Ha ögonkontakt under hela övningen.

En av er börjar sedan med att, från hjärtat, uttrycka sin tacksamhet, respekt, kärlek eller hängivenhet till sin partner. Tala med vördnad och heder till varandra. Uttryck det som kommer från hjärtat just nu i den här stunden. Låt det gå långsamt fram, utan mål. Låt känslorna som väcks i dig, få uttryckas.

Detta är ingen stund när det skall presteras en massa vackra ord som du tror att din älskade vill höra. Låt istället hjärtat och känslan i dig få tala. Ibland kanske det inte kommer så mycket ord, utan kärleken vill uttryckas genom ögonen en stund istället.

Efter några minuter, när du uttryckt klart för din älskade, bugar du för att bekräfta det gudomliga i honom eller henne. Byt sedan roller.

Efter att ni båda gjort er puja kan ni ha lätt ögonkontakt en stund och på så vis ge varandra ett tack för den stund som ni delat.

Svårare än så är det inte. Och denna övning passar lika bra på morgonen, när ni vaknat, som på kvällen innan ni ska somna (ger mycket bättre drömmar, än att grubbla på allt som måste göras imorgon). 1 promille är det som behövs! Är din älskade värd det?

The very best of *Love Letter* - 2013

Får jag be om största möjliga tysssstnad!

Ibland har det en tendens att bli för mycket ord i relationen, tycker du inte? Därför väljer vi att då och då ta medveten tystnad tillsammans - kortare eller längre stunder. Ibland kan tystnad uppstå spontant och naturligt, utan att man uttalat det till varandra innan, och det kan vara väldigt fint när det gör det.

För en del kan tystnad också upplevas obehagligt, beroende på vad man har med sig i bagaget. Kanske har man som barn varit med om att när något blivit fel har tystnad eller utfrysning på något sätt används för att markera detta. Det kan också vara obekvämt att vara i tystnad tillsammans med andra. Då kan tystnaden upplevas som tryckande och jobbig.

Ibland kan det i relationen uppstå tystnad av olika skäl, kanske om den ena parten väljer att låta bli att prata och vill vara ifred efter att man bråkat. Den tystnaden kan för den andra parten, eller båda, upplevas besvärande. Ja, det finns många olika sätt vi använder tystnaden på och många olika sätt vi kan uppleva den på.

I många relationer är det så att en person pratar mer än den andra. Det är också vanligt att en önskar mer tystnad, har ett större behov av att få vara ifred för att kunna lyssna på sig själv istället. Att kommunicera med ord är naturligtvis väldigt bra och viktigt. Men ibland kan det vara skönt att lämna orden en stund för att istället vara tillsammans i tystnad och se hur det känns. Vad händer i mig och mellan oss då?

Många tantriska övningar är utan ord och det gör att man bygger upp mer närvaro tillsammans. För börjar man tala i övningarna försvinner lite av den närvarande magin som man bygger upp - det är lätt att prata sönder den med ord.

Lite så kan det ibland vara i relationen, att vi pratar sönder våra upplevelser som är i stunden. Vi måste berätta direkt. Ringa mamma, maila bästa kompisen eller åtminstone dela det på Facebook. NU! Men genom att ibland släppa idén att det finns något som måste sägas just nu, kommer man så småningom till insikt att det kanske inte var så viktigt som jag trodde. I alla fall inte riktigt lika bråttom.

Ibland väljer vi att gå en promenad i tystnad. Det kan bli så mycket mer man upplever då, av varandra och omgivningarna. Mellan varven kan vi ha ett helt dygn i tystnad. Vi får inte skriva lappar heller. Framförallt då dyker det upp tankar på något som man skulle vilja säga. Men efter stund försvinner den tanken, det var inte så viktigt ändå.

Det lustiga är att den av oss som oftast vill prata, har lättast att gå in i tystnaden. Det blir en helt annan sak när tystnaden är medvetet valt och intentionen finns med på ett annat sätt.

En av de mest utmanande sakerna vi gjort, var när vi var på en retreat där vi skulle göra övningar och meditationer tillsammans, men allt skulle vara i tystnad. I fem (5) dagar! Inga tecken var tillåtna. Inga ord fick sägas.

Eftersom det i en relation dyker upp saker som våra egon skapar, var det ganska utmanande i längden. Att inte få uttrycka eller tala om för sin partner vad man känner och varför någon av oss hamnade i en viss känsla. Det var tufft, utmanande och samtidigt en härlig upplevelse dessa dagar. Det svåra var ironiskt nog när vi väl fick börja tala igen. Ingen ville börja prata och förstöra den gemenskap som vi byggt upp i tystnaden.

När vi tar bort våra ord finns det utrymme för annat att växa, få ta plats. Det blir som magi. Och nu ska ni få möjlighet att uppleva tystnadens magi!

Se det som en övning. Ni kan välja tre olika svårighetsgrader. Att vara tyst i 20 minuter går bra för de flesta, men ju längre tid och ju mer ni ska göra tillsammans utan att prata, desto större utmaning blir det.

Låt tystnaden tala

Du och din älskade kan välja något av stegen eller välja att gå alla stegen i den ordningen de står under de närmaste två veckorna.

Steg 1 – Ta en promenad i tystnad tillsammans, minst 20 minuter. Efter promenaden kan ni dela upplevelsen om det behövs. Se till att vara närvarande med din partner under promenaden! Även om ni inte pratar, ska ni dela stunden tillsammans. Att mobiler och annat störande är förbjudet under denna korta stund, är förstås självklart.

Steg 2 - Välj att sätta av några timmar inklusive en måltid i tystnad. Se gärna på varandra då och då, låt det gå långsamt. Var nära varandra mellan varven, känn varandra i tystnaden. Bestäm ett klockslag när det är tillåtet att prata igen. Dela sedan upplevelsen efteråt om ni vill.

Steg 3 – Sätt av minst ett dygn i tystnad, t.ex. från midnatt till midnatt. Se om det kan växa fram något spontant mellan er i tystnaden. Om ni kan förstå varandra utan att behöva förklara saker i detalj. Eller om det kanske till och med blir bättre på ett nytt sätt, som ni gör saker på detta dygn, när ni inte kan samtala om det först.

Efter det här dygnet i tystnad är det bra om ni kan dela upplevelsen och berätta hur ni upplevde det.

Observera att ni förstås ska fortsätta umgås och göra saker tillsammans under dessa övningar/steg. Vad det än är som ni brukar göra; Gå skogspromenad, handla mat, klappa katten, titta på TV, bygga snölykta, älska eller vad ni nu brukar pyssla med under en helt vanlig och ledig dag i ert liv. Den enda skillnaden är att det denna gång sker under tystnad!

Lycka till med att dyka in i tystnadens magi!

Genom dina andetag – öka din sexuella njutning

Hur vi andas spelar stor roll hur vi mår och upplever oss själva. Att vi andas råder ingen tvekan om eftersom andningen sköter sig helt själv utan att vi behöver tänka på den. Men genom stress och annat i livet så försvinner andetagens naturliga flöde och mönster. Ofta lägger sig då andningen högt upp i kroppen och hela framsidan av vår kropp blir spänd. Vi kommer inte ned så djupt i kroppen som vi skulle kunna.

Detta gör att vissa delar av vår kropp t.ex. våra könsorgan blir avskurna från den livgivande andningen. Inte så att de blir utan syre, för syre får de självklart ändå. Men de skulle kunna fyllas ännu mer, väckas upp och få ta mer plats.

När du kliver in i tantrans värld är medvetenheten om andningen en av grunderna. Det handlar om att lära sig att hjälpa kroppen att öppna upp för mer och föra in mer av livet i dig.

Att älska tantriskt är att andas djupt, medvetet och långsamt. Det gör att du minskar de spänningar som finns i kroppen och rensar ditt sinne. När du på detta sätt förs in i nuet och andas mer medvetet så förhöjer det kontakten med dig själv. Och när du möter din partner från den platsen i dig själv, hjälper det er att få en djupare kontakt tillsammans. Det förhöjer också den sexuella njutningen.

Allt detta kan låta konstigt och en aning flummigt, men det handlar egentligen om något självklart och enkelt; Att återgå till den andning som du föddes med! Med andra ord handlar det inte om att du ska lära dig något nytt. Du ska

bara komma ihåg hur du kunde ha så mycket energi och glädje som barn, för visst har "de små" massa ork! Vart kommer den ifrån, undrar man ibland?

Du hade säkert också denna energi som liten och andningen du hade innan du blev "skrämd" är en av nycklarna för att återuppleva all denna energi och lycka!

Vi har träffat många par på våra kurser genom åren och många upplever att det är svårt att få kontakt och känna sin andning till en början. De upplever att det är stopp på vägen eller att de inte alls tänker på hur de andas. Genom att vi på kursen vägleder och ger tid att öva på andningen, väcks den upp igen. För många blir det en wow-upplevelse att känna den här kontakten på nytt igen och känna hur andetagen flödar i kroppen.

Att känna att man har kontakt med sin kropp och sina andetag öppnar upp för en helt ny inre värld som många inte visste existerade. Som ett inre universum, som vi glömt de senaste 10 åren. Eller 30. Eller 50...

När vi tar kontakt med andetagen inom tantran är det också ett sätt att hitta och känna det sexuella inom oss. Det är en stark kraft som när den får leva i dig, hjälper dig att hitta mera energi i din vardag. Det skapar också mer upplevelser och mötet med vår partner sker på en naturlig väg.

Det är bara du som kan skapa detta inom dig själv, det är ingen annan som kan ge dig den sexuella energin. Du har redan allt och det finns inom dig och väntar på att få väckas upp igen. Bara genom att du bjuder in och tillåter den att få växa och ta plats i dig.

Det finns många olika andningstekniker med olika mål. Men vi brukar säga att det viktigaste är att först bli medveten om vart du har dina andetag, var de befinner sig i kroppen, utan att förändra något. Detta är något du kan göra när som helst under dagen.

Bara genom att bli medveten om det, blir andetagen automatiskt långsammare. Nästa steg är att medvetet dra andetagen djupare, ända ned till magen, då många av oss andas uppe i bröstet. Gör man det till en regelbunden vara så lär sig kroppen det och kan mer och mer göra det själv, utan att du behöver tänka på det.

Övning - Genom dina andetag

En enkel övning att göra 5 minuter dagligen, kanske på bussen, efter lunchen eller i väntan på att favoritprogrammet på TV ska börja.

Steg 1 - Sätt dig ned på en stol så att ditt bäcken vilar på stolen och ha fotsulorna i golvet. Det kan också gå bra att sitta på en meditationskudde.

Låt dina händer vila avslappnade på låren. Slut gärna ögonen under övningen för att lättare få kontakt med dig själv.

Steg 2 - Börja andas in och låt magen expandera, fylla sig på inandningen. När din mage sakta fylls så låter du samtidigt ditt bäcken rulla lite bakåt. Sträck kroppen så ditt huvud och nacke går uppåt och lite bakåt.

När du andas ut låter du bäckenet sakta rulla tillbaka och något framåt. Låt också ditt huvud falla ned lite avslappnat så att du blir som en C-form.

Steg 3 - Fortsätt andas in och ut under några minuter på det här sättet, tillåt andetagen att leda rörelsen i din kropp. Du kan efter ett tag märka att kroppen vill röra sig naturligt på det här sättet.

Den här övningen ger dig mer energi, ökar ryggradens flexibilitet, och hjälper dig att få kontakt med ditt inre flöde. Ju oftare du gör övningen desto lättare blir det sedan att fortsätta detta sätt att andas, när du skall möta din älskade.

Lycka till med andningen, så hörs vi igen om två veckor! För då är det dags att ta med dina andetag och din partner in i sovrummet – det tantriska mötet kan börja! 😊

Detta är det svåraste inom tantra - och så löser du det

Vet du vad som är det som våra kursdeltagare brukar ha svårart för under våra tantrakurser? Nej, det är inte meditationerna. Inte heller att andas djupt eller att öppna sitt hjärta för sin älskade. Istället är det en helt annan sak som brukar vara svårt för de flesta! Vi ska snart berätta vad det är, men låt oss först stämma av hur de senaste två veckorna varit för dig.

Hur gick det t.ex. med övningen som vi skrev i senaste *Loveletter*? Har du känt någon förändring i andningen, efter att du börjat göra detta regelbundet (fick du inte förra Loveletter, så maila oss så skickar vi den till dig)! Kanske har du bra kontakt med dina andetag och de flödar fritt i hela kroppen.

Har du fortfarande svårt att känna dina andetag eller få ned dem i kroppen, ge inte upp! En del behöver längre tid på sig för att få ned andetagen i magen och verkligen känna dem. Ta det som en regelbunden vana att då och då under dagen stämma av dina andetag och dra dem djupt ned i magen. Det kommer sedan att bli lättare att andas tillsammans med din partner, efter att du övat själv en tid.

Gör dig redo att möta din älskade i gemensamma andetag. Ibland kan det räcka att bara sitta några minuter i all enkelhet och andas tillsammans, och ibland kan man skapa en möjlighet till ett längre möte tillsammans. Det är värdefullt att känna att det finns gott om tidsutrymme, beroende på hur er tantriska resa kommer att avslutas.

Om det skall bli ett tantriskt möte med din partner, handlar det om att sätta dina förväntningar åt sidan för en stund. Försök att se om du kan blicka bortom tankar, upplevelser och dina egna känslor under en stund. Det är detta som de flesta tycker är svårast under tantrakurserna; Att släppa mål, krav och förväntningar.

Vi är så vana att vi måste ha mål i våra liv. Att något ska uppnås, annars är vi "misslyckade". Vi har krav, ofta minst lika mycket på oss själv, som på vår partner och vår omgivning. Och vi har ofta förväntningar att något ska bli riktigt bra, "nu när vi äntligen tar oss tid, är det viktigt att...."

SLÄPP ALLT DETTA! För bakom dessa förställningar, som vanligtvis tar över i mötet, finns det något större att uppleva. En förening och ett möte med din partner på ett helt annat plan!

Gå inte in i det här mötet om det finns uttryckta känslor liggandes, som först behöver uttryckas. Då är det bättre att göra det först, innan man möts tantriskt. En hjälp i detta kan t.ex. vara att göra vår Minikurs "*3 nycklar till en bättre kommunikation*".

Det är mysigt att skapa bra förutsättningar för mötet genom att bygga upp ett kärleksfyllt rum. Det kan vara olika symboler som betyder mycket för er, blommor, dofter och färger som kan förstärka intentionen med den här stunden tillsammans.

Att mötas i en tantrisk förening är ett möte som man aldrig på förhand kan veta hur det skall bli. Släpp alla mål!

Övning – Genom *våra* andetag

Steg 1 - Sätt er mitt emot varandra på sängen eller på en madrass på golvet, helst nakna. Börja med att blunda och gå in i dig själv en stund. Hitta dina andetag och ta tag i dem och för dem längre ned i kroppen, så att du andas med långa djupa andetag ända ned i magen. Andas in och ut med öppen mun. Låt din kropp vara så avslappnad som möjligt. Precis så som du övat de senaste veckorna.

Steg 2 - Efter några minuter öppnar du dina ögon och möter din partners blick. Ha en mjuk ögonkontakt, och välj att titta in i din partners ena öga. Men ha hela tiden fokus kvar på dina andetag. Det kommer att dyka upp tankar och annat som försöker få dig ur nuet, men återgå bara till dina andetag och låt dina tankar komma och gå.

Sitt några minuter och andas tillsammans i er egen takt på detta sätt.

Steg 3 - Övergå nu till att andas gemensamt. Ni kan prova att turas om, att följa varandras andetag. Se vad som känns lättast. Det brukar vara lättare att den som andas snabbare följer den som andas långsammare. I tantran är det som regel alltid den som är långsammast, som styr! Den som är snabbare, får anpassa sig. Andas gemensamt en stund.

Steg 4 - När ni känner att ni fått en djupare kontakt, börja då långsamt att närma er varandra. Låt varje rörelse vara medveten och långsam, det behöver inte vara i samma takt. Ha andetagen med hela vägen.

Låt era hjärtan och era andetag få styra era rörelser under er tantriska resa tillsammans..... varje gång är ett nytt möte, i varje nu! Ibland slutar det i att man sammansmälter i en djup förening, ibland kan det vara svårt att röra sig mot varandra. Acceptera det som är, ändra inget.

Efter den här stunden tillsammans, smält samman genom att ligga eller sitta tätt ihop med era kroppar en stund. Tacka varandra efteråt! Lycka till med er tantriska förening!

Därför ska din relation vara som en gummisnodd...

Har du tänkt på en sak? I en ny kärleksrelation finns det ofta mycket attraktion. Allt är nytt och spännande att utforska hos varandra - likheter och olikheter på olika plan. Med tiden så minskar attraktionen för många par. Det beror ofta på att vi har så mycket annat runtomkring oss, att vi inte ger relationen det utrymme som den fick i början. Vi kommer helt enkelt in i en vardagslunk tillsammans och det blir lätt att man tar varandra för givna.

Och det är då, när man börjar ta varandra för givet, som det finns en risk att man glömmer bort varför man en gång valde att leva med varandra.

I dagens samhälle står jämlikhet högt upp på prioriteringslistan. Även i relationen strävar många par efter jämlikhet. Det är naturligtvis en bra och viktig utveckling. Men det finns också risk att det kan bli för mycket jämlikt och att skillnaden i att vara man och kvinna suddas ut lite. Det är inte riktigt lika bra.

Även om man lever i en homosexuell relation är ofta den ena mer maskulin och den andra mer feminin i sitt uttryck. Alla har nämligen båda dessa delar inom oss, men den ena kanske vi har mer av än den andra. Det var just detta som gjorde att vi en gång drogs till varandra. När själva attraktionen går i stå, blir man mer som syskon för varandra - det är inte längre en kärleksrelation.

Vad gör man när detta händer? Hur ska man kunna känna sig så där härligt nyförälskad igen? Jo, för att öka spänningen i relationen kan vi behöva "dra i gummisnodden" ibland. Gå ut i de olika ytterligheterna; maskulint och feminint. Om vi blir för lika i relationen finns det nämligen ingen spänning kvar.

Tänk dig en vanlig gummisnodd! Du kanske till och med har en i närheten där du är just nu? Om du drar ut den, så drar du ut från mitten, ut mot sidorna. Då uppstår en spänning, eller hur?! Och ju mer du drar, desto mer spänning uppstår.

Naturligtvis behöver spänningen ibland släppas in mot mitten, för att 'bara vara' och smälta samman. Mysstunden i soffan på lördagen, du vet. Med chips och 'Mello' på TV.

Om det är hög spänning för jämnar sliter det också på relationen, det blir en så kallad överspänning som tar mycket energi och gör att man kanske går för mycket åt olika håll. Så det handlar om en balansgång; att dra i gummisnodden och även tillåta sig att släppa efter. En relationsdans skulle man kunna kalla det för. Att tillåta varandra gå utåt för att sedan mötas och förenas.

I en del relationer där man bråkar mycket, brukar föreningen efter ett gräl upplevas starkare. Varför? För att man har gått till ytterligheten en stund! En del par sätter detta till och med i system, och behöver ett drama för att "gå igång". Men det tar ofta mycket på energi att hela tiden skapa gräl för att komma dit. Hur mycket spänning har du i din relation just nu?

För att bygga upp en spänning, utan att skapa drama, kan man leka med de olika energierna för att sedan mötas och förenas. Under Par i Hjärter delar vi en stund varje dag upp män och kvinnor för att "gå ut i varsin enda av gummisnodden". Att en stund som kvinna få vara kvinna och som man få vara man. Det är en spännande dans i relationen att tillåta varandra detta och brukar vara det som de flesta par minns mest efteråt!

Det är därför viktigt att ge varandra utrymme för detta mellan varven. Att få sitt eget space ibland, allt ifrån en liten stund till flera dagar. Men det är också viktigt att sedan förenas igen för att inte utrymmet skall bli för stort och man glider ifrån varandra.

Låt din kärleksrelation vara som en scen som aldrig blir klar utan som hålls levande hela tiden. Huvudpersonerna i scenen är du och din älskade! Låt det bli en spännande resa där ni inte går i varandras fotspår utan *följer* varandra - på livets väg!

Du är precis som jag - ibland...

Idag ska vi prata om sanning! Spännande, va! För vad är sanning?

När vi gick in i vår relation var en av de viktigaste förutsättningarna att vi ville att just sanning skulle finnas med som en stor del av grundkittet. För oss var syftet med vår relation att fördjupa och komma närmare varandra på flera plan. Att se relationen som en del av vår individuella utveckling men även den gemensamma resan genom livet.

Vi började med att berätta och "rensa" oss själva inför varandra. Vi tillät varandra att ställa frågor om det som vi ville veta mer om. Även när det gällde svårare ämnen som tidigare relationer och annat svårt som vi upplevt i livet. Självklart handlade det inte om att utlämna eller berätta om vad tidigare partners sagt eller gjort. Det som var intressant var hur vi själva upplevt något. Kanske du undrar varför vi gjorde på detta sätt? Det kan ju ses som lite småaktigt och löjligt att börja en relation med "älta svartsjuka" för den andes upplevelser i livet.

Men vi ville inte att det skulle finnas något outtalat mellan oss. Inga hemligheter eller saker som skulle kunna dyka upp senare i vår relation. Vår upplevelse är nämligen att när det finns saker som borde sagts och uttalats, ligger detta mellan oss och gör att vi inte kommer varandra så nära som vi skulle kunna.

Jämför gärna med att bygga ett hus! Där börjar man ju från grunden, varje spricka måste synas och åtgärdas. En dålig grund kan inte bli stabil om det finns en massa problem, det kommer förr eller senare fram. Och då blir det så

mycket värre, besvikelsen så mycket större. Kanske kommer också *Fuskbyggarna* från TV4 och påtalar att "detta nog inte var så väl genomfört underarbete".

Skämt åsido, är det någon här i Livet som man skall kunna känna sig trygg och sann med är det ju ens älskade! Vem annars kan tränga så djupt in i ens liv, som den man lever, älskar och sover med!?

För vår del handlar "sanningen" inte om någon universell sanning. Istället handlar det om att det vi känner, tänker och upplever kan påverka närheten i vår relation. Det är den sanningen som vi vill lyfta fram! Det handlar inte heller om att vi varje stund går omkring och säger vad vi tänker eller känner till varandra. Oftast märker man i en nära relation om det är något med partnern, visst gör man!? Då kanske man frågar; "Jag ser att det är något, vill du berätta för mig"? I en del relationer kanske det kan låta så här "Nej då, det är inget"! Känner du igen det?

Upplevelsen hos den andra som frågade kan bli, "Jaha, var min upplevelse fel här, jag känner ju att det är något." Detta skapar också en distans i relationen. Och visst, kanske det är så ibland att det inte är något, det kanske var något hos mig själv som gjorde att jag upplevde detta.

Men - om vi ger denna fråga till varandra, och det verkligen är något, skall vi vara sanna med vad det är. Ibland kanske man inte vill säga vad det handlar om direkt, och då är det mer ärligt att säga t.ex.; "Just nu vill jag inte prata om det, men vi kan ta det sedan"! För detta är också sant! Då har jag fått veta att det är något, jag får bekräftat det jag upplevde. Då får jag också acceptera det och vänta tills min älskade känner sig redo att ta upp vad det är.

Veckans övning – Precis som jag

Vi skall denna vecka titta lite närmare på fördömande tankar som vi kan ha. Många gånger uttrycker vi inte det, men de finns där i huvudet. Vad har detta med sanning att göra, funderar du kanske? Jo, genom att fördöma så skapar vi också ett avstånd i relationen!

Egentligen handlar det inte om själva fördömandet i sig, utan den största skadan sker när vi inte delar det vi känner med varandra på ett kärleksfullt sätt! Och – ta ansvar för våra egna känslor. Detta kan låta lite konstigt, men snart kommer du att förstå!

Det är också lätt att direkt tänka; Jag har inga fördömande tankar! Men vara bara öppen och se om denna övning kan bli lika värdefull för dig, som den varit för oss!

Steg 1

- Börja med att skriva en lista med 5 saker som du dömer din partner eller andra människor för. Ta gärna med både positiva och negativa saker!

Några populära exempel: "Du kan inte passa tider!" "Du tar aldrig ut soppor!" "Du är lat!" "Du är duktig på att ta hand om barnen!" "Du är så snygg!" "Min chef är opålitlig!"

- När listan sedan är klar, sätter du dig med din partner eller vän en stund. En i taget pratar. Den andra är närvarande och lyssnar. Börja med den första raden på listan: T.ex. "Du kan inte passa tider". Lagg sedan till orden", precis som jag inte klarar ibland!".

Känn in varje gång du sagt en mening, hur känns det inte dig! Kan det vara sant att även du ibland misslyckas med att komma i tid? Kanske till något möte eller hämta barnen? Kanske har du misslyckats med att hinna med en färja eller låtit någon stå och vänta på dig. Kanske en gång i alla fall?

Ta sedan nästa rad, t.ex. "Min chef är opålitlig" och lägg till", precis som jag är ibland"! Fortsätt sedan med listan på samma sätt, men stanna till efter varje mening och tänk efter om det som du fördömer, eller uppskattar, hos andra, även kan gälla dig själv ibland?

I detta exempel kan du t.ex. fråga dig om du också någon gång i Livet varit lite opålitlig? Det behöver inte vara mot din chef eller din partner, det kanske var för länge sedan, i ungdomsåren.

Denna övning handlar om att se och ta tillbaka sina fördömanden. Du tar tillbaka makten till sig själv och blir mera ödmjuk till de du fördömer. Men det handlar också om att se att det som du tycker är fint och beundrar hos andra, även finns hos dig! Visst gör det! Ibland i alla fall!

Steg 2

När du nu gjort den här övningen, ta med den i vardagslivet de närmaste två veckorna! När du i dina tankar eller ord fördömer någon (oavsett om det är 1 gång under 14 dagar eller 14 gånger under 1 dag) så lägger du till "precis som jag är/gör ibland!".

Prova bara! Gör det! Starta redan idag - och se hur det känns i dig!

Fast i skammen? Så blir du befriad!

Tillhör du dem som någon gång i livet känt skam för din sexualitet och lust? Jag, Carin, tillhör i alla fall den skaran och idag vill jag dela med mig lite av mina upplevelser till dig. Jag ska också avslöja en hemlighet som jag aldrig berättat tidigare! Men vi börjar från början...

För mig har den sexuella lusten inte alls varit så självklar i mitt liv. Mycket pga tidig start med min sexuella debut. Mer eller mindre dåliga sexuella relationer som jag ställt upp på. Situationer där jag borde sagt 'nej' men ändå sade 'ja'. Jag körde över min integritet, min kropp, mitt tempel. Varför gjorde jag det?

Precis som för många andra, tror jag att det var ett sätt att få bekräftelse och närhet. Och att jag inte vågade stå upp för mig själv. Jag gick in i skammen för vad jag gjorde i tonåren, att jag inte var värd att njuta och älska. Om jag kände mig upphetsad, kom skammen att det var något fult och fel att känna.

Under många år i mitt vuxna liv lät jag inte den sidan få ta plats. Sexlivet fanns knappt på min världskarta. Jag begravnade den sexuella lusten, lät den inte få växa. Istället la jag energin på annat i livet.

Med tiden har jag fått två fantastiska barn som i alla fall är ett bevis på livets kraft. Graviditet och snitt på magen har dock också satt sina spår. Det gjorde min skam ännu värre. Jag trodde inte jag att vara tillräckligt vacker för att naket kunna njuta av sex. Som om det bara var förbehållet de som hade vackra kroppar. Skammen blev en hemlighet hos mig, som jag inte gärna ville dela med andra.

Jag granskade kritiskt min kropp, blev aldrig nöjd. Sexet skulle helst ske i mörker. Om en alls. Någonstans inom mig fanns det dock en längtan att det skulle kunna vara annorlunda...

Men en dag kom tantran in i mitt liv! Det blev en vändning. En milstolpe. En räddning!

Det var verkligen en gåva till livet i och genom mig. All skam är förstås inte borta, men bit för bit så skalas den av. Långsamt. Men säkert. Idag kan jag se kroppen som det tempel den är. Jag kan värda och älskar den oavsett skavanker och tidigare upplevelser.

Idag kan jag älska i ljuset och tillåta mig att njuta och vara närvarande. Inget behöver gömmas undan, allt får älskas, alla sidor av mig. God hjälp på den här resan är min livspartner Robert förstås.

Det är bara jag själv som kan tillåta mig att bjuda in och låta den sexuella energin få finnas i mig. Låta lusten för livet få vara starkare än skammen. Få in nya dimensioner av sexlivet.

Inom tantra handlar det nämligen mycket om att acceptera 'det som är'. Det är inte alltid så lätt. Men ju mer du kan öppna upp för att tillåta upplevelserna du har i din kropp, desto mer kan du öppna dig och vara närvarande i det tantriska mötet med din älskade.

Jag älskar därför att få välkomna andra par till våra kurser! Det är självklart långt ifrån alla som bär som samma negativa upplevelser och skam som jag gör. Men ändå – på något sätt har många av oss en känsla av att *"detta pratar vi inte högt om – OK!?"* Lite hysch, hysch. Kanske inte medvetet, men det finns hos många omedvetet har vi märkt.

En härlig kvinna som deltog på *Tantrakurs 2* för några år sedan uttryckte detta så himla bra tycker jag. Hon skrev så här i ett mail till oss 1 månad efter kursen:

"Det är något jag vill dela med mig av och som jag har reflekterat över en tid....."

Skamen!!! Skammen är borta(!) och inte nog med det

Kursen har skalat bort en skam och skuld som jag inte ens visste att jag hade =-O . Hur gick det till????

Hur många människor bär på det?! Den är ju verkligen ett hinder för glädje, njutning, kärlek, närhet etc och när jag tänker på det känner jag mig ledsen och en sorgsenhet av att behöva bli 60 innan den är borta(!) men samtidigt...

glad att äntligen blivit befriad :-). Tack vare er och era kurser!

Jag är med er, i eran livsuppgift,,,,,,,,- befria människan!!!"

Läs inte bara orden! Se också entusiasmen och känn känslan bakom orden! Att få uppleva ännu mer av Livet efter 60-års dagen. Även sexlivet! Är inte det magi, så säg!?

Veckans övning – Möt din älskade i ljuset

Veckans övning har vi förstås skapat på detta tema - Hur mycket skam har du? Tycker du att denna övning verkar pinsam, töntig, utmanande eller jobbig? Då ska du absolut göra den! Då har du har nämligen väldigt mycket att vinna!

Ha ljus i rummet, dagsljus eller annat ljus som gör att du utan problem skulle kunna läsa en bok vart du än är i rummet.

Ställ er mitt emot varandra i rummet. Börja med att sluta dina ögon. Avsätt några minuter för att ta några djupa andetag så att du landar i din kropp. Annars finns det nämligen ingen för din älskade att möta.

Öppna ögonen och ta ett mjuk och lätt ögonkontakt. Börja klä av din älskade plagg för plagg. Långsamt och vörnadsfullt. Låt det vara ditt hjärta som styr, inte dina tankar om hur det skall vara.

När du klätt av din partner alla kläder, ta några steg ifrån honom eller henne och betrakta sårbarheten, skönheten som strålar ut från din partner. Andas in det förtroende du får. Låt det vara ditt hjärta som betraktar.

Låt sedan din partner klä av dig på samma sätt. Känn att för varje plagg du blir avklädd, så släpper du också dina skal, både fysiskt och mentalt. Tillåt dig att vara i den sårbarheten och nakenheten.

Blir det jobbigt? Fokusera på dina andetag! Andas in och möt känslan som kommer. Men ha kvar ögonkontakten med din älskade, för annars tappar du din närvaro. Tillåt dig att känna vad du än känner.

När ni båda är helt nakna och insupit varandra en stund, gå vidare med det som känns rätt för er. Kanske räcker det att mötas så här en stund, utan att det behöver vara krav på något annat. Låt tantran visa vägen...

Liva upp Kärleken i relationen – så här gör ni!

När man påbörjar en kärleksrelation så flödar ofta kärleken av sig själv utan att vi behöver tänka på *hur* och *varför* den gör det. Allt är nytt och spännande. Det är mycket att lära och ta in. Vi lyssnar noga på varandra och ger varandra ofta mycket tid.

För många är detta inte lika självklart längre när vi blir mer "vana" vid varandra. Ibland kan man till och med tro att kärleken inte finns kvar. Kanske kommer tvivel om man ska fortsätta tillsammans. En del par är otroligt bra på att hela tiden odla den här kärleken, både medvetet och omedvetet. För det behövs inte alls några dyra resor eller exklusiva hotellnätter. Visst kan man göra det också, men det är inte det viktigaste i relationen.

Det finns många enkla redskap att använda sig av i vardagen. Det bästa är om båda parter i relationen är överens om att vilja hålla kärleken levande, eller liva upp den igen då och då.

Kanske har du redan enkla redskap för hur ni gör i er relation?! Gör *mer* av det som du vet fungerar (och mindre av det som inte fungerar).

En av de mest grundläggande sakerna, eller redskapen, är att ge varandra positiva kommentarer och feedback mellan varven. Uppmuntra och uppskatta varandra. Även om man tycker att det finns vissa problem i relationen som tar stor plats, så tar de större plats om alltför mycket fokus läggs på själva problemen. Då har kärlekslågan en tendens att slockna.

Så vänd på det och låt det som är positivt hos varandra få komma fram mer, se det, lyft det. Få in det i vardagen. Vi lovar resultat kommer, ju mer du och din älskade ser och lyfter upp det positiva hos varandra. Det växer och kärleken livas upp.

Vi är alla olika bra på att uttrycka oss, en del gör det bättre utan ord. Om din partner har svårt att uttrycka sig med ord, kanske kan du se andra delar hos honom eller henne hur det uttrycks. Många av oss har också svårt att ta emot och öppna för det positiva som sägs om oss. Det är lätt att göra det mindre, förminska det.

När du får en positiv kommentar från din partner eller någon annan, tillåt dig att verkligen lyssna in det! Andas in det en stund och säg sedan tack. Det är alltid trevligare att ge något, om den som tar emot inte skjuter undan det, utan istället tar in det och tackar. Precis som när man ger en present till någon!

Veckans övning – Liva upp Kärleken

Avsätt 10 minuter för att göra veckans övning! Börja med att ta fram varsitt papper och penna. Sätt er bekvämt i soffan, gärna med något gott att dricka till.

Steg 1 - Både du och din partner börjar med att skriva en kort lista med de tre bästa sakerna ni kan se hos varandra just nu. Helt enkelt det du uppskattar mest hos din partner. T.ex. "du är snäll och generös" eller "du ger så mycket kärlek till mig och barnen" eller "du är sexig ikväll" osv...

Steg 2 - Sitt mitt emot varandra med lätt ögonkontakt. Turas om att läsa upp varje mening ni skrivit till varandra, en i taget.

När du läser så gör ditt bästa att även låta kroppen vara med i uttrycket, hela du.

Du som tar emot och lyssnar, låt din kropp vara öppen och mottagande under tiden, andas in det du får till dig och låt det få cirkulera med dina andetag i kroppen. Ta en stund innan ni går vidare med nästa mening på listan.

Steg 3 - Fortsätt att göra ytterligare en lista där du skriver ned tre vardagliga saker som din partner gör, som gör livet lättare för dig. T.ex. "du vaknar upp vid gott mod" eller "du lyssnar verkligen på mig" eller "du väljer ofta att laga mat jag tycker om".

Turas sedan igen att läsa upp det för varandra och ta in det.

Efter att övningen är klar, sitter ni en kort stund i tystnad med varandra och tackar sedan varandra på det sätt som känns bra för er.

Grattis på födelsedagen!

Denna fredag är det jag, Robert, som fattar pennan och skriver några rader till dig från ett gråmulet Eskilstuna. Jag har nämligen tänkt på en sak. Detta med födelsedagar! Födelsedagar är bra för din hälsa, det har vetenskapen bevisat! Men låt oss börja från början...

För några veckor sedan fyllde jag år. Det är inget konstigt med det. Jag brukar nämligen göra det så här års. Men det som förvånar mig är de kommentarer som man ofta får tillbaka från andra när man gratulerar dem på födelsedagen. Har du tänkt på det?

Många verkar glömt att det faktiskt heter **födelse**-dag. Istället verkar "få-ångest-över-sin-ålder-dag" vara vanligare. Att dagen är till för att *fira att du är född* för x antal år sedan, står i skuggan av det faktum att döden kommer allt närmare. Som om det skulle vara ett större kliv denna dag, än någon annan dag på året. Knappast är det så, även om det kanske blir tydligare just på födelsedagen.

Detta med ålder är väldigt laddat och att dessutom krydda det med en hög siffra, gör att en viss känsla av ångest infinner sig hos många. Därför kommer både den ena och den andra kommentaren som svar på ett "*Grattis på födelsedagen!*".

Här är några av de kommentarer som jag fått under det senaste året som svar på en gratulation, och hur jag brukar bemöta dem:

- *Tack, nu vill jag inte bli äldre!*

- OK, är du säker på det? Alternativet att inte få uppleva fler födelsedagar finns nämligen, men menar du vad du säger?

- *Usch, man blir bara äldre och äldre!*

- Ja, var glad för det. Fira det. Fira varje dag som du får se solen gå upp. Det är nämligen inte alla som får bli äldre, utan som ser solen gå upp för sista gången idag.

- *Det är inget roligt att fylla längre.*

- Alternativet att inte fylla fler gånger, kanske inte heller är så lockande?

- *Jag fyller 29 år - igen!*

- Synd! För tänk så mycket livserfarenhet som inte finns hos en 29-åring, men som finns hos en som närmar sig pension!

- *Tiden bara flyger iväg.*

- Ja, det är den dåliga nyheten. Den bra nyheten är att du är piloten!

Du har säkert hört många andra liknande kommentarer för detta var bara några exempel. Och jag menar inte att på något sätt förringa känslan att bli gammal. Inte alls! Men nästan alla svar syftar till att hög ålder inte är något positivt. Att livserfarenhet och den ödmjukhet och acceptans som ofta följer med åldern, inte värderas. Och att Livet kan vara svårt att uppskatta så länge man är hyfsat frisk (det är sällan en svårt sjuk person skulle fälla någon av ovanstående kommentarer)

Jag är kanske lite gammalmodig men för mig är hög ålder respekt. Vår hittills äldsta deltagare på tantrakurserna är 78 år. Det är respekt! Inte bara den kunskap som en man vid 78 års ålder besitter, utan minst lika mycket en respekt för att vid denna ålder känna sig nyfiken på att utveckla sig själv och den relation man lever i. Respekt, var ordet!

Så oberoende om du fyller idag eller någon av de kommande 364 dagarna; *GRATTIS på födelsedagen!* Hoppas att du väljer att fira att du blivit född. Födelse-dag, du vet.

Och att du kanske tar dig lite tid för att tänka tillbaka på det bästa som hänt sedan förra födelsedagen, hur mycket eller lite det än är. Vad kan du ta med dig framgent? Vilken är den viktigaste insikten som du fått under detta levnadsår?

Du vet mer nu. Du har mer erfarenhet av hur Livet kan svänga. Så ta med den visheten och se till att det kommande året blir det bästa hittills i ditt liv! För det är du värd!

"Veckans" övning (som kanske blir senare)

Hjälp din partner att fira nästa födelsedag. Visst, visst. Det gör du ju *varje* år. Men fundera på om du kan göra nästa tillfälle lite mer till en FÖDELSE-DAG. Vad vet du om din partners födelse? Vilken veckodag var det? Tidpunkt? Vart? Hur var vädret? Hur gick förlossningen? Hur kände din älskades mamma och pappa när bebisen kom? Finns det något kort? Vad hände i världen den dagen för övrigt?

Intervjua din partner. Fråga dina svärföräldrar (de flesta tycker mycket om att prata om när de blev föräldrar). Kanske vill du sammanställa allt på ett A4 och rama in till din älskade? För det kommer nämligen att vara lika aktuellt nästa år, på denna dag!

Slutligen kan vi konstatera att även forskningen stödjer oss i denna fråga. Faktum är att födelsedagar är bra för din hälsa! Flera studier visar nämligen att personer som har fler födelsedagar lever längre! ;-)

Var stolt över din ålder. Din erfarenhet! Uppskatta livet, det är inte alla som har det kvar. Dela med dig av din klokhet till de yngre! Tummis? Bra!

En annorlunda midsommar för oss i år...

Midsommarafton! Sommarsolståndet! Romantikens och erotikens högtidsdag! Solen lyser härligt här i Eskilstuna denna vackra sommarmorgon den 21 juni! Visserligen är det risk för regn på flera håll i Sverige idag, skvallrar SMHI om. Men med handen på hjärtat - är det inte så det ska vara på midsommarafton?!

Vi hoppas att du och din älskade, precis som vi, ska fira midsommar på det sätt som ni helst av allt önskar. Oavsett om det innebär sill, små grodor eller sensuella möten med din partner hela natten!

Men - denna midsommar är inte riktigt som alla andra för vår del. Som vi berättade som hastigast i förra LoveLetter har livet bjudit oss på lite utmaningar och eftersom vi är stora anhängare av sanningen, vill vi berätta lite för dig vad som händer just nu...

