

Vi står, siger Neel Fasting, i en ny historisk situation der på én gang tvinger og inviterer os til at forholde os til vores instinkter på en ny måde: Aggressionen, seksualiteten og vågenheden der har muliggjort menneskeartens evolution, har nu nået et omfang hvor de i deres ubearbejdede form, som grådighed, som seksualitet uden varme og som klarhed uden hjertelighed truer vores overlevelse.

Tantra beskæftiger sig med dette. Tantra arbejder med at bevidstgøre og rumme de instinktive kræfter og med at gennemvæve dem med nærvær og empati. Tantra er ikke terapi, det er en direkte approach til menneskets grundkræfter som har årtusinders erfaring bag sig, og som kan formidles i en moderne og udogmatisk form.

***

Et tantrisk alternativ
af Neel Fasting

ET TANTRISK ALTERNATIV
Af Neel Fasting

He who binds to himself a joy
does the winged life destroy
He who kisses the joy as it flies
lives in eternity´s sunrise
skrev William Blake i “Eternity”.

Det lille digt har jeg tit set citeret. Mange kan forbinde smertelige erfaringer af tabt glæde eller lykke med det.
For alle mennesker kender vel til at ville fastholde glæden.
At ville eje den, binde den til sig. Dens levende energi bruger man til at ville have mere.
Man dyrker glæden, vil kontrollere den, anvende den til sine egne formål. Imens

forsvinder den og glædesenergien mellem fingrene på én.
Men hvis man har prøvet at kysse den, lige når den er der, og så lader sine forventninger, sine håb om dens varighed flyve, som de vil, får man som gave hele dens ladning af energi. Man føler sig et øjeblik fri.
William Blakes digt gælder glæden – en let og bevægelig stemning.
Det, digtet udtrykker, ligner – i min forståelse – en tantrisk praksis. En tantrisk praksis er at slippe fastholdelsen af indholdet i både glæden og besværet, emotionen og begæret. Og så at mærke deres levende, ubenævnte energi som en springkilde gennem sin krop. Måske en mere vedvarende springkilde.
Det kan, blandt meget andet, give noget, der kan sammenlignes med den fryd, en solopgang kan vække.
For nu igen at bruge Blake frit.

TANTRA
Ordet kommer fra sanskrit, det kan oversættes på flere måder. Stammen tan er sanskrit for: udvidelse. Suffikset: -tra betyder redskab.
I Vesten er der meget, som kaldes tantra.
De oprindelige tantratraditioner er langt mere omfattende end det, som kendetegner new-age tantra-trenden i vores tid, både med hensyn til forudsætninger, indhold, perspektiv og arbejdsmåder.
De esoteriske tantratraditioner er eksistentielt gennemerfarede, strukturerede træningssystemer, der formidles i årelange læreprocesser. De blev, ifølge overleveringer blandt andet udforsket i Tibet i 700- og 800-tallet med basis i den endnu ældre indiske tantra. De er videregivet både gennem direkte undervisning fra lærer til elev og gennem tekster, der er funderet i en dyb meditativ praksis. De drejer sig alle om at give fuldt vågen kærlighed og bevidsthed en chance over for ubevidste impulsers herredømme.
Der knytter sig høje og avancerede aspekter til den tantriske vej. Dem kan jeg ikke beskrive. Men jeg kan beskrive et ekko af dem ud fra mine egne personlige og undervisningsmæssige erfaringer, som er afgørende inspireret af mit møde, min proces og min træning med Jes Bertelsen.

I en tantrisk proces møder man først og fremmest tre grundlæggende og stærke impulser, som styrer det at være menneske. De kommer fra de basale overlevelseskræfter og fra forplantningsdriften, som har sikret vores overlevelse som mennesker og som art.
De tre overlevelsesimpulser er:
Sindets årvågenhed, den store vagtsomme hjælper til orientering i verden, og samtidig også et element i sindets generelle adspredthed; aggressionen og hele forsvarssystemet,

den kreative, men også destruktive insistente og grænsesættende fremdrift og forudsætningen for bevægelse og overlevelse; og seksualiteten, den uimodståelige, den forunderlige, lystfyldte, skæbnesvangre og besværlige forudsætning for afkom.
De tre hører til de dybeste autonome adfærdsmønstre og impulser i os mennesker og vores nære slægtninge pattedyrene og andre dyr.
De kræfter er, destruktivt og uprocesseret, med til at styre verden i dag.
Hvad kan tantra stille op med disse faktorer?
Det vil blive uddybet. Men først til et basalt tantrisk element: Energi.

