

Hvad er tantra?

Og kan tantra bruges i vesten idag?

Uddrag af en bog, som er under udarbejdelse

Tantraens veje

Den tantriske tradition har sit ældste kendte udspring i Indien før de indoeuropæiske folkevandrings tid, og breder sig til bl.a. Tibet, Nepal, Kina, og også vestpå til bl.a. Kreta og det græske fastland. Ud af denne tradition er der gennem århundrederne vokset en nuanceret erfaringsbaseret videnskab om bevidsthedens og hjertets muligheder. Dens metoder er blevet brugt og bruges stadig som vejvisere i den esoteriske, det vil sige indre del af det spirituelle liv.

Og det spirituelle er ikke det samme som det religiøse. Det spirituelle forhold baserer sig på erfaring, ikke på tro. Det spirituelle søger veje hen mod et hjertets og bevidsthedens perspektiv på livet med de andre sansende væsener, på kærligheden til de andre, og på døden. Den spirituelle tantraproces vil kunne føre til en relativering og løsningen af egoet. Ikke ud fra dogmer, men ud fra levet liv. Man skal brænde for sagen for at ville det. For hvis man vil gå en esoterisk tantrisk vej og man træner mange timer hver dag, vil der ske så meget med én at man må ændre sin livsform radikalt. Derfor er den fulde tantriske træning et livsarbejde, et eksistentielt valg, og den vej vælger de færreste mennesker i vesten.

Vestlig tantra

I vesten er den seksuelle tantra blevet populær samtidig med den seksuelle frigørelse. Mennesker leder efter en større dimension i seksualiteten end det som den hurtige tilfredsstillelse kan give. Sprog, begreber, referencerammer er ofte hinduistisk, japansk eller buddhistisk inspireret.

Der kan være illusioner forbundet med bare lige at overtage andre kultureres og tiders billedsprog. De østlige tantraskoler har mange religiøse ritualer og forestillinger, og de bruger fx guder, gudinder og dæmoner som hjælpere og inspiratorer.

Den forestilling at vi alle er gudinder eller guder er en dyb lære. Der skal utrolig mange timers, års, årtiers meditativ træning til virkelig at fatte betydningen af dette. I vesten kan det blive en for hurtigt overtaget form og en subtil måde at dyrke egoet på.

I den allerinderste del af den esoteriske tradition er gudinder, guder, dæmoner og fabelvæsener forstået som indre kræfter i den menneskelige psyke.

Denne inderste tantra er en kroppens, energisystemets, psykens, hjertets og bevidsthedens erfaringsvidenskab. Kernen er befriet fra de forskellige kulturelle udklædninger.

Det er netop dette, som gør det muligt for en vesterlænding at arbejde med et ekko af den ægte seksuelle tantra. Midt i sit daglige liv. Som en mindre radikal måde at lytte til de gamle erfaringer.

Uden at skulle mene om sig selv og den elskede, at man er guddommelige og næsten oplyste. Og vil man være mere radikal, kan man vælge at være det - erfaringerne og hjertet skal være motivatorerne.

Store bærere af den tantriske tradition er stadig inspirerende. Det er historiske skikkelser som fx Tibets Padma Sambhawa, Yeshe Tsogyal, Sakya Devi, mænd og kvinder som trænede tantra i ordets videste forstand. Deres erfaringer er overleveret fra menneske til menneske gennem de sidste i al fald 1400 år. De er præcise og kan stadig forstås og bruges.

Den undervisning og træning, som ligger til grund for mit arbejde, har afsæt i denne forståelse af og form for tantra.

I tantra findes visse redskaber og teknikker, som også kan bruges uden for en tantrisk sammenhæng, fx. af sexologien; afgørende er referencerammen. En sexologisk forståelsesmodel giver nogle resultater. Den ønsker egoernes tilfredsstillelse – og det er nødvendigt og smukt, for mange frustrationer viser sig, og meget stress kan forløses gennem det almindelige og gode seksuelle samliv. En spirituel tantrisk referenceramme giver andre resultater. Øvelserne, træningen og indstillingen bliver i tantra en del af en selvudviklingsproces. De fremmer en dyb accept af én selv og den menneskelige natur, og de giver, udover det at få et bedre velbefindende og en bedre sexualitet, også et andet perspektiv.

Indien, Kina og Tibet

Mennesker har i nogle årtusinder valgt at glædes ved tantrapraktikkernes verdslige sider, som udfoldes i fx. Kama Sutra eller Ananda Ranga; eller de har valgt tantra som en vej til selvudvikling, eller som en spirituel vej. Det gør man stadig, både i øst og vest. Men det gøres på mange forskellige måder.