Under april och maj har Carin varit väldigt trött. Vi trodde att det berodde på att det varit en intensiv vår, och att en tid med vila skulle förbättra det hela. Det blev dock inte bättre, tvärtom.

När hon vaknade fredagen den 31 maj kunde hon inte prata normalt längre. Hon sluddrade och tappade ord, som om hon var drogpåverkad. Det var även problem att skriva, då det blev fel ord och mer eller mindre obegripliga meningar.

Vi åkte till Mälarsjukhuset och hon blev direkt inlagd på strokeavdelningen. För att göra en lång historia så kort som möjligt, har diverse undersökningar visat att det är något som trycker på hennes talcentrum i huvudet. Antingen en abscess eller en tumör. Just nu får hon mycket och väldigt starka mediciner för att försöka stoppa tillväxten av denna samt den svullnad som omger den. Under slutet av nästa vecka är en operation inplanerad för att ta bort det som sitter där.

Eftersom hon jobbar som distriktssköterska har hon den stora fördelen att ändå kunna vara mycket hemma inför operation, då hon kan ge sig själv medicinerna som behövs intravenöst var 8:onde timme, dygnet runt.

Carin berättar:

"Just nu är jag i väntan, i ovissheten. Först var det kaotiskt och jobbigt. Jag tyckte det var för länge att behöva vänta på operation i flera veckor. Men nu ser jag att det är bra för mig att landa här en stund, hinna med. Jag är inne i livets långsamma rytmer just nu och även stillheten. Några av de rytmer som vi dansar i den Frigörande dansen.

Jag lever i det som är just nu. Jag släpper alla mina försvar. Jag är skör, mjuk, transparent, finns inget skydd just nu. Och här kommer mina år med tantra till hjälp. För det är detta som tantra handlar om; Att släppa sina försvar och skal och istället vara transparent för sig själv och sin älskade. Att följa med i det som sker i varje stund, utan mål. Jag kan inte göra annat just nu. Jag kan bara ta emot det som är och ha tillit. En underlig känsla att landa på detta steg i livet.

Livet blir mera påtagligt hur värdefullt det är. Jag har så mycket att vara tacksam över, både det som varit och det som är. Har stöd med nära och kära kring mig. Jag får timme för timme lyssna in mig själv vad jag orkar, för jag har inte mycket kraft. Men jag har bara mig själv att vårda och ta hand om just nu.

*Så tacksamhet och kärlek är det som finns mestadels hos mig hela tiden just nu. Jag är så glad för det. De senaste veckorna har jag också haft tid att tänka tillbaka på alla fina möten vi haft under våra kurser. Jag är så tacksam även för det. Jag har tidigare vetat att dessa möten varit viktiga och värdefulla för mig. Nu känner jag det ännu tydligare i mitt hjärta! Jag **känner** hur mycket alla ni som varit på våra kurser, betyder för mig! Tack! Jag ser redan fram emot att få träffa alla som bokat sig till höstens kurser!*

Jag älskar juni, den är min månad, då jag föddes. Den grönska och ljus som omger och bäddar in mig just nu är det bästa tiden för min läkning. Så jag är väldigt tacksam för att det är juni och jag njuter av ögonblicken varje dag fram till min operation.

Några har frågat mig om de kan göra något, och om du känner att du vill hjälpa mig får du gärna skicka kärlek och positiva tankar till mig under nästa vecka. Jag kommer nog att behöva det både innan, under och efter operationen för bästa läkningsprocess.

Jag kommer inte hinna skriva svar på eventuella frågor eller mailhälsningar, eftersom jag och Robert behöver energin och tiden för varandra och tillfrisknandet. Men jag läser gärna och tar del av dem när jag orkar.

För även jag skall njuta av god midsommarmat hemma i lugnet idag. Njuta av grönskan, dofterna och livets skörhet som blir så påtaglig.

Livet går inte i repris och det finns inga garantier. Det är just nu!!

Och idag är det midsommarafton! Låt oss fira det i gemenskap, även om vi är på olika ställen!"

Grunden i det tantriska mötet

Sommaren är en härlig tid med mycket naturligt ljus. Därför passar denna årstid extra bra för att bjuda in solens strålar, på morgonen eller närhelst på dagen, i ert kärleksmöte. Låt ljuset fylla era kroppar och rummet som ett kärlekstempel. Finns det något underbarare än och se sin älskade i ljuset och mötas där?!

Att använda ögonen är en av tantrans mest grundläggande nycklar, så se in i din partners ögon under älskandet så mycket som möjligt och under de ställningar som tillåter det. Känn – och se - njutningen som förenar er.

Ögonen är en stark kanal för att öppna upp närvaron och medvetenheten tillsammans. Det kan vara skrämmande när man inte är van att se varandra i ljuset med ögonkontakt. Men tillåt dig att bjuda in din älskade och bli sedd och sända ut kärlek till partner. Dyker det upp olika känslor, låt de finnas där, andas lugnt med det som upplevs. Men fortsätt ha kontakt så mycket som möjligt!

Genom ögonen känner vi oss avklädda och släpper våra personliga masker som vi bär på och då kan det hända att olika förnimmelser kommer och går. Om du tappar förankringen i dig ibland så blunda och andas långsamt en stund för att hämta "hem" dig igen.

Vartefter du och din älskade blir mer vana att mötas på detta sätt, blir det lättare att hålla kvar kontakten längre stunder. Du kan märka att kroppen börjar svara på ett annat sätt. Nya dimensioner kan dyka upp och upplevas i mötet. Det är otroligt spännande och livgivande för kroppen när den börjar väckas upp och svara an på älskandet på ett nytt sätt.

Ännu är det sommar! Det är gott om tid kvar att bjuda in ljuset och genom ögonkontakt skapa en djupare förening med din älskade. Gör det. Prova redan nu i helgen! Det är inte svårt!

För en del är det självklart att låta solens strålar finnas med under Kärleksstunden när tillfället ges. För andra är det en större utmaning att älska i ljuset. Och det är helt OK!

Huvudsaken att du verkligen gör det, för det finns massor att vinna när mörkret och skuggsidorna försvinner från den stund som kan vara vackrast i ditt liv – *Kärleksmötet med din älskade!*

Så hjälper ni era själar att växa tillsammans...

Hur har sommaren varit? Grillbuffé på kvällarna? Ett glas rött eller kanske två? Lite mindre rörelse och lite mer hängmatta?

Visst är det härligt att få koppla av och för ett par dagar, eller veckor, gå in och njuta av lite extra mat och dryck. Och kanske även en onödig efterrätt, för det är ju ändå sommar...

Men så småningom kommer vardagen igen. Och man misstänker att vågen i badrummen blivit dopad, för **så** många extrakilogram kan väl ändå inte de där härliga glasen rosé gjort? Kanske har ungarna ställt om vågen, så att den visar grannens vikt istället?

Men när man sedan bytt batteri i vågen och insett att barnen nog ändå inte fingrat på någon inställning, utan att det är den kalla verkligheten som presenteras i siffrorna nere vid fötterna, är det dags att ta tag i saken!

Det är tid att ge kroppen extra omvårdnad och kärlek. Ut och springa? Lyfta skrot? Gympa? Eller åtminstone kolla på några repris av "*Du är vad du äter*" för att känna att 'det finns ju ändå dem som har det värre'.

Oavsett vilken lösning man väljer, är det ganska lätt att se när kroppen behöver lite extra omvårdnad. Det syns liksom på den. Och det är lätt att få vågens siffror på näthinnan, innan man somnar.

Men - hur är det med *själen*? Hur kollar du själens hälsa? Här finns ingen enkel apparat som kan säga till när du behöver ta hand om den lite extra. Här gäller det istället att göra något mycket svårare än att ställa sig på en apparat. Man måste känna in sig själv! Och - ännu svårare - man måste *lita* och *agera* på det man känner! Wooops!

Det finns ingen annan som kan säga vad du känner och vad som är rätt för dig. Det är övning som få människor ägnar sig åt. Men vad du vad? Du har en person i din närhet som kommer att vara en viktig hjälp i denna undersökning, och vi ska snart berätta hur!

Men låt oss först ta ett steg tillbaka. Fundera gärna lite själv ett tag. Fundera på hur du vill ge *bra näring till din själ under hösten*. Vilka sätt har du för att hämta ork? Vad ger dig lycka och glädje (genuin glädje alltså)? I vilka människors närhet mår du bäst? Vad gör du när du känner dig piggare efteråt, än innan du påbörjade sysslan?

Kanske kommer det upp personer som dina bästa vänner, din partner eller din familj? Kanske är det saker som golf, dans, bastubad eller ett tufft gympass som ger dig mer energi - än vad det tar? Eller kanske är det en speciell typ av musik, att läsa något av din favoritförfattare eller en barfotavandring i skogen - helt ensam - som är det bästa för din själ?

Det finns inget rätt eller fel svar här! Glöm det! Försök inte heller optimera ditt svar eller hitta "det enda rätta". Känn istället in och låt svaren komma av sig själv, oavsett hur mycket eller lite det är.

I detta läge kan frågan dyka upp; Spelar det nån roll om jag lägger tid på detta? Egentligen!? Svaret är samma som om det spelar någon roll vad du äter, eller inte. Och om det spelar någon roll om du tränar din kropp, eller inte.

Att ge rätt näring till din själ, är lika viktigt som att ge rätt näring till din kropp. Och nu kommer din älskade att, genom sin närvaro och tystnad (!) hjälpa dig att komma i mer kontakt med din egen själ!

Övning - Drömmar och visioner

För att komma närmare sin själ och även varandra, är det viktigt att båda får möjlighet uttrycka sina önskningar och behov. Att undertrycka delar hos sig själv skapar distans till din partner och kommer till uttryck på något annat sätt. Kanske mer destruktivt.

Många håller sig tillbaka i relationen, medvetet eller omedvetet. I en *medveten relation* stödjer man varandra i att vara hela och fullständiga individer, utan att ge upp sig själv. Man stödjer varandras drömmar och mål i livet. *Men* - var och en tar också fullt ansvar för sina känslor, sitt liv och skapandet av detta.

Så hur ser dina drömmar och visioner ut för hösten? Både dina egna drömmar och de som du önskar för er relation den närmsta tiden? Ta en stund tillsammans med din partner och uttryck det i denna enkla övning:

Sätt dig tillsammans med din partner. Utse vem som börjar tala och vem som skall lyssna.

Du som talar skall under fyra minuter berätta för din partner om *dina egna mål och drömmar i livet, vad du önskar för dig själv under hösten*.

Du som lyssnar skall vara helt närvarande med din partner. Det innebär att du har ögonkontakt utan att stirra och håller fokus på din älskade. Inte himlar med ögonen, kollar mobilen, trummar med fingrarna eller annat som tar dig bort från att vara närvarande.

Byt sedan roller *utan kommentera det som sagts!*

När båda har fått berätta om sina personliga drömmar och visioner, byter ni roller igen så att den som talade först, nu börjar tala igen.

Nu skall du berätta för din partner om dina önskningar och mål *för er relation* under fyra minuter.

Du som lyssnar är liksom tidigare närvarande i ditt lyssnande.

Sedan byter ni förstås roller igen.

När ni båda i klara, så tas ämnet inte upp igen eller kommenteras de närmsta 24 timmarna!

Det för att det skall sjunka in och man får distans till det. Saker behöver inte förstås och analyseras hela tiden, ibland är det bättre att de bara får finnas en tid.

Om ni sedan, efter 24 timmar, fortfarande anser att det finns något viktigt som ni behöver prata om av det som ni berättade för varandra är det läge då.

Men försök att göra det så kort och lite som möjligt... Lycka till! ☺

Någon mer som behöver connecta med sin partner?

Denna dimmiga fredagsmorgon är det jag, Robert, som fattar pennan. Jag har nämligen tänkt på en sak. Ibland är det enkla det mest värdefulla. Men kanske också det svåraste. Låter det rönt? Jag ska förklara...

Som du kanske redan vet, har vi just nu extra utmaningar här hos oss. Givetvis gör det Livet lite extra påfrestande. Lägg därtill arbete som egenföretagare, som dessutom just nu är i en expansiv fas med många bollar i luften och kontakter att hålla uppdaterade. Vi kryddar med att vara tonårspappa till två "små" älsklingar som är på väg ut i vuxenlivet med allt det innebär.

OK, där har du Livet på en pinne för mig just nu. Det sympatiska nervsystemet går på högvarv dygnet runt. Och mitt i detta betonar en del vänner att "det är viktigt att du tänker på dig själv nu, i alla utmaningar" och det är givetvis helt sant. Men inte helt lätt att leva efter när samma personer har ändrat hälsningsfras från "*Hej, hur är det med dig?*" till att istället inleda samtal med "*Hej, hur är det med Carin?*"

Jag har full förståelse för detta och skulle säkert agera på exakt samma sätt om det var ombytta roller! Men helt klart är att alla saker som pågår just nu, tar "rätt mycket" energi och ork.

Hur är det i *ditt* liv just nu? För även om jag hoppas att du inte har någon i din närhet som har cancer, vet jag att min förhoppning inte är sann. Detta Kärleksbrev går ut till mer än 3 500 svenskar idag och jag vet att denna bistra sjukdom drabbar en tredjedel av svenskarna.

Kanske känner du någon annan i din närhet som tampas med en allvarlig sjukdom just nu? Eller kanske har du utmaningar med dina barn, eller barnbarn, som har det tufft på något sätt. Inte minst nu när skolorna startat igen, är det många yngre som återfår sysslor som inte alltid är så lätta, visst är det?

Eller är det så att ekonomin är en utmaning för dig nu, två veckor innan lön? Kanske är den alltid en utmaning, förresten? Kanske har du en nära vän eller en arbetskamrat som du vet skulle behöva lite extra stöd? Ett SMS med de tre orden "Tänker på dig" kan betyda mycket! Kravlost. Kort. Enkelt. Men ändå en viktig gest...

För ofta är det så - det räcker med något enkelt för att glädja någon annan en dag som denna. Kanske är det någon som efter ditt SMS, telefonsamtal eller mail kommer minnas att "Fredagen den 13:onde" blev en glädjes dag! Skulle inte det vara fint!?

Det gäller bara att komma över den där tröskeln. Att våga. Att orka. Att ta sig tiden - att bry sig om...

När det kommer till ditt förhållande, finns det ett annat tricks som är helt eminent när det gäller att återknyta kontakten. (Carin och jag använder det ofta, speciellt nu, kan jag avslöja). För det är lätt att tappa bort varandra i vardagen, visst är det!? Oavsett om anledningen är arbete, barn, ekonomi, sjukdomar eller något helt annat.

Detta tricks är kravlost. Kort. Enkelt. Helt gratis. Men ändå en viktig gest. Det handlar om...

Övning - Beröring i vardagen

Jepp! Så är det! Beröring! Att "*connecta med varandra*" som vi brukar kalla det. Nej, inte kyssar. Nej, inte sex. Och inte heller krav på att beröringen ska leta till något. Din partner behöver inte ens vara med på det...

Använd denna helg till beröring av din älskade. Du kanske redan har väldigt mycket fysisk närhet med din partner? Bra! Perfekt! Gör det *ännu* mer denna helg!

Här är några exempel på vad jag menar med kravlös, kort, enkel fysisk kontakt:

* När du passar din älskade i köket, lägg din hand på hans eller hennes rygg. Kort smekning. Prata inte. Gå sedan vidare som om inget hänt.

* När ni sitter vid köksbordet och äter middag, tåflörta med varandra. Eller ha åtminstone fötterna fysiskt förbundna!

* När ni sitter i soffan och tittar på 'Fångarna på fortet' med barnen, håll handen! (Tycker du att 'Fångarna' är uttjatat, kan jag avslöja att det går lika bra att hålla handen när man ser på Skavlan, Idol eller någon bra film.)

* När ni går ut i höstskogen för att känna på alla dofter som väcks så här års - håll om varandra! Nu kanske du tänker att det ju inte går att hålla om varandra på smala skogsstigar. Och just det är en utmärkt anledning att stanna mitt i skogen, bara lyssna, dofta, se på höstens färger som sakta börjar göra entré. (Glöm inte att titta i ögonen på den vackra person som du har med dig på promenaden också!)

Ja, du förstår. Detta var ju bara några exempel. Det viktiga är inte vad du och din älskade gör. Utan ATT ni gör det! För i den fysiska kontakten sker något. Det skapas ett band, en förbindelse. Det behövs inga ord, inga förklaringar. Det sker ändå...

För detta tysta band mellan er - är **Kärlek!**

Detta kan du vinna på att öppna ditt hjärta!

Idag, är det jag, Carin, som fattar pennan. Jag har något viktigt att berätta. Om ditt hjärta...

För både på min tantriska resa under åren och under speciellt under den här sommaren har mycket hjärta varit i fokus. Att öppna hjärtat på olika sätt. Hjärtats intelligens. Knyta samman hjärtat med resten av kroppen. Men hur går det till?

Inom tantran talas det mycket om den sexuella delen, som lyfts fram. Då är fokuset mycket på våra underliv och bäcken. Läger vi till hjärtat och skapar en kanal ned till vårt underliv så det blir som ett flöde där mellan. Livets flöde. Där kan den tantriska energin flöda och pulsera.

Det finns många olika övningar att använda sig av för att hjälpa till och öppna upp flödet. Men det finns också många olika skal i oss att ta sig igenom. Även om man kan tycka att man öppnat upp, så finns det hela tiden olika djup. Det är en mycket spännande resa att göra. Att öppna sitt hjärta gör oss mer sårbara, det är därför vi sätter upp barriärer och skydd under livet beroende på vad vi råkat ut för. Därför kan öppna hjärtat vara en stor utmaning för många. Att tillåta släppa in någon, att ha tillit och våga tro på kärleken, den villkorslösa.

Det är inte så att man en gång öppnar hjärtat och skalar av lager och sedan kan känna sig "klar" med det. Det krävs att man medvetet tränar sig i det. Precis som du går till gymmet! Hjärtat är lätt att sluta till, gå in i gamla mönster. Stress och annat som sker i livet som sätter tilliten på prov.

Lättast är förstås att öva när man mår okej och ta det som vana då och då. Den största utmaningen kommer den dag då du vågar ha öppet hjärta även i de svåra stunderna. Men med tiden sätter sig vanan i kroppen och man kan ta till det när det också är svårt.

Vad är vinsten med att öppna sitt hjärta?

Under den här sommaren är det många som har kallat mig "stark" men jag känner mig inte speciellt stark. I början av juni när jag blev sjuk så kände jag bara att jag gick med helt öppet hjärta, oerhört sårbar och skör. Det var dags kände jag att möta mina anhöriga på olika sätt, säga det som inte blivit uttalat. Ibland finns det saker som ligger mellan och hindrar en djupare och ärligare relation att skapas.

Jag har jobbat mycket med hjärtövningar under åren. Men här kunde jag inte göra något, det öppnade dörren helt av sig själv, alla murar och skydd släppte. Det var så skönt att släppa så totalt, villkorslös kärlek till alla och mig själv, stor tacksamhet. Inga dömanden till något eller något. Att få uppleva det så helt och fullt mitt i allt det svåra.

Speciellt tänker jag på mötet med min dotter. Jag var bara tonåring när jag fick henne. Men jag gick in för att allt skulle vara perfekt - på alla plan. Hon fick kärlek utifrån mitt perspektiv då. Men jag märkte min egen rätt stökiga tonårstid, var inte ärlig med den i tron om att det inte var "bra för henne att veta". Men jag känner att detta legat mellan oss under alla 29 år.

Nu kom tillfället för ett ärligt samtal att lyfta allt det svåra. Det var så skönt, med ens kände jag och hon hur vi kunde mötas utan dömanden till varandra. Hon delade också med sig svåra saker, som jag tidigare skulle ha svårt att ta till mig. Nu har vi en djupare och hjärtligare relation. Så skönt!

En tid efter detta fann jag den här dikten av Rumi som jag tycker summerar och förklarar så fint vad detta handlar om: *"Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it."*

Att öppna hjärtat är att bjuda in livet, känna sig mera levande. Med alla känslor du har, att tillåta dem leva genom dig. Inom tantran är det att komma närmare sig själv, bli mera transparent, följa livets flöden och inte hänga upp sig på storyn om sitt liv, att inte identifiera sig med den som person. Du är mycket mer än så! Och frågan är; Kan man utöva tantra utan öppet hjärtat? Svaret är givet; *Nej!*

Visa din kärlek till andra. När vi är uppe i våra tankar är det svårt. Går vi ned till hjärtat blir det lättare att visa kärleken. Förälska dig i livet! Du har redan redskapen inom dig själv som bara väntar på att komma fram, ingen annan kan ge dig det.

Övningar - Så öppnar du ditt hjärta

*** Våga stanna upp i tystnad med dig själv.** Umgås med dig själv en stund. Stäng av all media. Andas lugnt och slut dina ögon en stund. Låt andetagerna gå igenom ditt hjärta, andas in och ut kärlek.

Som hjälp kan du lägga en eller två händer på hjärtat för att ytterligare förstärka känslan. Sitt så i några minuter. När du är klar - öppna sakta dina ögon och låt det gå långsamt att komma tillbaka.

*** Om du har husdjur.** Ett perfekt tillfälle att öva på att sända ut din kärleksenergi till dem. Känn vad som händer i dig när du gör detta. Var närvarande och se om ni kan skapa en ordlös kontakt.

*** Naturen, skogen är en naturlig plats för många att öppna hjärtat.** Den kräver inget av dig. Gå ut i skogen. Prova att sända kärlek till den och ta in naturen i dig, träden, molnen. Se med kärlekens ögon när du tittar!

*** Och, sist men absolut inte minst;** Om du har en partner kan ni dela denna stund tillsammans. Sätt er eller lägg er bekvämt tillrätta så ni kan lägga höger hand på varandras hjärta en stund.

Börja med att sluta ögonen och andas, känn handen som ligger på hjärtat. Försök föreställa dig att du genom ditt hjärta andas ut kärlek i din högra hand till din partners hjärta. Som en cirkel andas du också in din partners kärlek till ditt hjärta. Om du vill kan du också lägga din vänstra hand över handen som ligger på ditt hjärta.

Öppna sedan ögonen och se på varandra med avslappnad blick en stund. Prata inte! Sitt eller ligg så lång stund ni har lust. Avsluta övningen på det sätt som känns rätt för er, men låt det gå långsamt och känn in varandra i varje "nu".

Detta var några exempel på hjärtövningar. Du har kanske en annan övning som du känner gör dig Närvarande, Kärlekfull och Lycklig. Och känn dig fri att hitta på egna!

Huvudsaken att det känns rätt för dig – *i ditt hjärta!*

Så mycket kan du tjäna på 21 minuter!

I det senaste numret av tidningen *Må Bra* fanns det en del spännande forskning att ta del av. Om relationer förstås!

Du har säkert redan sett det någon gång och känner till det; En bra relation gör att du lever längre. Dessutom lyckligare. Och visst är "ett långt och lyckligt liv" något som står högt uppe på mångas önskelista! Även din? Men inte nog med det!

Undersökningar visar också att du som lever i ett bra äktenskap är friskare och mår bättre. Och det enda som slår "ett långt och lyckligt liv" skulle väl kanske kunna vara "ett långt, lyckligt och friskt liv!" Och allt detta får du alltså som bonus när du är redo att lägga ned lite tid på att vårda ditt förhållande och stärka relationen till din partner.

Nu uppstår förstås frågan hur mycket tid som behövs för att få uppleva en bättre relation? Och det är just här som det fina kommer!

För - det handlar inte om flera timmar i terapi. Inte heller om att lägga ned lika mycket tid som du säkert redan gör på bilen, huset eller båten per år. För att inte tala om alla timmar som du städar bort av ditt liv! Nej, detta är något mycket bättre!

En studie som stäckte sig över ett par år visar nämligen att par som fick ställa utforskande frågor om känslor till varandra, snabbt fick bättre relationer. Vet du hur mycket tid de avsatte? 21 minuter! **PER ÅR!**

Vänta nu! Vi tar det igen, för detta är viktigt; Det handlar alltså om att *du kan investera 21 minuter per år, för att få ett längre och lyckligare liv med mindre stress och mindre risk för hjärt-kärlproblem.*

Jag tänker inte ens fråga om det är värt det...

Vågar du låta när ni älskar? (del 1 av 2)

Hur fri är du att tillåta ljud när du älskar? Håller du inne med det du egentligen skulle vilja våga uttrycka?

Det har varit en utmaning för oss under åren att tillåta ljud komma och våga uttrycka dem utan att skämmas. Det är härligt när det sker, så mycket händer i kroppen. Och man hjälper även varandra genom att en låter, då det är lättare att den andra följer med i det.

Vissa har väldigt lätt för att låta, andra har svårare med det. Det kan vara känslan att så "gör man inte", det är för djuriskt och ofint. Om man har barn hemma så blir det för många att älska i tystnad, och kväva de eventuella ljud som uppstår. Visst kan det vara fint att älska under tystnad, mjukt och kärleksfullt och bara vara i det. Men också att då och då tillåta halsens ljud att spontant få uttryckas för att skapa mer sexuell energi.

Varför skall du ljuda?

Jo, ljud är bärare av energi, det hjälper att öppna upp kroppen ytterligare. Det släpper på blockeringar och kontroll. Ljudet får kroppen att vibrera och röra sig mot mera orgasmisk energi. Ju högre och starkare ljud du gör, desto mer kommer ljudet att bära med sig din sexuella energi, upp och iväg från dina könsorgan.

Om du har svårt för att låta kan du genom träning bli mera fri i det. När du blir mer och mer upphetsad, gör massor av ljud. Du kan stöna, skrika, morra, sjunga och göra djur ljud. Låt din hals få öppnas upp och låta. Med tiden så uppstår det spontant ljud från kroppen att uttryckas, ljud som du inte medvetet skapar, utan som uppstår av sig själv och tillåt dem att uttryckas. Det är väldigt läkande och helande.

Det kan ibland uppstå ljud som har mycket djup urkraft i sig och släpper en massa blockeringar som man kan ha lagrade i kroppen och framför allt i bäckenet, där vi lagrar mycket av det vi upplevt i livet. Sexuell energi är en mycket stark energi att släppa lös. Ibland kommer gråt och skratt omväxlande om vartannat, tillåt det, utan att analysera. Låt kroppen sköta det själv. Bara var i det som sker.

Är du, precis som vi, lite "svårstartad" när det gäller att ta plats och låta, är det ett hett tips att först röra din kropp. Men inte på vilket sätt som helst, utan genom skakningar!

Att skaka loss kroppen är nämligen bra att göra då och då. Själv eller tillsammans med sin partner innan man skall mötas i en kärleksstund. Skakningar med kroppen frigör också energi, stress och kan lösa blockeringar. Lägg gärna till ljud så blir det extra effekt, låt hur du vill - eller sjung!

Övning - Shake it baby (Del 1 av 2)

Sätt på någon musik du gillar att skaka till! Helst en eller flera låtar som varar under 10-15 minuter.

Ställ dig stadigt med fotsulorna i golvet, som att fötterna har rötter som förgrenar sig ned i golvet.

Slut dina ögon.

Ha lätt böjda knän.

Hjässan upp mot taket.

Försök ha en avspänd kropp i största möjliga mån.

Allra bäst är om skakningarna kan tillåtas komma inifrån dig och ut. Men ibland kan man hjälpa dem att komma igång genom att börja skaka medvetet, men försök undvika att vara starkt forcerande.

Börja gärna skaka nedifrån och låt det fortplanta sig uppåt i kroppen. Låt kroppen följa flödet i skakningarna.

När och om du känner för det - lägg till ljud.

När du avslutar skakningarna, låt de sakta ned och spontant avslutas av sig själv.

Ta det lugnt att komma tillbaka. Kanske vill du sitta ned en stund själv med slutna ögon och känna vad som händer i kroppen. Eller möta din partner och se vad som uppstår.

I nästa *LoveLetter* bygger vi vidare på denna övning och tar den till ytterligare en nivå! Missa inte det!

Andning med ljud (del 2 av 2)

Hur gick förra veckans övning för dig? Du vet där du skulle skaka under 10-15 minuter, med eller utan musik, för att frigöra energi, släppa din stress och öppna upp kroppen?

Denna vecka kommer du att ta övningen till en ny nivå genom att lägga till *ljud* så att du får extra effekt. Men först vill vi repetera en viktig sak om tantra.

Många tror att tantra i första hand handlar om uthållighet. Att klara av att ha sex så länge som möjligt, gärna med massor av orgasmer. 41 orgasmer under 8 timmar. Det är väl det optimala! Eller? Lyckligtvis är det inte så. Det finns något mycket, mycket bättre att hämta inom tantra!

Tantra handlar om att våga vara naken. Ja, fysiskt, men det klarar de flesta av. I alla fall om man varit ihop ett par år. Men detta handlar om att våga vara naken mentalt och känslomässigt också. Och det lättaste och mest grundläggande i detta, är att vara ärlig - i varje situation. Att berätta *sin* sanning. Inte påtvinga någon annan att tro något eller bestämma över någon annan. Inte säga att man har rätt och att den andra har fel. Utan istället dela med sig av sin egna sanning, hur man tänker, känner eller ser på något.

Och den största och viktigaste gåvan du kan ge din älskade i den stunden, är att vara närvarande och lyssna till 100 % men inte värdera eller korrigera det som sägs. Och framför allt inte komma med lösningar på de saker som din älskade berättar...

Detta är grunden inom tantra. Det är därför du ser den där lustiga majskolven längst ned i alla *LoveLetter*, på alla sidor på vår webb, i bokningsbekräftelser och andra saker vi skickar ut.

Take off your shell - Våga visa dig bakom alla fasader och roller, i alla fall för en enda person på jorden; Din älskade.

Sanningen är den grund som det tantriska förhållandet står på. Som den vilar på under jobba stunder. Och som man håller sig i, när stormarna är som värt i relationen. Finns inte denna grund, är risken att man blåser iväg som höstlöv när vindarna tar i. Och finns inte denna grund, är också risken stor att ett riktigt nära tantriskt möte inte kan äga rum. Men när grunden är lagd, öppnar sig helt nya möjligheter i relationen. Magi! På helt andra sätt än att räkna lyckan i minuter och orgasmer.

Men - detta vet du redan. Du vet redan att det finns mycket mer att hämta i din relation. Annars skulle du inte lägga ned tid på att läsa detta idag. Vi ville bara ägna denna vecka åt att påminna dig att justera din GPS så att du går åt rätt håll i Livet.

För har du ställt in din GPS fel (eller att någon annan ändrat din inställning utan att du märkt det ännu) spelar det inte någon roll hur fort du kör genom Livet. Du når ändå inte dit du önskar.

Men sen när man känner att man har en nära, ärlig och öppen relation till sin partner, vad gör man då som nästa steg? Ja, ett bra sätt är att slappna av. Släppa förväntningar, både på sig själv och sin älskade. Och när din kropp slappnar av, gör ditt sinne det också. Och vice versa...

Detta leder oss fram till att vi nu fortsätter på övningen som du fick i förra *LoveLetter*. Idag handlar det om att våga låta. Jättelätt för en del. En otroligt jobbig utmaning för andra. Det finns inget rätt eller fel, vi börjar alla på olika ställen och det viktiga är din inställning till att vilja *prova och utvecklas* med din älskade. För att på så vis nå platser ni aldrig varit på förut (och aldrig kan nå på egen hand).

Kom ihåg: *Det är inte det som du tror att du är, som håller dig tillbaka i livet. Det är det som du tror att du inte är!*

Övning - Andning med ljud (Del 2 av 2)

Börja gärna med att slappna av i din kropp genom skakningarna i förra veckans övning. Fortsätt sedan med nedanstående andningsövningar. Det är flera steg och du kan göra ett av stegen eller alla.

Ju mer innerligt ljud du gör, desto mer kommer ljudet att bära din sexuella energi, upp och ned, genom din kropp.

Steg 1 - Blunda och ställ dig stadigt på golvet. Andas in sakta genom näsan. Och andas ut sakta genom näsan. Ha din mun stängd.

När du andas ut, låt ett *hummande* ljud komma i din hals.

Repetera några gånger. Känn vibrationen i halsen.

Plusmeny: Gör övningen svårare genom att stå mitt emot din älskade med lätt ögonkontakt på ett par stegs avstånd. Välj med eller utan kläder, men se till att det är tillräckligt varmt så att ni inte fryser eftersom det då är svårt att vara avslappnad.

Steg 2 - Andas in sakta och djupt genom näsan. Andas ut sakta genom din mun.

När du andas ut låt ett sakta "Ahhh" komma ut. Låt det komma djupt nedifrån din mage.

Känn ljudet i din kropp när du låter det komma. Repetera några gånger.

Plusmeny: Fortsätt håll ögonkontakt med din älskade. Känn vad som händer i dig efter ett par minuter i mötet med din partner. Se om ni kan komma in i ett gemensamt ljud.

Steg 3 - Den essentiella ljudet av skapande kraft i universum sägs vara *Om*. Att ljuda *Om* sätter din energi i harmoni med den universella energin. Tre ljud kommer efter varandra i en enda utandning; *Ahhhh, Ohhh, Mmmm*.

Andas in djupt och sakta. Andas ut genom munnen med tre mjuka ljud:

a) gör ljudet "Ahhh", känn att det kommer djupt från din mage.

b) byt till "Ohhh", känn att det flödar ut från ditt hjärta.

c) avsluta med "Mmm", vibrerande i din hals.

Plusmeny: Fortsätt håll ögonkontakt men ta nu också försiktigt och långsamt fysisk kontakt med varandra på det sätt som känns rätt för er. Låt det ta tid!

Lycka till med ljudningen och rörelserna. I dessa små utmaningar kan det ske mer än du någonsin kan ana. Prova!

The very best of *Love Letter* - 2014

Varning! – Sexfrustration gör att du dör i förtid!

För några veckor sedan presenterades forskarnas resultat i tidskriften *Science*. Och signalerna var tydliga; Att leva utan sex är ingen höjdare. Men värst av allt är att tro att det ska bli sex, men i sista stund blir det inget. Det kan vara direkt livsfarligt!

Visserligen handlade detta om bananflugor, men som du säkert vet används dessa ofta i forskningen när det gäller att studera människans beteende. Detta eftersom de påminner mycket om varandra. Frågan är om det egentligen kan vara aningen pinsamt, att vi beter oss som bananflugor? Men - så är det i alla fall.

Hur som helst, denna forskning gick ut på att se hur vårt belöningssystem påverkar hälsan. Och sexuell njutning startar en av de största belöningarna, då en cocktail av hormoner släpps loss för att vi ska fortsätta detta beteende och överleva som art.

[Forskare vid University of Michigan](#) i USA kom fram till att "Ikväll ska vi ha sex, älskling" följt av "Nä du, det blir inget" gör att frustrationen ökar, kroppsfettet minskar, man åldras och dör i förtid. Speciellt gäller detta för män av någon anledning.

Så vill du hålla din partner fräsch, ung och vid liv - *ha sex!*

I alla fall *när ni sagt* att ni ska ha det!

Och *definitivt* om ni är bananflugor! ;-)

Visste du detta om tantralsex?

Inom tantralsex finns det inget mål att nå. För några kan det visserligen bli som ett mål att försöka nå "bliss", som man kan säga när man upplever lycka, salighet eller kanske känner sig "ett" med allt.

Men det bästa är om man kan släppa även det målet och bara vara med "det som är", vad som än händer. Se om det är möjligt att komma in i nuet och in i kroppen fullt ut. Den starkaste upplevelsen kan du nämligen nå när du kommer in i din kropp och blir närvarande i nuet, utan att tänka på det som varit eller ha förväntningar på vad som ska ske. Först då börjar kroppen leva upp och allsköns upplevelser kan väckas till liv.

Se om du skulle kunna tillåta det som väcks, att bara få finnas. Bakom varje känsla och upplevelse kan nämligen nya lager skönjas och komma fram. Bit för bit skalar man av det lager som vi lägger på oss under livet. Och under ytan finns den rena kärnan. Det som är DU! Men – hur gör man då detta *i en relation*?

Jo, två av grundnycklarna inom tantra är ögonkontakt och andning. Så därför blir veckans övning att utforska detta tillsammans med din partner. Låt det bli en stund utan mål och fri från förväntningar.

Veckans övning – Hjälp varandra in i närvaron

Se till att du och din älskade får vara ostörda.

Sätt er bekvämt, mitt emot varandra, så att ni kan nå varandra om ni sträcker ut armarna.

Slut dina ögon och bli medveten om andetagerna som rör sig i din kropp. När du hittat dina andetag så dra andetagerna medvetet djupare ned i magen och ända ned till ditt bäcken.

Låt detta ta en stund! Du kan aldrig "skynda dig" i tantra, då är det inte längre tantra du ägnar dig åt. Sitt och livgör din kropp med hjälp av andningen. Kommer det tankar, låt dem komma och passera. Du återgår bara lugnt till dina andetag. Försök att vara avslappnad i kroppen.

Efter ett par minuter slår du upp dina ögon och möter din älskades blick. Låt det vara en mjuk ögonkontakt när ni ser på varandra. Samtidigt fortsätter ni att andas djupt.

Låt gärna era andetag höras. Låt det få ta tid att sitta och blicka in i varandra och andas. Bara notera vad som händer i dig utan att försöka ändra eller göra något. Det kan kännas pinsamt eller konstigt till en början. Kanske till och med så mycket att ni börjar skratta. Det är helt OK! Låt det vara precis så...!

Känner du kärlek, så försök med hjälp av dina ögon att visa det för din partner - utan ord. Låt sedan det som känns och händer i nuet, få vägleda er framåt. Följ det, utan mål, var som än sker i stunden.

Det kan sluta med att ni blir trötta, skrattar, blir upphetsade, uttråkade, somnar, älskar eller precis vad som helst. Låt även det vara precis så... Då har det varit en tantrisk övning!

För - nästa gång ni gör denna enkla, och grundläggande, tantraövning kommer det med stor sannolikhet att bli något annat. Något helt annat. Och även det är rätt!

Bara låt närvaron och tantraenergin leda er. Låt den få ta av de skal som ligger runt dig och din älskade, så att år 2014 blir det år då ni skiner och lyser som starkast tillsammans!

Det är inte svårare än så...!

Så får du din partner att lyssna på dig

Ibland får vi frågan hur man löser konflikter utan att starta ett gräl med sin partner, när man tar upp något obekvämt. Det kan vara små eller stora saker. Och hur är vår egen relation, lever vi som vi lär och alltid är sams och glada?

Svaren på dessa frågor är Ja och Nej. Vi lever som vi lär och eftersom vi aldrig lärt ut att en relation utan konflikter är en bra relation, så har vi också våra duster. Självklart! De som tror att en tantrisk relation bara är fylld med att vi håller rosblad över varandra och älskar tantriskt hela nätterna, har missat några viktiga delar, t.ex. att konflikter även är en kraftfull energi.

De innehåller faktiskt så mycket energi, att en del par behöver dessa "knuffar" för att tända på varandra. Tänk bara på alla filmer där ett äkta par står och skriker på varandra i köket för att i nästa scen älska vilt på bordet så att finporslinet flyger åt alla håll. Men när man fastnar i denna energi, kan den istället bli destruktiv och tärande. Och det är förstås inte bra för någon.

Låt oss först konstatera att många gräl uppstår på grund av två saker; Dels att man inte känner sig förstådd eller lyssnad på. Dels att man inte "står kvar" vid sin partner i dessa lägen eller försöker "lösa problem" som inte ska lösas.

Ofta har vi med oss ett bagage av olika mönster in i en relation. Att öppna upp för djupare kärlek till sin partner kan ibland tyckas vara svårt, när man har fullt upp att få vardagen att gå ihop. Riktigt nära relationer får dessutom oss att packa upp vårt bagage och visa våra skuggsidor, som vi helst vill gömma, både för oss själva och andra.

Inom tantran ser man bortom sina mönster och försöker öppna sig mer för sin partner. Det kan förstås vara läskigt att bli mentalt avklädd till en början, men det finns väldigt mycket att vinna. Ett helt nytt Liv till exempel. Vi brukar säga att "din partner är din främsta guru". Han eller hon har kommit in i ditt liv för att lära, även om ni tycker olika ibland. Hemligheten är att med öppna ögon vara nyfiken och ställa frågan; Vad kan jag lära mig av det här?

Hur öppen är du för kärlek? Hur ser det ut i eran relation?

För att fördjupa kärleken och låta sanningen flöda mellan er behöver man bli mer medveten om både sina egna och sin partners reaktioner vid konflikter, gräl, känslor etc. När vi själva är osams, och det är vi som sagt precis som de flesta andra, har vi blivit mer medvetna om våra mönster, om hur vi reagerar i olika situationer. Och var vi har våra sår. Istället för att "trycka på varandras knappar" och såra varandra, kan vi hjälpa varandra att hela dem.

Det gör vi genom att låta oss vara sanna med vad vi känner och tillåta oss att vara sårbara. Vi kan aldrig göra om vår partner, vi kan bara förändra oss själva. Man kanske inte blir av med sitt mönster, men genom att bli mer medveten om dem, så har man kommit en bra bit på vägen. Sedan kan man hjälpa varandra. Det är genom sanna och "medvetna relationer" som du kan utvecklas mer än på egen hand.