TANTRA OG ENERGI
Når man arbejder med tantra, findes der mange kortlægninger og rutebeskrivelser, som kan vise vej gennem landskaberne. Her skal kun beskrives få grundlæggende redskaber. Først og fremmest redskaber til at opdage og at arbejde med energi.
Og hvad er så egentlig energi?
Det er ikke mystisk. Det er selve livets egen strøm. Uden energi mærker vi ikke kroppen. Uden den er vi døde.
Ved hvert eneste åndedrag fyldes vores krop med ilt, alle celler belives, alle processerne i kroppen er i gang. I udåndingen frigives affaldsstoffer, og i en kort tid efter luften har forladt lungerne, er der pause. Ingenting. Ikke før næste indånding. Udebliver den mere end få minutter, dør vi. Livets energi, kroppens respons og åndedrættet er uadskillelige.
Der er tre grundlæggende redskaber til at mærke, rumme og bevæge livsenergi. De er banale; alle vil kende til dem. Men det er sjældent, vi bruger dem med bevidsthed.

De første redskab er, at vi bevidst kan styre vores fokus.
Dyrs fokus er impulsstyret, lige som vores stort set er. Men vi mennesker kan, hvis vi er i balance, bevidst flytte fokus fra en stemning til en anden stemning; fra vemod til ro; fra udadrettet begær til indre strømning. Vi har valg. Tantra træner blandt andet evnen til at flytte fokusspredningen i den impulsive og ubevidste blanding af tanker, lyst, overlevelsesstrategier hjem til nærvær i et afspændt kropsligt-energetisk rum.
Lige nu kan man afbryde sin læsning og fokusere på den ene hånd, og kun på den. Lidt efter erfarer de fleste mennesker, at denne hånd bliver varmere eller føles mere levende end den anden hånd.
Man kan følgelig udnytte evnen til at samle fokus også inde i kroppen og få en tilsvarende sansning af de fysiske steder, hvor fokus hviler. Og dermed også til en sansning af den stemning, den indre atmosfære, som da kan vækkes. Så et bevidst fokus er det første redskab.

Det andet redskab er åndedrættet.

Vi kan som mennesker – til forskel fra dyrene – til en vis grad styre vores åndedræt.
Vi kan slappe af i en presset situation, og vi kan lade det dybe åndedræt udfolde sig lige der. Ånde os til ro, selv når pulsen hamrer, og vi er bange.
Det ældste primitive system i vores hjerne forstår ikke fornuft eller sprog. Og det er det system, der regulerer de autonome processer, blandt andet åndedræt og hjerterytme.
Hvis denne impulsstyrede del af hjernesystemet med dets panik-aggressions-, flugt- eller drabsimpuls skal nåes, må man kontakte det ordløst på en måde, det forstår: Man sætter sin åndedrætsrytme ned, man gør åndedrættet dybt. Åndedrættets rolige flow ind og ud gennem ens krop fortæller den primitive del af vores hjerne, at man ikke lige nu har brug for det forsvar, som stivner åndedrættet eller speeder det op.
Dette signalerer uden sprog, at her er ikke fare på færde. Den urgamle årvågenhed får en chance til at slappe mere af.
Det er en god fortræning til at opdage et neutralt vidne – som beskrives om lidt.
Og vi kan med åndedrættet noget, som dyrene heller ikke evner: Vi kan bevidst lade fokus følge åndedrættet, og vi kan, samtidig med åndedrættets bevægelse, med viljen flytte fokus og dermed få en fornemmelse af energi, som flytter sig fra et sted til et andet. For eksempel fra hoved til mave. Det giver den fornemmelse af centrering i kroppen og dermed ro i sindet, som kommer fra et fysisk lavt tyngdepunkt. Eller fra mave til hjerte. Det kan give en kontakt med hjerteføelelser, man lige før ikke kunne mærke. Man kan mærke tilstedevær. Et større kropsligt volumen. En øget balance. Øget opmærksomhed. Man skaber en kropslig kolbe, og i den kan man rumme og bevæge energi. Dette giver plads til ro og til at man ikke umiddelbart tager farve af impulsernes signaler.

