

# Möte i nuet – tantra för singlar

"Oh lotus-eyed One, sweet of touch, when singing, seeing, tasting be aware you are and discover the ever-living."

– tantric sutra

Välkommen till kvällar med Tantra för singlar på *Frivilligcentralen Oscar*. Kom som du är – ingen tidigare erfarenhet behövs!!

**B**arn är fulla av energi, sensuella, fria i sina kroppar och fria med sin kärlek. När vi växer upp lär vi oss att hålla tillbaka våra naturliga impulser och kanske t.o.m blir rädda för kärleken.

- Hur kan vi bli spontana igen?
- Hur kan vi se kärleken som den är och lämna våra drömmar och rädslor?
- Hur kan vi vara närvarande och ärliga med oss själva och i mötet mellan man och kvinna?...för endast då är verklig intimitet möjlig....

Vi börjar med kroppen, med rörelser och tantrisk andning som frigör vår vitala energi. Ju mer vi lever i kontakt med vår egen kropp, våra känslor och vårt varande desto enklare är det att mötas i ödmjukhet och sårbarhet. När pressen försvinner kan vi lita på att det är OK att slappna av och smälta samman med en annan människa. Vi kan respektera oss själva och vår egen skönhet och utforska mötet mellan man och kvinna utan skam och rädsla.