Meget forenklet kan det siges, at fx. de *indiske* tantraer lægger fokus på ekstasen og det guddommelige aspekt af foreningen. Her gælder det ikke om at bruge kontrol, men om at kunne rumme ekstasen uden at den udløser sig, i en hengivelse og total accept. Denne elskov kan praktiseres sammen med bestemte åndedrætspraktikker og kropsstillinger, hentet fra forskellige yogatraditioner; da kan den basale livsenergi, eller kundalinislangen, (se nedenfor) bevæge sig op gennem rygsøjlen. Den praktiserende kan opnå ekstase, grænseoverskridende fryd og enhed med det guddommelige gennem nydelse, hengivelse og overgivelse af kontrol.

Den *kinesiske* taoistiske tantratradition fokuserer på selve tilbageholdelsen af sæden og æggets energi, på kanalisering af den og på virkningerne af dette i krop og livskvalitet. I sæd og æg rummes *chi*, navnet på livsenergien, som ellers spildes ud. At kunne beherske og udnytte chi er et mål; det giver ungdom, vitalitet og glæde at kunne lede chi ind i kroppen og opad gennem energistrømmenes fine flodsystem, som kineserne og inderne har kortlagt så grundigt. Kinesisk, taoistisk tantra rummer en meget nuanceret viden om disse energiløb, og om hvad sædens og

menstruationscyklussens energi kan gøre for skønhed, sundhed og ungdom, når den ikke udløses i orgasme eller menstruation. Og den fokuserer på balancen og dynamikken mellem yin og yang. Seksualkraften tæmmes i dette system gennem nydelse, kontrol og styring. Visse traditioner råder til at holde seksuelle fantasier væk, for at nærværet kan blive større mellem parterne.

De *tibetanske* seksuelle tantraer er som de andre vidt forgrenede træningssystemer. Her inddrages alle aspekter af det menneskelige i en livslang proces hen imod mere bevidsthed. Træningen giver opmærksomhed på, hvad der sker, når orgasmen ikke udløser sig, men rummes og vendes indad og opad. Den kortlægger veje gennem det fysiske, det instinktive, energisystemet, det emotionelle, op til hjertets muligheder, intuitionens klarhed og en vågenhed i bevidstheden. Seksualiteten udfolder sig gennem ukonventionalitet, accept, hengivelse og årvågenhed, og under praktisering af meditation. Intet undertrykkes, ikke de mørkeste sider eller de mest hemmelige impulser – de udtrykkes med accept, og de rummes. Det er godt nok ikke så let at gøre som at skrive – men indstillingen er vigtig. De erfaringer, som mine bøger og mit arbejde baserer sig på, er i høj grad i slægt med denne tantriske vej, men også indisk og taoistisk tantra danner baggrund.

Kundalini

Når man elsker uden at ønske orgasmens forløsning, bevarer man den basale næsten elektriske livskraft i sig. Når denne ikke

udlades sammen med sæden eller med livmoderens og skødets safter, kan den vågne. En måde at beskrive dette på findes i indisk tantra, hvor årtusinders erfaringer har skabt en nøje kortlægning af fænomenet med vægten lagt på de 7 chakras eller centre, hovedpunkterne i det psykofysiske system. Den basale livskraft beskrives som en slange, Kundalini, der rejser sig fra bunden af kroppen, ved halebenspidsen. Den kan ved træning bevæge sig op gennem chakrasystemet via ryggraden; her berører den og udvider bevidstheden i de berørte områder af kroppen og psyken. Man kan måske sige, at den giver bevidsthed ind i ryggradens ellers automatiske reflekser og impulser. Den bevæger sig ideelt fra instinkt, som man forestiller sig udfolder sig fra bunden af kroppen, gennem lyst- og glædeschakraet under navlen, gennem emotionernes, sympatiernes og antipatiernes chakra i solar plexus op til hjertes kærlighed, til kreativitet i halschakraet, intuition i pinealen og sluttelig til enhed med det guddommelige gennem kronechakraet. Den vil vække det, som er fortrængt og ubevidst inde i et menneske i de forskellige lag.

Tantra er erfaringsbaseret; derfor kendes jo også farerne ved at arbejde med så stærk en kraft. I alle former for tantra krævedes årelange forberedelser, renselser af krop og psyke og forskellig anden træning før man måtte anvende åndedrætspraktikker og andre redskaber, som kan vække og bevæge det psykofysiske system. Forplantningskraften er voldsom, og ingen utrænede kan rumme dens fulde strøm. Hvis dens energi med for mange volt går direkte op igennem en uforberedt krop og psyke, kan det give

psykoser og ubærlige tilstande, dengang som idag, fordi kroppens og psykens forsvar, som er sat af kultur og biografi, bryder sammen, uden at mennesket er forberedt eller trænet til at rumme det. Derfor var de radikale tantrapraktikker hemmelige, og det bør de stadig være. De måtte kun gives videre af en lærer til en elev, som var velforberedt, veltrænet i ikke-identifikation, og i rimelig optimal balance med sig selv og virkeligheden omkring sig.