Visualisering er det tredje redskab. Vi kan forestille os noget, se noget for os, så det bliver mærkbart.
Når man bevidst samler sit fokus i en forestilling eller et billede, og måske tilføjer det bevidste og kanaliserede åndedræt, har det en stærk virkning. For eksempel:
Hvis man bevidst retter sit fokus ind i kroppen, for eksempel mod sit køn og den lyst, man måtte sanse der, og man sammen med sin indånding visualiserer, at åndedrættet sætter gang i en bestemt bevægelse op mod hjertet – og man ånder ud, idet man forestiller sig, eller visualiserer, at denne varme hjertestrøm pulserer ud fra hjertet sammen med udåndingen og kan nå den, man elsker – så kan begge mærke det. Mærke varme. Mærke energi.

TANTRA OG IMPULSERNE
De stærkeste impulser kommer som nævnt fra de basale overlevelseskræfter – vores evne til at overleve som mennesker og som art.
Vi har i vores kultur især to måder at håndtere stærke impulser på. Forenklet sagt: Vi

udløser dem, udtrykker dem, får dem direkte eller indirekte ud – eller vi fortrænger, lukker inde, lægger låg på.
En tantrisk proces begynder som en træning i at rumme impulsers energi og hverken fastholde, udløse eller undertrykke dem.
Det er en træning i at være i kontakt med med sindets distraktioner, med emotionernes ild og med seksualitetens lyst – så fuldt man kan og med alle sanser uden at rives med og blive fanget. Og uden at prøve at lægge låg på med sin indstilling, sin krop, sit hjerte.
En tantrisk holdning er at se disse kraftige energimanifestationer i øjnene, acceptere dem. Det er en træning i at være nærværende uden at lade sig rive med af det følelses- og sindsindhold, de afsætter. Men at være vidne til det, afspændt; og i lang tid. Det er at lade selve indholdet i impulserne flyve, så de efterlader deres kraftfulde, bevægelige og ubenævnte energi. Som så kan bevæge sig i andre baner end de vante, der er kridtet op af refleksmæssige overlevelsesstrategier.
Det er arbejdsomt, provokerende og skønt. Og det er netop en træning. For hvem kan, fra den ene dag til den anden, ændre urgamle mønstre? Men ind imellem kan man – blandt meget andet – erfare et brus og skyl af boblende, frydefuld, ubenævnt energi. Og en klar følelse af nærvær.

Og ud over at det er dejligt – hvad er så meningen med dette?
Vores kultur virker magtesløs over for kræfter i mennesker og magtstrukturer, der er med til at ødelægge planetens biosfære og dermed selve livet. Måske netop fordi vi alle genkender – og vanemæssigt underkaster os – signaler fra de ubevidste overlevelsesimpulser. Så budskabet i den fælles fortælling bliver: Det er menneskeligt, sådan er vi jo, det er vores natur!
De rå overlevelseskræfter har været med til at fremme udvikling. Aspekter af dem har defineret det globale vækstparadigme. Og har fået magten.
Ritualer, religioner og love har årtusinderne igennem forsøgt at regulere de stærke kræfter. Uden at det er lykkedes at tøjle dem. Vel fordi de opleves som selve grunddynamikken i livet. Som grundlaget for overlevelsen. Som lovmæssigheder man er underlagt.
Med tantriske strategier er det muligt at få og udvikle redskaber, der kan påvirke og ændre menneskets forhold til disse overvældende kræfter.
Forudsætningen for denne indre medindflydelse er blandt andet, at vi tør gøre os vores ubevidste automatismer bevidst.
Tør vi det, kan tantriske fremgangsmåder blive en dynamisk faktor i parforhold. De kan blive en vej til en mere udviklet dimension af bevidsthed inde i den enkelte. Og de kan bruges som besindelsesmuligheder både i de personlige liv, i samfundslivet og – hvis vi tør vove den tanke at vi faktisk kan gøre noget ved de globale ubalancer – måske på sigt

være et af mange bidrag, som vil kunne fremkalde verdensomspændende forandringer. Tantra viser en ny referenceramme og praksis i det at være menneskelig. Tantra vil kunne bidrage til at påvirke måden, hvorpå overlevelseskræfterne udfolder sig i verden i det 21. århundrede.
Og så vækker det samtidig glæde, samhørighed, latter, intensitet og kærlighed at gå ind i det tantriske laboratorium i den helt almindelige hverdag – det kan hundredevis af par fortælle.
Alt det er, hvad en mening med tantra kunne være i det 21. århundrede.