För att utveckla en mer medveten relation behöver båda komma överens att gå den vägen och det finns många övningar för att öppna upp till sin partner. Den du och din älskade kommer att göra idag handlar om att lyssna till din partner med kärlek, eftersom vi ofta inte känner oss lyssnade på och förstådda. Det är bra övning att ta till när din partner är upprörd över något eller behöver prata av sig. Men även om bara den ena anser sig behöva prata, så gör båda övningen.

Som i alla situationer är det bra att börja öva när man är sams för sedan applicera övningen när det är jobbigare stunder.

Veckans övning - Lyssna med Kärlek

Ta varandras händer. Din partner beskriver i några minuter vad som gör honom eller henne upprörd, medan du sitter tyst, stilla och lyssnar.

Ha ögonkontakt och låt hjärtat fyllas av värme och medkänsla. Lyssna på vad din älskade säger, men bry dig inte om orden. Försök inte heller lösa något eller komma med förslag!

När din partner är klar ska du återberätta vad han eller hon sagt. Du behöver självfallet inte upprepa vartenda ord, bara huvuddragen. Om du inte registrerade allt ska du återberätta vad du hörde och be din partner fylla i det du missade. Detta är inte en tävling för att se hur bra minne din partner har, utan en övning i att vara närvarande och lyssna!

Byt sedan roller. Nu är det din tur att berätta vad som gjort dig upprörd den senaste tiden, eller något annat du vill dela med dig av.

Undvik att fastna i argument eller gå till angrepp mot din partner. Beskriv enkelt vad som känns jobbigt.

Berätta hur du känner snarare än vad din partner gjort för fel. Ju mer sårbara och ärliga ni kan vara mot varandra, desto mer helande kommer denna enkla övning att bli.

Lycka till!

Enkel hjärtmeditation för Alla Hjärtan

Blunda och bli medveten om dina andetag som går in och ut genom din kropp. Lägg ena handen på hjärtat.

Försök föreställa dig att du andas in och ut genom din hand som ligger på hjärtat håll fokus där. Sitt och andas lugnt en stund.

Ta sedan varsamt bort din hand från hjärtat och öppna sakta dina ögon. Sitt helt still en stund innan du går vidare med dagen.

Förnya ditt sexliv med hjälp av Pippi Långstrump

Då och då får vi mail från våra besökare på hemsidan. De är av olika karaktär förstås, men det är inte ovanligt att man tar upp att det är svårt i sexlivet. Man har det bra på många andra sätt, men just sexet fungerar inte. Kan du känna igen det?

Det kan förstås vara många olika skäl till att det inte fungerar som man önskar. Om vi trötta och stressade har vi svårt att få den sexuella lågan att flamma upp. Vi kanske inte hinner ha sex och beröring så ofta som vi önskar. Och vi kanske vill ha olika mycket sex. Ibland ser man varandra så mycket som "mamma och pappa" att attraktionen som "kvinna och man" inte längre uppstår.

Ofta är också prestation med i sängkammaren. Att det skall presteras istället för upplevas. Pilla här, vrida lite där och dra ett par gånger här. Som vanligt. Du vet; *"The same procedure as last year? Yes, the same procedure as every year, James!"*

Då kan det knyta sig. Att prestera en erektion eller orgasm bara för att det skall vara så. Och kanske "ställa" upp då och då, fast man inte känner riktig lust.

För de som skriver mail berättar att det ju faktiskt finns massa härligt hos partnern! Att de delar mycket roligt i livet och har det bra. Och inte minst - kärleken är det inget fel på, den är stark. Men så var det ju det där. Med sexet...

Det viktigaste är att tala om det. Inte i sängkammaren, utan vid stunder då både är lugna och mår bra. Lyfta upp det man känner och upplever utan att försöka lägga in värderingar i det.

Sedan är det dags att förnya ert sett att se på varandra. Gör något annorlunda, tvärtemot. Och det behöver inte vara en resa till Seychellerna, utan kan vara mycket enklare än så!

Byt plats i soffan vid *Let's Dance* ikväll. Eller vid matbordet! Bara se varandra från ett nytt håll. Det kostar absolut inget alls, men kommer att börja förvirra hjärnan och starta nya tankebanor.

Och när ni kommer in i sängkammaren för en gosstund, lägg er upp och ned i sängen, med fötterna på huvudkudden. Som Pippi Långstrump, du vet. Jaja, det låter skitkorkat, vi vet. Men det kan behövs mycket mindre än vad du tror, för att banorna i hjärnan ska börja dras om och se på saker på ett nytt sätt!

Inom tantran går man bortom presterandet och accepterar kroppens eget flöde, den sexuella energin som kommer och går. Tycker man sig inte känna något flöde kan man väcka upp det. Men man ställer inga krav på varandra!

Det finns många olika kärleksfulla sätt att väcka upp energin.

Då och då kan det vara skönt att göra Veckans kravlösa övning (Erotisk omfamning) som också kan väcka upp kärleksenergin och bandet mellan er.

Erotisk omfamning

Övningen kan göras ståendes, sittandes gränsle över varandra eller liggandes. Den görs helt i tystnad och med fördel helt naken.

Håll kärleksfullt armarna runt varandra. Låt era hjärtan och underliv mötas och vidröras.

Föreställ er att ni låter era kroppar smälta samman. Tvinga inte fram något! Håll den positionen några minuter och var bara närvarande med ditt hjärta och underliv. Andas lugnt...

Känn in din kropp, händer något i dig?

Följ med i det som sker, oavsett vad det är. Kanske somnar ni, kanske blir ni upphetsade, kanske blir ni uttråkade, kanske älskar ni. Det är inte det viktiga, vad ni gör. Bara följ med...

Hur känns det efteråt mellan er?

Vårt hetaste *LoveLetter* någonsin

Något riktigt hett denna vecka är det [YouTube-klipp](#) som du kanske redan sett. Över 45 miljoner personer har i alla fall gjort det. Och det på bara 4 dagar, eftersom klippet lades ut i måndags. (*Notering:* Totalt 137 miljoner visningar i mars 2019).

Det är regissören Tatia Pilieva som bjudit in 20 personer till ett rum. Där ska de para ihop sig – och kyssas för första gången. En 3 minuters svartvit film där pirrighet, fniss och spänning tydligt ligger i luften hos både homo- och heterosexuella par.

Visst, i ärlighetens namn är över hälften av personerna modeller och skådespelare till yrket. Och filmen är ett sätt för *WREN* att visa upp sin höstkollektion på ett billigt sätt, eftersom filmen sprids med eldens hastighet på sociala media.

Men även med dessa fakta i bakhuvudet är det en schön och lustfylld stund att titta på klippet som inte fråntar oss tittare känslorna som väcks i de flesta av oss. Hur det var, den där första gången. Den där första kyssen. För – visst kommer du ihåg den?!

Kanske inte som igår (om det inte var igår, utan för 30 år sedan) men visst kommer du ihåg den ännu? Här kan du se klippet om du inte hunnit det ännu: <https://www.youtube.com/watch?v=lpbDHxCV29A>

Veckans övning - Den första kyssen

Ok, nu är det dags att hetta upp helgen. Eftersom vårvärmen ska försvinna, får vi se till att hålla glöden levande på annat sätt. Det handlar om något som du och din älskade redan gjort tusentals gånger. Inga konstigheter alls, denna övning kommer ni att klara av på mindre än 2 minuter. Och det bästa av allt är att den inte kräver några förberedelser och är helt gratis!

Precis som i videoklipppet är det nu nämligen dags att kyssa din älskade. Lätt va!? Men vi pratar inte om den vanliga "Hej då, glöm-inte-att-hämta-barnen"-pussen. Inte heller "Natti-natti"-pussen på kinden. Nej, det blir inte så mycket hetta av det. Här handlar det om att faktiskt *ge sig hän*. Se om du skulle kunna tillåta dig att släppa kontrollen bara en enda minut i fyra härliga steg:

1. Stå upp! Annars får ni ingen energi och kraft. Ja, det går bra även om ni är olika långa. Carin är 158 cm och Robert 191 cm. Klarar vi det, klarar ni det!

2. Ta ögonkontakt en stund. Se din älskade. Inte bara titta, utan SE! Låt detta ta minst 20 sekunder. *Prata inte!*

3. Närma er varandra och tillåt era läppar att mötas. När du tycker att det räcker, ta lite till. För precis som på gymmet, är det först när du gör "lite mer" än du trodde att du klarade, om det blir en betydande förbättring. Denna gång i er energi istället för i musklerna. Så kom över tröskeln, ge inte upp!

4. Lämna långsamt din älskades kropp och fortsätt vardagen.

Viktigt! Förstör inte energin genom att börja prata direkt! Munnen ska du kyssas med denna gång, inte uttrycka ord med.

Vill du göra övningen *ännu* hetare? Se då till att inte visa detta mail för din älskade. Bara kör igång med kyssandet, utan att din partner är förberedd. Förklara inget, var tyst. Och dela frikostigt med dig av din uppmärksamhet när du förmedlar ditt heta ömhetsbevis!

Lycka till med övningen. Vem vet, kanske blir det repris redan imorgon? ☺

Så bjuder du in vårkänslorna i sovrummet

Men åhhh! Känner du? Våren! Den är här nu!

Nog är det härligt att känna solen värma och njuta av att ljuset är med oss under en stor del av dagen.

Detta med våren för ju också med sig en annan sak. Nyskapande. Allt levande skapas om igen. På samma sätt som förra året. Men ändå inte helt...

Om du tänker på en sten i din omgivning så ändras den inte så mycket från år till år. Den sten som du ser idag, påminner säkert utseendemässigt en hel del om hur den såg ut i mars förra året.

Men om du istället tänker på något som *lever*, så ändras det hela tiden. Ta ett träd i din närhet till exempel. Det är säkert lite större i år. Lite mer. Några nya grenar har vuxit ut. Med åldern så "ut-vecklas" det och tar mer plats. Det expanderar. Inte nödvändigtvis på bekostnad av något annat levande, utan för att det finns plats att växa.

Och när träden nu börjar växa igen, när knopparna kommer och så småningom slår ut i blom, hur reagerar du då? Noterar du det? Kan du njuta av det, trots att du redan sett det 30, 40 eller kanske 50 gånger i ditt liv? De flesta kan göra det. För att se något utvecklas, att se livet skapa sig själv på nytt igen, är en fascinerande resa som man aldrig tröttnar på. Det man kan tröttna på, är att stirra på döda föremål en längre tid. Men en skapelseprocess blir aldrig, någonsin tråkig.

Vänta nu! Vad är detta för snack? Är det "*Trädgårdstips för trädskrämmare*" eller är det "*LoveLetter*" du läser? Tja, kanske är steget kortare än man tror.

Ordet Tantra betyder nämligen just det; Expansion av medvetandet. Att ta mer plats. Att växa (utan att det sker på bekostnad av andra). Att låta livet få finnas i din kropp. Att leva. Skapa på nytt, men denna gång lite mer, lite större. Och det blir aldrig någonsin tråkigt!

Men det räcker inte att bara expandera. För den största njutningen uppstår när det även kommer in en *betraktare*. Tänk dig att du står vid trädet igen. Det börjar växa när ljus och energi kommer tillbaka efter en tung, mörk tid. Det gör sig redo att slå ut i blom. Och nu kommer det bästa av allt - när det finns en betraktare som får njuta av denna skapelse, blir glädjen den dubbla! Minst!

Är du med? Du förstår redan vart vi vill komma. För nu byter du ut din inre bild av dig vid trädet, mot en bild på dig och din älskade istället. Ser du? Kan du känna eller förnimma känslan? Bra! För då är det *tantra* du ser.

Nej, detta är inte svårt. Det är inte kärnfysik eller rymdforskning som kräver universitetsstudier. Det är varken flummigt eller kufiskt! Tråkig insikt för en del. Befriande att komma ihåg för de flesta av oss.

Det handlar helt enkelt om att vara närvarande med din älskade, ge varandra plats att växa och tillåta varandra att blomma då och då. Och inte minst - ha storsinnet att njuta av att se din älskade njuta! *Det* är tantra!

Veckans övning - Ett första sensuellt möte

Veckans övning handlar om ett sätt att hjälpa varandra expandera. Att slå ut. Och att se din älskade med samma nyfikna ögon som du använder för att förundras över vårens alla vackra blommor! Och ni kommer att göra det, genom att använda sex. Denna viktiga del som skiljer en riktigt bra vänskap, från ett förhållande.

Kanske du och din älskade redan varit ihop många år och det har börjat bli slentrian med sexet och njutningen. Man tror sig veta vad sin partner önskar. Men tänk om det inte är så? Han eller hon kanske inte är precis samma person som du träffade i början. Kan det vara så, tror du?

Kan det till och med vara så att den person som ligger vid din sida i natt, inte är exakt samma som i mars förra året? Jaja, vi är lite äldre och skrynkligare, strunt i det just nu. Men har det även hänt andra saker?

Sanningen är att vi lever. Vi förändras och behöver uppdatera oss och introducera oss för varandra igen. Och igen...

Denna helg är det dags att bjuda in vårkänslorna i sovrummet. Gör helst denna övning **under dagtid** så att solens strålar och ljus kan fylla ert rum och ge den där rätta känslan under resan!

Börja nyfiket med öppet sinne att kärleksfullt utforska din älskade genom att beröra olika zoner och ställen på kroppen och fråga din partner kort hur det känns. Strunta i allt som hänt i det förflutna, var bara närvarande här och nu. Som om det vore första gången!

Var ärlig med det som känns och upplevs. Din partner kanske ger läten på olika ställena och ord ibland. *Men prata inte!* Du behöver inte förstå och förklara hela tiden för att njuta av en vacker blomma. Ta er tid för utforskningen.

När ni gjort detta klart så lägg er tyst, tätt samman. Ligg så en stund och låt kroppen och tankarna få vila i det.

När ni sedan känner er redo, kanske direkt eller efter några minuter kan ni sätta er tillsammans med ögonkontakt. Låta en lyssna och den andra berätta sin upplevelse med ord. Nu får ni prata igen.

Den som lyssnar skall inte lägga in några värderingar eller kommentera efteråt. Den som talar berättar utifrån sig själv och sina egna upplevelser. Bytt sedan roller.

Tacka varandra efteråt för stunden, men låt nyfikenheten, livet och njutningen leva kvar i dig även efter att övningen är klar!

Så gör sanningen mindre ont

Då och då får vi mail med frågan om vår kurs *Par i hjärter* kan göra *sexlivet bättre*. På det kan vi svara både ja och nej.

Kurshelgen innehåller bland annat kommunikationsövningar och som "bieffekt" har vi märkt att kärleken växer sig allt större mellan paren och att de därför känner större attraktion till varandra. Det återuppväcker liksom den sexuella passionen att kommunicera i närvaro med kärlek och sanning.

När man förtiger saker i sin relation (saker som är av vikt för ens partner) så stör det kommunikationsflödet. Relationen försämras och sexdriften minskar. Man känner att "det ligger något emellan" och det fria flödet, balansen och harmonin känns inte som förut. Kanske kan man inte riktigt förklara vad, men något känns inte helt bra...

Inom tantran talar man om "transparens", att bli genomskinlig - inget döljs för din partner. Man jobbar ständigt med detta för att komma närmare och djupare i kärleken till varandra.

Till en början kan många känna att man inte vill säga sanningen till sin partner eftersom man är rädd att "såra den andre". Eller för att man inte tror ens partner vill höra sanningen, kanske inte klarar sanningen. Det man då oftast egentligen är rädd för, är konsekvenserna av det du berättar.

För du måste våga "stå kvar" hos din partner när du väl sagt sanningen. Ge utrymme för de reaktioner som kan komma. Det kan vara ilska, sorg, hot eller hämnd. Om du är villig att "stå kvar" eller inte, avgör om upplösningen blir långsam eller snabb. Om du själv går i försvar till det du uttalat, blir processen ofta betydligt längre.

För att ha en transparent relation, måste man komma överens med sin partner om hon eller han också vill det. En öppen och ärlig relation, både till sig själv och kärestan. Även om ni levt tillsammans länge är det *aldrig* för sent att börja om med ny intention i relationen! Om din partner också önskar en ärlig relation, vet du att han eller hon är inställd på att möta sanningen. Om din partner svarar 'nej' kanske du får vänta till ett senare tillfälle och fråga igen, om det är viktigt för dig.

När vi startade vår relation var det under förutsättning om fullständig ärlighet och sanning. Vi bestämde direkt att vi aldrig ska dölja sanningen för varandra. Det märks snabbt om det är något som inte har uttalats, då vårt flöde blir sämre. Ibland är man kanske inte ens medveten själv om att det är något man förtigit. "Stora sanningar" är naturligtvis mer utmanande att dela. Som otrohet eller att man känner att relationen inte är bra...

Det svåra är att framföra sanningen på ett kärleksfullt sätt. Men det är mycket, mycket viktigt! Framför därför det du vill säga försiktigt, vänligt och med medkänsla för den som tar emot det du säger.

Det bästa är att säga som det är, klart och enkelt. Utan att försköna eller omskriva. Berätta så snart som möjligt. Vänta inte på "rätt tillfälle" för det kommer kanske aldrig, eller i alla fall för sent. Sträva efter att säga det som behöver sägas med mjukhet och med ett vidöppet hjärta.

Sanningen kan göra ont - men det gör mindre ont om du bryr dig om hur det känns när du berättar det.

Stå sedan kvar hos din älskade! Var beredd på att ytterligare frågor kan komma upp och var redo att svara rakt och ärligt. Denna inställning gör förstås att du skippar allt med mail, SMS eller Facebook när du ska berätta något. Öga mot öga gäller och är det omöjligt på grund av geografin, kan ett telefonsamtal duga - i värsta fall.

Veckans övning - Sanningen från mitt hjärta

När du och din partner är överens om att ha en sann relation kommer här en övning som passar bra för att "värma upp". Som med allt här i livet, krävs träning för att bli bra på något och uppvärmning är viktigt inför varje träningspass.

Du och din partner kan utgå från meningarna även om du inte har någon speciell sanning skall fram idag. Övningen öppnar helt enkelt ett flöde mellan er som är bra för den fortsatta dagen.

Det är bra att avsätta en viss tid för den som talar och att den som lyssnar är närvarande och lyssnar på vad som sägs utan att kommentera. Byt sedan roller.

Ta en fråga i taget! Om det är en "stor" eller oväntad sanning som kommer fram i övningen, kom då ihåg att vara kvar hos din partner och låt reaktionerna komma ut helt först, utan att byta roller.

Jag är fortfarande arg för att

Jag är rädd för

Jag vill verkligen och det är jag rädd att berätta för dig.

Jag är fortfarande sårad över

Jag har något att säga som jag inte har sagt

Jag är ledsen för

Tacka varandra efteråt för den sanning ni delat!

Att mötas i andetagen

Var det länge sedan som du andades? Ja, jo. Det är klart; Att vi andas råder ingen tvekan om eftersom andningen sköter sig helt själv utan att vi behöver tänka på den. Men *hur* vi andas spelar däremot stor roll för hur vi mår.

Genom stress och annat krävande i vardagen försvinner lätt andetagens naturliga flöde och mönster. Ofta lägger sig då andningen högt upp i kroppen och hela framsidan av vår kropp blir spänd. Vi kommer inte ned så djupt som vi skulle kunna.

Detta gör att stora delar av vår kropp blir avskuren från den livgivande andningen. Inte så att den blir utan syre, för syre får kroppen självklart ändå. Men den skulle kunna fyllas ännu mer, väckas upp och få ta mer plats.

När du kliver in i tantrans värld är medvetenheten om andningen en av grunderna. Det handlar om att lära sig hjälpa kroppen att öppna upp och föra in mer av livet i dig.

Att älska tantriskt är att andas djupt, medvetet och långsamt. Det gör att du minskar spänningar som finns i kroppen och rensar ditt sinne. När du på detta sätt förs in i nuet så förhöjer det också kontakten med dig själv. Och när du möter din partner från den platsen i dig själv, hjälper det er att få en djupare kontakt tillsammans. Detta förhöjer även den sexuella njutningen.

Detta kan låta konstigt och en aning flummigt, vi är medvetna om det. Men det handlar egentligen om något självklart och enkelt; *Att återgå till den andning som du föddes med!* Med andra ord handlar det inte om att du ska lära dig något nytt. Du ska bara komma ihåg hur du kunde ha så mycket energi och glädje som barn.

För visst har "de små" massa ork! Vart kommer den ifrån, undrar man ibland? Du hade säkert också denna energi som liten och andningen du hade innan du blev "rädd för livet" är en av nycklarna för att återuppleva denna energi och glädje.

Vi har träffat många par på våra kurser genom åren och en hel del upplever att det är svårt att få kontakt och känna sin andning till en början. De känner att det är "stopp" på vägen eller att de inte alls tänker på hur de andas. Genom att vi på kursen vägleder och ger tid att öva på andningen, väcks förmågan upp igen. För många blir det en wow-upplevelse att känna den här kontakten på nytt och känna hur andetagen flödar i kroppen. På söndagen kan alla det!

När vi tar kontakt med andetagen inom tantran är det också ett sätt att hitta och känna det sexuella inom oss. Det är en stark kraft som, när den får leva i dig, hjälper dig att hitta mer energi i din vardag. Det skapar också mer upplevelser och mötet med din partner sker på en naturlig väg. Du har redan allt inom dig och det väntar på att få väckas upp igen.

Känslor som vi lagt i kroppen kan börja dyka upp när vi arbetar mera intensivt med andningen. Och de behöver komma ut – genom våra kroppar med andetagen. Andetagen renar kroppen så att det finns mer utrymme att möta dig själv och din partner.

Näsan eller munnen - vad är bäst? Det beror på vad du vill uppnå och vilken vana du har att andas. Att andas in och ut genom näsan påverkar de mera meditativa delarna av dig. Därför brukar detta rekommenderas i många stillsamma övningar. Men om man vill nå djupare ned i kroppen kan det vara bättre att andas genom munnen istället. Om det finns mycket känslor i dig är det också bra att andas genom munnen, framförallt på utandningen.

Det finns många olika andningstekniker med olika mål. Men vi brukar säga att det viktigaste är att först bli medveten om var du har dina andetag, var de befinner sig i kroppen, utan att förändra något. Detta är något du kan göra när som helst under dagen.

För bara genom att du blir medveten om dina andetag blir de automatiskt långsammare. Nästa steg är att medvetet dra andetagen djupare, ända ned till magen, då många av oss andas uppe i bröstet. Gör man det till en regelbunden vana så lär sig kroppen det och kan mer och mer göra det själv, utan att du behöver tänka på det.

Låt oss därför ta en grundläggande andningsövning denna vecka. Den kommer självklart från tantran och du gör den tillsammans med din älskade. Det är också en bra övning att göra inför en kärleksstund...

Veckans övning - Samtidig andning

1. Sätt dig bekvämt mitt emot din partner, på t.ex. en kudde eller liknande, med rak ryggrad. Slut dina ögon och ta kontakt med dina andetag. Låt det vara vilsamt och ej forcerande. För varje andetag som du tar – drar du dem djupare ned i kroppen. Fortsätt tills de kommer ned i ditt bäcken. Låt det ta några minuter. Tillåt kroppen att vara avslappnad. Kom ihåg att det är en övning - inte något du ska prestera eller kunna på en gång!
2. Nästa steg är att öppna dina ögon och ta kontakt med din partner (ni kan ge varandra en diskret signal när ni är redo att öppna era ögon, tex genom att låta era händer mötas). Titta med mjuk blick in i din partners ena öga. Men fortsätt med dina djupa andetag. Låt gärna andetagen höras. Då vet din partner om du andas in eller ut.
3. Se om du kan andas in och ut samtidigt med din partner. Andas tillsammans så en stund, några minuter.
4. Efter ett tag sluter ni ögonen för att se in i er själva igen. Låt den medvetna andningen gå tillbaka till normal andning. Hur känns det i dig efteråt? Kanske känner du några förnimmelser eller känslor i din kropp? Kanske känner du av din partners energi? Sitt i det en stund utan att förändra eller göra något.
5. När du öppnar dina ögon igen efter en stund – tacka din partner för det möte ni haft tillsammans.

Lycka till med övningen och tänk på att då och då rikta uppmärksamheten på dina andetag i vardagen. Det behövs ofta inte mer än just det, för att du snabbt ska få ett större lugn i kroppen!

Brev från en deltagare på Tantrakurs I

Vi får många fina mail från våra tidigare deltagare på tantrakurserna. Här är ett brev som vi fick för en tid sedan och har tillåtelse att visa för dig. Det visar att kunskapen om tantra är bra på väldigt många olika sätt.

"Många funderingar och reflektioner finns hos mig sedan ni och tantran äntrade min värld som jag gärna vill dela mer er.

Som jag tidigare nämnt känner jag mig mer hel och jag tror det har med tantran att göra. Jag tror och upplever att tantran påverkar och försköner mitt liv på flera plan, som att kontakten med denna energi också frigör annan energi hos mig.

Några exempel:

Jag har börjat att löpträna med min kära tvillingsyster, något jag aldrig tidigare gjort i mitt 54-åriga liv. I januari var första turen, det blev 17 km första veckan och jag fattade verkligen ingenting. Hur är detta möjligt?!

Ingen träningsvärk, bara ett underbart flow i löpningen, kan riktigt känna hur lycklig min kropp blir av detta. Mitt mål är 2 mil i veckan och jag är nästan där. Det är bara ren och skär lycka. Och för mig ett mirakel!

En annan sak som jag känt stort motstånd och osäkerhet inför är bokföring. Min man är ekonom och har alltid skött familjens och mitt företags ekonomi och bokföring.

Tills nu!

Jag anlidade en kvinna som satt här med mig i 3 timmar och plötsligt var det som att ridån gick upp, jag såg klart och tydligt och kan nu känna glädje med detta.

SÅ.... nu sköter jag detta själv, det känns som att allt motstånd upplöses.

Ännu ett mirakel i mitt liv!

Jag tror att kontakten med tantran stärker mig, gör mig mindre rädd och mycket gladare.

Tidigare har jag bara kopplat tantra till sex men min erfarenhet är att det handlar om så mycket mer än så.

Jag är så stolt över mig själv, stolt över min starka och vackra kropp, stolt över min vackra själ som alltmer börjar hitta hem....

Sååååå Tack för att ni finns och gör detta viktiga arbete."

Tantramassage för lugn och välmående

Gör en fin stund med många tända ljus runt omkring er och lugn avslappnande musik som ni tycker om.

Det är bra om man kan släppa förväntningarna på vad det skall leda till och bara vara närvarande just i den stunden. Vi ser på våra kurser att detta ofta är den mest svåra delen av allt; Att ställa förhoppningar och förväntningar åt sidan. Vi är så vana att prestera hela tiden och helst också "lyckas" med det vi gör, att närvaron och öppenheten att följa det som händer i stunden, helt går förlorad.

Visa din älskade till massageplatsen och berätta samtidigt för honom eller henne att den här stunden är en gåva från dig. Be din älskade lägga sig på mage, blunda och tillåta sig att ta emot beröringen. Påminn henne eller honom då och då om att andas med lugna andetag från magen.

När du ger massage så känn hur kärlek och värme strömmar ut från dina händer och till din älskades kropp. Följ kroppens kontur och former. Gå igenom hela kroppen - långsamt. Följ det som känns bra i stunden.

Kom ihåg att tantramassage inte handlar om vad du gör - utan vad du är. Glöm inte händerna och fötterna, där har vi massa nerver som sitter och väntar på Kärlek. Be så småningom din älskade att lägga sig på rygg istället.

Inom tantra är vördnad och respekt viktiga ledord. Fråga därför din partner ibland om det känns bra och om det är okej att gå vidare att massera de mest intima kroppsdelarna.

Ja ja, ni kanske har känt varandra i 5, 10 eller 20 år redan. Men låt denna stund vara en upptäcktsfärd där du med nya ögonen låtsas att det är första gången du berör din partner. Och då är just dessa frågor väldigt viktiga, även om de kan kännas pinsamma att ställa.

Avsluta stunden genom att långsamt ta bort dina händer och låt din partner sakta komma tillbaka, i sin egen takt.

Här kommer veckans 4 VIKTIGASTE minuter

Idag ska vi ge dig något som vi aldrig givit tidigare i *LoveLetter*. Vilket är lite underligt eftersom det här är något som många värderar högt. Men först en fråga till dig...

Hur lång tid brukar det ta för dig att läsa *LoveLetter* i vanliga fall? 4 minuter? Kanske 5? Bra!

Denna vecka kommer det att ta högst 1 minut och de andra 4 minuterna kommer du att lägga på något väldigt, väldigt viktigt. Pass på nu!

Som gåva denna dag, kommer du att få 4 minuter av oss. Tid, alltså.

Lägg dessa 4 minuter på din älskade! Du bestämmer själv på vilket sätt. Kanske vill ni sitta och ha ögonkontakt under 4 minuter. Kanske vill du låta sin partner berätta om sin fredag under 4 minuter, medan du bara lyssnar.

Kanske lägger du tiden på att springa till affären för att överraska din älskade med en glass, som ni äter tillsammans i solen (det är ju ändå lönedag). Eller gå till din partners tidslinje på Facebook och skriv vad du uppskattar mest med henne eller honom (SMS funkar också om det blir för intima saker).

Vad du än gör, se till att det verkligen BLIR 4 minuter!

Det här är inte ett dugg svårt eftersom du känner din partner. Men det är oerhört viktigt att det blir av eftersom en intension inte kommer att förändra ditt liv. Hur god den än är. Du måste agera också!

OK? Tummis på det? Bra, börja **NU**!

Flytta in sommaren i dig

Den blomstertid nu kommer. Så är det verkligen just nu, visst är det!?

Har du känt alla dofter ute i naturen? Nyklippta gräsmattor. Salta hav. Massa olika blommor och annan prunkande växtlighet som sprider sina vällukter på olika platser. Ibland kan man gå förbi ett buskage och förnimma vissa dofter, bara stanna upp och ta in doften. Efter ett sommarregn blir det också en speciell doft, kan du känna det? Och på kvällen blir alla dofterna starkare.

Vårt doftsinne har kontakt med vårt känslosinne. Du kanske kommer ihåg vissa dofter från din barndom, det kan vara mamma som bakade bullar, din far som rökte cigarr, eller vissa platser, ett hus som hade en speciell doft. Vissa dofter är förenade med goda och positiva upplevelser. Andra dofter kan vara sammanbundna med obehagliga upplevelser. Och de som skapar starka känslor inom oss, minns vi.

Omvänt kan man använda dofter, som vi vet är behagliga, i syfte av att lugna oss eller komma in i rätt stämning. Vi kan skapa det själva. Tex när vi skapar ett tantriskt rum så är det vissa dofter som hjälper oss snabbare in i den energin, eftersom vårt känslocentrum reagerar på det.

Ofta använder vi rökelse i en svagare doft som tex sandal. Många rökelse luktar stark och kan skapa huvudvärk hos känsliga och då blir det ju ingen behaglig upplevelse. Istället är vårt förslag att bara tända rökelsen en kort stund och svepa runt den i rummet och sedan släcka den. Dofte dröjer sig kvar ett bra tag ändå.

Vi kommunicerar också med dofter. Luktsinnet har genom tiderna hjälpt oss människor vad som är bra respektive dåligt att äta, och andas in. Vi blir vaksamma att känna härsken matdoft, så att vi inte stoppar i oss det. Det har hjälpt oss genom vår utveckling. Det sägs att doftsinnet blir sämre med åren och vi har tappat vårt naturliga sinne för dofter.

Men man kan träna upp sitt doftsinne att bli mera finkänsligt. Träna sig att lukta på olika saker här och nu. Hur doftar det i skogen, olika örter, olika platser, ens partner. Lukta på och ta in. Ju mera finkänslig man blir för dofter, desto jobbigare att känna dofter som starka parfymer. Men man får istället uppleva förnimmelser av mer rena dofter. Det är så mycket härligare.

Det fanns en tid då jag, Carin, upplevde att rakvatten luktade gott. Men numera tycker jag att det maskerar doften från det naturliga som finns bakom. Har du gått förbi någon i tex affären som luktar mycket parfym? Hur upplever du det? Varför tar vi på oss så starka dofter? Vem vill komma riktigt nära då?

I det tantriska mötet använder vi inga konstgjorda dofter på våra kroppar. Vet du hur din partner luktar utan starka dofter eller utan dofter alls? I mötet med våra rena kroppar mera naturligt. Utan att maskera. Det är som en kärlek att dofta på varandra på hela kroppen.

Veckans övning - Utveckla ditt doftsinne

Denna övning kan göras utomhus eller inomhus, med din älskade, eller en vän. Den passar mycket bra för att väcka upp och utveckla ett av dina kanske minst använda sinnen; Luktsinnet.

Samla ihop några frukter, blommor, örter, kryddor eller vad ni hittar hemma eller i naturen. Lägg gärna dessa på ett fat eller i en skål.

En av er sluter ögonen. Använd helst också en ögonbindel för att stänga ut synen och låta doftsinnet få ta över mer.

Den andra personen ska nu välja ut en av de saker som ni samlat ihop tillsammans och långsamt föra den till sin partners näsa.

Låt den som doftar få tid på sig att verkligen känna doften. Kom ihåg att detta inte är midsommartävlingen "Gissa 5 frukter rätt på 20 sekunder".

Låt istället detta få ta tid och beskriv HUR äpplet, ingefäran eller ringblomman luktar. Är den stickig, söt, stark, blommig?

Kommer några känslor eller upplevelser av vissa dofter? Uttryck dem!

Byt sedan roller.

Kanske börjar du sedan lägga märke till dofter på ett annat sätt en tid framöver. Även i situationer där du och din partner är riktigt nära varandra.

Dofta på varandra. Dofta på sommaren. Dofta på livet! <3

PS. Om du gjorde övningen i förra *LoveLetter* och investerade 4 minuter på att göra något Kärleksfullt för din älskade, var du med och bidrog till 289 timmar mer Kärlek i Sverige!

Så mycket tid blir det nämligen när alla 4 346 personer som läser *LoveLetter* bidrar. Tänk vilken skillnad det kan bli i världen...! *TACK för att du finns!* <3

Därför är tantra töntigt

Allvarligt talet... Detta med tantra. ÄR inte det lite...tja... flummigt? På gränsen till skrattretande?

Jag menar, sitta med benen i kors på golvet. I fladdriga velourkläder eller enligt någon annan mystisk dess code. Och lyssna på pling-plong musik eller nån panflöjt. Alltså, hur roligt är det med panflöjt efter ett tag?

Och dessa levande ljus som man alltid ser på tantrabilder. Levande ljus är ju farligt! Det vet varenda människa. Speciellt i kombination med fladdriga kläder. Det kan gå hur illa som helst. Precis hur illa som helst!

Och rökelse. Host, host liksom! Jag som inte ens tål att passera en rökare som har den dåliga smaken att inte orka gå "15 meter från entrén" som det faktiskt står att man ska gå innan man tänder sitt bloss.

Men värst av allt tycker jag att detta med sexet verkar! Stirra på varandra. Vad tjänar det till? Man undrar varför liksom! Noll upphetsning av det, skulle jag säga.

Och vem orkar ha sex i flera timmar en fredagskväll?! Då kommer man ju att gå som Zeb Macahan i flera dagar efteråt. Och vaken kunna storhandla på ICA imorgon eller städa trädgården som vi planerat. I alla fall inte utan att grannen lite försynt tittar över staketet och frågar om man börjat på ridskola.

Nä. Jag är skeptisk, som Stefan Sauk sa. De kan hålla på med det där tramset, så tar jag mig en öl och ser på Doobidoo istället. Hej på ett tag!

...

Fördomarna om tantra som vi får höra, är ofta betydligt större än kunskapen. Och det svåra med tantra är att det är något som egentligen måste *upplevas*. Att förklara kan ge information till hjärnan. Men för att få in känslan i kroppen, är det något man själv måste prova. Och då med ett öppet hjärta och sinne, som vi brukar säga.

För även om man är skeptisk, och vi lovar att nästan alla är det mer eller mindre när de kommer till våra kurser, kan man ändå ha en nyfikenhet och en öppenhet kvar för det som sker. Och faktiskt - det är allt som behövs!

Men – låt oss nu fortsätta utforska tantrans visdom istället. För du som varit med i *LoveLetter* ett tag, vet redan att det som vi skriver här ovanför inte är det som är viktigt i tantran. Det går utmärkt att utöva tantra i jeans, helt utan rökelser och byta ut panflöjten mot någon stillsam musik som man själv uppskattar. För även om man kan få värdefull "draghjälp" av dessa yttre attribut, speciellt i början, är det vad som händer inom dig, det som är det essentiella.

Som vi berättat tidigare är en viktig del i tantra att hedra varandra och livet. När vi går in i detta med respekt, får vi i en djupare dimension att mötas i. Det kan låta konstigt om man inte är van vid det. Men det viktigaste är våga öppna sig och lite nyfiken bjuda in det i livet, som sagt. Och det gör man bäst genom att utforska och testa. Tillslut faller det sig mer spontant. Du bjuder in till en djupare kontakt, med mer kärlek och intimitet - från hjärtat.

Veckans övning är att försöka se din partner med "nya ögon". Inom oss alla finns det som är "gudomligt"; Gudinnan och Guden. Det handlar inte om religion. Inte heller handlar det om att någon är bättre eller sämre än någon annan. Det är jämställdhet och respekt som ligger till grund.

När vi skalar av oss föreställningar som vi har och inte går in i tankar om hur nått "borde vara", kommer vi längre in i vår kärna. Det som är du; ljuset (Det är därför vi har vår slogan under majskolven här nedanför, men det är en annan historia).

Till en början måste vi locka fram det inifrån oss själva på olika sätt. Många av oss har dålig självkänsla och vi vördar varken oss själva eller varandra. De flesta har dessutom en benägenhet att klanka ned på sig själv.

När "ljuset" tänds inom oss, så sprider vi det automatiskt till andra runtomkring. Till slut blir det lättare och lättare vara i kärleken och handla utifrån sitt inre. Tänk om alla kunde mötas så, hur skulle världen kunna se ut då...?

Men – innan vi skapar världsfred på jorden, kan vi ju börja med att möta vår partner utifrån detta.

Övning – Möt din älskade i en puja

Sätt dig bekvämt mitt emot din partner. Inget bord eller något annat mellan er. Var avslappnad i kroppen. Sänk axlarna. Slappna av i käkarna.

1. Se varandra mjukt i ögonen ett par minuter. Känns det pinsamt – skratta. Känns det spännande – var nyfiken. Känns det bara dumt – låt det kännas så. Men vad du än känner, gå tillbaka till att bara ha lätt ögonkontakt. Ge inte upp, även om bara denna första del kan vara utmanande i början...

2. En i taget börjar sedan tala från sitt hjärta. Berätta om den kärlek du känner, uppskattar och värder hos din partner. Vad är det bästa, som du känner idag, med denna vackra människa som sitter framför dig och har valt att dela sitt liv med dig just nu?

Efter att du sagt det du känner, sitt tyst en stund.

Buga sedan inför din partner för att tala om att du är klar. Om det känns jättekonstigt att buga, så sätt bara ihop dina händer i en tackgest. Sedan byter ni roller.

Detta är ett fint sätt att hedra sin partner på morgonen, för då kan kärleken tas till nya nivåer under dagen. Så är ni båda lediga imorgon lördag, börja dagen på detta sätt! Det tar bara 8-10 minuter och kan förbättra hela er dag. Faktiskt hela helgen! Och det är både du och din älskade värda, eller hur!

Vad förväntar DU dig av ert sexliv?

Detta kan kännas pinsamt. Kanske försvarar du dig med att detta inte är något som ni behöver prata om. Men nu kommer det en lika enkel som givande övning som du gör tillsammans med sin älskade. Helst redan ikväll.

Bestäm en lugn plats där ni kan mötas och tala ostört under 15 minuter.

Sitt mitt emot varandra så ni kan se varandras ögon och vara närvarande med varandra.

Ta några djupa andetag och känns hur du sitter tryggt mot underlaget.

Temat är "*Mina förväntningar på sex*". Försök sätta ord på dem och våga uttrycka även det som är svårt. När man uttrycker sådant som man är rädd att uttrycka, känns det ofta befriande att ha gjort det, att man vågade. Det innebär att kroppen sedan lättare kan släppa det och man kan mötas mera djupt och ärligt. Det finns inget som är rätt eller fel.

Utse den som skall börja prata under 5 minuter. Den som lyssnar är närvarande med ögonkontakt och "håller utrymmet" för den som talar. *Ingen dialog!*

Byt sedan roller, så att den som lyssnande nu får samma möjlighet att känna in och uttrycka sina förväntningar. Stora som små. Löjliga som självklara. Allt är bra!

Nyckeln är att uttrycka ifrån sig själv och sina egna upplevelser. Och att inte ha en diskussion om det du känner eller fiska efter sin partners godkännande.

Tacka varandra efteråt för den stund ni delat där ni med ärlighet vågat uttrycka och sätta ord på era förväntningar!