Det er meget farligt at bruge praktikker, som vækker de kræfter i et menneske, hvis hun eller han ikke er parat til at integrere dem. Især hvis der er ubearbejdede traumer, gamle skader i sjæl og krop – eller hvis man er på stoffer, eller ikke har ordentlige sociale relationer kan det gå helt skævt. Alle åndedrætsteknikker som ånder indad opad – alle yogateknikker, som overtages fra gamle træningssystemer uden at grundtræningen følger med kan være meget farlige for et uforberedt menneske. Det kan give søvnløshed, vild rastløshed, angst, paranoia, store illusioner om hvem man er, ustyrlig og fortvivlet seksuel trang, brændende medfølelse uden jordforbindelse som man kan dø af, dyb livsfortvivlelse - noget af dette eller hele pakken. Og det er ikke nemt at stoppe den vilde energi, som braser gennem kroppens forsvar og lukkede døre og glemte kælderrum.

Arbejdet med seksualitet og bevidsthed kan blive en meget konkret livslang rejse gennem traumelag og ressource-lag til nye indsigter og hen imod større kærlighed og klarhed. Men det skal ske sammen med træning og bearbejdning af kroppen, biografien, energisystemet, emotionerne og den meditative indstilling.

Tantra i dag

Når et moderne menneske er indstillet på at arbejde med sig selv og med sin elskede og inddrage seksualiteten, er hun og han anderledes stillet end mennesker var det fx. i Indien, Kina eller Tibet, i hvis esoteriske religiøse kultur det spirituelle og det seksuelle mere naturligt hang sammen.

Vores kristne kultur sætter fjendskab mellem mand og kvinde, og mellem seksualitet og Gud

Vi har desuden i vores tid ikke det selvfølgelige perspektiv, at livet er et under og en gave. Vi har ikke som børn af forældre, i skolerne og af kulturen lært, at den opmærksomme forvaltning af den energi, vi har adgang til, kan føre til en stadig større grad af vågenhed, kærlighed og bevidsthed. Vi lærer mest at få den ud eller at fortrænge den. Og vi lever midt i verden, med travlhed og materialitet; vi lever ikke i en træningssammenhæng, hvor det vide rum omkring seksualiteten og kærlighedsprocessen fremmer fordybelsen, og hvor det drejer sig om hengivelse, ikke kontrol. Vi får ingen træning i at se ind i psykens mørke områder uden at miste fatningen. Vi trænes ikke i meditatív indsigt, og kroppen trænes ikke med henblik på bevidstgørelse af, hvad dens blokeringer gemmer.

Måske derfor er tantra både nødvendig og brugbar idag. For Freuds og Jungs kortlægninger af psyken, og de sidste hundrede års forestillinger om, hvad et menneske er, er vævet tæt sammen med vores selvforståelse. Mange mennesker har været eller er i terapeutiske forløb. Her opbygges en selvindsigt, kropsligt som

psykisk, som på et mindre energifyldt niveau kunne ligne østens fortræning til tantra.

Når moderne vestlige mennesker går ind i en tantrisk proces, kan det selvfølgelig ikke blive en gentagelse af de gamle former. Og den hemmelige del af den tantriske viden skal ikke bare videregives, med mindre tantra er ens spirituelle vej med det fokus og de valg, dette indebærer. Alligevel kan moderne vestlige mennesker bruge en tantrisk rejse, hvor oplevelsesfeltet udvider sig, og hvor selvindsigten - og med den venlighed over for andre mennesker - kan fordybes, og et andet perspektiv end egoets huskes.

Tantra praktiseredes ofte i fx. Indien og Kina mellem kvinder og mænd, som ikke dannede par, eller som var sammen med andre partnere end deres egen. Symbolsk gentog man i nogle skoler i Indien Shivas og Shaktis elskov. Det vil sige, at gudens og gudindens elskov var en uendelig skaberakt, som opretholdt verden, og at ethvert elskovsmøde var helligt i den forstand. Derfor var i realiteten enhver kvinde Shakti, enhver mand Shiva. Fokus var lagt på det fælles guddommelige - ikke ind i personlighederne. Sådan er det ikke i vesten idag. Vores jeg er anderledes struktureret. Det gør jo ondt og er oftest adskillende, hvis ens partner går ind i en dyb proces med en anden.

Men i nogle tantraskoler arbejder man stadig sådan, inspireret af den indiske lærer Bagwan; han ville med radikale metoder løsne egoet og ejerskabet over partneren. Det var så et led i hans spirituelle træning. At kunne være så kollektiv med sin eller sin partners seksualitet kræver enten et højt niveau af emotional

bearbejdning både hos mænd og hos kvinder, selv om de to køn reagerer noget forskelligt på udfordringen, eller at man er vokset ud over egoets begrænsninger. Han var i en oplysningsproces og han er nu død. I hans grupper brød mange smertefuldt sammen, ingen blev oplyste; men nogle fik brudt grænser og kunne integrere det og vokse af det. Ingen efter ham har haft format til at videreføre denne linje uden at det giver store sår.