TANTRA OG SINDET
Tantra adresserer, som nævnt, tre grundlæggende overlevelseskræfter: Sindets årvågenhed, emotionernes kraft og seksualitetens drive.
Årvågenheden i sindet er altid aktiv, når vi ikke sover eller er sløve. Vi kan se årvågenheden i aktion, når en fugl på græsset jager orm; den flytter fokus i små ryk igen og igen, kigger efter fare og fjende, lytter med sit hoved på skrå ned mod jorden, før den napper sin orm og flyver. Et dådyr i skovbrynet bevæger ørerne, lytter og sanser, mærker og snuser, mens det nipper til de friske skud.
En tilsvarende årvågenhed, som skelner mellem spiseligt og ikke spiseligt, fjende eller ikke fjende, kamp eller flugt, parringsmulighed eller ikke, behag eller ubehag har sikret, at vi har kunnet orientere os i verden og jage, parre os, forsvare os, ligge død eller flygte. Menneskesindets vandringer kunne ligne dyrets instinktive, hurtigt fokus-skiftende årvågenhed. Dyret i os har denne evne som overlevelsesstrategi. Selv når vi mennesker reelt er uden for fare, mærker vi overlevelsens vagtsomme årvågenhed; der er uophørlige fokusskift mod det tiltrækkende eller frastødende, i tankemylder, sanseindtryk, associationer til fremtid og fortid, behageligt og ubehageligt. De driver sindet snart i én og snart i en anden retning.
Og energien i sindet spredes ud i utallige vage eller spændende sidespor.
Mange vil nok kende til en slags adspredthed, en drømmende fornemmelse eller et u-nærvær, når man ikke lige har samlet sit fokus. At det er en enorm energi, som udfolder sig i de tilsyneladende uskyldige distraktioner, opdager man i det øjeblik, man prøver at stoppe eller blot iagttage denne aktivitet. I sindets konstante strøm er der så meget energi, at vi som meditationspraktiserende bruger år af vores liv, måske hele livet, til igen og igen træne at undgå selvforglemt at drukne i underholdningen.
I selvforglemmelsen 'er der ikke nogen hjemme' – og man er derfor ikke reelt nærværende. Empati, kærlighed, samhørighed og samarbejde udfolder sig i nærvær. Hjertets varme skaber atmosfæren. Kontaktløshed, uansvarlighed, grusomhed udfolder sig nok oftest igennem de selvforglemte distraktioners tåger.

Hvordan bliver sindets adspredthed til øget energi?
Det allerførste trin i meditation er at træne at samle fokus og opmærksomheden om én ting – længe.
Hvorefter man træner i at opdage den neutrale vidnebevidsthed.
Denne vidnebevidsthed er et vigtigt skridt hen imod dybere meditation. Man øver sig i at lægge mærke til, at man er vågen, uden at man retter sit fokus mod det ene og det andet. Afspændt. Man lader alle impulser passe sig selv uden at følge deres myriader af associationer. Som i langsom nærværende sex, hvor bevægelserne gør sig selv. Som i afslapningen midt i en emotion.
Dette er at rumme sindets energi, det er en træningssag.
Man kan i denne træningsproces opleve at blive rastløs eller falde i søvn; eller at tanker, sansninger og forestillinger gerne vil følges langt langt ud i associationernes uendelige netværker. Hvad der er underholdende – og selvforglemt.
Det autonome nervesystem veksler hele tiden og rytmisk mellem hvile og aktivitet. Det er denne ubevidste vekslen, man bryder, når man er helt afspændt og lader tanker og sansninger være – uden at associationerne tager én med og helt samtidig med, at man er meget klart, vågent og opmærksomt til stede. Man er ikke identisk med, hvad der kommer og går. Man afslapper sig ikke ind i søvnighed eller handler sig ud i aktivitet.
Neutral iagttagelse er ufanget åbenhed i liv, i samvær, i sanser. Den dybe afspænding midt i alle livsindtryk fra sanser og krop og sind, midt i elskovens fryd. Det er dét, som gør vågen og nærværende. Det er det, som er en nøgle i den seksuelle tantra.
Den bevidste afslapning fra overlevelsesinstinktets hastige fokusskift er beslægtet med de dybere aspekter af mindfulness. Den tantriske tilgang giver i tilgift en nuanceret og specifik tilgang til at rumme og bearbejde de dybeste drifter og den energi de afsætter i krop og psyke.