PS. Eftersom du hela tiden utvecklas som människa, kan denna övning med fördel göras 1-2 gånger per år. Var det mer än ett halvår sedan ni pratade om detta? Då är det dags nu igen!

Trött på samma gamla sexställningar?

Veckans övning kanske inte blir helt lätt om du inte utövat tantra tidigare, eftersom det här är en meditation inspirerad från vår fördjupningskurs *Tantrakurs II*. Men för alla er som redan gått någon av våra tantrakurser, kommer det att bli ett perfekt tillfälle att påminnas och öka närvaron i relationen. Dessutom är det ett utmärkt sätt att bygga upp energi och lust inför ett sexuellt möte!

Avancerad tantraövning – Låt era andetag bli en gemensam våg

Sätt dig bekvämt med rak ryggrad på t.ex. en kudde, mitt emot din partner. Slut dina ögon och ta kontakt med dina andetag. Låt det vara vilsamt och ej forcerande.

För varje andetag som du tar, drar du dem djupare ned i kroppen. Fortsätt tills de kommer ned till ditt bäcken. Låt det ta några minuter. Tillåt kroppen att vara avslappnad. Kom ihåg att det här är en övning - inte något du ska prestera eller kunna på en gång!

Öppna sedan långsamt dina ögon och ta kontakt med din partner (ni kan ge varandra en diskret signal när ni är redo att öppna era ögon, t.ex. genom att låta era händer mötas).

Titta med mjuk blick in i din partners ena öga och fortsätt med dina djupa andetag. Låt gärna andetagen höras. Då vet din partner om du andas in eller ut. Var närvarande med varandra och era andetag.

Låt nu era andetag mötas växelvis – det blir som ett andetag.

När din partner andas ut, andas du in. När du andas ut, andas din partner in. Gör detta med fortsatt närvaro.

Ta gärna kroppen till hjälp när du andas, så att du rör ditt bäcken fram och tillbaka med dina andetag. När du andas in fyller du magen med luft och ditt bäcken rör sig bakåt. När du sedan andas ut rör sig ditt bäcken framåt och magen går bakåt till ryggraden. Låt andetagen vara långsamma och djupa.

Ju mer rörelse du får in samtidigt med andetagen, ju mer blir det som en vågrörelse tillsammans med din älskade.

Det här kan ta ett tag i komma in i. Låt det vara en övning och lek med det. Tillåt dig att släppa prestationen. Skratta om det behövs, men gå sedan tillbaka till meditationen.

Till slut blir det som en gemensam våg som ni andas i. Låt det ta en stund, ge er den tiden. När man sedan kommer in i vågen tillsammans kan man sitta där länge. Tiden stannar. Låt tantran och stunden bestämma hur ni går vidare.

Ligg gärna en stund tillsammans i tystnad med slutna ögon efteråt och bara känn vad sker i kroppen.

Kom ihåg att tacka din älskade efter övningen, eftersom tacksamhet är en viktig nyckel inom tantra.

Någon mer som vill träffa en riktig GURU?

Har du någon gång märkt att när du berättar ett problem för din partner eller någon annan, så vill de gärna ge goda råd för att hjälpa dig? Trots att du inte har bett om deras åsikt. De gör det i all välmening förstås. Men ändå känns det ofta "fel" på något sätt...

Du kanske själv känner igen dig i att när din partner berättar något för dig, vill du ge "några goda tips"? Ibland kan vissa personer till och med upplevas som översittare för att de vet lite mer och bättre än du. Hur känns i dig då? Går

du i försvar och blir arg eller förminskar du dig och ditt problem? Dem vi lever nära blir det ofta flest krockar med, just för att man lever så tätt inpå varandra och ser därför både varandras "bra" och "dåliga" sidor.

Att ta råd från sin älskade kan ibland upplevas frustrerande. Inte minst för att dessa råd kanske inte kommer från den mest kärleksfulla platsen inom oss. Stress, ego och annat finns i vägen. Om din partner presenterar ett problem kan det också komma upp rädsla som står i vägen för klarare och ofärgade tankar. Kanske vi då ger ett råd som gynnar oss själva - mer än vår partner. Man kan också vara rädd för att säga sanningen och ger därför lite "halvdana" råd i förbifarten.

I en del kärleksrelationer begränsar vi oss för vad vår partner ska tycka och tänka, om man för fram en svår fråga som påverkar relationen. Så många gånger kanske inte frågan lyfts upp alls. Problemet stannar då kvar mellan oss. Vi brukar säga att det "*ligger något emellan oss*". Du nästan alltid kan känna av det, att det finns något som inte är uttalat och behöver komma fram i ljuset.

När man vill gå in i en djupare relation till varandra är det viktigt att båda kommer överens om att vara sanna i kommunikationen, att bli transparenta med varandra. Det är utmanande och inte alltid så lätt. Men när man vågar lyfta upp sådant som upplevs svårt eller jobbigt, har relationen mycket att vinna. *Väldigt* mycket!

En del tycker att det här är lätt och självklart - andra inte. Dessutom kan det vara olika inom relationen. Men se om du kan ha respekt för varandras olikheter och upplevelser. Varje gång din partner lyfter upp något som du vet är jobbigt för hen, så tacka för förtroendet du fått. Det är inte alltid lätt, men oerhört kraftfullt och utvecklande för sin älskade.

För varje gång vi vågar dela med oss av något av vår innersta, så växer vi som människor och får mer livsflöden i våra kroppar. Det skapas en relation som är flödande och levande. Och - det är *aldrig för sent* att påbörja en sådan relation även om man levt ihop länge. Det räcker att man är öppen och ärligt vill ge det en chans.

Vi har sett många exempel på våra kurser när paren som levt ihop länge börjar bli mera transparenta med varandra och vågar dela sina sanningar, *utan* att försöka fixa varandra. Relationerna blir mer levande och flödande. Och som "bieffekt" får man ofta ett bättre sexliv. Varför? För att när du och din älskade öppnar upp för varandra i ärlighet och sanning, svarar våra kroppar an på det. Snabbt!

Den här veckan blir det därför en ny kommunikationsövning, men lite svårare än förra gången. Det krävs att man är lite mer van att kommunicera med varandra och tillåta sig gå in i ett meditativt tillstånd. Den kallas för *Guruleken*.

En Guru är en människa som genom sin närvaro, sitt sätt att vara, **stöttar dig att bli och vara den du är**. Det finns flera betydelser av ordet "Guru" men det vanligaste är "den som skingrar mörkret". Vi har förstås alla vår inre guru, men den kanske inte alltid syns. Och vi möter människor i livet som alla är våra gurus, på ena eller andra sättet.

Guruleken är en övning där man *får* ge råd. Men - från ett annat ställe inom dig själv! Låter det flummigt? Häng med, så förstår du snart!

Övning – Så får du svar från en allvetande Guru

Bäst effekt av den här övningen får ni om ni precis mediterat eller gjort andra övningar som har fått in er djupare i närvaro, i nuet.

Börja med att sätta er mitt emot varandra. Se varandra i ögonen. Ta några djupa andetag och försök slappna av så mycket som möjligt.

Utse vem som är **A** och **B**.

Partner A är *Guru*. Partner B är *lärjunge* och den som söker svaret.

Börja med att blunda en stund. Efter någon minut öppnar ni ögonen igen och ser varandra i ögonen med mjuk blick.

Partner B börjar genom att buga för sin guru och säga något inledande t.ex. "Snälla, låt din visdom lysa igenom" eller "Hjälp mig med din vishet och erfarenhet".

Börja sedan beskriva situationen där du vill ha råd eller tips t.ex. "Jag fastnar ofta i TV-soffan och tittar alldeles för mycket på tv, vad skall jag göra?" eller "Jag känner att blir mer och mer beroende av min dator/mobil/shopping/facebook/spel och detta tar tid från annat som jag *egentligen* tycker är viktigare i livet, som att vara med dig eller barnen" eller vad det nu kan vara som du vill ha hjälp med.

När det är partner A:s tur att svara, ägna först en stund åt att bara vänta och slappna av. Var helt tysta, båda två, i 30 sekunder. Låt sedan svaret komma från ditt inre tomrum, från den delen av dig själv som går bortom alla tankar och är så neutral som möjligt.

Du kan föreställa dig själv som lika vidsträckt och öppen som himlen, med avsikten att inte blanda in dina personliga preferenser.

Berätta sedan för din elev vad ditt råd är. Undvik diskussioner! Tillåt det som kommer att få komma, utan att tänka exakt vad detta innebär.

Partner B bugar och tackar Gurun för svaret som kommit.

Byt sedan roller och gör om samma procedur igen, men med motsatta uppgifter. Det är viktigt att båda får chansen att prova både Guru och lärjunge.

Efter att båda har gjort övningen, tacka varandra igen för den stunden ni haft tillsammans och låt de svar du fått vara ifred inom dig ett tag. Det kan så lätt pratas sönder, så bär med din gåva en tid innan du lyfter frågan igen.

Lycka till!

Två mirakelfrågor för din relation...

Vi skulle vilja ge dig en enkel (nåja) övning med två korta frågor idag. För vi vet att många drömmar om en nära, ärlig och kärleksfull relation. Andra är "vakna" och ser till att gå en väg som leder dem dit. Dessa två frågor kan vara en hjälp för "vakna" ytterligare lite mer, när det handlar om din egen relation. Är du redo? Då kör vi:

1. På vilket sätt berikar din partner ditt liv?

2. På vilket sätt berikar du din partners liv?

Ta med dig dessa två frågor under dagen idag. De kan verka oskyldigt lätta att svara på vid en första anblick. Som om de är obetydliga. Men de är viktiga. Väldigt viktiga!

Så ta med dig dem i bilen på väg hem från jobbet. Och när du krattar gräsmattan i eftermiddag. Kanske ägnar du dem tid igen under reklamen i Idol. Eller när fredagstacosen ska fixas. Bara du ärligt ger dem en chans att få leva i dig idag; På vilket sätt berikar min partner mitt liv? Och på vilket sätt berikar jag min partners liv?

The very best of *Love Letter* - 2015

Älskling, du har så skön – energi!

Välkommen till januari! Den månad då midjan brukar vara tjockare än plånboken, trots att man önskar att det var tvärtom. Hur har du det idag? Kanske ser du fram emot att den första riktiga arbetsveckan är slut och att det är fredag igen? Vi vill förgylla din fredag, eller helg, men lite tantriska övningar. Det är dags att börja terminen på allvar, så nu ger vi oss in i tantrans magiska värld!

Inom tantran pratar man ofta om ”energi”. Vi vet! Här kommer en del av er att rynka på näsan och säga att vi använder ordet energi fel. Men i brist på bättre ord så kommer vi ändå, lite obstinat, att fortsätta använda detta ord. Förresten, vet du att ordet ”energi” kommer av grekiskans ἐνέργεια [energeia] och betyder ungefär ”arbete”?

Vi förbrukar ju mycket energi i våra hjärnor, genom allt tankearbete som vi ägnar oss åt. Oftast låter vi vår vänstra hjärnhalva styra, den som står för logik, analys och struktur. Men allt kan inte förklaras med logiska tänkandet. Det finns något bortom det.

Om vi tänker på energi, den energi som vi ägnar oss åt inom tantra, är det svårt att förklara vad det är, så att det blir greppbart. Det kan låta flummigt. Och man kan inte se det med blotta ögat. Men tillåter vi oss själva uppleva det med den högra hjärnhalvan, den intuitiva, kan vi förnimma och uppleva den. Utan att känna behov av att förklara och begripa. Vi har alla dessa energier men vi kanske inte har trott på dem och inte lärt oss att känna dem.

Kanske har du upplevt någon gång att du känner någons närvaro, att någon kommer in i rummet, utan att du hör det. Du bara känner dennes energi, din kropp reagerar utan att du behöver tänka på det. Har du varit med om det någon gång? Bra, då vet du vad vi pratar om just nu!

Vi upplever energier på olika sätt och vi påverkar varandra energimässigt på olika vis i vardagsmötet. Är man t.ex. bra på att ”känna in energier” kan man veta hur någon mår utan att behöva fråga med ord. Det är rätt vanligt att ha den förmågan, speciellt med dem som står oss närmast. Som våra barn, föräldrar och – din partner!

Ibland kan vi även omedvetet ta på oss en annan människas energi och tror att det är vår. Du var på strålande humör nyss, och sen kom Bittra Bettan in i rummet. Du vet vem hon är, eller hur! Hon, eller han, finns på nästan alla arbetsplatser. Tog hon din glädje? Förpestade hon rummet med sin nedslående uppsyn? Nej då, inte alls. Du gick bara in i hennes energi. Omedvetet förstås.

En del är extra känsliga för såna här saker. Det kan vara besvärande. Väldigt jobbigt faktiskt. Förmågan att känna in andra så lätt och snabbt bli påverkad av det. Men inom tantran är det en fördel. En stor fördel!

Varför tar vi då upp det här med energier idag? Var har det med tantra att göra? Jo, de flesta av oss är vana vid fysiska upplevelser när vi möts sexuellt. Sexuell energi är en stark kraft som de flesta någon gång har känt. Det är svårt att förklara exakt vad man känner, det är något du upplever i dig själv. Och för att komma ännu närmare sig själv och sin partner är det bra att öva sig att känna in mera finstämda energier, både i sig och utanför sig.

Desto mer du övar, desto mer kommer din kropp att väcka upp din förmåga att känna energier och du kan lättare använda det. Och när du sedan älskar kommer kroppen att bli mer vaken för energierna och detta innebär helt andra upplevelser tillsammans med din älskade. Du kan t.ex. uppleva som att ni två blir en enda kropp som älskar. Och ni behöver kanske inte ens fysisk kontakt för att känna energierna. Det blir som en dans med era energier mellan er.

Det här handlar om en sammansmältning av både kärlek och sexuella energier. Om att vara närvarande i det som händer. Därför kan man inte ”läsa sig till” de tantriska upplevelsorna. Lev istället! Lek och lär av varandra.

Det finns många tillfällen i vardagen då man kan öva sig i att känna in energier hos sig själv och andra. Här får du dessutom en enkel energiövning att börja ditt utforskade med. Du behöver bara din älskade och 25 minuter i stillhet!

Veckans övning - Känn din älskades energier

- 1.** Sitt eller stå på lagom avstånd från varandra, så ni kan nå varandras kroppar med händerna. Utse vem som ska blunda om en liten stund. Fortsätt sedan övningen, utan att prata!
- 2.** Ha lätt ögonkontakt med varandra och ta tre djupa andetag tillsammans, innan ni startar. Känn att du har kontakt med dig själv och din kropp.
- 3.** En av er blundar sedan. Den andra personen tar sig långsamt närmare den som blundar och håller sina händer någon decimeter utanför kroppen på sin älskade. Berör inte fysiskt!
- 4.** Börja känna från huvudet och gå nedåt över kroppen. Gå sakta framåt för att hinna känna! Prova att leka med olika avstånd från kroppen, men berör inte fysiskt. Kanske vill du också stanna helt, då och då.
- 5.** Ni är båda aktiva; Den som blundar ska hela tiden känna vart partnern är. Och den som utforskar kroppen ska se om det går att känna någon typ av förbindelse, även om ni inte har fysiskt kontakt. Kanske känner du pulseringar, stickningar eller värme i dina händer. Om du inte känner något alls den här gången, kanske du känner nästa gång. Låt det vara precis som det är.
- 6.** Byt sedan roller. När båda gjort denna övning, 10 minuter var, ta då några minuter och prata om hur ni tyckte att det gick.

I nästa LoveLetter fortsätter vi med energiövningar och tar även in den sexuella energin. Lite mer utmanande, lite svårare, så att du tar steg för steg mot en större närhet och en större upplevelse av din älskade!

Så stärker du din sexuella energi

Hur gick det i energiövningen i förra LoveLetter? Kunde du förnimma din partners energi?

Vi kan på olika sätt väcka upp förmågan att känna energier. Energier kan ha olika hastighet på olika nivåer och även olika styrkor. Vi kan behålla energin inom oss och vi kan ge ut energi. Vi kan också bjuda in energin i oss eller låta den passera genom oss.

Ibland kan vi känna oss "energilösa", något har tagit mycket energi från oss. Det kan vara sjukdom, jobb, kriser eller andra energikrävande saker. När vi är i det tillståndet är det viktigt att behålla så mycket energi som vi kan inom oss. Då blir det extra viktigt att ta det lugnt och låta kroppen få vila för så småningom komma åter igen.

Man kan omedvetet eller medvetet strypa sitt energiflöde för att man inte orkar uppleva olika saker som händer i vardagen eller i kroppen.

Jag, Carin, kommer ihåg när jag var sjuk förra hösten hur jag inte riktigt vågade att andas ordentligt, och därigenom ströp energiflödet. Rädslan var stor för vad som skulle kunna hända i huvudet, eftersom jag var nyopererad där.

För att släppa oron och spänningarna i kroppen, brukade jag regelbundet göra andningsövningar ned till mitt könsorgan och andas med hela kroppen. Det var inte helt lätt att andas ned till det genitala, eftersom jag fick så stor

mage av cortisonbehandlingen. Jag kände mig helt instängd i kroppen, som i en mardröm. Men genom att medvetet komma igång att andas igen, blev det lättare och lättare.

När du andas medvetet gör det att hela kroppen får energi, alla celler. Det kan kännas som att de vibrerar av energi. Nyckeln är att andas djupt och långsamt. I början kan man bli lite yr om man inte van att andas på det sättet, men det ger sig med tiden.

Andetagen gör att du kommer in i kroppen och "landar", vilar från tankarna en stund, där andetagen är ankaret. De hjälper energin att flytta sig i kroppen på olika sätt och genom att andas medvetet får man en rörelse i kroppen som hjälper energin att flytta på sig. Förutom andetag kan man röra kroppen i takt med andningen, och kanske till och med låta ljud komma inifrån som ytterligare stärker energin i kroppen.

Ett bra sätt är att ge sig hän i dans, att låta dansen ta över kroppen. Det hjälper också att skaka kroppen på olika sätt. Det här är väldigt bra om man har mycket känslor eller stress i kroppen. Att skaka av sig dessa och lägga fokus på utandningen gör att stressen lättare kan släppa taget om dig.

Vad är då *sexuell energi* jämförelse med annan energi? Jo, sexuell energi är oftast koncentrerad på ett ställe i din kropp. Oftast i sexuella möten, och speciellt vid orgasm, skickar vi ut energin. Men hemligheten är att man inom tantran tar nytta av den istället, genom att vända den inåt i kroppen och föra den uppåt. På så vis låter man hela kroppen få nytta av energin. Det kallas ofta för helkroppsoorgasm.

Genom dina andetag bygger du upp energin, ju längre tid du lägger på att andas djupt, desto mer energi har du andas upp. Det är viktigt att hålla kroppen avslappnad för är du spänd och stel stryps flödet av energierna. Genom övning kan du cirkulera energin i dig och även tillsammans med din partner. Men först bör du börja med att känna energi i din kropp och lära dig andas upp den.

Varje människas upplevelse är unik. Du bör inte jämföra dig med någon annan. Det är bara du som kan väcka detta, tillåta den slumrade sexuella energi att vakna och leva genom dig. Det är en stark energi som står för livet, skapande och livskraften. Du har tillkommit genom precis den kraften. Ett liv i enkelhet, sanning och kärlek.

När det nu är dags att påbörja veckans övning, tar vi ett steg tillbaka och du får chansen att lära känna din egen kropp igen. Denna gång på djupet. Och på riktigt. Första steget mot tantrans magi är nämligen att lära känna dig själv och dina energier. Sedan kan vi utveckla detta till ett möte tillsammans med din älskade.

Veckans övning - 6 steg för att lära känna dina energier

1. Sätt eller lägg dig ned på en ostörd plats. Ha gärna något lätt på dig så du kan andas utan hinder.
2. Slut dina ögon och titta inåt i kroppen. Bli medveten om dina andetag, var de befinner sig kroppen just nu.
3. Försök dra dina andetag allt djupare ned, under diafragman, till magen, och slutligen ditt kön. Andas långsamt och djupt. Du kan gärna andas med öppen mun för att komma djupare ned.
4. Ta kontakt med ditt kön i tanken, fokusera andetagen dit, bjud in energin dit.
5. Andas på detta sätt i några minuter. Kanske du kan känna att det blir varmt, pirrar, att du blir upphetsande eller också känner du absolut ingenting. Oavsett vad du känner, eller inte känner, bara fortsatt att andas djupt och långsamt.

6. När du har andats under 5-10 minuter kan du gå tillbaka till dina vanliga andetag och öppna dina ögon igen. Tacka gärna dig själv för övningen!

Gör den här övningen dagligen under en vecka, kanske på morgonen när du vaknar eller innan du ska somna på kvällen, så känner kroppen igen situationen och du kan få nya upplevelser. Vartefter tiden går, får du snabbare och lättare kontakt med din egen energi och då är det dags att bjuda in din partner.

Förhoppningsvis har även din älskade gjort övningen och ni kan då mötas på ett helt nytt sätt i nästa veckas övning, som avslutar serien med energier och andning för denna gång.

Lycka till med veckans övning!

När två kroppar blir en själ...

Då var det äntligen dags för ett nytt LoveLetter! Vad ska vi ta upp idag? Kanske att det är fredagen den 13:onde! För du vet väl vad det innebär? Exakt! Det innebär att det är lördagen den 14:onde imorgon.

Och eftersom det dessutom råkar vara februari så blir det inte vilken dag som helst, utan *Alla Hjärtans Dag*! Har du hunnit tänka ut hur du ska hylla, tacka eller uppmärksamma de "hjärtan" som betyder mest i ditt liv? För det är ju säkert fler hjärtan än bara din partner, som förtjänar uppvaktning imorgon.

Det behöver inte vara så storslaget, inte alls. Ett SMS, Facebook-inlägg eller en blomma räcker långt. Och ju mindre personen förväntar sig det, desto mer kommer omtanken att uppskattas, hur liten eller obetydlig den än kan te sig.

När det kommer till din livspartner kanske du vill göra något extra. Vi har ju under de senaste veckorna pratat om energier och tantras grunder när det handlar om långsamhet, inkännande och närvaro. Och nu har vi kommit fram till själva höjdpunkten - **finalövningen**.

Tro inte att det är en slump att vi presenterar denna avslutande övning just idag. För - om du och din älskade gjort de förberedande övningarna, är chansen god att ni nu kommer att få en *Alla Hjärtans Dag*, som ni aldrig tidigare haft! Det var i alla fall vår förhoppning, när vi påbörjade denna trilogi i januari.

Finalövningen är ganska lång, och barnförbjuden, så vi ger oss i kast med den på en gång!

Veckans meditation: Två kroppar - en själ

Se till att ni får vara ostörda under 1 timme. Ni kan välja själva om ni vill vara avklädda eller inte under denna meditation, men som i de flesta tantriska övningar blir det ofta större effekt när man är helt avklädd. Utan skal eller skydd. Det gör också att det är lättare att komma in i känslan och energin.

Har ni en hårdare säng kan ni sitta där eller på golvet med en kudde under er. Om även detta är svårt, till exempel för att ryggen inte är van att sitta på golvet, kan ni sitta på varsin stol utan armstöd.

Sitt på ett lagom avstånd ifrån varandra, så ni lätt kan ta varandras händer om ni behöver det under meditationen.

För ingen dialog under övningen! Då åker ni lätt upp i tankarna och förlorar er i dem. Låt istället era kroppar och energin tala ordlöst. Nära möten utan ord, är en lyx som tyvärr få unnar sig år 2015.

1. Försök att ha kroppen så avslappnad som möjligt, även om du sitter med rak rygg. Slut dina ögon.
2. Andas långsamt. Ta tag i dina egna andetag. Försök att dra dem djupare ned i kroppen för varje andetag, så att du tillslut får ned dem ända till ditt könsorgan. Sitt så i några minuter och se om du skulle kunna tillåta dig att njuta av stillheten och avslappningen som brer ut sig i din kropp.
3. Öppna dina ögon efter ett tag och möt din partners blick med mottagliga, mjuka ögon. Fortsätt att andas långsamt och djupt. Sitt en stund och 'connecta' med varandra. Om du behöver och det känns rätt i stunden, ta din älskades händer i dina för att ytterligare stärka och förtydliga ert kärleksband denna Alla Hjärtans Dag.
4. Ni ska nu föreställa er att det cirkulerar energi genom era kroppar. Använd ditt medvetande/fantasi och ta hjälp av dina andetag på följande sätt:

Du som är man - Föreställ dig att du på din utandning ger ut kärleksenergi till din kvinna med ditt kön, till hennes underliv.

Du som är kvinna - Använd din andning och andas in den energi som din man ger dig, via ditt kön. Låt energin stiga i din kropp, ända upp till dina bröst och ditt hjärta.

5. Genom bröstet ger du sedan tillbaka kärleksenergi till din man. Andas ut och föreställ dig samtidigt att du ger ljus och kärlek från dina bröst till hans bröst.

Du som man tar emot energin från din kvinna och andas in den i ditt hjärta. Fortsätt ta emot genom din inandning, ända ned till ditt kön.

Sedan börjar det hela om och ni går cirkeln runt – mannen ger kärlek från sitt kön och kvinnan tar emot. Kvinnan ger från sitt bröst och mannen tar emot. Fortsätt cirkulera energin mellan er på detta sätt under en stund.

Tips 1: Det här är inte helt lätt! Förutsätt inte att ni ska få det att fungera vid första försöket, för det krävs ofta lite träning för att få ett naturligt flöde. Och när man tränar på saker är det viktigt att ha tålamod och ta det lugnt. Andas långsamt tillsammans och använd dina kunskaper om närvaro och inkännande, för att bygga upp detta tantriska möte.

Tips 2: Har du en partner av samma kön, kan ni såklart också göra denna övning. Det är bara att bestämma vem som skall ge och ta emot från könet respektive bröstet. Prova gärna att byta roller nästa gång, så att ni kan känna vad som är mest naturligt i er relation.

6. Om ni efter en tid känner för ännu större närvaro, kan kvinnan sätta sig grensle över mannen, så kropparna kommer närmare varandra. Fortsätt andningen och låt era kroppar spontant komma i rörelse, om de gör det.

7. Sitt i denna cirkelenergi en stund och andas. Är man inte van kan de räcka med några minuter. Men med träning kommer man lättare in i det. Tillslut kommer ni kanske till en plats där det inte existerar tid och rum.

Kanske känner ni för att älska efter den här stunden, men gör inga storslagna planer i förväg! Förväntningar och förhoppningar är era största hinder för att nå ett ärligt och kärleksfyllt tantriskt möte.

Efter ert möte är det bra att ta en stund för att dela era upplevelser med ord. Kom också ihåg att tacka varandra efter övningen! Det är en viktig del i ett tantrisk liv, att vara tacksam för det som sker. Oavsett hur "bra" eller "dåligt" man tycker att det är.

Lycka till med meditationen och ha en jättefin helg tillsammans i Kärlekens tecken! <3

Vill du ha kunskap eller frihet i ditt liv?

De senaste veckorna har det varit rätt avancerade tantriska övningar här i *LoveLetter*. Vi hoppas att du och din älskade tar tillfälle att prova dessa, på ert eget sätt och i er egen takt.

Idag blir det en enklare övning. Kanske kommer du inte ens att se det som en övning, eftersom den är så enkel. Kanske tycker du till och med att den verkar oanvändbar och därför avstår att göra den. Men underskatta inte de små sakerna i livet! Under de 15 år som vi hållit på med tantra, meditationer och personlig utveckling, har vi insett att det ofta är de små ändringarna, som ger de stora insikterna. OK, är du redo? Då kör vi!

Det handlar om tre små ord, som är väldigt, väldigt ovanliga idag. Det är nästan så att man måste skämmas om man säger dem. Och nej, det har inget med sex att göra. Bättre upp! Detta är något som du kan praktisera på jobbet, med din älskade och inte minst med dina vänner.

Det handlar inte om orden "*Jag älskar dig*" även om det kanske är dessa tre ord som man först kommer att tänka på. Förhoppningsvis säger du redan Jag älskar dig till dem som står dig nära. T.ex. när du känner att kärleken bubblar över och du bara *måste* få säga dessa ord eftersom du annars nästan skulle sprängas!

De tre magiska ord som vi pratar om idag kommer, rätt uttryckta, att:

- ✓ Ge dig omgående lättnad i en pressad situation.
- ✓ Lägga tillbaka ansvaret på andra, när det hör hemma där.
- ✓ Snabbt ge dig en känsla av frihet.
- ✓ Skapa avslappning i din kropp.

OK, är du redo? Orden är:

Jag vet inte

What? Menar vi att vi inte vet vad orden är? Nej, inte alls. Det du ska säga är alltså; "*Jag vet inte*"! Med avslappnad stämma. Och avsluta genom att le. Det är viktigt. Detta kommer inte att fungera om du sliter ditt hår, som den modiga matadoren gör i "Tjuren Ferdinand" på julafton. Dessa ord ska uttryckas med ett leende efteråt. Prova!

När internet gjorde entré på allvar i våra datorer på 90-talet, blev det helt plötsligt lätt att koppla upp sig och få svar på allehanda frågor. Och när internet för 7-8 år sedan flyttade in i våra mobiler, har vi plötsligt blivit allvetande, allesammans. Det är toppen! Jättebra! För det mesta...

Men kom ihåg att det enda som du kan googla dig fram till, är kunskap. Något som en eller flera andra personer redan kommit fram till, innan dig. Ofta är det rätt, ibland är det helknasigt. Men oavsett vilket kommer det inte att ge dig något annat än en kortsiktig tillfredsställelse och kick för egot.

"Jag vet inte" är det enda som kommer att fungera i längden, eftersom det ofta är sanningen. Några exempel:

- Vad blir det för väder imorgon?
- Jag vet inte (*Hur ska du kunna veta det? Du kan läsa prognoser, men om dessa stämmer vet vi inte*)
- Känner du för att hitta på något i helgen med mig?
- Jag vet inte (*Hur ska du veta i förväg vad du kommer att känna om några dagar?*)

- Kommer du att älska mig tills döden skiljer oss åt?

- Jag vet inte (*Det är lockande att ge löften, men sanningen är att du egentligen inte har en aning om vad som kommer att ske i framtiden*)

Detta kan låta helt konstigt, eller fel i dina öron, vi vet det. Men ge det en chans nu under helgen! Använd svaret "Jag vet inte" och se vad som händer med dig, din kropp och den du pratar med! Beroende på hur du är som person, kan det bli en stor eller liten ändring av ditt liv.

Givetvis ska detta användas vid rätt tillfällen. Allt har sin plats. Om din partner frågar om du kan gå ut med sopporna, så fundera på frågan och ge ett ärligt svar. Precis som med andra saker i Livet, ska inte heller detta gå till överdrift eller missbrukas.

Men se om du för en tid skulle kunna tillåta dig att vara den som inte har alla svar. Som inte alltid hjälper till, tar reda på och ordnar upp saker.

Ibland är okunskap en gåva. Det kan vara en frihet att inte hela tiden ha koll, och att *låta det vara precis så!* Att *inte* hela tiden veta. Vad som händer i världen. Vad som händer på Facebook. Vad som händer med grannarna.

Våga vara okunnig ibland och släpp fram din *vishet* istället! För *den* är något som du inte kan googla dig till.

Ditt leende kan skapa liv...

Idag är jag, Carin, som fått ny energi och därför gärna vill skriva några rader till dig. Hoppas att du vill ta del av det, för det här är en övning som har varit viktig i mitt liv tidigare och idag är mer betydelsefull än någonsin!

Jag älskar övningen '*Mitt inre leende*'! Det sprider en så god energi och harmoni inom mig. Det får mig in i kroppen direkt. Leendet ingår som en del i många av de meditationer som jag har gjort under åren.

Det är lätt att le när jag mår bra, men svårare de dagar jag mår sämre. Då är det mer utmanande att locka på 'mitt inre leende'. Ibland har jag känt motstånd att gå i det. Mitt ego vill inte. När jag väl gör det ändå, trots att jag inte vill, kan det ta lite längre tid att ändra energin i mig. Men det går, det har jag upplevt gång på gång. Det sker något starkt. Trots att det är en så enkel övning. Du kan göra detta på flera olika sätt och hitta det som passar bäst för just dig.

Igår när jag låg på soffan och var "här och nu" så kom mitt inre leende. Jag kände att det flödade massa kärlek både till mig själv, och vibrationerna spred sig långt utanför min kropps gränser. Kärlek har inga gränser för hur långt den kan nå, den bara är - fullkomlig.

Det här kanske kan låta lite flummigt för dig. Att känna sig 'ett med allt liv' och universum. Att inte uppleva sig separerad som man kan känna sig ibland till omvärld när man mår dåligt. Jag genomgår nu själv en stor utmaning i mitt liv eftersom min cancer och hjärntumör kommit tillbaka med full kraft. Men jag vet att du eller kanske någon annan i din omgivning också genomgår det på olika sätt. Därför kände jag att det skulle bli dagens tema till vårt LoveLetter.

Testa detta för att se hur det påverkar dig och din vardag. Kanske för att möta dig själv först och sedan sprida ut till din omvärld, alla som står dig nära. Du kanske redan gör det!

Alla har vi dagar som vi mår mer eller mindre bra och ibland får vi tuffare utmaningar. Då kan det vara mycket svårt att ge sig själv ett inre leende och leende till sin omvärld. Ibland måste man få vara på den platsen också och inte göra motstånd mot 'det som är'.

Är du inte van att träna ditt inre leende, är det bra först öva när du mår bra för att få in känslan. Som med de flesta övningar som man gör många gånger, blir det lättare och till slut kanske helt spontant dyker upp i din vardag.

Det inre leendet ger en sådan värme och kärleksfull energi i våra kroppar, den är mycket läkande. Det är lättare att träna om man blundar för komma i kontakt med sig själv, komma hem och landa i kroppen. Leendet sprider harmoni och glädje och därmed sprider du detta till världen runt dig.

Jag har många gånger under livet haft svårt att älska mig själv, som jag är. Och när jag möt människor runt om i landet på kurserna, så upplever jag att många har svårt för just detta. Framförallt kommer det fram i kvinnokurserna, hur svårt det är att acceptera sig själv.

Efter många meditationer med det inre leendet, har jag lyckats få mer medkänsla till mig själv. Ibland kramar jag till och med om mig själv i slutet! Det så gott...!

Titta gärna dig själv i spegeln efteråt med ditt inre leende, hur det ser ut och hur känns när du tittar på dig! Om man sedan kan tekniken kan man göra det på olika platser i kroppen som behöver lite extra mycket uppmärksamhet och kärlek.

Nu för tiden har jag med mig det i vardagen helt spontant. Det är så härligt! Och jag har märkt att möten med andra människor, utifrån den platsen när man sprider ett äkta leende, kan förändra någons dag. Eller hela hens liv!

Så hur gör man då detta magiska leende? Hur får man till ett äkta inre leende på bara några minuter? Jo, under en begränsad tid kommer jag att berätta det för bara 199:90!

Jag bara skojjar. Här kommer övningen...

Övning - Ditt inre leende

Ett tips att göra denna meditation när du vaknar på morgonen. Ligg (eller sitt) kvar en stund och välkomna dagen på följande sätt:

1. Slut dina ögon och känn din andning, utan att förändra andetagen. Efter att du fått kontakt med andetagen i din kropp går du vidare till nästa steg.
2. Förställ dig att du andas in genom ditt hjärtchakra, mitt på ditt bröst. Du kan lägga din ena hand på hjärtat om det känns rätt för dig. Andas in och känn ditt hjärta under handen.
3. Lägg sedan till det "inre leendet" efter ett tag. Känn hur mungiporna mjuknar och dras upp och hur ögonen ler, inifrån.

Tips! Är det svårt att komma igång, kan du föreställa och känna hur det lyser över dig. Hur leendet gör att den varma energin kommer in i dig. Eller föreställ dig lyckliga minnen och kärleksfulla stunder. Det mjukar upp ditt sinne så du blir lättare.

4. Sitt så en stund med ditt inre leende. Känn hur ditt hjärta fylls av kärlek, glädje och medkänsla till dig själv. Känn hur mycket du faktiskt *förtjänar* detta just nu!

5. Låt den kärleksfulla energin sjunka nedåt mot navelområdet. Du kan ta en hand eller några fingrar till din hjälp, och beröra platsen för att lättare rikta energin dit. Absorbära den goda och kärleksfulla energin även i bålen.

6. Sitt en stund i den här läkande energin, så länge du känner för det. Om du haft händerna på kroppen, ta bort dem en stund innan du öppnar dina ögon.

Var mjuk och varsam med dig efter den här stunden. Och tacka dig efteråt!

Tips för att göra detta med din partner: Gör meditationen som ovanför. När ni är klara och öppnar ögonen igen, möt varandras blick och sitt en stund för att spegla er i varandra. Tacka sedan din älskade på ett sätt som känns bra.

Gör som Karl-Bertil Jonsson i helgen

Nu är det bara två dagar kvar! På söndag tar vi ytterligare ett steg för att välkomna sommaren genom att gå över till sommartid. Längre kvällar. Mer ljus. Och för de flesta innebär det också att det känns som att "man hinner mer" på dagarna. För - är inte livet lite enklare på sommaren?

Denna vecka ska vi prata om något vi gärna återkommer till om och om igen. Varför? Varför tjata om gamla saker? Jo, för att detta är en övning som man verkligen kan göra oändligt många gånger, utan att den blir trist. Den blir aldrig inaktuell. Den blir aldrig förlegad. Och du kan få med din partner, även om han eller hon är lite obstinat till "såna här saker".

Men låt oss börja med att ta ett steg tillbaka och prata om en man som lämnade sin fysiska kropp för ganska exakt 60 år sedan nu. Innan han dog hann han lyckligtvis dela med sig av väldigt, väldigt mycket klokhet. Många saker som låg före sin tid och många beräkningar och citat som är minst lika aktuella idag. Denna man sa en gång: *"Whoever is careless with the truth in small matters, cannot be trusted with important matters."*

Wow! Den är bra! Läs en gång till, så att den fastnar som ett mantra för denna fredag!

Det han säger är alltså ungefär att den som är vårdslös med sanningen om småsaker, kan man inte heller lita på i de viktiga sammanhangen.

Vem sa då dessa bevingade ord? Någon tung filosof? En poet? Kanske en författare som skrivit många djupa texter? Nej, inte alls. Orden kommer från den tyska fysikern Albert Einstein.

Ni som varit med oss länge, vet att detta med sanning är något centralt i vår relation. Inte för att Albert Einstein sa det. Utan för att *vi* tyckte det. Faktiskt är detta det *enda* vi lovat varandra under hela vår relation. Att aldrig, någonsin, slarva med sanningen. Att aldrig undanhålla sin egen sanning, det man tycker. Och inte ens ge plats för vita lögnar för att "inte såra den andra".

När livet nu bjuder oss på extra utmaningar i form av cancer inser vi hur viktigt detta är. Hur det får oss att orka. Hur sanningen ger oss den närhet som gör att man har möjlighet att våga känna det man känner, tycka det man tycker och vara det man är, utan att det ska bedömas eller analyseras. Det är - Frihet.

Det här kan låta svårt! Och utmanande. Gulp! Tänk bara på Karl-Bertil Jonsson som varje julafton klockan 19:00 ställs inför detta svåra dilemma; *"Ljuga på självaste julafton eller rakryggad berätta sanningen?"* Det är inte lätt.

Eller vänta nu, är det kanske lätt? Kanske finns det till och med mer att vinna än att förlora? Inte bara när det gäller din älskade, utan hela din familj? Skulle det kunna vara så? Låt oss se...

Kanske detta mail, som vi fick för en tid sedan från ett par som deltagit på våra kurser, kan vara en ledtråd till svaret. Det handlar om just veckans övning, och självklart har vi fått parets tillåtelse att visa detta brev för dig. Så här skriver de:

"Varje söndagskväll efter att hela familjen varit och tränat fridykning, har vi sharing i vårt särskilda mysrum innan det är dags att lägga sig.

Det är helt fantastiskt att se och uppleva två 51-åringar, en 11-åring och en 19-åring berätta om saker, sen massera varandra eller bara röra varandra där det behövs. En helt underbar avslutning på veckan.

Från början trodde jag inte att barnen skulle vara med på detta, men de längtar. Så enkelt och ändå så djupt rörande. Helt underbart!"

Övning - Dela sanning med någon du tycker om

Detta är en enkel och grundläggande kommunikationsövning, som vi har på *alla* våra kurser! Och är det någon övning som med enkla medel och minimalt med förberedelser snabbt kan skapa en större gemenskap, så är det just den!

Det handlar om Sharing. Och du som gått våra kurser eller läst Love Letter kanske tycker att du redan vet detta. Att du kan det här. Det är bra! Men frågan är - hur ofta *gör* du det? Var det mer än en vecka sedan, är det dags i helgen igen!

Sitt mitt emot varandra och håll lätt ögonkontakt under hela övningen. Stäng av mobiler och TV och sånt så att ni kan få 10 minuter i stillhet tillsammans. Åtminstone en gång i veckan.

Person "A" börjar, medan "B" ska vara 100 % närvarande.