Det er min erfaring, at det i vores kultur nu er hensigtsmæssigt at arbejde enten som enlig eller i par som er parat til en dybere relation til hinanden. Gnisten og livet og udviklingsprocessen kan komme af en mere omfattende kontakt med sig selv og den anden. Og erfaringerne viser, at selv årelange forhold kan få fornyet polaritet og lidenskab gennem tantra.

Det protestantiske spirituelle billede er meget forskelligt fra det tantriske. I den protestantiske religiøse projektion findes kun mandlige aspekter af det guddommelige, og skabelsesberetningen fortæller os, at seksualiteten og kvinden er syndige. Uanset hvad vi forholder os til idag præger det os grundlæggende. Kvindens frigørelse og frigivelsen af pornoen kan vel bl.a. ses som reaktioner på denne gamle verdenstolkning. Meget er vundet gennem frigørelseskampene, og noget væsentligt er tabt: sansen for og erkendelsen af forskellen mellem mand og kvinde på basale niveauer; og erkendelsen af, at seksualitet og forplantningsdrift, ligesom hjertets slag, stadig er et mysterium uanset fremtrædelsesform. Tantras vandmærke er den fuldstændige ligestilling og den fuldstændige forskellighed

mellem mandligt og kvindeligt, og en uforbeholden accept af seksualitetens mange udtryk. Det lyder enkelt, det er ikke enkelt.

Den følgende redegørelse handler om tantra, som den kan praktiseres af moderne vestlige mennesker, der ikke har valgt tantra som en spirituel vej, men som er åbne for selvudviklingsperspektivet og den spirituelle dimension. Den baserer sig på egne erfaringer og erfaringer med undervisning af par og enlige gennem de sidste 23 år. Den er som nævnt erfaringsbaseret og desuden inspireret af mange traditioner, men i visse aspekter især af en tibetansk. Denne tibetanske tradition bygger på empirisk viden om menneskets psyke, bevidsthed, det ubevidste og det kollektivt ubevidste. Et moderne vestligt menneske, der som baggrund for en forståelse af psyken har bl.a. Freud og Jung, kan genkende meget af for. eks. Hevajra-tantraens verdensbillede, selv om sproget er et andet.

Orgasme

Et mål med almindelig seksualitet er oftest orgasmens befriende brus gennem spændinger i krop og psyke. Den er frydefuld og nødvendig for afladning af stress. Så hvad er det mon, som får en hel del mennesker til at experimentere med at undlade orgasmen? De fleste svarer, at det giver langt større intensitet mellem partnerne, eller mellem en selv og omverdenen, at holde orgasmen tilbage i kortere eller længere perioder.

I vores kultur har vi ikke lært, at den seksuelle energi er underlagt de samme love som al anden energi. Vi kender til at fortrænge

energi, og til at udtrykke energi, hensigtsmæssigt eller uhensigtsmæssigt; men vi har ikke lært at rumme energi i særlig høj grad. Med at rumme menes her, at energien er til stede som en parathed, en latent glædesfølelse, og at den ikke går ind i resignation, surhed, irritation, tilbageholdt stress, osv. Det kræver en tantrisk træning. Nogle af disse gennemførte praktikker findes beskrevet i fx. Jes Bertelsen: *Kvantespring*, i *Indre tantra* og i Neel Fasting: *Seksualitet, selvudvikling og tantra*.

Orgasmen er udløsning af energi. Jo mere energi der er til rådighed, jo mere strøm går der gennem et menneske, når orgasmen udløses.

En del seksuel energi udløses mere af stress end af overskud. Skænderier tapper sind og krop for energi. Alligevel ses det som en norm, at man bør få orgasmer af en vis størrelse flere gange på en uge. Fravær af orgasme hos en eller begge bliver problematisk. Og mange klager over, at orgasmen i bedste fald er som en udløsning af et sluttent lokalt nys.

Orgasmer skal der lades op til. Både fysisk, følelsesmæssigt og energetisk. Og udlades energi igen og igen, måske uden rigtig lyst, så tapper man strøm af systemet. Beholder man den i sig, lader man op. Og hvis man er i rimelig balance med sig selv, føles det frydefuldt.

De tantriske praktikker kan bruges til at rumme orgasmen, så den ikke længere bliver et mål, et krav eller en nødvendighed. Og kommer den, er det i orden - tantra er også at sige fuldt og helt ja til både den valneste udløsning og den totale orgasme. Der er

praktikker, som tager højde for dette, som giver glæde og følelse af kraft. Det er væsentligt, at man har erfaringer med, hvad åndedræt og kropsfokus kan udrette; det er en træning.

I den indiske tantra findes en række beskrivelser af orgasmens væsen. En kunst er at bygge spændingen langsomt op, og at holde pauser, så plateauet for nydelse hæves. Den taoistiske tantra har teknikker, der beskriver effekten af stødenes længde og skødets muskelsammentrækninger, deres rytme og varigheden. I andre tantraformer - som I den tibetanske - handler det mere om at give sig over i en udvidelse og lade kroppens egen rytme bestemme. Fælles er øjeblikkene af ikke-gøren, pauserne. Og den meditative praksis.