TANTRA OG AGRESSIONEN
I en angrebs- eller forsvarstilstand opstår mange slags følelser, der har deres grund i overlevelsesevnen.
Når overlevelsens emotioner opstår, spænder kroppen tydeligt eller subtilt op et øjeblik. Det sker lynhurtigt. Instinkternes kræfter vil enten – forenklet sagt – lukke ned for éns hjerteføelelser, rive én med sig, skabe en muskulær spændetrøje, styre éns humør, eller lukke én ned i opgivelse.
Disse kræfter skaber liv, konflikt og skæbne. De har meget at skulle have sagt i vores tilværelse. Man fortaber sig ofte i dem. De kan ligge som spændte fjedre i ens krop og sind, i ubevidsthed. De kan rive mennesker med sig. Overdøve den menneskelige evne til venlighed og empati.
Din ubevidsthed kommer dig i møde som skæbne. Frit gengivet efter C. G. Jung.

Emotionerne koster energi, hvad enten man fortrænger, eller man udtrykker dem. For mange mennesker er et terapeutisk forløb en vigtig hjælp eller forudsætning for tantraprocessen.
Hvis man kysser sin aggression, mens den flyver – kysser den og lader indholdet fare – kan man sige, at man danner et kropsligt rum for dens energi, hvori den ikke næres af ens indre fortællinger, ikke udløser sig i angreb, ikke holdes nede. Og ikke lukker ens hjerte.
Man bryder det mønster, det er, at aggression og tanker går i selvsving og nærer hinanden.
Måske sker det, at der bliver stille. Som i orkanens øje. Kroppen er helt afspændt, åndedrættet fuldt. Aggressionen breder sig frit af sig selv i kroppen. Den fylder én helt ud.
Man kender til, at vreden hidses op og udlades eller holdes i et skruetag. Man kender til bevidstløshed, til at lade den uretfærdige situation og barndommens traumer blive genspillet. Man kender til, at ens tanker kører i ring omkring vredens årsag. Som man placerer hos den anden, de andre.
Men lige her, i dette enestående vågne øjeblik, lader man være. Aggressionen fylder hele ens væsen, krop, udstråling. Man ånder dybt, rasende og afspændt på samme tid. Man indstiller sig på, at vredens indhold får lov til at flyve. Man er til stede. Ens krop er som et kar eller en kolbe. I den er der plads til, at en slags ur-vrede toner frem bag den aktuelle anledning til vreden. Den kan komme med en så voldsom kraft, at anledningen til vreden slet ikke står mål med den. Ens personlige biografiske stof heller ikke. En tantrisk forståelse af dette er: Det er den fællesmenneskelige overlevelsesevne, der ligger som en dynamo under situationen.
Man prøver da at afstå fra fra at søge retfærdiggørelse af sin følelse. Hvad der er provokerende. For vreden kommer i bølger og frister med planer, tanker, fantasier, argumenter, replikker og handlinger. Man er vidne – bruger den neutrale afspænding – blander sig ikke og går ikke væk. Altsammen I løbet af få øjeblikke.
Nu bliver vredens indhold meget svær at fastholde uden tankernes konstante heppekor. Det kan så ske, at man bare står dér uden at give efter for fristelsen til fortrængning eller udladning. Der er pause. Med ét kan det hænde, at der kommer et saligt skyl eller en rislen af energi gennem krop og sind. Der kan pludselig komme latter. Eller et øjebliks indsigt: Både man selv og den anden spiller nogle slidte roller. Der kan opstå en forståelse og en hjertelighed over for den anden. Eller man bliver ret klar i bevidstheden. Vredens årsag bliver ligegyldig, energien rummes – og den forvandler sig. Man har kysset vreden og mærket den dybde, som ligger under den. Man har set den uden at dømme den, og fortællingerne, handlingerne, som den frister til, lod man flyve. Den har afgivet sin energi. Et lille stykke frihed er vundet. I al fald for nu.