A bestämmer vad som ska ske under de närmaste 5 minuterna. Kanske har hon/han något att berätta ostört och oavbrutet för sin partner?

Kanske vill A ha massage eller ligga i B:s famn? Kanske vill A dansa till musik eller bara hålla om B?

A bestämmer allt under denna tid, men det ska INTE bli en konversation eller samtal om något!

B är hela tiden tyst, närvarande och följer med i det som sker!

Viktigt är att du som är A är ärlig med det du säger eller gör. Att det inte blir något för din partners skull eller för att du tror att något förväntas av dig. Var trogen dig själv!

När 5 minuter är passerade, är det dags att byta roller och B får nu bestämma vad som ska ske de kommande minuterna. Person A är 100 % närvarande med allt som B säger eller gör. Oavsett hur mycket eller lite detta är.

När båda haft sina 5 minuter, tackar ni varandra och fortsätter med dagens sysslor.

Känn efter hur det känns i dig efteråt. Njut av friden och den närhet som ofta uppstår när man gjort denna enkla övning ett par gånger.

Tips: För dig som gjort detta många gånger tidigare, se om du skulle våga gå utanför din "comfort zone" i några minuter. Och gör något du *aldrig tidigare gjort* inför din älskade!

Känner du dig ensam ibland när ni älskar?

Något som vi noterat är att frågorna som ramlar in i vår mailkorg idag, har ungefär samma innehåll som när vi började vår kursverksamhet för 5 år sedan. Och det är ju inte speciellt konstigt. Vår fysiska kropp idag, är ju i det närmaste exakt likadan som den var för 40 000 år sedan. Det har inte hänt mycket med oss. Men med vår *omgivning* har det hänt desto mer.

En återkommande fråga är just detta med njutning, vilket vi ska ägna veckans *LoveLetter* åt. För är det inte en av meningarna med livet? Att njuta? Och riktigt bra samliv och sex kan förstås berika livet på många sätt. Men hur når man det då? Vad gör man när helgsexet går från att vara en närvarande och passionerad kärlekstund till att istället bli något som ska "klaras av för att ha det gjort". Ungefär som veckostädningen.

Eller när man känner sig mer eller mindre ensam och övergiven i stunden av njutning, trots att man är så fysiskt nära sin partner som det bara går. Vad gör man då?

Vi har fått ett mail på detta tema, som vi visar i veckans *LoveLetter* tillsammans med vårt svar. Du som varit med oss under många år, kan känna igen det, men det är lika aktuellt idag. Så här lyder mailet, vårt svar och veckans övning:

Kan bara kvinnan njuta och ge sig hän? Om mannen gör det så tappar han lätt sin närvaro, går in i sig själv och lämnar kvinnan ensam kvar där "ute".

Nu har jag börjat förstå detta med närvaro och medvetenhet och då är det ju lättare att prata om det. Förut har jag inte haft detta klart för mig utan bara tänkt; "Vad är det som händer?" och sedan har jag tappat lusten :-)

Är det ett problem för fler?

*Kan kvinnan göra något - **just när det händer**, annat än att bara bli besviken och "lägga ner projektet"?*

*Hur håller sig mannen närvarade **och** njuter?*

Först och främst ett tack för din fråga och att vi fick dela med oss av ditt mail och svaret i *LoveLetter*!

Att tappa sin närvaro i njutningen gäller nog tyvärr inte bara män. Både kvinnor och män kan nog känna igen sig i detta, att känna sig ensam, trots att man delar stunden med en partner. Det kan ibland bli som att som två personer ligger och onanerar tillsammans och utan en gemensam upplevelse eller närvaro (vilket givetvis inte är fel, om man önskar ha det så). En del har lättare för att hålla sig kvar i närvaron än andra. Men det positiva är att detta, precis som allt annat i livet, är något som man kan träna upp om man vill!

Första steget är som du beskriver är att bli medveten om det när det händer. Att börja förstå att det är närvaron och medvetenheten som försvinner. Den ena, eller båda, går in i sin egen njutning och kan därför inte känna och vara med i sin partners njutning. Att kunna dela njutningen och stunden tillsammans ger nya upplevelser och ett annat djup.

Det är inte alltid så lätt, men hemligheten är att inte låta njutningen "ta över" utan försöka gå förbi den och se vad som finns bortom det. För där väntar något mer, *något mycket större*...! För när man kan mötas i älskandet med närvaro och medvetenhet, kommer du att kunna uppleva sammansmältning med din partner. Inte bara fysiskt.

Några grundnycklar för att behålla medvetenheten och närvaron är ögonkontakt. Det är också värdefullt om man kan ha fokus på andningen. Det är precis detta vi övar på under tantralsex. Det är också viktigt att inte döma sig själv, eller sin partner, om man inte lyckas från början. Många av oss är inte vana vid denna typ av närvaro från andra människor, speciellt inte under sex.

Men vad kan man då göra när ens partner försvinner bort och inte längre är närvarande i kärleksstunden?

Ja, det är bra om man redan tidigare talat om hur man önskar ha det. Och att båda har en intention att vilja gå längre än det "vanliga" älskandet. T.ex. kan man komma överens med sin partner att om han/hon försvinner bort, kan man påkalla närvaron igen genom att bli still i rörelsen man för stunden gör. Stanna upp! Inte följt av hårda ord eller irritation, utan med en öppenhet och nyfikenhet "Var är du, min älskade? Kom tillbaka till mig!"

Försök att få din partner att titta upp och skapa kanalen med närvaro mellan er genom ögonkontakt. Det är bra om det är så ljust i rummet så att man kan se varandras ögon.

Hjälp din partner in i djupandning. Låt dig inte svepas med i upphetsningens våg för mycket, genom att andas ytligt och fort. Utan försök att hålla andningen djup. Se vad som händer när ni experimenterar med det. Bara notera i dig hur det känns och vad som händer. Kanske kan du även känna in hur det känns i din partner?

Efter er stund tillsammans är det fint att bara vila och smälta samman nära varandra - utan ord! Därefter kan man, om det passar just då, tala om stunden man haft och hur det upplevdes. Men prata inte sönder stunden!

Ta det som övning. En stund att hitta ett nytt sätt att älska, vilket inte utesluter det gamla sättet. Båda är bra – på sina sätt! Låt lekfullheten finnas med så det inte blir för mycket allvar, mål och måsten med. För då försvinner lätt själva kärleken.

Lycka till med ert Kärleksfulla möte! <3

Så hittar ni varandra igen - på bara 4 minuter...

Dagens LoveLetter kommer att utgå ifrån ett av de mail som vi ofta får efter våra kurser. Det är från en deltagare som rätt nyligen gick *Tantrakurs I* och det är rätt långt, så vi börjar direkt (givetvis har vi fått godkännande att visa detta mail):

"Underbara Ni!

Jag vill bara berätta hur lyckliga vi är, jag och min man.

Jag känner så mycket kärlek till min man att jag får ont i magen av längtan efter honom när han inte är inom samma kvadratmeter som jag själv är!

Insikten av vad ni gav oss i helgen har landat.

Att vara förälskad är att leva helt och fullt i nuet.

Vi har alla fått lära oss att förälskelser mattas av och relationer efter en tid går in i en ny, lugnare fas.

Att den totala närvaron går över och försvinner.

Att den älskade inte är riktigt lika viktig längre.

Tack för att ni visade att det inte är sant!

Ni visade oss att kärleken är lika stark, varm och vacker oavsett tid och omständigheter.

Ni visade oss att vi var lite stängda för varandra trots att vi själva inte förstått det.

Tack, för att ni fanns där när vi behövde er.

Vi kommer att vara mycket rädda om det ni gett oss och om varandra.

Inget sker av en slump.

Jag är tacksam och ödmjuk för den knuff i rätt riktning som mitt surfande ledde till.

Jag hittade fram till er.

Och det, är jag oändligt tacksam och lycklig över!"

Vi är alltid lika glada när vi får mail som dessa. Inte sällan rör det oss båda till tårar och stoppar den annars rätt hetsiga vardagen. För det är precis detta som är vårt mål med kurserna och även de LoveLetter som du får varannan fredag.

Ibland får vi frågor varför vi inte har tantrakurser för singlar. Och vårt svar är att vi egentligen inte har *tantrakurser* alls. Vi har *Parkurser med tantra*. Det kan låta som samma sak eller som att vi försöker vara lustiga i vårt svar, men det handlar inte alls om det.

Det vi menar med denna formulering är att det är relationen som är det viktiga under helgen. Det är paret som står i centrum och sedan använder vi olika verktyg för att ni ska komma närmare varandra. Tantra är ett av de viktigaste "verktygen" men vi har även många andra. En del är dolda, saker som paren aldrig ens märker, men de flesta är uttalade och ibland även utmanande.

Och just eftersom det är relationen vi jobbar med i första hand, är vårt sätt att lägga upp kurserna helt enkelt inte optimalt för att ta emot singlar som vill lära sig teknik och uppleva tantra under ett par dagar.

Men allvarligt - vad är det då egentligen vi gör på kurserna? Man kan ju liksom undra! Är det några magiska piller, kanske lite blåskimrande, som startar det hela? Eller är det rökelser, mantran och lustiga meditationer som är hemligheten? Kanske är det ny vetenskap och upptäcker av raketforskare som är anledningen till att man på bara 48 timmar kan bli nykär igen?

Inte alls!

Det är mycket enklare än så. *Väldigt* mycket enklare! Och i veckans övning ska vi med hjälp av en film illustrera den enklaste, billigaste och mest grundläggande övningen. Ni kan göra den på 4 minuter helt utan förberedelser och den kommer att ändra resten av dagen. Och kanske mer än så!

Men nu kommer det viktiga! Det räcker inte att *läsa* om detta eller tänka att ni ska göra övningen. Den måste *göras* också! Kom ihåg det!

Veckans övning - Vem ser du när du tittar?

Det bevisas gång på gång, att det bara behövs några minuter ögonkontakt för att öka Kärleken och intimiteten mellan två personer. Är inte det *fantastiskt*, så säg!? Ögonen - själens spegel.

Dina ögon är inte primärt till för att kunna hänga med på Facebook eller se *Eurovision song contest* (även om detta också är något att se fram emot imorgon). Ögonen används för att knyta band. Och det spelar ingen roll hur gammal du är, om ni är totala främlingar, varit tillsammans i några år eller kanske så mycket som 55 år - ögonen förenar!

Nu ska du se ett filmklipp. Jaja, det är i grunden en film som är skapad för viral spridning på nätet. Men strunta i det nu och rikta istället fokus på de 6 par som deltar. Filmen är 5 minuter lång, vilket du kanske tycker känns olidligt långt, men ta dig denna tid! Har du den inte just nu, vänta och kolla i helgen istället.

Luta dig tillbaka, se till att du har ljudet på och ta 5 minuter för Kärleken. Här är filmen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm-T3HCa618>

Ok, nu är det din tur. 4 minuter oavbruten ögonkontakt innebär att du stänger av mobilen och bara är tillsammans med din älskade. Han, eller hon, är förhoppningsvis värd 4 minuter.

Sätt er som i filmen. Gör som deltagarna i filmen gör, och många, många kursdeltagare gjort hos oss de senaste åren; Ta ögonkontakt. Var tyst. Känn in. Släpp förväntningarna och bara se vad som händer. Det kan kännas pinsamt till en början. Fnissigt. Konstigt, precis som deltagarna säger. Men ge inte upp!

Kanske kommer ni nämligen också till samma insikter som paren på filmen berättar efter att övningen är över. Detta är nämligen insikter som är vanliga efteråt...

PS. Låt oss slutligen skicka med några ord inför helgen; "*There is no law, in any land, against feeling good for no reason at all.*" Så det så!

Visste du detta om din älskade?

Denna midsommarafton 2015 skulle vi vilja ge er en övning som fungerar lika bra idag, som någon annan dag under sommaren. Ni kan göra den med fötterna i havet en varm sommardag eller i ösregn framför en levande brasa inomhus.

Det behövs inga förberedelser eller saker för att kunna göra den. Och det bästa av allt är att ni kan göra den en gång - eller *varje dag hela semestern!*

Övningen kommer att föra er närmare och på ett sätt "stanna tiden" så att Livet hinner ikapp er fysiska kropp och framför allt mentala sinne som ständigt är på språng, för de flesta människor. Denna övning är dessutom lätt! Är du redo?

När ni sitter ned, så börjar den ena partnern att säga meningen:

Det jag tycker mest om med dig idag är... eftersom...

Där det är punkter, säger du förstås det som du kommer att tänka på *just i den stunden*. Planera inte i förväg vad du ska säga, utan låt det bara komma.

T.ex. "Det jag tycker mest om med dig idag är ditt vackra hår, eftersom du satt upp det i en stor tofs". Eller "Det jag tycker mest om med dig idag är att du plockade ur diskmaskinen eftersom jag då kunde börja med maten direkt". Eller var det nu kan vara som hänt mellan dig och din älskade, just den dagen.

Säg meningen 5 gånger, så att det blir 5 olika saker som du berättar om. Sedan byter ni roller med varandra.

Det var väl inte svårt? Nä, precis. Och ofta är det enkla övningar som ger en starkare närvaro och Kärlek i en relation. Prova! Och kom ihåg att varje dag är en ny dag, så denna övning kan ni göra spontant precis hur många dagar som helst under sommaren!

PS. Visst är det så att vi alla ibland skjuter upp saker? Väntar. Det kanske kommer ett bättre tillfälle längre fram. Men idag har vi tråkig information att berätta om våra kurser; Det kommer inga fler tillfällen längre fram!

Med tanke på att Carin har en obotlig cancertumör i hjärnan som växer snabbt varje dag, har vi denna vecka tagit det synnerligen tunga och tråkiga beslutet att *upphöra med all kursverksamhet*. Med andra ord kommer vi inte att kunna bjuda in fler par till våra Tantrakurser, utan får istället glädjas över de över 600 deltagare som vi ändå hann träffa under de fem år som vi hade kurser. Tusen tack till alla er, för det förtroende som ni gav oss. Vi uppskattar det. Våldigt mycket mer än du säkert någonsin kommer att förstå... <3

"...tills döden skiljer oss åt"

Kära LoveLetter-läsare

Det är med oerhörd saknad och oändlig sorg som jag måste meddela att min älskade sambo, absolut bästa vän och vackra livskramat har somnat in.

Efter 114 veckors kamp mot cancern, förmådde inte Carins kropp att stå emot hjärntumören längre. Hon tog sitt sista andetag på Märlarsjukhuset i Eskilstuna i nu tisdags, den 11 augusti 2015.

Det sista andetaget var litet. Som en "lätnadens suck" och jag fick den stora äran och förmånen att sitta vid hennes sida in i det sista.

Vi sa redan från början i vår relation att vi inte skulle lova varandra något annat än att alltid berätta sanningen. Inte att vi skulle "...lova att älska varandra i nöd och lust - tills döden skiljer oss åt." Men så blev det...



Carin blev 51 år

Vår tidigare hemsida är nu omgjord till en Minnessida för Carin. Känner du att du vill dela med dig av några ord, läsa slutet på hennes blogg (som uppdaterades under hela resan) eller få information om den begravningssceremoni som hon skapat under våren - titta in på www.tantrakurser.se

En av de saker som var väldigt viktiga för Carin var *LoveLetter*. Alltså det brev som du läser just nu och som kommit ut på fredagar under 5 års tid. Hon kunde sitta i timme efter timme för att hitta eller skapa en riktigt bra övning. För att skriva texter. Och för att se till att det verkligen blev något värdefullt som kunde berika förhållandet för dig som läser detta Kärleksbrev. Det var viktigt och tog mycket tid.

Därför kommer *LoveLetter* att fortsätta komma ut under resten av 2015, för att därefter gå till samma vila som Carin. Och faktum är att flera av utgåvorna kommer att fortsätta undertecknas av både mig och Carin.

Det är inte så konstigt som det låter. Inget magiskt eller kontakt med andra sidan. Istället är det så att en hel del av det som Carin redan skapat i form av texter och övningar, inte hunnit ges ut ännu. Jag har fått materialet och kommer att se till att Carins visdom, texter och övningar fortsätter att leva i *LoveLetter* under hösten...

Så medan Carin vilar i frid (eller kanske lär änglarna Frigörande Dans på molnen) låt oss som är kvar på jorden ett tag till, fortsätta på den väg som Carin visat; *Kärlekens och tantrans väg*.

Jag ska göra mitt bästa för att bidra till att hennes ord lever kvar ett tag till och du är mycket välkommen att dela de kommande månaderna med mig om du vill... <3

Carins begravning – Ge aldrig upp Kärleken

I måndags, den 7 september 2015 begravdes Carin Olavisdotter i Stillhetens kapell, Eskilstuna. Till de 60 platserna kom 63 deltagare för att ge en sista hälsning och ta del av det Carin skapat för denna avskedstimme.

För det här var ingen vanlig begravning. Det var en tacksamhets- och avskedsceremoni, skapad av Carin själv.

Flera tidigare kursdeltagare tog tiden och besväret att åka till Eskilstuna för att vara med, vilket jag är mycket, mycket tacksam för! Ett uttalande efteråt var; *"Det var precis samma känsla och Kärlek på denna begravning, som på era kurser!"*

Andra reflektioner från gästerna var; *"En så otroligt vacker stund. Carin - du är för alltid bevarad i mitt minne och en inspirationskälla att hämta ny, feminin, kraft ur"*, *"Stunden blev en magisk påminnelse om hur Carin ville leva sitt liv och hur hon önskar att alla medmänniskor får möjlighet till."*

Men kanske är det dessa meningar från en av begravningsgästerna, som bäst summerar Carins sista framträdande: *"Vilken oerhörd stark ceremoni det var. Så här dagen efter känns det som man var med om en helig stund. Jag är djupt berörd. Jag har aldrig upplevt en person så levande på en begravning. Trots den stora sorgen blev ceremonin en hyllning till Livet och Kärleken. Vilken fantastisk kvinna hon var!"*

På vår tidigare sajt för kurserna, finns det en tid framöver [en minnessida](#) där du som inte hade möjlighet att vara med, nu se bilder från begravningen med bl.a. kistan som hon valt och blommorna hon fick. Men du får framför allt chansen att läsa det mycket personliga *Programkort* som hon skapade inför denna ceremoni med bland annat Carins sista ord till oss i *"Tacktal till Livet"*.

När kysste du din partner senast?

Det börjar bli lite svalare ute, blir det inte? Nästan så att man på morgonen känner en viss föräning om den årstid som står härnäst och knackar på dörren för att komma in.

En årstid med vackra färger, frisk luft och tid för återhämtning och vila. I alla fall för naturen. Och vad vi än tror, så är vi fortfarande en del av den. Naturen alltså.

Varje kväll flyger ett par plogar förbi på himlen utanför vårt fönster. Gässen har insett att hösten är på väg och att det är bäst att starta den långa resan söderut i tid. Och vi som stannar kvar i Sverige får göra vårt bästa med att mysa inomhus. Kanske med ett par levande ljus, god mat och skön musik.

Hösten är också en utmärkt tid för att komma närmare sin älskade. Inga krav på att man måste hinna bada eller sola (nåväl, denna sommar har väl dessa dagar kanske varit lätträknade) utan istället kan man helhjärtat bara ägna sig åt varandra.

Vi kommer därför att börja denna sista säsong med en enkel övning som uppvärmning; Du ska kyssa din partner. Lätt va!? Det har du ju gjort 1000-tals gånger förut. Minst! Men med handen på hjärtat - när gjorde du det senast?

Nej nej, vi pratar inte om den där "hej då, vi ses ikväll"-pussen på morgonen. Inte heller de eventuella kyssar som utdelas under sexstunderna. Utan medvetna kyssar som inte har något mål. En kyss för kyssandets skull, så att säga. Som när ni var nyförälskade, kommer du ihåg? Inte? Då är det dags nu...!

Veckans övning - Medvetna kyssar

Denna veckas övning kan väcka upp slumrande känslor. Det är trevligt, men inte syftet i första hand. Detta handlar om att vara spendera 5 minuter med din älskade, utan att ha några förhoppningar om en fortsättning till något annat.

Istället är detta ett sätt (rätt trevligt dessutom) att hjälpa varandra in i nu:et. I det som är. I det som händer i din kropp. Just nu. *I denna stund...*

Om det är *väldigt* stor längdskillnad mellan er, kan det i värsta fall fungera att sitta ned under denna övning. Men eftersom sittandet gör att du får svårare att röra dig, svårare att få energin att flöda genom din kropp och gör dig mer slö, är det en stor fördel om ni kan stå upp istället.

Stå nära varandra, så nära att era läppar *nästan* rör vid varandra.

Ha lätt ögonkontakt ett litet tag. Andas långsamt ut och in så att andedräkten kittlar den andres läppar.

Slut era ögon, precis innan du snuddar lätt vid din partners läppar med dina egna. Låt det ta tid om det behövs.

Fortsätt att utforska varandra, utan att använda ögon eller händer. Kanske vill du försiktigt dra in partnerns underläpp i din mun och smeka den med dina läppar och tunga. Utforska insidan av din älskades mun - tillåt dig ryckas med av ert kyssande, om de blir hetare.

Säkert kommer tankar att dyka upp efter ett tag. Det är helt OK, men försök hitta tillbaka till de fysiska känslorna om tankarna börjar irra för mycket. Ta hjälp av din älskade, som varsamt leder dig tillbaka till kyssandet om hon eller han märker att det behövs.

Låt dina sinnen öppna sig så att du verkligen njuter av smaken, doften och känsloförnimmelserna av din älskades läppar och tunga mot dina egna.

Energien och lusten kan komma och gå, låt den göra det! Låt dig uppslukas av kyssarna om det händer, men låtsas inget, framtvunga inget, utan var bara närvarande utan att försöka "lyckas" eller prestera något. Ju mer uppslukad du kan tillåta dig att vara, desto starkare blir bandet till din älskade.

Lycka till med kyssandet och helgmyset!

Lets keep in touch

Låt oss gå rakt på sak idag! Vi börjar med ett citat av den svenska skådespelaren Thorsten Flinck; "*Att knulla går fort, men att älska tar tid!*"

Ok, nu kanske inte Thorsten Flinck är en av våra stora förebilder för närhet och relationer, men just detta citat är väldigt talande och har faktiskt mer med tantra att göra, än vad man kanske tror vid första anblicken. Vi återkommer snart till det!

Vår tantralärare och största inspirationskälla för tantra, Giitama, säger ofta; "*Tantra is the art of unfolding our true potential*" och det är också en tankvärd mening. Så låt oss nu lägga samman dessa två vitt skilda visdomsord och se vad vi kan lära oss av dem i veckans *LoveLetter*.

I svenska [undersökningar från bl.a. Sahlgrenska](#) står det klart att sex är betydligt vanligare bland dagens 70-åringar än det var på 1970-talet. Dessutom är fler nöjda med sexlivet nu. Sexlusten försvinner alltså inte automatiskt bara för att man blir äldre, även om många kanske tror det. Däremot kan givetvis de fysiska förutsättningarna ändras och det är här som en av de fina sakerna med tantra kommer in i bilden.

Tantra kräver inte att man ska klara av massa ställningar som kräver guldmedalj i gymnastik. Inte att man ska vara vig som en katt eller kunna slänga sig elegant över sin partner för att njutningsfullt älska under hela natten. Tantran har inga krav på att mannen måste ha stånd i flera timmar, eller stånd överhuvudtaget. Och om det finns fysiska sexuella begränsningar hos kvinnan, så gör inte heller det något eftersom få tantriska övningar kräver penetration.

Men vänta nu, tänker du säkert! Vad är detta för snack? Ska man inte ha sex, om man utövar tantra? Jo, absolut. Men sex är så mycket mer än det som man ägnar sig åt i unga år och som finns dokumenterat på miljoner porrfilmer på nätet. Eller som du kan ta del av på vardagar i *Paradise hotell*. Dem som är med där, är inte över 23 år. Och med handen på hjärtat - visst har du passerat den åldern? Lite i alla fall? Då kanske det är dags att "uppdatera" även sexlivet till nästa nivå. För det finns mer - mycket mer - att uppleva än *in-och-ut* under 7 minuter i mörkret en lördagskväll.

Ok, så om tantran inte kräver något av detta ovan, vad behövs då? Faktiskt är det bara två saker som tantran kräver. Men det kanske också är det svåraste att ge någon, även om det är din mest intima livspartner. Det första som tantran kräver, är DIG till 100 %. Det som vi brukar kalla att "vara närvarande". Det kanske inte låter så svårt. Du tycker säkert att du är du, för det mesta. Men när vi menar att du ska vara helt närvarande, betyder det att inget annat existerar. Jättelätt att säga och önska. Svårare och mer utmanande att klara av.

För nog är det väl så att det ofta kommer in tankar, även i era kärleksstunder? Eller känslor, om både det ena och det andra? Saker som får dig ur nu:et och gör att du istället försvinner bort. Inte fysiskt förstås. Men mentalt. Eller känslomässigt. Och då kommer vi fram till vår vän Mr. Flinck igen; "*Att älska tar tid...*" Precis. Just det! Att älska är inget som man kan klara av 7 minuter i mörkret. Då blir det mest knulla av alltsammans. Så tantra kräver även tid.

Inte för att själva sexet ska vara flera timmar långt och resultera i att du knappt kan gå dagen efter. Utan tiden behövs främst för att stilla tankarna, känslorna och dig - *innan själva mötet*.

Nu utesluter ju det ena inte det andra. Absolut inte! En snabbis på köksbordet eller i duschen har också sin plats!

Men genom att berika och utöka era kärleksstunder till att omfatta något mer än bara det, så *expanderar* ditt liv. Och din partners liv. Och - här kommer det bästa - *ert gemensamma liv!*

Ni har tillsammans något som ingen annan har, och ingen annan kan uppleva. Ni skapar något nytt i den stunden ni kan vara närvarande och följa flödet, följa det som sker. Istället för att ha sex, så skapar ni konst. Jaja, detta börjar låta flummigt, jag vet. Men det är något som måste upplevas för att förstås. Det går inte att riktigt beskriva känslan när allt runtomkring plötsligt blir helt oviktigt, och bara ni två existerar. Flera av våra kursdeltagare har beskrivit det som att "*Vi visste ju att ni var många andra i kurslokalen också, men er struntade vi fullständigt i. Det var bara min älskade som var intressant.*"

Sex går från något som ska "*klaras av för att ha det gjort för denna vecka*" till att istället bli ett gemensamt äventyr. En resa som bara ni vet om och som tar er till nya platser varje gång. Som Giitama säger här ovanför; "*Tantra är konsten att utveckla vår sanna potential*". Och det är precis *det* som du gör!

Du använder din partner för att skapa *konst*! För att utveckla och ta fram din sanna potential, framför allt som partner och älskare. Och jo, även du har mycket mer att ge och upptäcka! Din ålder och dina fysiska förutsättningar spelar mindre roll!

Veckans övning - Let's keep in touch

OK! Detta låter väl bra, eller hur!? *Tantra for ever* liksom. Men - hur kommer man igång? Och om man redan varit igång men känner sig lite ringrostig för att det var ett tag sedan sist, vad är då rätt uppgift att börja med? Jo, låt oss titta på en okomplicerad övning för att öva upp närvaron.

Ni kan välja om ni vill göra övningen helt nakna i er säng eller fullt påklädda på varsin köksstol. Och allt däremellan. Se dock till att det inte är något mellan er, t.ex. ett bord, utan att ni kan se varandra utan hinder.

Sätt er mitt emot varandra och titta varandra in i ögonen. Låt din blick vara närvarande men stirra inte. Andas.

Håll kärleksfullt om varandras händer men låt dem vila (lägg alltså ingen fokus på beröring). Försök att hålla ögonkontakten hela tiden. Se detta som en stund att vila kropp, sinne och tankar. Inte som ett tillfälle där du ska prestera något, uppleva något eller förvänta dig något. Varken av dig eller din partner.

Koncentrera er på varandras andning och försök följa varandras andetag efter en stund. Om det kommer några känslor som skratt eller gråt, så låt dem komma men fortsätt att ha ögonkontakt och låt känslorna strömma igenom er (lägg ingen vikt vid dem just nu). Poängen är att ni har ögonkontakt och att ni ser varandra för dem ni är i denna stund.

Se vad du kan uppleva när ni ser varandra djupt in i ögonen. Känn efter hur det känns i dig, när du ser och blir sedd.

Sitt så här i fem minuter och njut av den stämning ni skapar. Kanske väcks känslor så att detta leder till något mer intimt. Kanske blir det ett tillfälle att "bara" vara närvarande och vila hos, och med, varandra efter en intensiv dag eller vecka.

Oberoende av utfallet, så är detta en väldigt fin stund att dela med någon man älskar för att hjälpa varandra in i närvaron, in i nuet. Och du kommer säkert att känna dig mer avslappnad och lugn efteråt, tack vare din älskade.

Lycka till med veckans övning!

Med Kärlek från

Robert & Carin

PS. Höstens *LoveLetter* är undertecknat av både Carin och Robert. Anledningen är att Robert skriver och skickar breven, men utgår från texter och övningar som Carin skapade tidigare i år. På så vis kan hennes innerliga och ärliga intention att sprida Kärlek bland svenska par fortsätta hela året ut!

Att göra en riktig tavla

Ibland när vi träffar personer som inte har någon partner, men längtar mycket efter att träffa någon, kommer man rätt snabbt in på detta med vad man önskar i en kommande relation.

Speciellt om man varit i flera, kanske "mindre bra", relationer tidigare har man ofta rätt klart för sig vad man vill ha av en blivande partner. Och vad man *inte* vill ha (det sistnämnda är ofta något man redan upplevt och fått nog av).

Ibland har personen i fråga till och med kommit så långt att han, eller hon, skrivit en lista på "Hur min kommande partner ska vara". Och finns den inte på papper, så finns den istället mentalt, i huvudet. Och det är inget fel i detta!

Det är viktigt att veta vad man vill ha i en kommande relation. Om man inte vet vad man vill ha, hur ska man då någonsin veta när man "träffat rätt"? Det är svårt att göra mål, om man inte har något, så att säga. Så mål är bra! Men ibland kan det vara nyttigt att *vända* på [perspektivet](#). Förstår du hur vi menar? Inte? Låt se om vi kan förklara lite mer...

När vi bemöter den mentala listan "Så är min drömpartner" med orden "Men - vad tänker du *ge* då?" blir personen ofta först frågande; "Ge? Vad då ge? Jag ger ju mig själv, räcker inte det?" Och självklart är det så! Du är ju bra precis som du är, så visst borde det vara nog. Men om det är på denna nivå för *dig*, vore det inte rimligt att då ha samma "krav" på din blivande partner?

Då kommer ofta nästa förklaring "*Jag kommer att ge all min kärlek och verkligen älska honom/henne. Jag kommer att se fram emot våra mysstunder och ge min älskade närhet och uppskattning*". Även detta är förstås utmärkt. Det är ju vad en intim relation handlar om. Men ofta är det inte samma egenskaper som ens kommer *partner* ska uppfylla. Där brukar det mer handla om praktiska saker. Fysiska saker. Kanske även mentala och känslomässiga saker. Det var ju detta med [perspektiv](#) som sagt.

Nu kanske du tänker att detta ju bara gäller singlar. Varför skriver vi om det här i ett brev, som riktar sig till par? Jo, för att vi märkt att denna "önskelista på min partner" sällan kastas i papperskorgen efter att vi påbörjat en relation. Tvärtom faktiskt.

Den riskerar faktiskt att bli *ännu* längre! Det är allt mer vi vill "korrigera" med vår älskade och tycker att han, eller hon, borde ändra på. "Varför kan han inte hjälpa till mer med X (sätt in valfri praktisk sysselsättning)." Eller "Varför vill hon inte Y (sätt in valfri egenskap som du önskar mer av din älskade)."

Det hela kan bli rätt rörigt efter ett tag. Kan du känna igen det? Det blir mer och mer förvirrande. Oklart. Stressen kommer in. Och man tänker kanske att livet är en riktig dj-a röra och vet inte om det finns någon räddning. Kanske borde man bara strunta i allt!? Men då kommer det igen, detta med - just det - perspektiv. Kanske kan något som ser

ut som ett totalt fiasko, bli succé på kort tid? Kanske är det så att allt egentligen *är* rätt - om man bara har ett annat [perspektiv](#)?

Ok, nu har du haft tre chanser på dig att klicka på ordet "perspektiv" i denna text. Har du gjort det ännu? Om inte, är det dags snart. Men låt mig först berätta att det du kommer att få se är ett YouTube-klipp på drygt 2 minuter. Den handlar om skillnaden på att göra en riktig *tavla* och att göra en *riktig* tavla.

Ja, vi vet att du har mycket att göra idag, men vi kan garantera att det är värt tiden. Detta oavsett om du är en av de 20 miljoner personer som redan sett detta tidigare, eller inte. Och har du sett det tidigare - se den igen! Och tänk på vad vi just pratat om...

Här kommer sista chansen att se klippet; <https://www.youtube.com/watch?v=I9ficvPdpZg>

Veckans övning - Så här vill jag berika vår relation

OK. Dags för veckans övning som självklart handlar om detta med att se saker från en annan vy. För vissa kommer denna övning att vara lätt, kanske är man helt enkelt en person som har lätt att sitta på andras stolar och mellan varven stannar till och funderar på hur det skulle vara att "gå i någon annan skor".

Men om du är som de flesta andra, kan detta vara en bra träning. Och din träningspartner är förstås din älskade. Har du inte tillgång ännu till din älskade (du kanske är så kallad 'singel' vilket betyder att ni inte träffats *fysiskt* ännu, går det bra att göra denna övning på egen hand också med papper och penna).

Sätt dig mitt emot din älskade. Gärna i soffan, sängen eller någon annan plats där inget finns mellan er. Stilla er först någon minut, kanske genom att ta några djupa andetag och se till att mobiler och annat som kan störa, är avstängda.

Ni får nu 5 minuter var att, en i taget, berätta för varandra vad **du** vill tillföra i er relation under resten av 2015. Alltså, inte vad din partner borde göra eller inte göra. Inte vad ni ska göra tillsammans eller prat om gemensamma drömmar.

Det ska *bara* handla om vad du, ärligt och uppriktigt, känner att du vill erbjuda mer av i er relation. Eller kanske är det något som du vill göra mindre av? Huvudsaken är att du känner att du har en ärlig avsikt och att det faktiskt är något du vill bli bättre på.

Det är inte heller "juridiskt bindande" utan känn dig fri att dela med dig av vad du vill berika er relation med de sista tre månaderna i år. Din älskade lyssnar, utan att döma eller lägga sig i, på det du säger. Byt sedan roller efter 5 minuter. Hela denna övning tar alltså bara 10 minuter. Är er relation värd 10 minuter?

Efter att ni är klara med övningen, tacka varandra på valfritt sätt. Prata *inte* sönder allt ni just delat med varandra, genom att dra igång samtal och diskussioner. Det kan förstöra precis allt, och det som såg ut att gå från en obegriplig tavla till något vackert, blir återigen kaos. *Så missbruka inte ord*. Speciellt inte efter en stund som detta...

Lycka till med helgens övning! Och du - vänd gärna på saker i livet då och då. Det kan hända att du får nya insikter på rekordkort tid! Perspektiv – du vet!

Första hjälpen vid minskad sexlust...

Hoppas att övningen i förra *LoveLetter* gick bra och att er relation därmed fick en värmande vitaminboost i höstkylan!

Har du tänkt på det förresten? Hur mycket pengar som plöjs ned på träning och vitaminer varje år i Sverige. Där är förståelsen och insikten ofta stor; Det gäller att ta hand om sin kropp på ett bra sätt, om man vill att den ska vara frisk och stark. Samma är det med bilen, som också behöver omvårdnad och regelbunden service för att fungera bra. Och ditt hus och din trädgård som behöver många timmar av din omsorg varje månad.

Men av någon underlig anledning verkar detta *inte* gäller relationer? De ska liksom bara fungera. Vara bra. Varje dag. Utan vare sig avsatt tid för omvårdnad eller översyn. Är inte det konstigt? Just därför är vi så glada (och faktiskt lite stolta också) att DU är en av dem som inser att även relationen kan behöva lite extra uppmärksamhet för att bli så där riktigt, riktigt bra som man önskar.

Om bilen strular är det förstås inte roligt. Men om relationen strular kan det bli en smärre katastrof. Inte bara för de två huvudpersonerna, utan även andra i familjen. Så TACK för att du bryr dig!!

Två som hört av sig via mail tidigare i år är Elin och Linda. De har båda lite utmaningar i sina relationer, fast på olika sätt. Elin har tankar om förhållandet och Linda om sex. Vi presenterar våra dialoger här nedan, eftersom vi är övertygade om att de är långt ifrån ensam om dessa funderingar.

Givetvis har vi fått deras tillåtelse att skriva detta i *LoveLetter*. Viktigt att komma ihåg är förstås att vi som vanligt inte sitter på sanningen. Vi presenterar bara våra egna tankar och idéer utifrån det som är sant för oss. Nu kör vi!

Elin: Jag sa ju till dig tidigare att jag helt ärligt tror jag har det bättre själv - inga svåra konflikter och massa tjafs om saker som är helt onödiga - bara vara och göra det man vill. Men du skriver massa fint om relationer och par. Måste man ha en kvinna/man vid sin sida för att vara hel tror du?

Robert: Nej, absolut inte. Faktiskt är det bra om det är tvärtom.

Du bör vara hel *när du går in* i en relation. Alltså, din partner ska inte göra dig hel. Det är inte den personen som ska rädda dig från något. Du ska vara, och veta att du kan stå, på egna ben och klara dig utmärkt utan hans hjälp.

MEN, och här kommer själva nyckeln i en nära relation, du lägger halva "dig" åt sidan och låter mannen vara man, så att du får vara kvinna. Och han (som också är 'hel' redan från början) lägger sin kvinnliga del åt sidan, och låter dig ta den platsen när ni två är tillsammans. Detta gäller inte överallt i vardagen, utan just när ni är tillsammans, i er relation.

På så vis bildar ni nämligen *tillsammans* en helhet, en enhet. INTE för att ni behöver eller *måste* ha varandra. Utan av *Kärlek*.

Elin: Så du tror att människan är gjord för att leva två och två?

Robert: Nej. Människan, som den kropp och den konstellation vi lever i sedan 40 000 år tillbaka, är inte skapt för att vara bara ett par. Vi är flockdjur och bör agera så för att må bra.

Att bara leva isolerad två och två, ger ofta inte en känsla av meningsfullhet och glädje. Du ska leva i en "flock" där unga, gamla och medelålders finns och hjälper varandra. Där flocken t.ex. tillsammans tar ansvar för de barn som växer upp. Inte minst de gamla, som har mest livserfarenhet och vishet eftersom de levt länge.

Idag är det ofta långt ifrån så det fungerar i vårt "moderna" samhälle, när vi istället isolerar barn i ett hus och gamla i ett annat hus. Istället för att låta livsvisdom (inte att förväxla med kunskap) strömma över från de gamla, till de som just påbörjat sina liv här på jorden.

Så för att avrunda; Jag tror inte att tvåsamhet är det optimala. Det är en för "liten flock". Men genom att inkludera fler i släkten eller familjen kan en större "flock" bildas. Många andra kulturer är bättre än oss på detta, att blanda generationer och på så sätt berika allas liv, där även de gamla kan känna att de bidrar med något viktigt, trots att kroppen kanske inte är lika vital som tidigare.

Så se om du kan ta tillvara på flera i din närhet. Ensam (eller tvåsam) är inte alltid starkast...

Och nu över till Lindas konversation som hon hade med Carin för en tid sedan. Denna leder oss dessutom in på veckans övning, som blir samma uppgift för dig, som för Linda;

***Linda:** Har du något tips på vad vi kan göra för att förbättra vårt sexliv? Det är mig det är "fel" på, då det är jag som aldrig har någon lust. Och jag upptäcker själv att jag frågar mig själv om jag är trött varje gång det ska bli något, och hittar orsaker till varför vi inte ska ha sex osv...*

Jag vet inte riktigt vad det beror på... Jag har funderat på att gå till apoteket och köpa något medel som ska öka lusten, men samtidigt känns det ganska onaturligt.

Men jag stör mig så mycket på att jag aldrig har någon lust, för vårt sexliv var riktigt bra när vi först träffades.

Carin: Ja, i början av relationen har man naturligt lust oftare, allt är nytt och spännande! Sedan är det lätt, oavsett ålder, att man hamnar i nån slentrian. Att inte ha lust kan bero på många saker, det är förstås omöjligt att säga vad det handlar om just i ditt fall.

Stress, mycket arbete och tidsbrist är en stor orsak för många. Att man inte tycker sig att ha tid att tala ut och ge varandra tid i relationen, vilket ofta hänger ihop med det andra jag skrev.

För att väcka upp lusten igen behöver man först och främst ge varandra tid då och då. Väldigt viktigt är också att vara ärlig och tala om för sin partner att man inte har lust, när man inte har det. Även om det känns tråkigt och att man kanske tycker att man "borde ställa upp ibland".

Jag vill ge dig tre enkla övningar, som kan vara bra för er. Prova en, två eller alla tre för att se vad som passar just er bäst.