Den tantriske grundholdning til seksualitet er respektfuld. Seksualiteten er et mysterie, og den ser ud til at være uudtømmelig. Vi ejer den ikke. Den kan ikke beordres til at komme med fuld styrke. Den kommer kun med mere af sin kraft når der er rum for den. I pauserne skabes sådan et rum. Vi når oftest kun at føle dens lette banken på døren - så kan vi ikke rumme mere, men udløser den, eller låser døren, dvs. blokerer for dens fulde volumen.

Tantra er derfor en træning af kroppen, psyken, hele mennesket i at udvide kapaciteten til at rumme og bevæge kraften.

Processen vil nødvendigvis for de fleste også berøre vanskeligheder fra opvæksten, blokeringer, gamle traumer og sorger. Det sker, fordi energien fra orgasme, som ikke udløser sig, kan vandre hen til de smertepunkter, vi har. Det giver en opmærksomhed ind i hvor vi blokerer for en fuldere orgasme, en

kraftigere seksuel strøm, et større glædesudtryk. Og derfor må der ofte følges op med bearbejdelse af de blokeringer som måtte vise sig, fx. gennem terapeutiske forløb. Moderne terapi svarer på mange måder, som nævnt, til de årelange træningsforløb, tantrikere måtte igennem fx. i de gamle tibetanske traditioner, før de var så møre eller gennembearbejdede, at de kunne optage mere af livsenergien i sig.

Det er vigtigt, at man ikke holder udløsningen tilbage ud af frustration. Det er bedst, hvis det sker ud af et overskud og en rimelig god glæde ved seksualitet og orgasme.

Tantra kender både redskaber til at rumme energi, seksuel og emotionel, og til at kunne bevæge denne overskudssenergi, så man ikke bliver hyperaktiv eller ude af balance. Et af redskaberne er som nævnt at kunne fokusere samtidig på sit åndedræt og på energibaner inde i kropsrummet. Et andet er at bruge sin merenergi konstruktivt og venligt til glæde for andre mennesker. Og til at ændre sin livssituation, der hvor den er bundet ind i døde vaner.

Normer

Tantra er ukonventionel; det er at sige ja til det, som er der lige nu. Det er igen en træningssag. Når der ingen særlige forventninger er til samværet, kan en følelse af frihed, glæde og lyst få plads. Eller en erkendelse af, at man lige nu hellere vil noget helt andet end elskov. At følge det, som er der lige nu, tillader en opbygning af seksuel energi i sin egen rytme, og tillader også frustrationen hos

den ene eller hos begge; den tilladelse giver en følelse af frivillighed, som er en kerne i seksualitets - og kærlighedssamværet. Og en tillid til, at når jeg siger ja, er det fordi jeg vil, og at det gælder os begge. Synsvinklen er, at samlivet er en proces, og ikke en række enkelte knald eller fald.

Det er ikke nødvendigvis let. Her er tantriske forestillinger en hjælp. Indstillingen, at den seksuelle energi og livets energi i hjertets slag er en gave, et mysterie, som ikke kan eller skal kontrolleres, og som vi ikke har ret til, kan give et fælles rum af accept. Der findes en række samværsøvelser, hvor man med sit åndedrag og sit fokus tager imod kraft og giver kraft tilbage til hinanden; det er øvelser, som kan lette presset af seksualitet og give begge to adgang til et fælles rum uden følelse af fx. afvisning eller dårlig samvittighed.

Mange par udtrykker, at øvelserne fordyber både nærværet, varmen og seksualiteten imellem dem.

Tantra er et ja til at slippe normer. En skandinavisk norm er, at man har seksualitet to, tre gange om ugen, med et rimeligt stort antal orgasmer, ligeligt fordelt mellem de to. At man skal tilfredsstille sig selv og den anden for at være vellykket. At forløbet skal ende med orgasme, helst en stor, hos begge samtidig. Tantra er at ændre normer og vaner til bevægelighed og uforudsigelighed.

Polaritet

De gamle tantriske traditioner bygger på den mægtige tiltrækning og spænding mellem kvindeligt og mandligt.

Tantra slår gnister mellem par, fordi forskellen på kvindeligt og mandligt bliver så mærkbar og synlig, at den anden bliver et mysterie.

Det har mange tantrapraktiserende par erfaring med, også par, som har været sammen i mange år. Tantrisk viden er, at kvinden bærer manden i sig, og manden kvinden. Den ene eksisterer ikke uden den anden. Og dog er de dybt forskellige. De har tilsammen det, der skal til for at skabe liv. Imellem de to poler springer eros, gnisten, livsmuligheden, og seksualiteten.

Flere undersøgelser viser, at den seksuelle lyst er ved at forsvinde i mange parforhold, både hos mænd og kvinder.