Spænder man handleimpulserne af, i en slags hengivelse, samtidig med, at man er nærværende til stede, kommer der stor samling af energi. Det kan risle, strømme, pulsere i kroppen. Og man er ikke i impulsernes vold.
Det betyder ikke, at man bliver handlingslam, når der er brug for handling. Og man skal kende sin egen vrede og have udtrykt den igen og igen, i kontakt til det, som vækker den, før man eksperimenterer tantrisk med at rumme den.

TANTRA OG SEKSUALITET
Den seksuelle tænding spiller en hovedrolle i planetens historie. Det tror jeg, de fleste har lagt mærke til. Den opstår hele tiden, overalt, lige i dette øjeblik, i milliarder af væsener – i insekter, hvirveldyr, mennesker. Den er altid – eller i biologiske rytmer – på udkig og er en mægtig dansepartner, en utæmmelig kraft. I tændingen og den energetiske ladning mellem to køn glitrer muligheden for nyt liv. I udladningen af denne pol-spænding kan et nyt væsen skabes.
Og vi danser efter dens pibe. Uanset om kraften udløses, eller man prøver at styre den og holde den nede, eller om man har opgivet at lytte til den, bruger vi rigtig meget energi på seksualitetens muligheder og forviklinger – direkte eller indirekte – og sender denne energi ud i alle retninger omkring os.
Hvor mon polspændingen kommer fra? Hvor befinder den sig i vores kroppe? Og hvor bliver den af, når man har udløst dens energi? Eller når man rummer dens energi? Eller fortrænger den?
Det er noget af det, en tantisk proces undersøger og leger med.
For energi og opmærksomhed skal der til, hvis et menneske skal frigøre sig fra at være marionet for alle slags impulser. Vågen opmærksomhed. Energi, som bliver hjemme.

Man kan kysse seksualitetens drive og lade begæret efter udløsningen af dette drive flyve.
Hvem skulle nu have lyst til det?
Måske er det værd at prøve.
Ved den fysiske seksuelle tantra surfer man på lystbølgen.
Man giver tid. Hengiver sig til de bevægelser, som kommer. Slipper mål. Slipper forventning. Selv midt i dramatiske lege og i vild bevægelse – så længe, at det bliver til dirrende energi inde i én. Man slapper af før kulminationen. Og får man udløsning, er det om at nyde den i fulde drag.
Hvis man forlænger elskoven længere, end man plejer – og uden at ride med lysten mod udløsning – kan man måske ind imellem fornemme, at lystfølelsen og presset hen imod udløsningen også kan bestå af elementer af modstand, angst, aggression. Midt i begær og lyst er man afspændt – rummer det, som er der. Og som energi kan det strømme op