Veckans övning - Första hjälpen när lusten uteblir

1. Sätt av tid en stund då och då och börja kommunicera hur du upplever ert sexliv. Dela din ärliga känsla och tanke. Bestäm att ni talar t.ex. 5 minuter var. Den som talar skall tala utifrån *sina egna* upplevelser, sina känslor, sina tankar. Inte flytta över skuld på partnern.

Den som lyssnar skall vara närvarande med ögonkontakt utan att kommentera det som sägs. Sedan byter man roller. Viktigt att båda har ordet, under lika lång tid, även om kanske inget sägs under en del av tiden.

2. Beröring är A och O i relationen. Har man inte lust eller ork för sex, kan man utan krav på att det skall leda nånstans, ge varandra beröring med närvaro. Att verkligen visa att man ger sin närvaro och tid till sin partner.

Ta stunder för att prova om lusten kan växa fram, genom att lugnt och stilla utforska varandras kroppar. Därifrån kanske även tala om; *Jag gillar att du berör mig här*, och uttrycka hur du upplever det på kroppens olika ställen.

3. Då och då bara sitta mitt emot varandra och utan ord se varandra i ögonen. Kanske närma er varandra sakta om det känns rätt.

Självklart är det även viktigt att se över annat runtomkring i livet, som kan göra att man kanske inte har ork och kraft till sexlivet.

Dessa korta övningar som jag tagit upp här arbetar vi mycket med på våra kurser. Och upplevelsen som många av våra kursdeltagare får, är just att lusten och känslan växer sig djupare till varandra. Även hos de par där lågan slocknat börjar det ibland flamma igen, med så små och enkla övningar som detta. Och det är mycket vackert att se!

Lycka till med kärleken!

Gör slut med din man! Jag är mycket bättre!

Robert här idag! Denna fredag vill jag avslöja något för dig som jag aldrig gjort förut. Inte i något *LoveLetter*. Inte på någon kurs. Ingenstans!

Det handlar om den gången som jag sa till en gift kvinna; "*Gör slut med din man! Jag är mycket bättre!*" Och jag menar, så *gör* man ju inte! Detta kommer att ta lite tid att förklara, så dagens *LoveLetter* blir något längre än vanligt. Låt oss därför gå rakt på sak...

Det hela började för ganska exakt 11 år sedan. Den 8 oktober 2004 för att vara precis. På den tiden hade jag en mottagning i Eskilstuna där jag tog emot klienter för bl.a. healing, regressioner och drömterapi. Den som beställde tid denna dag var en kvinna som sedan skulle visa sig bli min trognaste kund. Ingen annan kom tillbaka lika många gånger. Och ingen annan ordnade så många *nya* kunder till mig, under det knappa året som jag hade lokalen.

Detta var en fantastisk kvinna! Inte bara att hon var väldigt vacker, hon var också mycket lyhörd och inkännande. Och så var det ju det där med att hon ordnade många nya kunder. Men hon hade en återkommande ovana. När hon pratade saker i livet, beskrev hon det ofta från ett generellt perspektiv. Även i de fall då det var uppenbart att hon pratade om sig själv.

Så här gick en av våra dialoger under det första mötet:

Kvinnan: Ja, man borde ju ta tid och meditera oftare. Men man har ju så mycket annat, med barn och jobb och aktiviteter. Man vet inte riktigt vad man ska göra för att få tiden att räcka till.

Jag: Ja, så är det. Men vad är det för man som du pratar om hela tiden?

Kvinnan ser förvånad ut och svarar: Man?

Jag: Ja, du pratar hela tiden om någon *man* som tydligen är väldigt viktig i ditt liv. För denna man styr det mesta du gör. Och dessutom verkar han ha åsikter om både det ena och det andra.

Hon förstår då att jag inte menar någon fysisk person, utan det sätt som hon uttrycker sig på och svarar; "Jaha, du menar så. Ja, men så säger man ju."

Jag: Nu är den där mannen framme igen och påtalar saker!

Jag förklarade då vidare att det visserligen är befogat att använda ordet "man" i vissa sammanhang. Men en del människor verkar sätta detta i rutin, även när de helt klart pratar om sig själva. Varför det är på detta sätt, finns det säkert många förklaringar till. Men jag vet att det är ett effektivt sätt att hålla distans till saker.

Till exempel är *"man vet ju att man borde motionera mer"* ett väldigt bra sätt att slippa ta tag i den fysiska träningen, eftersom det bara blir någon generell åsikt från någon helt anonym "man" som tycker något. Då finns det liksom inget akut behov, eller intresse, att göra något åt saken. Det blir bara ett sätt att uttrycka en önskan att leva ett annat liv.

Jag förklarade dessutom att hon förstås är helt fri att fortsätta formulera sig på det sättet, men *om* hon verkligen vill få till en ändring i sitt liv, kan det vara bättre att utgå från sig själv istället. Att använda ordet "jag", som *"Jag vet att jag borde motionera mera"*. I detta läge finns det nämligen utrymme att faktiskt göra något åt det, eftersom det handlar om dig och din egen situation. Och inte hela mänskligheten eller denna mystiska "man".

Kvinnan nickade instämmande och bokade in en ny tid hos mig.

När vi sedan sågs 1 månad senare, började vi med ett uppföljningssamtal för att stämma av vad som hänt sedan förra gången. Kvinnan satte igång att berätta (hon var väldigt förtjust i att prata mycket) men ganska omgående kunde jag höra att "mannen" var kvar. Då utspelade sig följande dialog, som skulle bli en klassiker med tiden;

Kvinnan: Det har varit en bra månad, men man har inte hunnit med allt man vill förstås. Mycket på jobbet, men man gör så gott man kan.

Jag: Härligt att höra. Men din man har du kvar!?

Kvinnan, som verkar glömt förra samtalet, tittar först förvånat på mig, sedan ned i golvet och börjar skruva på sig. *"Ja, jo..."* börjar hon. *"Vi har varit gifta i så många år nu så..."*

Jag: Gör slut med din "man" för "jag" är mycket bättre!

Först inser jag inte att denna mening kan tolkas på ett helt annat sätt än jag tänkte när jag sa den. Och eftersom det uppstår en tryckande tystnad i rummet, förklarar jag ännu en gång detta med att försöka använda ordet "jag" mer ofta än "man" i de sammanhang som du känner att du vill ta ansvar för vad du säger, tänker eller tycker. Först därefter kan nämligen en förändring komma. Stämningen lättade snabbt och vi kunde fortsätta samtalet... ☺

Har du listat ut det ännu? Vem kvinnan var alltså? Ja, precis! Det var förstås Carin. Det här var första gången vi såg varandra, våra första stapplande steg mot en relation. Fast det hade vi ju ingen aning om då.

Även om jag fick ge mig till tåls ytterligare 5 år innan vi sprang på varandra igen, i ett helt annat sammanhang, och blev ett par (då var hon inte gift längre, kan tilläggas) så blev detta en återkommande påminnelse under våra 6 år tillsammans: *Vem är "man"?*

Veckans övning - Vem är 'man'?

Behöver du, eller någon du känner, också göra slut med sin man? Är du själv en person som ofta använder "man" när du egentligen pratar om dig själv? Eller känner du någon i din närhet som ofta använder "man" när hon eller han vill uttrycka en åsikt eller värdering? Kanske är det dags att låta denna anonyma åsiktsmaskin gå i pension? I alla fall på deltid?

Var lite extra observant den kommande veckan, för att se om det finns flera "män" som bör gå på ledighet. Uppmärksamma gärna din partner, eller någon annan vän, med orden "*Vem är man?*" då denne uttrycker sig på ett sätt som du upplever kanske mer handlar om denna person än något som gäller samtliga människor på jorden. Det är jättejobbigt att ta ansvar för alla dem.

Visst, nu ska detta inte gå till överdrift! Det finns absolut tillfällen där ordet passar. Och detta handlar absolut inte om att "märka ord" eller försöka göra sig lustig på någon annans bekostnad. Detta ska användas med både kärlek och förnuft.

Men ibland kan det räcka med att ändra ett enda ord i en mening, för att makten och energin ska komma tillbaka där den hör hemma – hos personen som yppar orden. Det kan vara en gåva som du ger, att lämna tillbaka förmågan att vara befälhavare i sitt eget liv. (Men pass på – det är inte alla som uppskattar att ha sig själv som chef)

Så var lyhörd de kommande dagarna och fråga; *Vem är man?* Och var beredd på att förklara varför du påpekar detta.

Lycka till! Kanske slutar det lika fint för dig, som det gjorde för mig... :-)

PS. Carin gjorde under åren slut med sin man (nästan i alla fall).



Ett smörgåsbord med övningar för mer Kärlek

Nu börjar det gå mot sitt slut! Bara 3 nummer kvar av *LoveLetter* efter dagens utgåva, men med den digra skatt som Carin lämnade efter sig i form av texter och övningar är det egentligen tillräckligt mycket för att kunna skriva hela nästa år också. Men - allt har ett slut. Bara Kärleken är evig.

Veckans nummer blir ett specialnummer för att få med så många övningar som möjligt innan det är slut. Se det som ett smörgåsbord (eller kanske julbord?) där du kan plocka de som ser läckrast ut och faller dig mest i smaken. För att sedan kanske komma tillbaka och ta en omgång till, när du är sugen på något annat. Och du - glöm inte att kika på efterrätten. Smaklig måltid!

Veckans övningar - Ett bord med blandade godbitar

Godbit 1 - Var nyfiken på din älskade (lätt)

Avsätt en vecka, eller en helg, för att komma närmare varandra. Lyft frågor som ni kanske inte pratat om på ett tag (eller kanske aldrig?).

En stol är en stol, även om 10 år. Men du ändras och utvecklas varje vecka och varje månad och det gör även din älskade. Så stäm av med din partner vad han eller hon tycker och tänker just nu, idag. Här är några förslag på saker ni kan ta upp. Välj en, tre eller alla sju punkter:

- 1) Vad är din djupaste längtan?
- 2) Vad är du mest stolt över att du gjort hittills i ditt liv?
- 3) Vad gör dig lycklig i Livet?
- 4) Hur skulle ditt liv se ut, om pengar inte var ett hinder?
- 5) Vem är den modigaste du vet?
- 6) Vad står överst på din 'Bucket list', det du vill hinna se, uppleva eller göra innan du dör?
- 7) Vilka tre saker tycker du bäst om hos mig, just nu?

Godbit 2 - Upplev magi utan ord (medelsvår)

Avsätt 1 timme, 1 dag eller en hel helg (för de riktigt modiga). Under denna tid ska ni umgås som vanligt. Göra saker. Vara med varandra. Se på varandra. Men, och här kommer det viktiga, *ni får inte prata med varandra!* Woops!?

Japp!

Detta är en stor utmaning för många i den värld vi lever idag, där ord (talade eller skriva) är det vi använder för att mata hjärnan och egot hela dagarna. Men se vad som händer när man *inte* delar ord, utan tystnad med varandra.

Vi gjorde en tantrisk meditation i Holland där man umgicks under 100 timmar med sin älskade och *aldrig* släppte varandra fysiskt. (Ja, detta gällde även toalett- och duschbesök). Kommunikationen skedde utan ord. Inget teckenspråk, inga gester. Istället växer en djup kontakt, förståelse och acceptans fram timme för timme.

Ni behöver förstås inte ta så mycket som 100 timmar. Och inte sitta ihop fysiskt under hela tiden. Men bjud in den medvetna tystnaden och närvaron oftare i relationen - och se vad som händer!

Godbit 3 - "Let's talk about sex, baby!" (utmanande)

Vågar ni prata om ert sexliv med varandra? Bra. Hur länge var det sedan sist? Och då alltså inte att ni pratar *under* själva sexet, utan fullt påklädda i soffan, en mulen och lite trist novemberdag.

Allt förändras. Kanske du inte tycker att det ni gjort i sängen de senaste veckorna eller månaderna känns så toppenroligt längre? Vet du vad? Kanske har det ändrats även för din älskade!

Gör så här: Häll upp ett glas av din favoritdryck och ett glas av din älskades favoritdryck. Tänd ett par ljus, gör det lite mysigt och stillsamt med passande musik. Bjud in honom eller henne till att sitta med dig en stund i soffan. Och våga prata!

Även om sex är den situation där många är som mest sårbara och nakna (på flera sätt) är det därför också då du har som mest att "vinna" på att vara ärlig och lite extra modig.

Här är några utmanande frågeställningar som kan vara en start på ert samtal:

- Känner ni fysisk attraktion och lust till varandra? Om inte, vad skulle behövas för att ni skulle kunna känna det mer?
- Tycker du att ni har njutningsfull sex?
- Berätta vad du tycker att din partner är bäst på i sängen.
- Har du kontakt med din egen sexualitet och orgasm?
- Sätter ni av tillräckligt med tid för sensuella möten eller blir det mest myskläder i soffan nu för tiden?
- Kan ni släppa prestationskraven, t.ex. att det alltid måste vara minst en orgasm för att ni ska känna er nöjda/klara?
- Vågar ni utmana och pröva nya saker i er sexualitet?
- Kan du någon gång uppleva en andlig dimension i era sexuella möten? Är det något du skulle *vilja* uppleva och hur skulle ni i så fall kunna hjälpa varandra till det?

Godbit 4 - Förförisk dans (efterrätt)

Bjud upp din älskade till dans ikväll. Kanske kan det bli ett förspel till något annat, men tillåt dig att släppa förväntningarna.

Spela musik som båda tycker om och börja dansa. Ta det lugnt i början så att ni är nära, *men inte rör vid varandra*. Försök att hålla ögonkontakten hela tiden.

Efter en tid låter ni era kroppar långsamt röra vid varandra. Prova att dansa rygg mot rygg, bröst mot rygg och till sist ansikte mot ansikte. Tillåt den sexuella spänningen att stegras om den gör den, men forcera inget. När musiken tystnar står ni helt stilla och låter er uppslukas av den intensiva känslan av partners kropp tryckt mot din egen.

Den sexigaste dansen är när du rör *hela* kroppen. Skapa egna rörelser, men gör det med lugn och närvaro. Andas! Blunda och försök känna dig som ett med musiken, istället för att tänka ut sina rörelser.

Ge fortsatt kontakt med kroppen, se om du för en liten stund skulle kunna frigöra dig från hämningar och istället "bara vara" med musiken, din kropp och framför allt din sensuella partner.

Lycka till med de övningar och utmaningar som du/ni väljer. Och kom ihåg - *Love is always the answer!*

Så får du tillbaka lekfullheten i er relation...

Idag börjar vi direkt med en övning. Vi ber dig nu att blunda och tänka på de tre personer som du tycker är viktigast i ditt liv.

Har du gjort det nu? Det går rätt snabbt, så läs inte vidare innan du sett för ditt inre vilka tre människor som är viktigast för dig.

Klar? OK, bra! Vi återkommer till detta snart, så kom ihåg dina val ett tag till. Låt oss först berätta en annan händelse i vårt liv.

Varje sommar åkte vi till *Ängsbacka kursgård* och deltog i någon av deras festivaler. De brukar ha ett fantastiskt utbud med duktiga ledare, till ett överkomligt pris. Där kan du fördjupa dig i saker du redan kan eller upptäcka hela nya saker som kan berika ditt liv. Rekommenderas varmt!

Hur som helst, en av de saker som vi för första gången fick tillfälle att prova på, var Improvisationsteater. Har du testat det? Enkelt uttryck går det ut på att lära sig att följa flödet och det som sker med den eller dem som man samverkar med.

Att aldrig säga 'nej' till en idé och att i varje stund hjälpas åt att föra historien framåt. Och det bästa av allt är att man dessutom har grymt roligt på resan! En resa som för övrigt är utan mål för det mesta.

Vänta nu, tänker du kanske!? Påminner inte detta om något annat vi pratat om mycket i *LoveLetter* under åren? Att följa flödet. Att samverka med sin partner. Att hjälpas åt att föra händelsen framåt. Och att njuta av resan, *utan* att sätta mål.

Just det! Detta är väldigt likt det grundläggande synsättet inom tantran. Så att göra detta tillsammans med sin partner, är en väldigt bra grund. Inte bara för att ha roligt ett par timmar (om nu det är så 'bara' att skatta tillsammans med sin älskade) utan också för att berika både relationen och sexlivet. Det fungerar!

Låt mig direkt avslöja att jag, Robert, inte alls tycker om lekar och spel. Jag var alltid den som satt i ett hörn på julgransplundringen, vägrade dansa, och skulle gått hem direkt efter fikat om det inte var för den där godispåsen man fick när det hela var slut. Och så kände jag även när jag var barn. ;-)

Men detta med 'impro' är något annat. Det handlar inte om att tramsa eller skutta som en groda. Istället kräver det 100% av din närvaro, lyhördhet och acceptans för det som sker. Det är bra saker att ta med sig ut i livet och vardagen! Och som sagt, även i sovrummet. Det var därför vi även hade denna typ av övningar på våra kurser, även om vi då inte kallade det för improvisationsteater, utan samarbetsövningar tillsammans med sin partner.

Woops, kom det kanske ett julklappstips till dig och din älskade här? Googla efter "improvisationsteater" (eller "impro" som proffsen kallar det) och se vart det finns kurser i din närhet. Ofta bjuder dessa teatergrupper in till prova-på-kvällar som är en bra chans att få smaka på detta. Och se om du bara för en liten stund skulle kunna utmana dig i att släppa kontrollen och följa med i det som sker istället. Det är inte lätt. Men *väldigt* kul, om man tillåter kontrollfreaket att stanna hemma och med öppet hjärta ger sig in i händelserna.

Veckans övningar - Två impro-utmaningar

OK, vi ska bjuda på två korta övningar på detta tema idag. Låt oss dock först säga att det kan vara lite svårt att få den rätta känslan och de rätta förutsättningarna från början, om man inte har någon som leder och visar. Men ni som gått våra kurser, kommer att känna igen detta och vill kanske ta några minuter för att 'flöda' tillsammans.

Storyn

Sätt er mitt emot varandra. Utse vem av er som ska börja prata.

Den som ska börja prata berättar en historia för den andra. Din partner kastar sedan in ord då och då, som den som berättar storyn omgående ska plocka in i historien på ett naturligt sätt. Det kan låta så här:

Person A: Jo, detta handlar om när jag skulle till jobbet imorse. Jag åkte som vanligt dit med bilen och parkerade. När jag gick från bilen...

Person B: Kotte

A: ...fick jag syn på att det låg en kotte på marken. Jag tog upp den och la den i fickan.

B: Julgran

A: Då såg jag att den måste komma från en stor julgran som chefen satt upp till oss under natten. Eller om det kanske var Bosse på redovisningen.

B: Puss

A: Och när jag såg julgranen kom jag att tänka på att jag vill köpa en mistel och hänga hemma hos oss, så att jag kan få en puss av dig varje gång vi går under den. Kotten i fickan fick ligga kvar som påminnelse, tills jag hittat vår mistel.

Fortsätt på detta sätt i 3 minuter. Tacka sedan varandra och byt roller. Kom ihåg att det går ut på att ha roligt, samarbeta och följa med i det som din partner gör.

Ja, och...

Här är en annan övning som också är på 3 minuter. Nu är det ingen som börjar, utan ni bollar ordet fram och tillbaka hela tiden.

Sätt er mitt emot varandra. Kom på ett tema för ert gemensamma samtal, t.ex. "Så firar vi jul i år", "Vår stora fest" eller "Vår nästa semester".

En av er börjar, och säger en mening. Den andra svarar sedan alltid med "Ja, och" och fortsätter sedan på den inslagna vägen. Sedan går ordet tillbaka igen. Det kan låta så här:

Person A: I år ska vi fira julen i en kåta i fjällen, bara du och jag.

Person B: *Ja, och* då kan jag göra en lägereld i mitten och vi sitter och myser tillsammans.

A: *Ja, och* sen kan vi göra en isvak och bada kallbad som vi sagt i 13 år att vi ska prova nångång innan vi blir för gamla.

B: *Ja, och* om du får en kallsup kanske jag måste göra konstgjord andning på dig eller i alla fall hålla dig varm efteråt.

A: *Ja, och* sen kan jag göra mat till oss på den öppna elden som nu blivit perfekt att grilla över.

B: *Ja, och* sen kan vi gå ut och se på stjärnorna hela natten, och det kommer att vara ett fantastiskt norrsken som lyser över oss.

Man vet aldrig vad som kommer att hända under dessa 3 minuter då ni fortsätter dialogen. Och man vet aldrig hur det kommer att sluta. Men nyckeln är att säga "*Ja, och...*" till alla saker som kommer fram och fortsätta spinna på temat som byggs upp.

Det som ni säger i denna dialog är *inte* något som ni sedan måste genomföra. Det är inte heller något rättsligt eller juridiskt bindande. Ta det istället som en stund av fantasi och skapande. För det är det som det handlar om, att skapa. Både inom sex och hela livet. Använd därför din partner för att släppa kontrollen och "tänka utanför ramarna" en liten stund. Skratt och glädje brukar komma som en trevlig bonus.

Ha det så roligt!

PS. Totalvägrar din partner att vara med på dessa övningar, se om du kan locka dina barn istället. De brukar tycka det är roligt och det knyter er starkare samman i skapandeprocessen.

PS 2. Vad hände med den där uppgiften som du fick i början av veckans *LoveLetter*? Du skulle ju tänka ut vilka tre personer som var viktigast i ditt liv. Kommer du ihåg uppgiften? Och kommer du ihåg vilka tre personer som du tänkte på? Bra!

Det var nämligen framför allt en sak som vi ville kolla med dig; Nämnde du ***dig själv*** som en av dessa tre personer? Om inte, är du inte ensam. Runt 80 % tar inte med sig själv som en av de viktigaste i sitt liv, trots att du är den enda personen som du kommer att ha kontakt med hela livet. Varje dag. Från första till sista andetag. Därför är relationen till dig själv, viktigast av allt.

En person som har ett bra förhållande till sig själv, alltså känner till sina styrkor, svagheter och drivkrafter och jobbar med att förstå och acceptera sig själv, har lättare för nära förhållanden med andra människor. Till exempel sin partner.

Så den sista frågan till dig idag blir; Behöver du kanske göra om listan lite? Och placera ditt eget namn överst? <3

Musiktips från oss till er

Det finns egentligen många artister att nämna under denna rubrik, men låt oss fokusera på de guldskor, eller kanske snarare sagt guldartister, som kan hjälpa dig och din älskade att finna närvaro, tacksamhet och många gånger även glädje. Artister som är väl värda att söka på *Spotify* under vintern.

Deva Premal & Miten - Musiken som detta par bjuder på är grunden i allt vi gör och det finns mycket vackert att ta del av med dem. Inte minst deras fantastiska mantrasånger.

Sacred Earth - Även detta är ett äkta par som delar med sig av mycket välkomponerad och vacker musik och mantran.

Snatam Kaur - Sångerska som har musik som berör - på djupet. Kanske inte musik som man "har i bakgrunden när man dammsuger". Istället kommer den till sin rätt tillsammans med levande ljus, stillhet och någon att sitta tätt intill, eller ha ögonkontakt med.

Donna De Lory - Vackert, skönt och finstämt. Passar till vardags likväl som till kvällsmyset.

Maneesh de moor - Närvarande, känslösamt och ofta med inslag från naturen. Det är utmärkande egenskaper för musiken från denna Holländska man. Perfekt att ha i bakgrunden vid t.ex. samtalsövningar.

Kevin James - Får du möjlighet att se denna man live någon gång - missa det inte! Det är inte ett tips, det är en order. Kevins musik kommer nämligen bäst fram genom de konserter som han håller, där publiken deltar nästan lika mycket som musikerna. Men i väntan på det, går det förstås även att ta del av musiken på CD eller Spotify.

Blank & Jones - Kanske inte helt väntat med ett "electroband" på denna lista, men deras musik har skön närvaro och rytm. Och eftersom den är instrumental till stora delar, passar den bra under övningar. Har du gjort en tantrameditation för oss? Då har du säkert hört ett par låtar från denna Tyska duo i bakgrunden.

James Asher - Vill du bli vild, vacker och galen för ett tag? Leta då fram ett par spår från denna artist och släpp loss vilddjuret inom dig med taktfast musik där trummor och det australiska blåsinstrumentet didgeridoo ofta är i centrum. Har du gjort vår övning "Vild-het" med din partner, vet du vad vi pratar om...

Oliver Shanti - När vi ändå är inne på upptempo-låtar, låt oss passa på att nämna Oliver Shanti där du också har ett skönt "tung-gung" för kroppen att dansa loss till på vardagsrumsgolvet när livet verkar lite för allvarligt.

Karmacosmic - Det går nästan att känna värmen från ökensolen och doften från kryddorna på den lokala marknaden, när musiken från Karmacosmic strömmar ur högtalarna. Kanske har du till och med mött din älskade i våra kursrum under låten "Tantra Flow". Det är nämligen många som gjort det.

Veeresh and the humaniversity sound - Den nyligen bortgångna Veeresh var en fantastisk kreatör inom meditationer och övningar. Tillsammans med sitt holländska team skapade han även musik, där han står för text/sång. Du bör noga ta in varje ord han säger. För även om många av låtarna kommer att få dig att vilja röra på dig, är det texterna som går rakt in i hjärtat! Lyssna noga!

Llewellyn - Ska ni ge varandra tantramassage? Låt Llewellyn hjälpa er med bakgrundsmusiken! Och du - missa inte albumet "Tantric Chillout" med lite mer sensuell musik.

PS. De 5 mest spelade låtarna på våra kurser under åren är enligt *iTunes*:

1. *Awakening* med Deva Premal och Miten
2. *Kissing* (Instrumental) med Bliss
3. *Gabriellas sång* med Helen Sjöholm
4. *Det finns inget finare än Kärleken* med Tomas Ledin
5. *Na Ki Le* med Miten

Har du varit på någon av våra kurser, har du med stor sannolikhet alltså hört en eller flera av dessa låtar... <3

Sista avskedet är här...

Jaha. Dagen är kommen. Det är dags. Dags att säga adjö. Hej då. Men hur gör man det på ett värdigt sätt efter så många år? Hur ska man ens kunna förklara hur mycket en människa betytt i ens liv på ett rättvisande sätt?

Jag har funderat mycket på detta de senaste veckorna. *Väldigt* mycket! Både dag och natt faktiskt. Och vet du vad jag kommit fram till efter alla timmar av funderande?

Ingenting!

Absolut ingenting!

Jag har ingen aning om hur man ska göra ett avslut på bästa och mest högtidliga sätt. Så jag får helt enkelt skriva direkt från hjärtat istället. Vet inte alls vad detta kan komma att leda till, men jag har en känsla av att det jag skrev förra veckan om "ett kort avslut" inte kommer att bli sant. Men - eftersom detta är sista *LoveLetter* så har jag ju inget att förlora, så nu åker vi...!



Tack - min älskade Carin

Det jag ska avslöja nu är det bara en handfull personer som känner till. Men idag kommer du att bli en av dem. För det var egentligen redan på våren 2011 som det började. När jag satt och mediterade själv. Det var då som jag från ingenstans och helt obett hörde en röst inom mig. Tydlig, klar och utan risk för missförstånd.

Jag brukar nämligen få information "till mig" ibland. Genom meditationer eller i drömmar på natten. Ofta handlar de om Liv, alltså födelse eller död. Stora saker. Omvälvande. Som av någon anledning kan vara bra för mig att känna till i förväg, som det verkar. Detta var en sån sak. För mitt i stillheten kom budskapet till mig; "Carin har valt att starta en relation med dig, eftersom hon vill ha dig vid sin sida när hon snart ska lämna jorden. Det kommer att gå snabbt". Vi hade bara varit tillsammans två år då.

Jag frös till och öppnade ögonen, där jag satt. Allt var som vanligt i rummet. Det såg ut precis som några minuter innan. Samtidigt var allt ändrat. Inte runt mig, men *inom* mig.

Jag sa aldrig något om detta till Carin. Det kändes onödigt att oroa henne med mina galna fantasier och informationen var ju tydligen avsedd för mig. Bara några riktigt nära vänner till mig fick veta. Men jag gjorde *allt* för att försöka slå bort den enligt mig otroligt dumma, onödiga och sjuka meningen. Jag blev förbannad. Ordentligt förbannad. Sa att jag inte vill ha sån information. Och jag försökte övertyga mig själv om att det bara var påhitt, en galen fantasi utan någon som helst verklighetsförankring. Jag bönade och bad om att det inte skulle vara sant. Jag grät och hotade med att om det skulle bli så, skulle jag bryta relationen så att det inte skulle inträffa.

Samtidigt visste jag nånstans att det inte är min uppgift att leka Gud. Att jag inte är tillräckligt stor för att bestämma över liv och död. Det har varit så alla tidigare gånger när jag fått denna typ av varsel, och efter något år av argumentation med uppgiftslämnaren (som fortsatte repetera samma mening om och om igen) så började jag finna en acceptans.

För om detta nu skulle visa sig vara sant, ville jag göra det bästa av det. Om jag fått ett sånt hedersuppdrag, ville jag utföra det på bästa sätt. Och om det skulle visa sig att det var Carins önskan på ett högre plan, ville jag ge henne allt jag förmådde in i det sista. Nånstans vid denna tidpunkt kunde jag börja förstå vitsen med att få informationen några år i förväg. För det var den tid som jag behövde för att acceptera och kunna stå tillräckligt stadigt, för att vara det stöd som kanske skulle komma att behövas.

Sommaren 2013 började det. Cancer. Hjärntumör. Elakartad. Genomsnittlig livslängd efter diagnos: 2 år.

Om informationen som jag fått två år tidigare var en inre magkänsla, information från 'bättre vetande' eller bara rena fantasier kommer jag aldrig att få veta. Men vad jag vet är att det var bra att jag fick veta i förväg. För det blev ett helvete, där jag blev *fullständigt* demolerad både känslomässigt, mentalt och fysiskt. Jag har aldrig någonsin varit så trött tidigare. Jag var till och med för trött för att vara trött. Orkade inte ens gäspa. Jag har aldrig tidigare gjort något så utmanande i mitt liv.

Men vet du vad, Carin? Om du skulle fråga mig om jag skulle ställa upp en gång till, skulle jag inte tveka en enda sekund att säga 'ja'! För det var värt varje tår, varje ansträngning och varje sömlös natt att få vara vid din sida under dina sista år.



I januari i år ledde vi en tantrakurs på Fridhem. Vi satt sida vid sida, precis som alltid. Och jag sitter fortfarande vid din sida, Carin...

Så tack älskade Carin, för att jag fick förtroendet att följa dig till graven - bokstavligen. Vi sa aldrig att vi skulle vara tillsammans 'tills döden skiljer oss åt' men så blev det. Tack också för att du visade mig vad *riktig* Kärlek är under våra 6 år tillsammans. Hur du med din ärliga, varma, generösa och omtänksamma framtoning, fick mig att älska på ett sätt som jag aldrig kunnat förut!

Jag har hittat en låt som jag tycker passar så himla bra. Som på bara tre minuter *exakt* beskriver min känsla idag och vår resa tillsammans. Den heter *"Jag fick låna en ängel"* och så här går texten... Nej, förresten! [Lyssna själv här!](#)

Ibland får jag höra att andra tycker att vi var så "starka". Att vi aldrig verkade ifrågasätta "*varför*"? Varför jag? Varför redan vid en ålder av 51 år? Och jag svarar på samma sätt som Carin alltid gjorde på den frågan; *Varför inte?* Det är inte mer rättvist att nån annan ska drabbas. Vi har alla olika vägar att gå genom livet. Ibland kommer din livsväg att passera och korsa någon annan människas livsväg. Men det är bara en enda person som du kommer att ha kontakt med från första till sista andetag; Dig själv. Och därför är just *DU* den viktigaste personen i ditt liv. Glöm inte det...

Och detta betyder förstås att även jag måste resa mig. Jag kan inte sitta kvar vid graven. För att hedra Carins minne är det dags att ställa sig upp under 2016, skaka av sig snön och se vart mitt liv tar vägen närmast. Helt ärligt - jag har ingen aning! Och det känns både skrämmande och spännande...

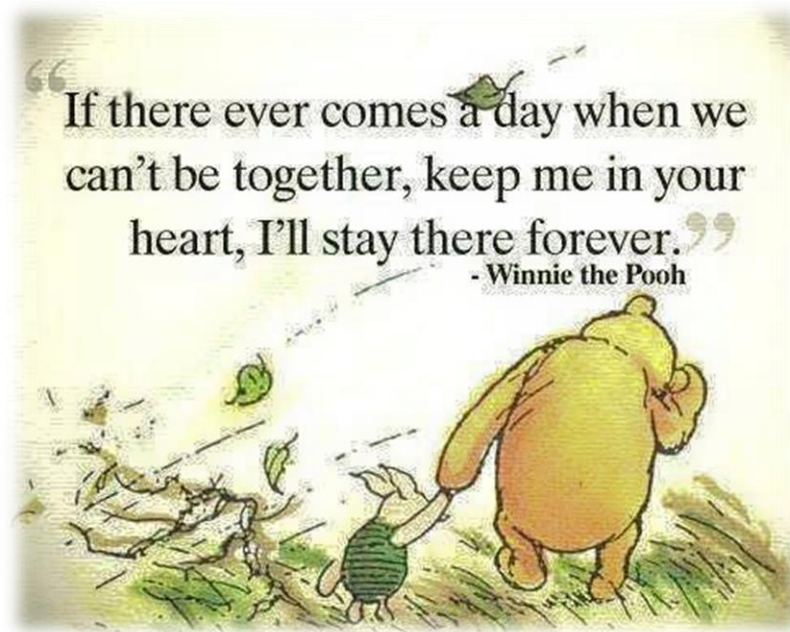
"Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover." - Mark Twain

Tack - till dig

Det är flera som hört av sig under hösten och tackat för att jag fortsatt att skriva och skicka *LoveLetter*. Många har sagt att det känns precis som förut, som om Carin fortfarande är med och skriver och att breven fortfarande kommer från oss båda. Och för mig är det precis så.

Inte bara för att jag använt de texter och övningar som Carin faktiskt skrivit och lämnat efter sig. Utan också för att dessa fredagsbrev varit ett sätt att fortsätta jobba tillsammans. För som jag upplever det är inte Carin "död" bara för att hon lämnat sin kropp. Hon har inte "gått bort", utan är fortfarande *här* i högsta grad, även om det inte är fysiskt. Hon har inte "somnat in" utan är i full fart med massa saker, inte minst att se till att vi som är kvar här ett tag till, har det bra.

För det är ju så. Att både du, jag och alla andra 5 311 personer som läser denna text idag, kommer att gå samma väg som Carin redan gjort. Det är ju det enda som man inte kan välja bort, men då känns det väldigt fint att ha en ängel som kan ta emot, den dagen som det är dags att lämna den fysiska kroppen. Och till den dagen är min övertygelse att hon är med oss alla, i hjärtat...



För en dag ska vi dö.

Men alla andra dagar ska vi Leva!

Och det gör mig så himla glad att du valt att vara en Kärleksambassadör. Att du följt med oss under lång tid, kanske flera år, och varje vecka låtit oss få en del av det absolut mest värdefulla som du har. Det som inte kan köpas för pengar. Och det som du aldrig kan få tillbaka. Din tid!

TACK för att du fortsätter att bry dig. Att du fortsätter att sprida din närvaro och kärlek även framöver. Att du är intresserad av att utveckla bra relationer och ta hand om dig själv på bästa sätt. Det kan säkert bli ett par utmanande år i världen framöver känns det som, där personer som DU kommer att behövas mer än någonsin! Och kan du dessutom göra det med en partner vid din sida, kommer kraften att bli *ännu* större.

Så ett stort tack på förhand för att du fortsätter att vara en Kärlekens Budbärare. Och för att du gör jorden till en ännu mer Kärleksfull plats att bo på. Hoppas att vi ses eller hörs i något sammanhang framöver...

Så för sista gången - med all Kärlek från

Robert & Carin

PS. "Death has nothing to do with going away. The sun sets. The moon sets. But they are not gone." /Rumi

MINIKURS – 3 nycklar för en bättre kommunikation

Monica och hennes man har redan läst och gjort dessa övningar och så här berättar hon i ett mail:

"Tack så mycket för Minikursen i kommunikation! Jag och maken (tillsammans sedan 11 år) provade del 1 i går. Jag vet inte hur jag ska beskriva det, men den gav oss en otroligt häftig stund. Vi har haft kommunikationsproblem länge, och provat diverse för att lösa dessa. Den här enkla övningen gav oss en stund av mer närhet än någonsin, och försatte oss i ett totalt avslappnat tillstånd resten av kvällen! :D

Jag är så tacksam för att ni tar er tid att skriva de här! Än en gång tack!"

Här kommer kursen till dig också! ☺

Del 1 - Vad sa du, älskling?

- Du lyssnar ju inte!

- Jo, det gör jag!!

- Vad sa jag då?

- Samma som du alltid brukar säga...!

Ibland går inte budskapen riktigt fram. Man känner att man har något viktigt att berätta, men att man inte får gehör för det man framför. Ändå är svaret på denna eviga fråga, ofta inte långt borta.

Det handlar ofta om något som vi ger varandra för lite av. Något som egentligen är gratis, men som vi ändå försöker att dölja frånvaron av, genom att köpa och/eller ge saker istället.

Det handlar om - TID! En bra kommunikation kan inte ske samtidigt som man ser på TV, lagar mat eller sitter vid datorn. Den kan inte ske när man samtidigt pratar med någon annan eller nattar barnen.

Det mest grundläggande är att man helt enkelt ger sin TID och odelade uppmärksamhet till den som talar. Och detta är oftast lättast att göra om den som talar gör det från hjärtat! Meningar som börjar med "Jag känner..." är därför lättare att ta till sig för en som lyssnar än en mening som inleds med "Du borde...". (Och försök inte gå runt detta genom att kombinera uttrycken till "Jag känner att du borde...").

Uttryck helt enkelt vad som händer i dig under 5 minuter. Det är den första övningen för par som vill förbättra sin kommunikation. Övningen kommer att ta er 10 minuter, men ge er så oändligt mycket mer i form av Kärlek, energi och - tro det eller ej - tid!

Övning 1

Stäng av mobil, dator, TV eller andra saker som kan störa er (ni kommer garanterat att överleva utan detta i 10 minuter, även om det är svårt att tro för en del)!

Sitt mitt emot varandra. Välj vem som ska börja prata (lämpligtvis den som brukar prata mest i relationen). Vi kallar denna person för "A".

Under 5 minuter ska nu A berätta vad hon/han får in från sina sinnen och känner i kroppen. Det kan t.ex. vara; "Jag känner en oro. Jag får ont i ryggen av att sitta still. Jag ser dina ögon. Jag hör en bil åka förbi. Jag tycker att detta var en tråkig övning". Vad som helst får uttryckas, MEN inte tankar/åsikter eller bedömningar. Det ska handla om vad som händer i din kropp eller vad dina sinnen förmedlar till dig. Det låter lätt, men kan vara rätt svårt i början eftersom vi främst lyssnar på våra tankar och åsikter under dagarna.

Person "B" ska under denna tid lyssna, lyssna och lyssna. Inget annat! Inte hålla med, börja förklara, sucka, himla med ögonen eller på annat sätt låta sig påverkas av det som person "A" säger. Bara ha lätt ögonkontakt med sin älskade och lyssna! *That's it!*

Efter 5 minuter byter ni uppgifter, så att "B" får prata medan "A" är helt närvarande och lyssnar med lätt ögonkontakt.

Gör gärna detta en gång under den kommande veckan. Ännu hellre två gånger. Eller tre. Huvudsaken att det blir av! Om man bara tänker på att gå till gymmet och träna, får man inte bättre kondition. Det måste "bli av". Samma är det med denna övning!

Nästa fredag kommer en ny, och lite svårare, övning. Ännu ett steg mot bättre kommunikation, större närvaro och därmed också djupare kärlek mellan er!

Lycka till!

Del 2 - Vad tror du, älskling?

Hur gick det med förra veckans övning? Var det svårt? Lätt? Givande? Tog ni er tid för varandra, eller gick tiden snabbare än väntat till denna veckans uppföljare?

Nu är det dags att ta ytterligare ett steg mot bättre kommunikation. Under helgen som gick, hade vi kursen *Par i Hjärtor*, och det centrala i denna kurs är just kommunikation. För när man verkligen tar sig tid att prata och lyssna på varandra, blir det automatiskt en större närhet och Kärlek mellan er! Förhållandet blir starkare och lyckligare. Svårare än så behöver det inte vara!

Denna veckas övning, som är en fristående fortsättning på Här och nu som ni fick förra veckan, kan låta banal i sin enkelhet, men kan också bjuda på nya insikter för många. Detta eftersom vår hjärna är otroligt skicklig på att ge förslag på saker som kanske ibland inte är sanna!

Övning 2

Sitt bekvämt mitt emot varandra. Håll lätt ögonkontakt genom hela övningen, som även denna gång kommer att ta totalt 10 minuter. Ha inget bord eller något annat mellan er, soffan är t.ex. en bättre plats att vara på, än i köket.

Utse den som börjar, vi kallar denna för "A". Person A ska nu beskriva det som denne verkligen **SER**, vad som är verklighet, och vad denne **FÖRESTÄLLER** sig, grundrat på det som syns. Person B ska bara lyssna och vara närvarande...