Mange grunde kan angives til dette. Én af dem kan være, at forskellen mellem mandligt og kvindeligt forsvinder i det daglige, hvor det er livsnødvendigt at partnerne er venner og samarbejdere om børn, indkøb, job, vennekreds, karriere eller overlevelse, ofte måske på en meget ens måde. Sansen og respekten for den basale kønsforskel, og dermed for det erotiske livs dybeste betingelse, bliver let væk. Ligeværd kan forveksles med det at være ens, og polaritetens gnister er ikke altid lige til at trylle frem, når det passer. Og så kan man finde ophidselsen på internettet - mens man sidder foran en skærm. En anden, hypotetisk grund kan være, at mænd synes at reagere hormonelt stærkere på kvinder, som har ægløsning. Forsøg har konkluderet, at de producerer mere testetoron, når der er en kvinde i nærheden, som har

ægløsning, og mindre, når hun ikke har det. Måske de østrogene p-piller har deres del af ansvaret for den manglende sexlyst hos mænd. Og hos kvinder.

Vi er menneskeligt helt lige, og fysisk seksuelt helt forskellige. Vores hormonsignaler har forskellige budskaber. Vi kan lære på ny at give plads til forskellene. Det er enkelt at anerkende dem i det rum, det sprog og den praksis, som tantra giver. En række indiske øvelser har udspring i at ære sin egen krop som et tempel - og at forholde sig lige sådan til sin elskedes, hvis man har én. Templer siger vel ikke nordiske mennesker så meget; men det, som findes i et tantrisk tempel er bl.a. nærvær over for polaritetens mysterium; det er en fordybelse i det andet køns forskellighed og hemmelighed, længsel efter sammen at være en helhed. Det kan man finde i en tantrisk proces. Sanseligheden kan vækkes uden konventionelle slør og kan fremkalde ny undren over det andet køns forskellighed.

Når forskellen mellem kvindeligt og mandligt bliver en sanset, følt, levet erfaring, kan erotik og seksualitet rejse sig igen hos mennesker, som kender hinanden så godt, at de ikke længere synes de tænder på hinanden. En mand bliver helt mand, en kvinde bliver helt kvinde i næsten arketypisk forstand, bag om kulturen og opdragelsen, helt ind til kernen.

Den indre kvinde og den indre mand

Hvis man har givet sin mandlighed al den energi, man har til disposition og lidt til, fordi man får hjælp af den tantriske

forståelsesramme og dens praktikker, bliver det også lettere for en mand at gå fuldt og helt ind i at mærke sin kvindelighed. Polaritetens gnister kan derfor også springe mellem hans kvindelighed og hendes mandlighed. Man gør det ikke til en rolle at være det andet køn, det bliver en reel erfaring. Det samme gælder en kvinde, som jo oftest er ret god til at være "mand" i dagliglivet. Hun kan møde sig selv som mand klarere, mere sanseligt udfoldet. Praktikkerne til dette aspekt af polariteten handler om at mærke og kunne bevæge sin udstråling, det æteriske. Det er en leg og en dans. Det er ikke et rollespil, som drejer sig om, at hun ligger øverst og gør som en mand; det er en reel fysisk-æterisk oplevelse af at skifte køn. Det er frydefuldt at udforske den anden og det kvindelige/mandlige, som den anden nu bærer, fra en helt ny synsvinkel, som en sanset erfaring, og som en opdagelsesrejse. Dette kan ligeledes være til glæde for mange homoseksuelle par. Også enlige kan under onani prøve samtidigt at mærke sig fysisk som mand/kvinde, og æterisk som det modsatte køn; dette kan give en indvendig polspænding og lyst og åbne til andre erfaringer, og en anden viden om sit eget køns muligheder.

Tantra bryder normer; også de mønstre, som vores seksualitet har tendens til at færdes i. Man er på rejse, og ens seksuelle samliv eller eneliv er ikke udelukkende et sæt rare eller besværlige vaner, men også intensitet og uforudsigelighed.

Seksuelle fantasier

Seksuelle fantasier findes der utallige af, men de synes at være varianter af de samme relativt få grundmodeller. De ligner andres utrolig meget, og føles samtidig private. De kendetegnes ved at være højspændt ladede op imod en udløsning for totalt at forsvinde med den. De findes som vage tændsatser eller som vibrerende nærvær, og de foregår ofte i et skjult indre rum, fx. mens man elsker med sin partner. Begge kan være fyldt af de mest livagtige syner uden at fortælle den anden om dem. I tantra er sådanne billeder væsentlige; i en tantrisk forståelsesmodel fortæller de om indre spændinger i psyke eller krop, som billeddanner sig. Eller lystbillederne kan fortælle om hvor meget energi, som man ikke tillader at udfolde sig. Når man udløser orgasmen forsvinder synerne, før de har nået at give deres hemmeligheder fra sig. De kunne svare til, hvad de tibetanske traditioner kalder dæmoner eller halvguder. I Vesten idag ville vi kalde dem billed-projektioner af indre spændinger eller ubrugte evner for sanselighed. Og nogle af dem ligner mere arketyperiske billeder, som handler om grundvilkårene som fx. fødsel, lidelse, vold, død. Den indre spænding forsvinder ikke med orgasmen, men er kun aflastet. Evnerne for sanselighed tages ikke med ud i livet; de arketyperiske fællesmenneskelige billeders uhyre energi og den indre spænding vil bygge op igen og igen livet igennem: men man aner kun lige en meget lille del af dem, fordi man ikke rummer dem, ser dem og kan lade dem forvandle sig. Man lader dem forsvinde med udløsningen før de har givet deres hemmeligheder fra sig.

Tantrisk orgasmepraktik giver mulighed for at forlænge synerne, så de forvandler sig. De kan blive kropslige eller trække mere med sig, eller give associationer, eller en pludselig aggression, indsigt, latter, frygt. Man kan lege dem ud, ikke med orgasmen som mål, men for at se dybere ind i, hvad de gemmer. De kan nå at åbne sig, og fantasibillederne kan blive til erkendelse. Erkendelse betyder, at gamle mønstre ændres. Derfor er åbenhed mellem de elskende afgørende. En proces kan overtage vane og gentagelse. På nogle tibetanske tantriske billeder danser dæmoner omkring de elskende, arketyperne udtryk for begær, vrede, had, jalousi, skam - emotioner, som ligger i os alle, rullet sammen i kropsknuder eller begravet i det ubevidste. De seksuelle fantasier er ekkoet af sådanne dybe fænomener. De har både et biografisk betinget lag, og et mere kollektivt energipres i sig; dette energipres kan ligge under et terapeutisk knudepunkt og fastholde det langt ud over bearbejdelsens indsigter. En tantrisk proces kan udvide bevidstheden ned imod de fællesmenneskelige energidynamoer og på den måde adskille det personlige fra noget fællesmenneskeligt. Dette giver et fuldstændig andet perspektiv på de seksuelle fantasier end det, den almindelige porno kan tilbyde.

Instinkt, emotion og hjerte

Det kendes som typisk for et vestligt menneske, at der går en lukket grænse midt igennem kroppen, et sted mellem hjertet og underlivet. Tilsvarende kan det for mange være vanskeligt at føle

seksualitet og kærlighed samtidig, og til den samme. Mange anbringer begæret hos nogle, de varme følelser hos andre. Man lukker af for den ene dimension, når den anden er åben. Eller emotionerne styrer personligheden så kraftigt med jalousi, vrede, selvundervurdering, angst, undertrykte følelser, at det kan føles svært overhovedet at føle lyst eller varme for andre. Det er grundigt beskrevet af bl.a. Lowen, og det genkendes af mange ellers velfungerende mennesker.

Tantra kender en række øvelser og indstillinger, som sigter på at genoprette balancen mellem instinkt, emotion og hjerte. Der kan praktiseres med åndedræt og fokus. En øvelse er fx. bevidst at forbinde seksualitet og hjerte, mens der er erotisk eller seksuel højspænding. I det hele taget kan man forbinde forskellige kropssteder med åndedræt og bevidst fokusering, for at skabe en balance, eller en klarere bevidsthed netop i de berørte niveauer. Det kan både par og enlige have glæde af.

Grundlæggende er en i første omgang fuldstændig accept af instinkt og begær, et totalt ja til hele det emotionelle cirkus og en lytten til hjertets kærlighedsevne. Dette store ja tager tid og øvelse.

Sort, rød og hvid

Der findes et gammel indisk mytisk billede, som viser menneskenes tantriske vej som en rejse gennem instinkt og emotion til hjertet og et højere perspektiv. I mange år har jeg brugt

dette billede og de mange nuancerede hemmeligheder, det rummer når jeg underviser i tantra. Billedet kan være til hjælp, både ved sit perspektiv, og i praksis. Her er det i fri gengivelse:

Der findes tre trin: Tamas, det grusomme, sorte. Rajas, det lidenskabelige og lidelsesfyldte, røde. Og Sattva, det forløste, hvide. Til disse tre trin svarer tre elskovsstillinger:

En kvinde og en mand rammes af elskovsdriften, den mørke. Hun ligger med ansigtet mod jorden, med knæ og hænder presset ned mod jorden. Han ligger over hende, med kønnet i hendes køn, og med sine hænder og sine knæ i berøring med jorden. De vender ansigterne mod jorden, og deres forsider berører ikke hinanden. De parrer sig, de drikker hinandens vilde dufte, de brøler i lyst og forglemmelse, i tusmørke parrer de sig, de er ikke kendte for hinanden, det er en han og en hun. Hendes drift vil befrugtning, hans drift vil befrugte, og de lugter til hinanden og hengiver sig til drift og instinkt. Dette er Tamas. Tamas er sort som natten. Det er det instinktive, det hensynsløse og det grusomme aspekt, det er drivkraften i skabelsen, og det er dynamikken i alt liv.