Låt oss ge några exempel, som ni gärna får använda till en början för att komma igång:

Jag ser att du har öron. **Jag föreställer mig** att du hör med dem.

Jag ser att du har glasögon. Jag föreställer mig att du skulle se sämre utan dem.

Jag ser att det är en lampa tänd bakom dig. Jag föreställer mig att det var du som tände den förut.

Jag ser att du ler. Jag föreställer mig att det är för att du tycker att det jag säger är roligt.

Fortsätt beskriv så i 5 minuter. Byt sedan roller, där den ena berättar vad man faktiskt ser just nu och vad man därefter drar för slutsatser av det man ser. Är de helt sanna och har de alltid något med verkligheten att göra?

Nästa fredag kommer en ny och avslutande övning där vi tar ännu ett steg mot bättre kommunikation, större närvaro och därmed också djupare kärlek mellan er! För visst vill ni ha det?!

Del 3 - Vad vill du, älskling?

Hur gick förra veckans övning? Du vet, den där man skulle säga saker som man faktiskt ser och sedan koppla ihop det med något som man föreställer sig, grundat på det man sett. Många får en viss insikt efter denna typ av övningar. Men inser ofta att det är en hel del som man föreställer sig, som kanske inte alls har med sanningen att göra. Och kanske får en del också en aha-upplevelse av detta och kommer fram till att det kan vara bättre att fråga om hur något faktiskt är, istället för att "föreställa sig sanningen"...

Nu är det dags för den sista delen i denna minikurs. Denna övning kan verka enkel, och det är den också på ett sätt. Övningen gör ni med fördel på morgonen eller precis innan sängdags...

Övning 3

Sitt, precis som tidigare, mitt emot varandra och håll lätt ögonkontakt under hela övningen. Stäng av mobiler och TV och sånt. Ja, nu kan ni ju detta redan, men vi vill bara påminna om vikten att få stillhet i 10 minuter tillsammans. Åtminstone 1 gång i veckan. Det är väl inte för mycket begärt...?

Person "A" börjar, medan "B" ska vara 100 % närvarande. A bestämmer vad som ska ske under de närmaste 5 minuterna. Kanske har hon/han något att berätta ostörd och oavbrutet för sin partner? Kanske vill A ha massage eller ligga i B:s famn? Kanske vill A dansa till musik eller bara hålla om B?

A bestämmer allt under denna tid, men det ska INTE bli en konversation eller samtal om något! B är hela tiden tyst och närvarande!

När 5 minuter är passerade, är det dags att byta roller och B får nu bestämma vad som ska ske de kommande minuterna. När båda sedan haft sina 5 minuter, tackar ni varandra och fortsätter med dagens sysslor...

Känn efter hur det känns i dig efteråt! Njut av friden och den närhet som ofta uppstår när man gjort denna enkla övning ett par gånger...

Även om detta var den sista övningen i vår minikurs, försvinner förstås inte behovet av kommunikation i en relation. Det är ju själva "kittet" som håller samman er. Det är grunden som ni ska stå på, när höstvindarna yr. För det gör de i alla relationer, förr eller senare.

Och det är inget fel, det ska vara så! Annars blir det ingen dynamik. Men när det är kulingvarning i förhållandet, är det skönt att ha en stabil grund att stå på! Och denna grund är något man bygger på, varje dag...

MINIKURS – 5 steg till magiskt sex genom tantra

(1), 2, 3, 4, 5 - För bättre 6

Inom tantran handlar det mer om att vara än att göra. Faktiskt handlar det om att göra så lite som möjligt. Det låter väl lätt, eller hur? Men det finns förstås utmaningar även här, i vårt presteringsinriktade samhälle.

Att gå in i sitt inre och expandera 'det inre rummet' för att uppleva och känna mer, kan vara lite svårt till en början. När vi har sex är det vanligt att många fokuserar på varandras önskemål, "Hur känns det här för honom eller henne?" och du tappar då bort något väldigt viktigt i Kärleksakten; Dig själv! Och om inte du finns helt närvarande under er stund tillsammans, vem ska då din partner älska med? Sig själv? Ja, det är inte helt ovanligt att det blir så...

Om vi istället går in i vårt eget centrum i kroppen, bekantar oss med den och lär oss att slappna av och djupandas blir kärleksakten något helt annat! Både för dig och din älskade. Ju mer du slappnar av desto mer närvarande blir du och du kan låta sexenergin spontant växa fram. Kroppen vaknar upp...

Veckans korta avslappningsövning gör du därför på egen hand, utan din partner. Sätt av 5 minuter och slå dig ned på ett bekvämt ställe. Blunda och ta några djupa andetag. Känn att din kropp blir allt tyngre och tyngre.

Föreställ dig att du är på en plats utomhus som du tycker om. Känn hur det doftar. Se på omgivningen. Lyssna efter ljud som kan finnas där. Bara fantisera fritt, eller ta en plats i naturen som du känner till.

När du suttit en stund, så börja föreställa dig att du tar allt mer plats där du är. Som om du fyller ut "bilden" eller rummet där du är. Gör inget mer, gör inget annat. Bara sitt och känn - hur du växer och tar plats...

Efter att du gjort detta under någon minut, så kommer du bara tillbaka igen, öppnar ögonen och fortsätter vardagen. Känner du någon skillnad i kroppen efter din meditation?

1, (2), 3, 4, 5 - För bättre 6

Hur gick förra veckans meditation? Var den svår? Eller kanske väldigt lätt?

Att stilla sig och ta det lugnt är inte alltid så enkelt som det låter. Tankar och idéer fortsätter att snurra i huvudet, långt efter att vår fysiska kropp funnit stillhet. Därför tar det ofta ett tag innan man kan få uppleva den där riktiga stillheten och tystnaden.

En fördel med att åka på kurs eller retreat, är just att man får chansen att verkligen gå in i detta under ett par dagar, utan vardagens krav som hela tiden knackar på dörren. Eller ringer på telefon. Under en kurs får man tillfälle att öva på detta under längre tid. Det brukar då gå mycket lättare att göra det ensam på hemmaplan sedan...

Veckans övning är en fortsättning på förra veckans Tantrameditation. Återigen handlar det om ynka 5 minuter, hoppas att du vill ge den tiden till dig själv! Sätt dig på ett lugnt och bekvämt ställe och slut dina ögon. Ta ett par djupa andetag, bara för att känna att du är i din kropp, mer än i huvudet. Känn stödet som du får av stolen eller soffan där du sitter.

Tänk dig att du är tillbaka på samma ställe som förra veckan. Har du gjort den övningen en eller ett par gånger, kommer det att gå lätt nu. Fortsätt att djupandas, alltså ta långsamma och djupa andetag som fyller hela din kropp med luft. Försök att andas så långt ned som du kan, utan ansträngning. När du ned till buken är det bra!

Efter ett tag öppnar du långsamt ögonen, men fortsatt att andas på samma sätt. Bara blicka på en punkt långt framför dig, utan att stirra. Och andas. Och andas. Och andas...

När du känner att du kan hålla kvar din expansion (som var övning 1) och din djupandning, så sträcker du bara på dig lite och kommer tillbaka till vardagen. Tacka dig själv för att du givit dig denna tid av stillhet, som även kommer att hjälpa dig i vardagen genom att ge ett större lugn i din kropp.

Nästa vecka är det dags att plocka in din älskade i övningen, så att ni kan stötta varandra i meditationen. Då börjar det riktigt roliga! ☺

1, 2, (3), 4, 5 - För bättre 6

Då var det dags för tredje steget i denna minikurs i Tantra. Du har redan mediterat på egen hand, övat på att expandera din energi med slutna och öppna ögon. Nu ska du använda dina kunskaper och erfarenheter för att möta en väldigt viktigt person i ditt liv - din partner!

Tantralsex handlar enkelt uttryckt om att meditera samtidigt som man älskar. Att stunden där du är intim med din älskade, också blir en meditation så att ni båda kan känna er piggare efteråt och känner att ni fått mer energi. Det motsatta är annars rätt vanligt, speciellt för männen.

Tantra handlar inte om att kasta av sig kläderna och ha vilt sex, utan att vara närvarande i det man gör. Att våga öppna sitt hjärta och vara sårbar, även om du är rädd. Och att våga misslyckas - eller lyckas - med det du gör. Oavsett vilket utfallet blir, kommer du ändå att bli älskad!

Allt som allt tar veckans övning knappt 10 minuter. Säkert mindre än den tid som du kommer att titta på TV eller läsa mail idag. Hoppas att du känner att du och din älskade är värda denna tid...!

Den meditation som ni övat på i 2 veckor, använder ni nu till något så avancerat som att - kramas!

Ja, stående. Ja, med kläderna på!

Stå mitt emot varandra på några meters avstånd. Se till att du och din partner är centrerade, i er själva, genom att gå tillbaka till den upplevelse/energi/känsla som du hade under förra veckans meditation.

Se på varandra med kärleksfull blick. Expandera sedan långsamt och tänk på andningen! Här sitter magin och den gör hela skillnaden! Låt därför denna del ta 1 minut, eller kanske till och med 2 minuter.

När ni båda känner er centrerade och har djup ögonkontakt med varandra, går ni långsamt, mycket långsamt, mot varandra och kramas under någon minut. Inget annat. Bara fortsatt andas och vara i dig själv. Känn. Bara känn in i dig själv. Vad händer i dig i denna stund? Vad händer med din kropp?

Avsluta kramen efter någon minut och sätt er ned en liten stund. Bara berätta, en i taget, hur du upplevde detta. Hur är kontakten med din älskade nu? Vad gjorde denna kram med er relation idag?

Lycka till med övningen!

1, 2, 3, (4), 5 - För bättre 6

När man börjar med Tantra, är det lite som att börja om. Det blir nya saker att upptäcka och lära sig, och det bästa sättet är då ofta att ta "ett steg tillbaka" för att sedan gå framåt igen.

Det är därför som denna minikurs började med de mest grundläggande sakerna för att sedan gå till något så oavancerat som att - kramas!

Nu tar vi ytterligare ett stort steg och kommer till det som vi alla väntat på; Mötet med din älskade!

Innan ni älskar ska ni ligga på sidan med ansiktena vända mot varandra, kropparna lätt åtskilda utan fysisk kontakt. Låt uppmärksamheten gå in i din egen kropp, slut ögonen en stund och dra din medvetenhet från det "yttre rummet" till ditt "inre rum". Andas.

Föreställ dig att du glider ned för din egen ryggrad, koda för koda ända ned till bäckenområdet, så att du får kontakt med energin längst ned i din kropp och i dina ben. Stanna där en stund och ge dig själv tid. Detta ger vitalitet i din kropp innan du smälter samman med din partner.

Efter några minuter kan ni öppna ögonen och se på varandra igen, men håll hela tiden kvar uppmärksamheten i din egen kropp. Andas!

Närma dig sedan din partner sakta, sakta men ha fortfarande fokuset kvar inom dig. Ju saktare ni närmar er varandra, desto bättre är det! Ni kan t.ex. börja med att era fingertoppar möts.

Låt det vara något som "händer" istället för något ni "gör". Var medveten om varje kroppsdel när ni möter varandra, känn huden, värmen. Var med i upplevelsen utan avsikt och mål. *Precis så är det i Tantra!*

1, 2, 3, 4, (5) - För bättre 6

Vi har nu nått slutet i denna minikurs i Tantra. Resan har varit kort, men har ni givit varandra tid att undersöka övningarna de senaste fem veckorna, har du tagit ett mycket stort kliv mot "Älskare version 2.0" som vi kallar Tantran på vår hemsida...

I alla kursdelarna har du medvetet arbetat med att dra uppmärksamheten inåt i din kropp, för att känsliggöra den och låta den bli mer medveten om vad som händer. Fokuset går från det yttre till det inre. Du upptäcker kanske platser i din kropp som du tidigare inte varit medveten om. Inom tantra handlar det om att återgå till det naturliga och oskuldsfulla tillstånd genom att stänga av den tänkande delen inom oss. Sinnet har en otrolig förmåga att fantisera, och de sexuella fantasierna är drivkraften i många människors sexliv.

Det som händer om vi börjar fantisera när vi älskar är att vi tappar nuet i kroppen och inte blir medvetna om vad som händer. Vi är inte "här" med vår älskade, utan någon annanstans. Ofta använder vi också tankarna för att skapa orgasm.

När du kan vara närvarande i kroppen, kan du börja uppleva andra dimensioner av dig själv. Magi uppstår!

Så nästa gång du älskar med din partner, gå in i din kropp, var närvarande, andas djupt ned i magen och ha inga krav eller förväntningar. Förvänta dig inte att det ska bli orgasm och planera inte vart ert älskande skall leda, utan släpp alla mål och prestationer. Var bara "här" i närvaro.

Gå in och blunda ibland för att hitta närvaron i kroppen om du tappar den eller får för mycket tankar. Se din partner i ögonen när ni älskar. Om du känner alltför stor upphetsning, fortsätt att andas djupt och långsamt och bara notera vad som händer i din kropp.

Om du når orgasm, låt din andning sprida den inåt och uppåt i din kropp. "Andas upp" den istället för att "trycka ut" den.

Avslutningsvis: Efter kärleksakten, bara ligg och smält tillsammans med din älskade...

Läs mer om vad Tantra är och ge varandra det som känns rätt i stunden. Men kom hela tiden ihåg grundpelarna i tantran; Andning, Medvetenhet och Kommunikation!

Lycka till med era tantriska upplevelser!

MINIKURS – Det feminina flödet (till alla kvinnor från Carin)

Del 1 - Varsågod - Nu är det damernas...

Både män och kvinnor har feminina och maskulina egenskaper inom sig. Naturen strävar efter balans mellan dessa egenskaper, den ena kan inte existera utan den andra om det skall bli en helhet. Vanligast är att kvinnorna står för de mest feminina egenskaperna, men det är inte alltid så.

Länge har vi haft ett samhälle som mest uppmuntrar det maskulina (fokusering, tankar, fakta, målinriktning, styrka och handlingskraft) och de feminina egenskaperna (att vara i flödet, känslor, intuition, dans, mottagande, jordkontakt) har fått stå tillbaka. Därför är det oftast kvinnorna som främst känner längtan efter att utforska och ta tillbaka det feminina.

I en relation är det ofta så att den ena parten står för det mer feminina och den andra det maskulina, även om man lever i homosexuell relation. Detta behövs för att skapa en helhet. En maskulin person attraheras gärna av en feminin och vice versa.

Blir personerna alltför lika försvinner attraktionen, det finns ingen spänning kvar.

Så hur skall vi nå in till det djupt feminina och återerövra henne igen?

Till att börja med genom att känna in den längtan som finns djupt inom dig i ditt hjärta! Tillåt den att komma till uttryck. Då menar jag inte den önskan som vi oftast tänkt ut, utan en ännu djupare längtan; att öppna våra hjärtan till fullo och låta det lysa upp vår omgivning! Både till män och kvinnor...!

Nästa vecka ska jag därför berätta om en enkel och fin meditation som gör att du öppnar ditt hjärta och får ett större lugn i din kropp! Det är första steget till att verkligen hitta ditt hjärtas längtan istället för att försöka tänka ut det...!

Del 2 - Hjärtmeditation

Det feminina flödet vaknar och växer om vi tillåter det att få uttrycka sig. Tillåter oss att känna och vara i det som är!

I dagens samhälle är många av oss vana vid att tänka och analysera vad som pågår istället för att känna och vara i det som är och händer just nu. Vi glömmer vårt hjärtas uttryck, den inre sanning som finns i oss alla. Det du strävar efter idag, är det verkligen ditt hjärtas inre längtan och sanning?

Vad handlar din längtan om.....? Det kan du få svar på genom denna korta hjärtmeditation! Den hjälpar dig att öppna hjärtat och gör dig mer mottaglig för livet. Livet som finns inom dig!

Se till att du är ostörd och sätt dig skönt tillrätta. Kanske vill du tända ett ljus och ha lite skön avslappnande musik, men du kan också sitta i tystnad om du föredrar det.

När du sitter bekvämt så sluter du dina ögon lätt och försöker bli medveten om din andning. Följ din andning en stund. Kommer det tankar, låt dem komma, men återgå sedan till att fokusera på din andning igen.

När du känner dig förankrad i dina andetag så låter du ditt medvetande/fokus gå till området vid hjärtat. Andas där med din medvetenhet en stund. Med fortsatt fokus på hjärtat så låter du området i fantasin utvidgas till att omfatta hela din bröstorg.

Känn att hjärtat växer och fyller upp hela dig. Låt dina andetag spridas ut i hela din kropp, kanske känner du det som värme. Låt värmen och kärleken flöda ut genom hela dig. Känn in vad som är din största längtan just nu.

Stanna i den känslan en stund och kom sedan sakta tillbaka med din medvetenhet, till rummet du sitter i.....
notera hur du känner det i kroppen..... finns där mer kärlek, närvaro och lugn nu?

Nästa vecka kommer jag att ta upp andra vägar att hitta in till det feminina flödet, för det finns många vägar dit!

Del 3 - Få in det feminina i vardagen

Resan fortsätter in i vårt medvetande genom andningen, som är grunden för allt liv och kraft inom oss! Inom tantran är det vårt viktigaste verktyg för att kunna följa med i det som sker och vara närvarande med vår älskade.

I meditationen förra veckan fick du notera och bli medveten om din andning. Andningen är ju någonting som sker spontant, hela tiden. Den går in och ut och är alltid 'här och nu'. Fantastiskt egentligen!

Andningen är bra på att visa hur vi kvinnor mår. Om du andas ytligt och spänt, högt upp i bröstet, kan det vara något du försöker undvika att känna. Noterar du detta i vardagen, ställ dig fråga; Vad vill jag inte känna nu? Stress? Sorg? Ilska? Uppgivenhet?

Direkt när vi fäster vår uppmärksamhet vid andningen så mjuknar den och blir mera avspänd. Den går djupare ned i magen igen och du "andas ut".

Så övningen den kommande veckan blir att då och då notera din andning. Speciellt när du känner att du "inte har tid". Vart befinner den sig då?

Andas sedan med dina känslor istället för mot dem. Känn hur andetagen hjälper dig att känna och varsamt kysser din upplevelse. Låt dina andetag bli mjukare och gå djupare ned i kroppen och underlivet. Andas medvetet där en stund. Bara var närvarande med din egen kropp!

Istället för att analysera och prata om det som känns, är det underbart att andas med känslan och bara acceptera det som är. Det kan vara utmanande och kännas ovant i början, men flödet blir så mycket finare i kroppen. Och skapar så mycket kraft i den feminina energin!

Lycka till med din andning!

Del 4 - Stärk det feminina flödet med dans

Hur gick det med förra veckans övning? Tog du tillfället att andas igenom de känslor som dök upp? Eller kändes det lite för utmanande eller svårt att komma ihåg? Hur som helst är varje steg framåt, litet som stort, en viktig bit på din resa i Livet så underskatta det inte! Oavsett hur litet du tycker att det är...

En annan stor del i det feminina är rörelser så denna vecka tänkte jag ta upp hur vi stärker det feminina flödet genom just rörelser, den älskar det! Det gör att du känner dig mera levande genom att du får igång flödet av energi i din kropp, vilket också gör att du blir mera attraktiv för din partner!

Sätt på musik som du gillar att röra dig till..... ställ dig med fötterna axelbrett isär, något mjuka böjda knän, och låt armarna hänga avslappnade utefter sidan. Blunda och bli medveten om din andning. Känn in din kropp. Om du känner några spänningar nånstans i kroppen ge det området extra uppmärksamhet och kärlek. Andas där en stund.

Fortsätt att blunda och låt din kropp börja röra sig sakta precis som den vill. Inte som du i dina tankar vill. Utan lyssna in och låt rörelsen komma inifrån. Forcera inte rörelserna. Om det dyker upp känslor som sorg, tristess eller ilska,

andas med dem och uttryck dem i dansen. Dansa med dina känslor. Vad du än känner när du dansar, låt det komma till uttryck!

Ta också med dina höfter i dansen, lek med dem och låt dem få uttrycka sig! Många kvinnor har mycket blockeringar i just bäckenområdet, så tillåt dina höfter att röra sig precis som de vill! Njut av att vara människa i en kvinnlig kropp.

Slutligen, omfamna och tacka dig själv för allt det fina du gett dig själv och din kropp denna stund!

All rörelse är bra! Det jag beskrivit nu är en väg. I jämförelse med t ex ett aerobics pass så låter man här kroppen få uttrycka sitt sanna själv, som gör att du lär känna dig själv på ett helt annat sätt. Inga forcerade rörelser som någon annan skapar åt dig!

Lycka till kära systrar! Låt Din energi få lysa upp din omgivning!

Del 5 - Gör något viktigt för världen - tillåt dig att blomma!

Nu har vi kommit till den sista delen i denna feminina serie!

Vi har varit i våra känslor, andats med dem, dansat med dem. Vi har varit närvarande i vår kropp! Det är helt underbart att vi har en sådan fantastisk kropp som vi kan njuta av!

Inom tantra så vördar man kroppen som ett tempel och accepterar att alla kroppar ser olika ut. Det följer inget mode som är rådande just nu. Ofta har vi kvinnor lätt för att kritisera våra kroppar, istället för att lyfta fram dem som den fantastiska skapelse de egentligen är. Så att flytta in i sin kropp är en utmaning som kvinna. Men en kvinna som bebor sin kropp utstrålar mycket feminin kraft oavsett kroppsform! En utstrålning som kommer inifrån.

Vörda det inre, såväl som det yttre, genom att ta hand om dig på bästa kärleksfulla sätt. Detta kan vi göra på olika vis genom att t.ex. att äta sunt och röra på oss. Vi kan förstärka vår utstrålning med färger och vackra kläder. Det feminina blommar i sådant. Det får oss att må bra och sprider skönhet och glädje till vår omgivning.

Sista övningen blir förstås att älska din kropp! Betrakta den med kärleksfulla ögon. Säg varje morgon, när du vaknar, att du älskar den och rör vid den med dina kärleksfulla händer. Följ konturerna och dess mjuka hud som klär den.

Fråga sedan din kropp vad den önskar för att må bra! Följ den inre vägledningen som redan finns i din kropp - den vet sanningen vad just du behöver för att vårda ditt unika tempel!

Genom att fortsätta med de övningar som du fått i denna serie, kommer du snart att upptäcka och känna styrkan i dem. Och din omgivning kommer att se förändringen som sker med dig!

Tillåt dig att blomma fullt ut från och med idag!

Lycka till kära medsystrar!

Och Du, kom ihåg att andas.....!!

Carin

MINIKURS – Konsten *man* önskar sig (till alla män från Robert)

Del 1 - Har du en pappa?

Ok, kanske kan frågan kännas en aning långsökt. Jag menar, oavsett om han lever idag eller ej, så om du inte haft en pappa, skulle du ju inte kunna läsa dessa ord just nu. Så långt har ju vetenskapen lyckligtvis inte kommit ännu... Men jag tänker mer på om du haft en fadersgestalt värd namnet när du växte upp?

Att *bli* pappa är inte svårt. Det är avklarat på ett litet kick. Dessutom rätt angenäm 'kick' för det mesta.

Men att *vara* pappa är en helt annan sak! Det är långt ifrån alla som vågar detta. Och ändå är denna person så oerhört viktig för ett barn under uppväxten, inte minst när barnet börjar bli lite större och kanske börjar skolan. Om man inte haft en manlig förebild i sin närhet, är risken stor att man tar någon annan man som förebild istället.

Se dig i spegeln - där är han!

Själv har jag vuxit upp utan min pappa. Lyckligtvis hade jag en annan man i min närhet som fungerade som fadersgestalt för mig. Som åkte ut på sjön och fiskade med mig på sommaren. Som byggde en träkoja högt uppe i ett päronträd till mig när jag var liten. Och som tog mig på långa skidtur i skogen på vintern.

Han var otroligt värdefullt och viktig, inser jag nu när jag själv är tonårspappa. Men jag har också lärt mig, inte minst under de arbeten jag gör med *Familjekonstellationer* att det finns en man som står oss alla närmast. Oavsett om du är man eller kvinna, vuxen eller liten. Och det är - din far. När du tittar dig i spegeln på morgonen är det 50 % av din far du ser. Oavsett vad du tycker om det och vilken kontakt ni har. Det är sanningen och den kan man inte förhandla bort. Bara omfamna efter bästa förmåga.

Pappa, kan vi göra något tillsammans!?

Visst önskar många av oss vi hade haft den där "perfekta" pappan. Som ställer upp när vi vill göra saker tillsammans. Och som hjälper oss när vi inte klarar något själva. Precis som i det klipp jag ger dig idag. Där en pojke vänder sig till sin far och frågar "Pappa, kan vi genomföra en 'IronMan' tillsammans!?" och hans pappa svarar "Ja", trots att han själv har hjärtproblem. ('Ironman' innebär ca 4 kilometer simning direkt följt av 18 mil på cykel och därefter direkt löpning i 42 km).

Det är starkt gjort av hans pappa, kan man tycka. Att ställa upp på sin sons önskan rakt upp och ned. Men det är först när man förstår omständigheterna som man inser att det inte bara är starkt, utan en utmaning som få män skulle anta! [Klicka här för att se klippet!](#)

Så frågan idag riktar sig främst till dig som själv har barn; jobbar du på att vara pappa eller är det mest något som du blivit?

Nästa vecka går vi vidare i serien bl.a. med några övningar till alla män (oavsett om du är pappa eller inte)!

Del 2 - När ska du acceptera att du är man?

I början av 2000-talet, när jag började den spännande och tidvis utmanande perioden av "Personlig utveckling" i mitt liv, tillbringade jag många månader på en kursgård. Vegetarisk mat, stillsamma samtal och många timmars meditation tillhörde vardagen.

Under en kall vinterdag, när jag som vanligt satt och mediterade, kom en kvinna fram och satte sig hos mig. En mycket god vän, som dessutom har förmågan att på ett magiskt sätt intuitivt känna in hur andra har det. Hon såg på mig en stund och gick sedan som vanligt, rakt på sak; "*När ska du acceptera att du är en man?*", frågade hon.

Jag kan erkänna att jag blev rätt ställd och det tog många veckor, ja till och med månader, innan jag kunde förstå vad hon egentligen menade.

För - som jag berättade förra veckan, växte jag upp utan min far. Och på dagis var det, även på 70-talet, brist på män. Det blev ett slags tomrum, där jag tydligen haft problem att fylla den manliga kostymen. Till och med så mycket att jag tagit avstånd från det faktum att jag ju är en man. Vad är egentligen min roll och uppgift i Livet?

Jag har nämligen känt mig rätt utanför när det gäller sport och andra "manliga aktiviteter" som jag aldrig riktigt tilltalats av.

Hennes fråga, en enda mening i rätt stund, fick mig att påbörja ett sökande under flera år. Först därefter kunde jag inse att manlighet inte hade något med muskler eller fotbollsträning att göra som jag trodde i tonåren. Det är inget som helst fel med sport, men det var liksom aldrig riktigt "min grej".

Så vad är då "*Konsten man önskar sig*"? Jo, vi får ju lära oss, redan som barn, att styrka är viktigt för en man. Och det är det också! Men inte på det sätt som Hollywood-action och animerade Disney-filmer vill få oss att tro. Maskulin styrka handlar om så mycket mer än muskler, vilket de flesta män (och även kvinnor) inser med tiden. Och precis detta ska vi prata om nästa vecka! Styrka utan muskler - hur går det till och varför är det så viktigt för din kvinna!?

Till dess kommer en enkel övning till dig; Tänk på ett tillfälle där du umgåtts med andra män utan att följande varit med i bilden; Alkohol, TV, spel eller sport av något slag. Kommer du på något sådant tillfälle? Kanske till och med många såna tillfällen?

Hur kändes det i så fall då, vid det mötet? Och vad betyder denna man eller dessa män för dig idag? Ofta är dessa möten nämligen lika givande som sällsynta...

För - visst har även vi män ett behov av att bara få prata av oss ibland. Ett tillfälle när du träffar dina 'bröder' för ett riktigt bra snack i köket. Med mycket glädje och skratt! [Precis som dessa två tvillingbröder!](#) Visst behöver vi detta ibland (även efter att vi tagit av blöjorna)!

Del 3 - Vad är konsten en man önskar sig?

Vad är det egentligen för egenskaper som förväntas av en man idag? Styrka utan muskler, konstaterade vi förra veckan och det återkommer vi strax till. Men det är kanske mer än så...!?

Kanske har 39-åriga Eric Amarillo lyckats fånga in många av de saker som förväntas av oss män i hans nya låt "Om sanningen ska fram (vill du ligga med mig då?)". Där listar han, med glimten i ögat, ett drygt 20-tal saker som kan tyckas vara "bra" i en relation, framför allt för oss män. Som att 'lyssna mer än prata', 'vara säker på sig själv' och vara lite lagom Macho. Lyckas man med detta, har man nog lite av "Konsten man önskar sig".

Denna helt nya låt, som jag tror har goda förutsättningar att bli Årets sommarplåga 2011 om inte musikkanalerna censurerar den, [kan du lyssna på här](#). I videon finns också, lämpligt nog, texten som du kan följa med i.

Låten har redan väckt upp en del känslor eftersom Eric sjunger "ligga" i refrängen, men som han förklarar själv är det snarare "Hur ska jag göra för att få dig?". Han fortsätter; "Egentligen är det cyniskt, jag menar ju tvärtom. Kan inte folk bara vara sig själva?"

Det kan vara kloka ord att ha i bakhuvudet när du nu dansar loss till *Om sanningen ska fram!*

Åter till allvaret (nåja) och detta med maskulin styrka. Det feminina brukar uppskatta styrka, stabilitet och närvaro. Jag skriver "feminina" istället för "kvinnor" eftersom detta egentligen är något som vi alla har inom oss, både män och kvinnor. Alla har vi både maskulina och feminina sidor. Och det är väldigt viktigt att båda dessa delar får finnas, eftersom vi annars riskerar att bli sjuka (t.ex. ger en överdos av maskulina egenskaper ofta utbrändhet) eller inte komma dit vi vill i livet (för mycket feminina delar gör t.ex. att vi inte avslutar det som vi påbörjat).

Det som behövs i en *relation*, är att en person tar den maskulina sidan och den andra personen tar de feminina delarna. Annars blir det ingen spänning, ingen skillnad i energierna och då riskerar det att bli "din bästa vän" istället för någon som du *attraheras* av. Låt oss för enkelhetens skull just nu utgå ifrån att mannen står för de maskulina delarna.

Varför är det då så viktigt för din kvinna att du verkligen visar din maskulina styrka? Jo, för det ger henne möjligheten att 'falla tillbaka' i trygghet och känna din närvaro. När du vågar vara man, kommer hon att få utrymme att vara kvinna! Och - nu kommer det viktiga - ju mer "man" som du är, ju mer "kvinna" kommer din partner att bli!

Många män brukar kunna märka av detta genom att kvinnan blir allt mer "känslös". Känslorna blir allt starkare och tar tydligare uttryck i vardagen. Både ilska och sorg, men också upphetsning och lycka.

Man kan nämligen inte "välja ut" vissa delar av livet/vissa känslor och förkasta andra. Då blir man aldrig "hel", vilket för de flesta är en önskan. Att få känna sig hel, komplett och fullständigt i sig själv...

Så här kommer veckans övning som ger dig möjlighet att öva på att vara ännu "starkare" i din relation:

När din kvinna/partner är i en känsla nästa gång, se då till att *inte gå in i denna*. Stå eller sitt stadigt, med båda fötterna på marken. Lyssna på varje ord hon säger, men bry dig inte om något av dem. Ha ögonkontakt hela tiden, men säg inget. Säger hon "Men svara då", så repetera bara det du nyss hört henne säga. Tolka inte. Försök inte förstå. Och framför allt; förklara inte eller kom inte med lösningar! Det är inte din uppgift i detta läge! Bara stå kvar i din inre styrka. Din maskulina styrka!

Om du gör detta till 100 % och hennes känslor varar längre än 100 sekunder, är det troligtvis något annat som ligger bakom orden. Då måste man gå djupare, för att hitta den primära orsaken till känslan.

Idag blev det ett lite extra långt *Love Letter*, men vi avslutar nu! Nästa vecka är det dags att ge tips på vad du kan göra för att underlätta att stanna i dig själv under en diskussion/ett gräl. För - tappar du dig själv, kommer det feminina direkt att känna av detta och gå igång igen. Men det finns smarta tips för att stärka detta och nästa vecka tänkte jag avslöja de bästa knepet...!

Del 4 - 100% i 100 sekunder - igen

Har ditt barn någon gång sagt "Jag saknar dig" trots att du är där? Eller har du någon gång upplevt att du inte har riktig kontakt med din partner, fast ni bor ihop och träffas varje dag?

Det är en sak att vara närvarande fysiskt. Det är inte så svårt. Men att vara närvarande mentalt och känslomässigt, är ofta en större utmaning. Och förklaringen till detta stavar ofta s t r e s s.

Barn, speciellt om det är din egna, är mycket bra på att "mäta" din närvaro. Om du inte är "där" med dem, kommer de att göra vad som krävs för att få dig "hem igen". Beroende på ålder, kommer de att använda de sätt som de klarar

av. De kommer att försöka ge dig Kärlek och kramar i första hand. Misslyckas detta, kommer de att börja strula, bråka eller klänga på dig. Vara "allmänt jobbiga" med andra ord. Varför? För att de älskar dig!

Kanske kan det låta motsägelsefullt att tjafsa och strula för att man älskar någon?! Men det gör ont att se att pappa inte är i sin kropp. Att han inte är "hemma i sig själv". De vet att du skulle må bättre av att vara mer i din kropp, mindre stressad. Och av Kärlek försöker därför dina barn att få dig att varva ned. Att stressa av. Att bli närvarande igen. På alla de sätt som barnet förmår...

Om detta verkligen är sant? Prova! Som vanligt är det inte så att vi har "den enda sanningen". Vi säger detta ofta på våra kurser. Men vi bjuder in dig till att prova, för att se om det som vi säger har någon sanning i sig.

Så du som har ett förhållandevis litet barn, 0-12 år, som "strular", se det som en gåva. Lyssna på barnet. Inte nödvändigtvis på orden, eftersom de oftast uttrycker känslor. Men lyssna mellan raderna! STOPP! Stanna! Lyssna! Var 100 % närvarande i 100 sekunder, som sagt. Se vad som händer med ditt barn. Mer än 100 sekunder tar det inte.

En mycket god hjälp i din förmåga att vara närvarande med din son, dotter eller partner är det som vi övar på under alla våra kurser; Andningen! I avslutningscirkelarna blir det ibland nästan parodi på vårt "tjat" om hur viktigt det är att tänka på andningen, men det bjuder vi på! ☺

För där har du ditt viktigaste ditt stöd! Tänk på andningen. Iakttä den först ett tag. Försök sedan att andas allt djupare för varje andetag.

Det finns massor av tillfällen att öva på detta i vardagen; I bilen på väg till jobbet, på bussen, när du tittar på TV eller sitter framför datorn. För att inte tala om det helt utmärka tillfället i kön på Coop eller ICA när det är dags för veckohandlingen.

Ett annat perfekt tillfälle är NU! Allvarligt, ta några djupa andetag precis nu! 100 sekunder. Det är du värd! Och du kommer att ha stor nytta av detta nästa gång din älskade, dina barn eller någon vän vill ha din närvaro och uppmärksamhet. Andas...!

Vad har då allt detta med tantra att göra? Jo, det ska jag berätta nästa vecka när det är dags för den sista delen i denna minikurs. För - allt som vi lyft upp under de senaste 4 veckorna, ska nu tas in i sängkammaren!

Ha en mysig helg tillsammans och ta väl hand om varandra!

Del 5 - Din roll som man inom tantra

Det är fortfarande många som tror att "tantra är ungefär samma som *Kama Sutra*". Att det handlar om att man ska prova akrobatiska ställningar i sängen - ju fler desto bättre! Helst på kort tid också! Eller att vi under en tantrakurs springer nakna hela tiden och bara pratar om sex. Men tantra handlar inte om det!

Låt oss göra ett litet experiment. Tänk dig att du är stressad! På väg till något viktigt! Bråttom nu! Tankarna går snabbare, det är mycket som ska hinnas med! Tunnelseendet ökar, du böjer huvudet nedåt, andningen blir ytlig och snabb. Kommer du att klara? Kommer du att orka? Kommer du att hinna?

Tänk dig nu motsatsen till allt detta! Motsatsen till stress, prestation, ytlig andning, huvudet fullt av tankar. Det är tantra!

Tantra innebär att du tar mer plats, expanderar ditt medvetande, och blir närvarande i nuet. Och om du får chansen att göra detta tillsammans med din kvinna, är det den absolut finaste gåvan du kan ge! Oavsett vart och i vilket

sammanhang som det är. Vad är annars viktigare? Förutsatt att ni har mat på bordet och ett hus att sova i. Helt ärligt alltså, vad kan kännas mer betydelsefullt i ert förhållande än att ge din kvinna din närvaro och Kärlek?

Den senaste månaden har fokus här i *LoveLetter* varit på alla er fantastiska män som tar del av detta brev. Ja, ni är i minoritet, men ni finns och är otroligt viktiga!

Faktiskt är det lika ofta som männen "drar med" sin kvinna på en kurs hos oss, som det är kvinnan som tar initiativet till att åka. Detta trodde vi inte när vi började med våra kurser, men så är det. Vi hade fel och det glädjer oss väldigt mycket!

Under denna minikurs har vi pratat om maskulint och feminint. Vi har pratat om känslor och närvaro. Om pappa och andra manliga förebilder. Och inte minst om vikten av att ta hjälp av andningen för att klara av att vara närvarande, inne i den maskulina styrkan, under en längre tid. Och allt detta kommer du att kunna använda även när du älskar med din partner!

I en kärleksstund är det den maskulina sidan (oftast mannen) som bestämmer hur djupt mötet kommer att bli. Det är en väldigt viktig del, för utan denna ingrediens kommer det bli ett ytligt möte där ingen kommer att känna sig nöjd efteråt.

Den feminina sidan, som förstås är lika viktig, bestämmer hur mycket energi och liv det ska bli i mötet. Alltså hur "hett" det blir. Utan denna del blir det mötet ofta kallt och mekaniskt.

Den sista övningen i denna miniserie blir just detta. Prova att älska tantriskt! Gå in i det förutsättningslöst. Utan planer för vad som ska hända, eller inte hända. Ja, det är svårt! Vi vet! Prestationskraven är väldigt höga för många. Men se bara vad som händer. Din roll som man (om du tar den maskulina delen) blir att hålla din kvinna hårt (inte fysiskt, utan genom din närvaro) så att hon kan få stöd i sin uppgift; att föra in energi och Liv i er Kärleksstund. Tillsammans kan ni på detta sätt förenas på ett nytt och magiskt sätt!

För - när man älskat tantriskt under en tid, är det inte "bara" en man och en kvinna som älskar. Det uppstår en energi i samband med att man expanderar, en enda energi. Och det är denna som man sedan leker med, följer med i och smälter samman med...

Att "förenas med sin älskade" får en helt ny innerbörd med större djup. Och din roll som man är mycket viktig i denna förening, för att kunna dyka in på djupet i Kärleken tillsammans!

För visst är det väl *detta* som är **Konsten man önskar sig!**

MINIKURS – Singelmagi (för dig som är singel och letar efter drömpartnern)

Idag börjar en ny miniserie "Singelmagi" som i första hand vänder sig till de singlar som läser LoveLetter och känner att de vill ha någon att dela sitt liv med. Du som redan lever i en relation kan självklart också ta del av serien, då det säkert funnits stunder i ditt liv då levt ensam.

Del 1 - Vad gör din kommande partner idag?

Hej! Robert här! När hösten gör entré och det blir väder för att vara inne och mysa, blir jag alltid påmind om min tonårstid. Du förstår, jag var den som ingen ville vara ihop med. Plugghästen som inte var intresserad av idrott. Som inte tyckte modet var viktigt. Och höll sig borta från bråk och slagsmål. Med andra ord, en som inte stod speciellt högt i kurs bland tonårstjejerna! Du känner till typen, va?

Det hindrade mig dock inte från att längta. Och känna saknad. För jag ville också ha någon att hålla i handen under höststormarna och mysa med i sängen när regnet smattrar på rutan.

Mina vänner och kloka vuxna försökte med uppmuntrande tillrop och klapp på axeln. Menade att jag istället skulle ta tillvara på tiden som singel. Att "det kommer en dag för dig också" och att jag skulle börja spela fotboll eller något annat roligt istället. Men jag var inte intresserad av fotboll. Jag ville dela vardagens tankar med någon som stod mig riktigt nära. Ha någon att sova intill. Och visa min mysbelysning för, som jag hade gjort i ordning i mitt rum. Den blev dock mest en smärtsam påminnelse om ensamheten när jag tände den på kvällarna. Precis som den vägg med kärleksdikter jag hade i mitt rum. Det var många tårar som föll från min kind, under flera år...

Jag var 18 år när jag pussade en tjej första gången. Och så småningom ändrade sig min situation. Man kanske kan säga att en viss "ketchupeffekt" uppstod med åren.