De to ved om Tamas; og de ved om Rajas:

Og derfor vender de sig imod hinanden, og elskovskraften, den luerøde, bruser igennem dem.

De ligger vendt mod hinanden, øjne ser ind i øjne, hjerte berører hjerte, følelser berører følelser, køn berører køn, de kender hinanden. De viser sig for hinanden, de skjuler sig for hinanden,

de ler og de lider, de græder og de viser vrede. De er ét, og de er adskilte, de hader og de elsker, de vil gå fra hinanden og de vil være sammen. Dette er Rajas: rød som solen, blodet, det lidenskabelige og det lidelsesfyldte. Rajas er gennemstrømmet af kraft fra Tamas, det sorte.

De ved om Rajas; og de ved om Sattva:

Og derfor rejser de sig, og kærligheden lyser igennem dem. Hun sidder med hans køn i sit, med benene slynget om ham, han sidder med hendes krop mod sin, armene har de om hinanden, og over og igennem dem lyser det. Dette er Sattva: lysende hvid som dagen, det er måske som gudernes elskovsrum. De ved om Sattva, som henter sit lys fra kosmos og sin kraft fra det sorte Tamas; og det røde Rajas danner en flammende mandala omkring dem.

I alle mennesker blander instinktet, emotionerne og kærlighedslængslen sig mere eller mindre klart med hinanden, når man elsker.

Ethvert menneske rummer dyret og hensynsløsheden i sig, fysiologisk og dybt i de psykiske strukturer. Dyrets anonyme drift og begær er ofte ikke med i det billede, vi har af os selv som monogame, eller bare almindelige venlige partnere. Hos kvinder er kontakten til det lag ofte opdraget bort, hos mændene er det ofte til besvær og bliver camoufleret. Inderne kaldte dette for et aspekt af Tamas. Kontakten til og accepten af det er en nøgle til seksuel tantra.

Samliv fører et par ind i lidenskab, lidelse, følelserne, barndommens vanskeligheder, kravene, forventningerne. De vender deres følsomme forsider og identitet mod hinanden. Dette er et aspekt af Rajas. I dette felt lever de fleste af os vel. En tantrisk proces kan periodevis klare og ordne dette ildhav til en mandala, det vil sige til et mønster, en orden i det kaotiske. Til det findes uhyre nuancerede og konkret anvendelige praktikker.

Og i lykkelige øjeblikke kan noget, som er større end man selv er fylde den ene eller begge i et tantrisk samleje; drift og lidenskab er forvandlet til kærlighed og følelse af lys. Dette er et billede af en tantrisk selvudviklingsproces.

I praksis kan dette betyde, at et par kan bestemme sig for at lege i det sorte niveau en tid. Aftalen er så, at her gælder et dyrisk forspil og samspil. Det kan betyde, at han skal have frihed til springe på hende igen og igen, og at hun skal have frihed til skubbe ham væk, afvise ham, igen og igen - uden at dette betyder: du afviser mig, er jeg ikke god nok, eller: du begår overgreb imod mig. At lege i det sorte niveau vil for et par, som praktiserer tantra, kunne betyde, at man bevidst går ned under et terapeutisk lag - ned i det instinktive, som aldrig kan opdrages bort, men som man kan miste kontakten til. Et par heste, som parrer sig, kan danne forbillede: først når hun er parat, kommer han til - og forspillet har ophidset dem begge så meget, at de kommer hurtigt. En god han er i det sorte niveau en han, som får hurtig sædudløsning. For mænd med denne problematik kan dette - at få levet problematikken ud i fuld accept - være en vej til at lære at kunne holde sæden længere. For mennesker, som gerne vil dybere i tantraens hemmeligheder, kan

det være muligt at holde sig på forkanten af den seksuelle udløsning så længe, at man virkelig når at få indblik i sin egen og alle menneskers dyriske natur. Den kan forandre ens tilgang til lyst - og ens afslappelse i forhold til den.

Har man taget en del af presset i samlivet ved at give driften lov - både hun og han - kan noget i det røde niveau slappe af, ændre sig. I det røde niveau findes en lang række praktikker, som kan give klarhed og inderlighed - og mærke uklarhed og adskillelse som energi.

Laver man tantra med Tamas og Rajas, kan kærligheden få et større rum. Det er så vejen til Sattva.

Tantrisk seksualitet har mange udtryk og kan både føre til mere intens kærlighed, eller adskillelse. Når man begynder en proces i stedet for at gentage vaner, forandres man. Derfor er tantra en stor mulighed, men ikke en garanti for bedre seksualliv eller kærlighedsliv. Men der er så uendelig megen erfaring i denne gamle tradition, at selve processen kommer til at få stor betydning i de menneskers liv, som i perioder praktiserer tantrisk elskov.

Neel Fasting,

Copyright 07