Men fortfarande har jag mina tonår i bakhuvudet och blir påmind om hur det var att vara singel i ett läge där man verkligen inte ville något annat än att ha någon att ge sin Kärlek till.

Kanske är det därför jag idag brinner för relationer och förhållanden. Det är inget som varit självklart eller lätt för mig. Därför uppskattar jag så oerhört mycket idag, när jag ser Carin vid min sida på morgonen. Eller när vi äter mat tillsammans. Och trots att vi varit ihop under många år, känns det som bara några månader. Jag är fortfarande nykär på ett sätt, och vet att det finns så mycket, mycket mer att hämta i vår relation. Ja, faktiskt i alla relationer! Bara man ger det en chans och lite tid!

På de kurser vi har idag läser vi ofta någon dikt som är passande. Dikterna är kanske inte riktigt samma som de jag hade på väggen när jag växte upp, men de är minst lika talande.

Rumi är en favoritpoet och jag skulle vilja avsluta med att ta en kort dikt av honom, som handlar om detta med att hitta sin älskade:

The minute I heard my first love story, I started looking for you, not knowing how blind that was.

Lovers don't finally meet somewhere, they're in each other all along.

Kan det vara så? Tänk inte ut svaret. Känn det istället!

Jag menar, hur gammal är du idag? 30, 40, 50? Och såvida du inte ska bli tillsammans med någon som är väldigt mycket yngre än dig, finns din blivande partner ju någonstans. Just i detta nu! Han, eller hon, lever! Vad tror du t.ex. att hon eller han gör exakt nu, när du läser dessa rader?

Om du under en tid haft en stark längtan att starta en djup relation, är din älskade även med dig energimässigt. I ditt hjärta! Och har kanske varit där länge, länge.

Lovers don't finally meet somewhere, they're in each other all along.

Ta detta till dig och känn närvaron från din partner i helgen. Bara för att ni kanske inte träffats fysiskt ännu, betyder det inte att han/hon inte finns. Han finns! På många sätt.

Nästa vecka kommer Carin att ta över pennan och berätta några starka övningar för att välkomna din partner, även i den fysiska verkligheten. Ta väl hand om dig till dess...!

Del 2 - Så förbereder du dig inför din önskerelation

Hej! Carin här! Att förbereda sig för att möta sin partner är en spännande resa. Jag minns själv, innan jag träffade Robert, hur jag energimässigt gick in i att möta en man som var på samma resa som jag. Och som verkligen delade denna önskan om att gå djupare in i en kärleksrelation. Jag skapade fram det jag önskade!

Efter förra veckans *LoveLetter* vet du ju att han/hon finns därute just nu! Hur kan du då göra dig redo för att släppa in?!

Det finns bara en människa som du kommer att ha en kärlekshistoria med hela livet - det är dig själv!

Så att göra speciella saker för dig, att ge dig själv massor av uppskattning och kärlek och göra saker som du skulle vilja göra tillsammans med en älskande skapar fin kärleksaura runt dig. Chansen är då större att du möter din älskade med den kärlek där du befinner dig idag. För det handlar ju inte om att finna en partner till vilket pris som helst.

Den kärlek du ger ut, får du tillbaka. Om du utstrålar kärlek så drar du till dig människor som känner och ser den.

Ett annat sätt att visa universum att du är redo, är med hjälp av symboler i hemmet. Ett tips kan vara att göra ett "altare". En plats hemma där du lägger dina önskningar och på så sätt skapar det du önskar mer av i livet och i din kommande relation. Du kan ha bilder eller annat som symboliserar tvåsamheten.

Sovrummet kan också inredas med olika symboler för tvåsamheten, t ex en dubbelsäng istället för enkelsäng, två par orkidéer eller kärleksbilder på par.

Ta in det som känns starkt för dig, som du verkligen känner kärlek till när du betraktar det. Det är din känsla i det hela som är viktig.

På dessa sätt visar du världen att du nu öppnat upp för att träffa någon i kärlek. Du är redo att släppa in personen i ditt hjärta!

Så vad är då veckans övning?

Läs igenom texten här ovanför en gång till. Känn in i ditt hjärta vad du kan göra för att skapa plats för att möta någon. *Ta dig tid till detta!* Gör det med vördnad och kärlek!

Lycka till med ditt skapande i kärlek!

För det är verkligen en kär-lek. <3

Del 3 - Här behöver jag hjälp!

Hur har det gått med förberedelserna? Första veckan konstaterade vi ju att din blivande partner finns och lever just nu. Det är bara att han/hon inte är vid din sida ännu, utan troligtvis har något annat som måste göras först. Annars skulle ni redan vara hos varandra.

I andra delen så förberedde du dig fysiskt på olika sätt, genom att ta hand om dig själv och ditt hem. Och med hjälp av symboler ytterligare förstärka din blivande partners ankomst.

Det tar oss fram till den tredje delen. Nu är det dags att söka inåt. Dags att ställa lite frågor till dig själv. Och dags att verkligen göra klart för dig och Universum vad du är intresserad av och hur du vill ha ditt kommande förhållande!

Det är bra att tänka ut detta i förväg. Men det är ännu bättre att skriva ned det på *ett papper*! Varför? För att du då "läser" dina tankar och åsikter en stund. Annars är risken att de snurrar runt i huvudet, ändras, förvrängs och helt plötsligt har du gått ifrån det som var så viktigt tidigare.

Genom att du skriver ned det på ett papper, så står orden där! Du kan inte längre ändra dem. Det blir en starkare energi i det, inte minst för att du själv kommer att hålla fast vid det som faktiskt är viktigt och betydelsefullt för dig, när han/hon står på din tröskel.

Veckans övning

Ta fram papper och penna (ja, dator funkar också förutsatt att du verkligen *gör en utskrift sedan*). Här nedan får du fem viktiga frågor. Ta dig tid på varje fråga! Andas och känn in svaret! Tänk inte för mycket, då riskerar logiken och det rationella att komma in.

Bara skriv, från hjärtat. Helt ärligt. Ingen annan behöver läsa det sedan, men det är viktigt att du gör det 100% sant. För din skull.

1. Hur ser min drömrelation ut? Vad är de 3 viktigaste sakerna som måste finnas för att jag ska våga öppna hjärtat?
2. Varför vill jag ha en relation? Vad är anledningen till att jag vill leva så nära någon annan?
3. Vad vill jag bidra med till relationen? Vad tänker jag själv göra för att drömrelationen ska bli verklighet?
4. Är jag redo att starta en relation idag? Behöver jag något annat först? ('Tid' är inget giltigt svar på denna fråga. Om du tänker 'jag behöver mer tid' är det stor chans att det egentligen är något annat bakom. T.ex. rädsla för något. Känn in djupare!)
5. Här behöver jag hjälp! Det finns inga perfekta partners, förutom i sagorna. Din partner kommer att ha brister och "fel". Lyckligtvis möter han/hon en person som också har det, nämligen dig.

Så ställ dig frågan, vad behöver du hjälp med? Vilka är dina "sår" som du fått själsligt i livet och som kan påverka er relation?

Genom att du känner till dessa och kanske också varför du fått såren, är det mycket lättare för din partner att möta/hjälpa dig i dessa sår. De kan t.ex. uttrycka sig som ilska, sorg eller att man reagerar "konstigt" eller väldigt starkt i någon situation. Där behöver du extra mycket Kärlek!

Lycka till med veckans övning. Den är viktig! Inte bara för din kommande relation. *Utan för hela ditt liv!*

Del 4 - Så kan en skördetröska visa dig vägen till Kärleken

Robert vid pennan denna gång. Nu har vi kommit fram till den fjärde och sista delen i vår miniserie "Singelmagi". Men innan vi börjar, har jag en fråga; Har du plockat svamp i år? Det skulle nämligen vi göra för två veckor sedan.

Vi packade bilen och åkte ut i skogen. Men det gick inget vidare. Vi tyckte att vi borde hittat ett riktigt bra svampställe för kantareller. Det såg ut att vara just sån mark som de trivs i. Men icke. Kanske hade redan någon varit där. Kanske var det så att kantarellerna inte delade vår uppfattning om vad som var "ett bra ställe". Hur som helst så hittade vi bara en och annan okänd svamp som inte såg så inbjudande ut.

Efter att ha irrat omkring ett bra tag i höstsolen, beslöt vi oss för att strunta i svampen i år. Det är gott med brunsås också. Men innan vi gav upp, så berättade vi för Universum vad vi önskade. Vi sa tydligt att vi till nästa år vill hitta ett fint svampställe, inte för långt in i skogen, där vi enkelt kan sätta oss ned och plocka massor av svamp. God matsvamp, som vi känner till och kan ta utan tveksamheter.

Sedan styrde vi bilen hemåt. Men vi kom inte så långt. Efter bara några kilometer på den smala grusvägen fick vi möte. Av en skördetröska! Ni som varit med om att möta en skördetröska på en liten grusväg när man sitter i en bil, vet att man känner sig rätt liten. Och undanträngd. Vi fick styra så långt åt sidan som det bara gick och otroligt nog fick vi båda plats.

När vi stod där, halvt utträngda i skogen, skulle Carin skoja till det lite. Hon sa "nu när vi ändå är ute i skogen igen, kanske vi kan kolla efter svamp" och tittade ut genom bilfönstret. Och fick syn på en vit taggsvamp. Hon gick ut för att hämta den så att vi inte skulle komma hem till barnen helt tomhänta. När hon kom fram till svampen såg hon en vit taggis till. Och en till...

Eftersom vi ändå mer eller mindre hade parkerat gick jag också ur bilen för att hjälpa till att plocka. Det var som ett snitslat spår in i skogen av vita taggsvampar. Men vi behövde bara gå 15 meter för att där upptäcka guldgruvan; Trattkantareller! Så långt ögat kunde se!



Trattisar i massor. De syns inte så bra, men vi kan garantera att flera kvadratmeter var fyllda med denna goda svamp. 1,9 kg plockade vi på en halvtimme, bara några meter från vägen...

Det blev förstås en riktig överraskning! En glad sådan. Och många påsar fryst svamp att njuta av under den kommande vintern.

Så – vad har nu detta att göra med en singelkurs? Ska det bli svamputflykt på första träffen? Inte nödvändigtvis. Men det vi fick uppleva denna lördag, har vi varit med om så många gånger förut. När man i ett avslappnat, nästan uppgivet men ändå lyckligt tillstånd, skickar ut önskningar i Universum. Det fungerar alltid som bäst när man är ”hemma” i sin kropp. Därför har vi ofta denna typ av övningar på slutet av våra kurser när vi vet att deltagarna har som mest energi och kan skapa saker riktigt snabbt.

Och svaret kommer. Alltid. Ibland snabbt, som denna gång. Ibland tar det lite längre tid. Men svaret kommer!

I den första delen av kursen konstaterade du att din partner finns. Han, eller hon, lever och gör något – just nu. I andra delen förberedde du dig fysiskt för din partners entré i ditt liv. Förra veckan förberedde du dig mentalt för att gå in i en relation. Och nu är det dags. Dags att tala om för Universum att du är redo! Dags att tala om att du förberett dig, och att du öppnat ditt hjärta – både för att ge och att ta emot.

Så tala om din önskan. Prata högt med den mörka höstnatten, gärna upp mot stjärnorna.

Och berätta också för andra människor att du är redo. Men det finns en viktig sak att tänka på här! Berätta bara för dem som ger dig stöd i din önskan! Det innebär att du inte ska berätta för dem i din närhet som du misstänker kommer med svar som; ”Men varför ska du träffa någon? Det är bättre att vara singel. Du kommer att misslyckas igen med relationen. Du kommer väl ihåg hur det gick senast?”

Vänd dig istället till de vänner, som tror på dig. Och som tror på en relation. Berätta att du nu vill möta den rätta för att flytta ihop med. Skaffa familj och barn med. Gå djupare in i Kärleken, på ett sätt som du aldrig gjort tidigare. Eller vad din önskan nu är.

Berätta för dem som kommer att stärka din energi och det budskap, som du med glädje och Kärlek sänder ut i höstnatten. Att du är redo. Redo att ta emot din älskade. Redo att våga älska igen!

Och om du inte tycker att du får svar på dina önskningar, så hör du nog inte Universums små signaler. Du kanske letar på fel ställen i början, precis som vi gjorde i svampskogen. Då hittar du kanske bara en och annan person som inte ser så inbjudande ut. Det är inte säkert att det ställe där du ”tycker att han/hon borde finnas”, faktiskt är rätt ställe.

Blir du prejad av vägen, finns det en anledning. Det är någon som försöker hjälpa dig med det som du vill ha hjälp med. Som talar om att, ”*Här ska du titta!*”

Följ flödet och magkänslan. *Bara följ med!* Lycka till med din nya relation!

Från hemsidan: Detta är tantra

Det finns olika delar inom Tantra och det skiljer en hel del mellan dessa. Det gemensamma är just ordet Tantra som betyder "Expansion av medvetandet" och är ett gammalt ord från Sanskrit. Ursprunget till Tantra kommer från Indien för över 5000 år sedan och var från början ett uppror mot prästerna som ansåg att åtrå och sex måste undertryckas om man vill nå upplysning.

Allt kommer från samma punkt

I ett större perspektiv hänger allt samman. Allt! Tycker man att detta är en alltför filosofisk idé, är det bara att tänka på vetenskapens förklaring om Big Bang. Allt kommer från samma lilla punkt en gång i tiden och det mesta tyder på att allt kommer att slås ihop till denna lilla punkt igen så småningom. Kanske skulle man kunna se detta som Universums andetag, som aldrig tar slut. Inom tantra handlar det om att få uppleva denna vetskap. Inte förstå. Inte läsa om den. Utan att verkligen uppleva hur en total förening kan kännas, även om det bara varar en liten stund.

Energiflöden och chakran

För att komma i ett tillstånd där man expanderar och för att känna att man existerar även utanför kroppen, använder man olika övningar och tekniker. På våra tantrakurser jobbar vi bland annat med de energicenter som kallas chakran. Det tantriska sexet aktiverar dina chakran och förflyttar energi i hela din kropp. Genom träning kan man gradvis lära sig behärska och kontrollera sin energi, även den sexuella. Både män och kvinnor kommer därför att lära känna även sin sexualitet på ett djupare plan med hjälp av tantra.

Sanning - Grunden i allt

Sanningen är den grund som övningarna bygger på. Det går inte att dölja eller undvika att berätta det som händer dig i nuet inför din tantrapartner. Då uppstår ingen sanning. Att våga tillåta och uttrycka de känslor och upplevelser som kommer i nuet, kan bitvis vara utmanande om man är ovan. Öppna och ärliga möten samt att öva på att ta emot och att ge är därför centrala delar i tantra övningar. Genom att vara med i hjärtat till 100% i det som du gör och säger till din älskade, skapas automatiskt en sanning och en stabil grund att stå på.

Vit tantra, röd tantra och svart tantra

Vit Tantra - är den mest grundläggande delen, den bas som allt vilar på. Den används inom yoga och meditation, ofta i grupp, för att höja dina energier med hjälp av olika tekniker och har ingen sexuell anknytning. Kundaliniyoga är ett exempel på yoga som innehåller Vit tantra.

Röd Tantra - är att jobba med den sexuella energin för att nå expansion av medvetandet. Du kan bara komma till en viss nivå av självförverkligande och självinsikt på egen hand, sedan kommer den tuffa utmaningen att göra detta tillsammans med någon annan, helst i vardagen. Här är din partner, om ni delar detta intresse, den person som är bäst lämpad och det är av den anledningen som vi har våra tantrakurser för par.

Svart Tantra - handlar om manipulation och mental kontroll av andra människor. Detta är inget som vi ägnar oss åt, utan lämnar till andra att rikta sin uppmärksamhet mot, om man har det intresset.

Flera uppdelningar av Tantra

Om man känner sig teoretiskt lagd, kan det också vara intressant att veta att man även kan dela in tantra i två delar; *Högerhandens Tantra* och *Vänsterhandens Tantra*.

Högerhandens tantra innehåller praktiska metoder för att uppnå total förenig med allt. Man använder t.ex. meditationer och symboler, men har inget med sex att göra. Använder vi oss av sexuella övningar hamnar vi istället i Vänsterhands tantran. Dock är det egentligen inte det sexuella som är intressant, utan detta använder man mer som ett verktyg, som ett sätt, att nå förbättrad balans och relation till sig själv och sin älskade. Man förenar med andra ord de maskulina och feminina energierna för att nå ett utökat medvetandetillstånd.

Ärlig och öppen relation - med *en* partner!

En förutsättning för att kunna mötas på ett tantriskt sätt, är att man håller sig till en och samma partner under en längre tid. Detta för att hinna bygga upp den närhet som behövs och precis det kan du uppleva med den man/kvinna som du lever tillsammans med. Ett starkt och oerhört fint möte kan uppstå, vilket våra tidigare kursdeltagare berättar om!

De relationskurser som vi erbjuder ger dig metoder och verktyg för att stötta dig i ditt dagliga liv och för att vara djupare sammanlänkad med din älskade och Livet. Det finns också tantrameditationer som ni kan göra hemma.

*Din kropp
är ditt tempel*

Ta hand om ditt tempel

Tantran ser kroppen som människans tempel och denna ska respekteras och behandlas med kärlek och omsorg. Viktigt inom tantran är därför att man tar hand om sin kropp, vårdar den med kärlek, omtanke och beröring samt hedrar den som just ett tempel. Detta sker bl.a. genom tantramassage.

Vi bär alla på olika sår och mönster i Livet, det vi varit med om tidigare präglar oss på olika sätt. Inom tantran låter man dock inte dessa styra, utan accepterar att finnas där, men går bortom dessa begränsningar.

Från hemsidan: Grunder i tantralsex



Vår sexlust stiger och sjunker beroende på hur du har det runtomkring dig i livet. En del människor har redan från början mer sexlust än andra. Oavsett hur mycket eller hur lite sexlust du har, är tantralsex något som fungerar för alla!

Att väcka upp den sexuella energin hjälper dig att vara mer kreativ och njuta mer av livet inom många olika områden. Den sexuella kraften är något som varje individ har tillgång till, den är en del av vår livskraft som för oss framåt och hjälper oss att förbättra vår hälsa.

Få tillgång till din inre kraft och bli mer attraktiv

Men den behöver först få tillåtas och bjudas in. Att släppa skammen är en av hemligheterna för ett bättre liv och vinsterna är många. Den sexuella energin är nämligen otroligt kraftfull, när man lär sig att använda den på rätt sätt!

Både män och kvinnor blommar upp genom att låta den sexuella energin få genomsyra kroppen. Genom att tillåta den livgivande sexuella energin att få finnas producerar våra kroppar mera könshormoner som håller oss yngre och friskare. Du blir helt enkelt lite snyggare och mer attraktiv! Och även om du inte har en partner att öva tantralsex med, kan du mycket väl ge dig själv stunder av njutning.

Vad är skillnaden på tantralsex och 'vanligt sex'?

Inom Tantrisk sex görs olika övningar där man använder bland annat andning, ljud och rörelser för att tysta tankarna och komma in i kroppen. Det är också vanligt att man inleder sin kärleksstund med tantramassage. Med hjälp av de olika övningarna väcker du upp den sexuella energin inom dig. Energin kan då styras upp genom kroppen för att nå stadier av högre medvetenhet och större lycka. Det tantriska sexuella mötet blir på ett mera extatiskt sätt, som fyller kroppen med energi istället för att tömma ut energin som annars är vanligt vid orgasmer och utlösning. Inom tantralsex riktar man istället den sexuella energin inåt så att hela kroppen vibrerar med liv.

Synen på orgasm i tantralsex

När vi slutar att se orgasmen som ett mål och istället kan börja slappna av i nuet, kan vi väcka upp vår naturliga orgastiska natur. En upplevelse som varar längre i kroppen än det vanliga orgasmiska upplevelsen. Konsten är att slappna av i mötet med sin partner och bli medveten om närheten. Känna in varje rörelse, känsla, upplevelse utan att behöva förändra den. Att släppa krav och mål att det är något som måste uppnås och istället låta resan tillsammans vara i nuet. Orgasmen blir något som händer - inget man gör.



Tantralsex kan läka dina tidigare sexuella sår

För att uppnå en djupare förening och större intimitet krävs en öppenhet och sårbarhet i mötet med sin älskade. Man skulle kunna säga att man strävar efter att bli mentalt och emotionellt avklädd, skala av sig alla föreställningar och tankar som man har om livet och varandra. Tillåta allt att visa sig när det kommer, för att komma ännu djupare in i kroppen. För att uppnå mera njutning behöver kroppen som instrument förfinas.

Under det tantriska mötet kan vi heala varandras tidigare sår som finns i kroppen, som ofta lagrar sig det sexuella centret nere i magens nedre del och bäckenet. När du tränar tillsammans med din älskade, kan ni uppnå ett kraftfullt energiflöde mellan varandra. Det är en inre resa för dig men det förstärks genom att du gör det tillsammans med din partner. Ingen annan kommer ju så nära dig, som din kärlekspartner.

Tantra stärker förbindelsen mellan hjärtat och könsorganet

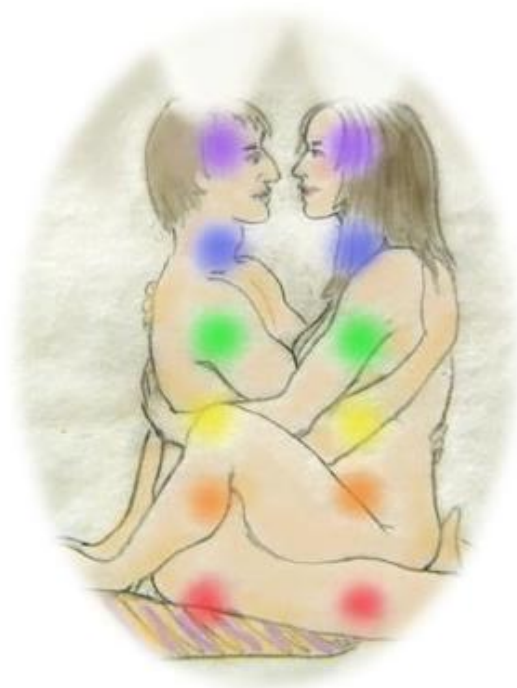
Det är också viktigt att alla tantraövningar görs med vördnad och respekt för varandra. Att se varandras gudomlighet i mötet gör det mera finstämt och kraftfullt. Och att se sin egen och sin partners kropp som 'tempel' som bör vårdas med kärlek. Våra könsorgan, Yoni och Lingam, hedras för den möjlighet till kärlek och njutning som de kan ge och dela med varandra.

Tantralsex släpper kravet på att mannen måste ha erektion hela tiden

Att mötas i avslappning och långsamhet gör att kroppen möjlighet att uttrycka sig själv. Kroppen befinner sig alltid i nuet och där kan därför ärliga möten uppstå. Hela kärleksresan blir en upplevelse oavsett hur den slutar.

Att ha sex på tantriskt vis gör att man kan uppleva längre stunder av välbehag och lycka än den korta stund som man i vanliga fall rider iväg på upphetsningens våg, för att snabbt få orgasm och utlösning under några sekunder. Du kan älska längre stund, inte för att du 'står emot' njutningen, utan för att du omfamnar den.

Genom övning och medvetenhet kan orgasmer, när de uppstår, finnas kvar i kroppen och upplevas längre stunder. Tekniker för detta får du lära dig i våra tantralsex kurser. Kroppen lär sig då att hitta de inre banorna där energin kan färdas och göra störst nytta och det blir ett naturligt sätt för dig och din partner att älska på.



De tre viktigaste nycklarna under tantralsex

Ögonen, som ju ofta brukar kallas för själens spegel, är en stark kanal att använda tillsammans med sin älskade. Låt ögonen mötas under älskandet och ge varandra kärlek med blicken. Bli så transparent som möjligt för din partner.

Långsam beröring av kroppen, gör att kroppen hinner med att känna vad som händer. Det är därför viktigt att älska långsamt. Förnimmelser och upplevelser blir starkare. Du blir en finsmakare när det gäller sex!

Slappna av och djupandas långt ned i magen, trots att upphetsningen vill att du ska andas fortare och spänna kroppen som föreberedelse på orgasm. Tillåt dig att sjunka ned i avslappningen och se vad som händer. Genom avslappningen kan kroppen öppna sig helt och falla in i hänryckningens extas. Magi kan uppstå!

Har tantralsex något med andlighet att göra?

För en del kan tantra upplevas som en andlig stund, att bli och känna sig total med universum och allt. Bli i varandet. För andra kan det bli starka kärleksfulla stunder där hjärtat känns totalt öppet, flödar över av kärlek till sig själv och allt. Och för vissa blir det främst en stund med stor njutning och skön närvaro tillsammans med sin partner, vilket är nog så fint!

Från hemsidan: Tantramassage - Vad är syftet och hur gör man?



Inom tantra är det främst närvaro och medvetenhet som räknas, mer än tekniken hur det utförs som t.ex. inom klassisk massage. Tantramassage är ett underbart sätt att komma närmare varandra genom att medvetet beröra varandra med känsla och närhet. Inget är rätt och inget är fel!

Vi kommer här att berätta om fördelarna med beröring i allmänhet och tantramassage i synnerhet. Observera dock att detta bara blir en kort överblick!

Beröring - en genväg till avslappning och välmående!

Huden är ett oerhört känsligt organ, som skyddar det inre mot den yttre världen. Genom beröring kan vi komma i kontakt med våra djupaste känslor. Hur vi reagerar på beröring beror mycket på hur vi blev berörda och smekta som barn. Kan vi ta till oss det eller stöter vi bort den? För att kunna njuta av beröringen är det till stor hjälp att veta vad detta betydde för ens partner eller man själv när man var liten. Att utforska varandras kroppar bygger på ett ömsesidigt förtroende...

Beröring är livsviktigt och självklart för många, ofta märker man saknaden av beröring när man blir utan under en tid. Vi överlever utan denna närhet, men frågan är om vi verkligen "lever". Om vi inte får beröring har kroppen svårare att läka sig men när vi får detta så frisätts bl.a. hormonet oxytocin som får oss att må gott och slappna av. Oxytocin påverkar även många livsviktiga funktioner, lindrar smärta och hjälper till i läkningen av skador och sår. Hormonet sänker blodtrycket och gör oss avslappnade, vilket inte bara är tillfälligt utan finns även kvar ett tag efteråt. Det är också bevisat att beröring stärker relationerna i ditt liv!

Det som krävs är lätta strykningar för att systemet skall aktiveras. Inte massa fakta och teknik om hur det ska gå till.

Fördjupa er relation - med tantramassage!

I början av en relation, när vi fortfarande befinner oss i förälskelsefasen, rör många vid varandra naturligt och ofta. Med tiden är det vanligt att beröringen minskar i många relationer. Vi faller lätt in i olika vanor, en del bra och en del mindre bra. Det är vanligt att relationen går över på rutin och lite tomgång. Att beröra varandra är ett sätt att fördjupa sin relation till varandra. Där är massage en skön och sensuell upplevelse för både den som ger och tar. Att lära sig uppskatta och njuta av beröringen med alla sina sinnen.

Tantramassage ger en unik möjlighet att upptäcka andra sidor hos en själv och hos sin partner. Med dina händer som intuitivt rör sig över kroppen kan öppna upp och beröra din partner på flera djupa nivåer.

Hur går tantramassage till?

Se till att ni är ostörda och har gott om tid, för det är viktigt att ni inte blir stressade. Då kommer man in i fel energi. Starta heller inte med målsättningen att det skall leda till sex, för då kommer kraven och planeringen in. Det är helt OK om massagen avslutas med t.ex. tantralsex men det ska inte vara ett mål eller en baktanke hos någon av utövarna.

Inom tantramassage handlar det istället mer om en stund för att vara tillsammans här och nu, det som händer och sker är i nuet, bara vara med det. Om det sedan leder till sex är det ju ett fint förspel för både kroppen och sinnet.

Gör gärna en procedur inför massagen; tänd ljus, kanske några härliga rökelse och musik som är lugn och avslappnande. Platsen ni ger varandra massage på bör inte vara för mjuk, då man sjunker ned mycket. Alternativ till en säng kan vara lägga något mjukt på golvet. Se också till att rummet är tillräckligt varmt.



Påbörja er massage med en tantraövning

Möt varandra på ett vördnadsfullt sätt. Ett sätt kan vara att klä av varandra plagg för plagg, och samtidigt se varandra i ögonen, allt under tystnad. Som öppningsceremoni kan ni sitta mitt emot varandra nakna, med korslagda ben och börja med att djupandas tillsammans utan att röra vid varandra. Andas in genom näsan och andas sedan ut genom munnen. Sitt så en stund. Detta är en grundläggande övning inom tantra.

För att handflatorna skall kunna flyta lätt och friktionsfritt över kroppen är det bra att använda olja eller någon kräm. Olika basoljor som mandelolja och olivolja fungerar bra, man kan tillsätta några droppar eterisk olja, om man vill ha någon förstärkande doft. Viktigt att skydda underlaget med en stor handduk.

Den som ger massage behöver inte tänka på någon teknik, inte tänka alls fungerar faktiskt bäst. Detta kan vara en av de svåraste sakerna, då vi redan från skoltiden blivit inpräntade att vi måste avvakta order på vad vi ska göra och hur vi ska göra detta. Glöm det - om så bara för någon timme! Det fungerar inte i tantramassage.

Att vara närvarande i rörelserna man gör, att känna att man ger kärlek med sina händer till sin älskade, det är det som räknas nu. Kom ihåg att fortsätta andas djupt och vara fokuserad i att ge. Vanligtvis används händerna med olika tryck och långsamt gå igenom hela kroppen. Men man kan prova att även använda mun, tunga, naglar, fjädrar för att på olika sätt ge beröring. Fantasin har inga gränser! Glöm inte att också massera sådant som t.ex. händer, ett finger i taget. Ta verkligen tiden att beröra hela kroppen innan ni slutligen kommer till de erogena zonerna.

Kom ihåg andningen när du ger eller får tantramassage

Den som får massage ska bara slappna av och blunda, djupandas och fokusera på att ta emot i sig själv. Känslor och upplevelse som dyker upp - acceptera bara att de finns där, gör inget åt dem. Vill du uttrycka och dela din känsla gör det bara genom olika ljud och enstaka ord. Ingen dialog eller samtal under massagen, eftersom det stör närvaron och flödet!



Yoni massage

Under avslutningen av tantramassagen kan mannen ge sin kvinna yonimassage. Yoni kommer från sanskrit och betyder heligt utrymme, vulva. Inom tantran använder vi därför ordet Yoni när vi pratar om kvinnans underliv. Värm upp yoni tills den blir mjuk och varm. Ge massage, inte sexuell stimulering, genom långsamma rörelser. Viktigt att gnida in händerna rikligt med massageolja och beröra mjukt och kärleksfullt utan krav på något.

Lingam massage

När det är kvinnans tur att ge tantramassage till mannen, kan hon massera mannens Lingam (vilket är ordet för penis inom tantra). Här är det också viktigt att ta rikligt med olja, eftersom det förhöjer känslan och njutningen. Hitta olika sätt att massera lingam och undvik det vanliga sättet med friktion fram och tillbaka. Kom också ihåg att det är massage som du ska ge, inte sex, vilket gör rörelserna mycket långsamma!

Viktigt att mannen slappnar av och djupandas när han tar emot detta, för att få en annan upplevelse än under t.ex. ett förspel.

Släpp blockeringar och öka njutningen

Det finns förstås mycket annat att nämna om tantramassage, men grunderna och det viktigaste är alltså; Att ge mycket tid. Att alla rörelser är långsamma. Och att du hela tiden är närvarande i ditt givande och inte har tankarna på andra saker.

Från hemsidan: Carin & Robert berättar hur det började



Det var år 2008 det hela började. När vi träffades en vinterdag. Precis i början, innan vi ens hade.... ja, du vet. Det var redan där någonstans som vi beslöt att vi bara skulle lova varandra en enda sak, oavsett hur länge eller hur kort tid som vi skulle träffas.

Oavsett om vi bara skulle vara vänner eller starta en kärleksrelation. Oavsett vad som hände med oss i livet, om vi skulle dela det eller gå åt varsitt håll.

Det vi tummade på denna kalla januarikväll, var att det enda vi någonsin skulle lova varandra var att i varje situation dela sanningen. Att alltid säga direkt vad man kände, tyckte och tänkte. Inget utrymme för vita lögner, inget utrymme att dölja sanningen.

Vi tar guldskörden från Livet...

Vi hade båda haft förhållanden tidigare. En del korta och en del riktigt långa. Vi har lärt oss vad som fungerar. Och vad som inte fungerar. Båda har också genomfört utbildningar av olika slag tidigare och dessutom ägnat många år åt personlig utveckling på varsitt håll, där vi fått ta del av massor av övningar och verktyg. En del förpassades snabbt till papperskorgen medan andra blev sådana som vi fortfarande använder oss av varje vecka eller till och med varje dag!

När vi hade inlett vårt förhållande kände vi därför rätt snabbt att vi gärna ville dela med oss av allt detta som vi fått ta del av. För vi var övertygade om att det som fungerade i vår relation också skulle kunna göra det för många andra!

...och delar med oss till andra

Vi ville erbjuda andra par att få en stunds avkoppling samtidigt som vi stärker kärleken mellan dem och delar med oss av godbitarna vi samlat på oss under åren. För vi vet att man behöver vårda sin relation, precis som allt annat här i Livet, om man vill ha den frisk och stark!

"Vi plockar ut russinen ur kakan och sätter samman detta till några riktigt bra kurser!" Sagt och gjort. Efter några månader hade vi skapat vår första romantiska kärlekshelg och vi var redo att bjuda in deltagare till Par i Hjärter. Med tiden har vi skapat fler kurser, framför allt tantrakurser.

Varför började vi med tantra?

Ibland får vi frågan hur vi började med tantra. Och vi brukar svara att vi aldrig började med tantra! Det var tantran som började med oss! Vi valde ett sätt att leva och förhålla oss till varandra där Kärlek, sanning och respekt var det viktigaste. Att låta medvetandet höjas och livet expandera och ta mer plats.

Efter en tid upptäckte vi att det sätt som vi levde våra liv på, både i relationen och sexuellt, var tantriskt. Det gjorde oss nyfikna på att utforska tantran och gå fler kurser för att se vad den kunde bidra med till vår relation.

Kurserna är våra 'Kärleksbarn'

Vi båda har två barn var, men eftersom vi inte har några gemensamma barn, brukar vi kalla kurserna för just 'våra barn'! Vi vårdar dem med Kärlek och älskar att skapa de rum som behövs för att i trygghet utforska relationen. Vi älskar att se kärleken växa mellan de par som kommer till oss! Och vi njuter av att se elden flamma upp igen i en relation som kanske gått på sparlåga en tid.

För vi vet att om kursdeltagarnas relation är stark och kärleksfylld kommer detta också att sprida sig vidare. Till deras barn. Till resten av familjen. På arbetsplatsen och till vännerna. Det får oss att känna en enorm lycka!

Nu vill vi dela med oss till dig och din älskade – vill ni ta emot?



Från hemsidan: Robert berättar hur det slutade



Carin och Robert i solnedgång på Korfu, juni 2012

På vår webb presenterades de relationskurser som Carin Olavisdotter hade tillsammans med sin partner och sambo Robert Nilsson. Från år 2010 till 2015 pågick deras kursverksamhet på kursgårdar runt om i Sverige. Under dessa fem år välkomnade de över 620 kursdeltagare som hade samma längtan som Robert och Carin: Att komma ännu närmare varandra och fördjupa sin relation!

Eftersom Carin även brann för kvinnlighet och de feminina energierna erbjöd hon dessutom kvinno retreatar under namnet Feminine Nutrition. I Eskilstuna hade hon också återkommande Frigörande Dans. I slutet av maj 2013 sa Carin upp sig från sitt jobb som distriktssköterska i Eskilstuna; Nu skulle hon satsa helhjärtat på dansen och kursverksamheten istället.

Några dagar senare, fredagen den 31 maj 2013, vaknade Carin och pratade sluddrigt. Hon kunde inte få fram orden ordentligt, trots att hon försökte. Först misstänktes en stroke, men efter flera undersökningar och röntgenbilder visade det sig att Carin fått en elakartad hjärntumör av grad 3 (av 4). Eftersom denna tumör satt placerad vid talcentrum, påverkade den snabbt förmågan att tala tydligt. Operation, strålning och cellgiftsbehandlingar pågick under resten av 2013 och läget såg bra ut. Cancertumören var borta och det fanns inga spår av den på röntgenbilderna!

Under 2014 påbörjade Carin därför det stora jobbet med att bygga upp fysisk styrka och kondition igen efter alla behandlingar och mediciner. Det var också en utmaning att lära sig tala igen. Så småningom kunde kursverksamheten starta och vi fick äntligen chansen att träffa de par som tålmodigt väntat efter de inställda kurserna.

Lördagen den 17 januari 2015 fick Carin ett oväntat epilepsianfall. Efter nya undersökningar visade det sig att hjärntumören kommit tillbaka. På samma ställe som tidigare, men denna gång som en ännu mer aggressiv cancer; grad 4 av 4. Operation innebär för stora risker och strålbehandling mot huvudet klarar hjärnan bara 1 gång. Återstod gjorde bara cellgifter, men dessa förmådde inte att stoppa den snabba tillväxten av tumören, som expanderade med 1 cm per månad.



Händelseförloppet som följde pågick under sju månader och slog sakta men säkert ut talet, höger arm och hand följt av höger ben och fot. Livet gick snabbt från egna ben, via rullator, över till rullstol för att avslutas sängliggandes de sista veckorna.

Tisdagen den 11 augusti 2015 klarade inte Carins kropp av att stå emot cancern längre. Hon lämnade sin fysiska kropp klockan 17:55, omgiven av den närmaste familjen på Mälarsjukhuset i Eskilstuna.

Carin Olavisdotter blev 51 år gammal.

I samband med att Carin gick tillbaka till änglarnas värld, upphörde all kursverksamhet.



VIKTIGT! Så här kan du tacka Carin & Robert och samtidigt hjälpa andra

Carin ville samla in pengar till cancerforskningen! Målet sattes till 7 000 kronor. Hon gjorde inte detta för sin egen skull utan för att hjälpa andra, så att allt färre ska behöva dö i förtid i denna sjukdom. Du kan välja att hedra och tacka Carin genom att sätta in pengar till den insamling som hon startade på sin 50-års dag!

Har du 100 kronor över (och jag är rätt övertygad om att du har det) sätt då in dem till Carins insamling mot cancer genom att Swish:a **BESEGRA 9114** till **9019514**.

Skriv gärna ditt namn så syns det på gåvan (t.ex. **BESEGRA 9114 Johan Ek**). Skriver du *inte* ditt namn, blir din gåva presenterad som 'Anonym' och är förstås lika värdefull för det.

Dina pengar sätts in *direkt till Cancerfonden*, men i Carins namn. På detta sätt kan vi hjälpas åt så att så få som möjligt ska behöva gå igenom den resa som Carin tvingades göra. Kanske kommer din gåva en dag att rädda livet på en viktig person.

Dig, till exempel.

Här får du mer information och kan se hur mycket pengar som Carin hjälpt Cancerfonden att samla in hittills:
<https://www.cancerfonden.se/insamlingar/carin-olavisdotters-50-ars-insamling>

TACK för ditt bidrag! <3



Det var i dansens virvlar som Carin trivdes allra bäst. Nu fortsätter dansen hos änglarna...

Copyrightskyddat material

Mångfaldigande av innehållet i detta kompendium, helt eller delvis är, enligt lagen om upphovsrätt förbjuden utan skriftligt medgivande från Robert Nilsson. Du får inte heller kopiera, duplicera, sprida, återge, ge bort eller på annat sätt dela med dig av information i denna PDF-fil, utan att ange Robert Nilsson samt källan tantrakurser.se

Alla rättigheter förbehållna

Inga delar i detta kompendie får reproduceras eller överföras i någon som helst form. Varken elektronisk eller mekaniskt, vare sig genom fotokopiering, inspelning eller genom annan form av informationslagring utan skriftligt och daterat tillstånd från Robert Nilsson.

Materialet i detta häfte får inte användas i utbildning, marknadsföring eller kursverksamhet. Det får inte citeras eller refereras, utan att ange källan tantrakurser.se Detta gäller samtliga delar så som; texter, teori, fakta och övningar.



Ansvarsfriskrivning

Syftet med *LoveLetter* och denna PDF är att stärka dig som individ och ditt förhållande, för att erbjuda en möjlighet till personlig utveckling inom området relationer. Trots alla ansträngningar att kontrollera den presenterade information, friskriver vi oss från ansvar rörande eventuella felaktigheter och oriktigheter.

Detta kompendium kan inte garantera framsteg, framgångar eller ökad förståelse. Det är inte heller på något sätt tänkt att ersätta professionell hjälp som t.ex. familjerådgivning, psykolog, terapeut eller kurator.

Men vi har gjort vårt bästa för att du ska kunna berika ditt liv ytterligare och hoppas att du får nytta och glädje av vårt arbete under många år framöver! ♥