gennem kroppen og energisystemet; ind i noget, som måske ligger bagved det vilde ridt; ind i alle slags fantasier og billeder – måske ind i en følelse af at være begge køn.
Eller ind i kollektive, arketypiske spil mellem kønnene.
Eller måske ind i en udvidelse af kærlighedsfølelsen.
Eller i en større klarhed, eller meget lys.
Alt sammen fordi evolutionens drivkraft i de seksuelle spændinger ikke udløser sig, som den jo vil ud i muligheden for befrugtning og undfangelse. Energien vil nu søge andre udtryk; måske afdække områder, som ikke når at vise sig, når den udløses. Eller måske bevæge sig opad i kroppen, udvide hjerteføelelserne, udvide bevidstheden.
Målet er ikke vigtigt, selve processen er vigtig. For når man ikke jager en udløsning, er energien der stadig. Det kan forlænge tændingen. Som dermed får tid til at afgive sine hemmeligheder.
I almindelig sex sker dette ikke. Med fokus på klimaks går det sædvanligvis så hurtigt, at selve komplekset inderst i spændingen forsvinder, bliver utilgængeligt med udløsningen.
Men bare dette; ikke at jage mod en udløsning, men bruge langsomheden, afspændtheden, pausen, vil have en virkning, også selv om man udløser energien til sidst.
Dette er selvudviklingens tantra.
Og mens alle legene og billederne og synerne udfolder sig, kan man ind imellem flytte fokus og åndedrættet med ind i strømmen op gennem kroppen fra kønnet til for eksempel hjertet. Til himmelrummet. Til det guddommelige ukendte. Man går med det, som er. Man giver sig hen. Styrer ingenting. Det kan være fryd, sødme, kraftfuldt. Et svæv. Man har undladt at binde det vingede liv. At ville have det på en bestemt måde. At ville, at partneren skal gøre det på en bestemt måde. At ville have orgasme. Og man kan – ved at flyde i energihavet uden at gå i coma, men opmærksomt – måske hengive sig med lidt færre ubevidste forbehold i retning af bevidsthedens, kærlighedens dimension.
Dette er en spirituel praksis. Som kan kalde noget af den energi hjem, som ens begær og seksualitet almindeligvis sender ud og væk fra en selv.
Man har da selv hele saligheden til rådighed, latent. Man kan opdage, at lyst, energi, strømmende bevægelse og følelsen af at være begge køn findes i en selv. Samtidig viser erfaringerne, at netop i sådan en proces bliver intensiteten mellem to – eller i den som arbejder alene – større. Og kærligheden mellem mennesker ændrer sig; der er mere at elske fra – og der er mere at elske. Og at man, ind imellem, ideelt set, kan få adgang til nogle procenter af en strømmende kærlighedskilde i ens egen krop. Som bevæger hjertet. Og som kan strømme ud til andre mennesker.
Dette er processer. Der kan være tider, hvor der ikke sker andet, end at man bare mister lysten, føler frustration. Sådan er det også.
Mere detaljerede og nuancerede rutebeskrivelser gennem det seksuelle tantriske landskab er beskrevet andetsteds. En epokegørende bog var Jes Bertelsens Kærlighed og

tantra (nyudgivet på Rosinante 2016) – den første erfaringsbaserede bog på dansk om hvad tantra er.

KVINDEN, MANDEN OG TANTRA

Tiltrækningen og frastødningen, den evige dans mellem kvinde og mand, den evige forbundethed mellem mellem yin og yang, den evige befrugtning og undfangelse, fødsel og død konstituerer verden. Denne mægtige polaritet optræder i alle skabelsesmyter. Man kan samtidig også med rette sige, at vi kan ses som mange køn. Der er glidende overgange mellem mere totale østrogene og mere totale testetorone skabninger. I de nordiske lande er vi ikke så bange for at italesætte dette og at lave regler, som kan gælde også for mennesker med testikler, som ikke genkender sig som hankøn eller for mennesker med æggestokke, som ikke genkender sig som hunkøn.

Tantra arbejder i et første basalt niveau med den elektriske spænding mellem de fysisk forskellige køn, men også homoseksuelle og transkønnede vil kunne lave essentiel tantra med både sindets distraktioner, det instinktive aggressive forsvar og seksualiteten. Det er så ikke ud fra den store polspænding mellem to biologisk forskellige køn, men blandt andet ud fra det næste trin i tantra: træning i og kropslig, energetisk og psykologisk erfaring af en energetisk indre mandlighed, indre kvindelighed. En indre modsatkønnethed i balance med det køn man identificerer sig mest med.

Oftest er kvindens og mandens biologiske grundrytmer forskellige.

Begge kender til at ride mod orgasmen, men meget forenklet sagt: I elskov har hun – biologisk og hormonelt betinget – talent for at være langsommere, mens hans talent, biologisk og hormonelt betinget, er at kunne ride målrettet mod udløsningen. Hun ved om det cykliske fra sin krop. Fra rytmen i menstruation og menopause og ofte fra undfangelse, svangerskab, fødsel hen mod den død, som for mange kvinder bliver meget virkelig, når de har deres levende nyfødte i armene.

Fysiologisk har kvinder kropslig erfaring og mulighed for også at nyde lysten og føle frihed fra den hastigere impulsbårne rytme hos mange mænd, der leder mod klimaks og lystens relativt korte orgasmebrus og kollaps. En kvindekrop ved om en cyklisk, langsommere nydelsesrytme. Om orgasmer, som måske først går som en energibølge gennem kroppen flere dage efter elskoven. Langsomheden giver mulighed for transcendens – fra begærets imperativer til frihed. En større dimension.

Den erfaring kræver nu nok, at man har ferie. Kroppen og ens energi lukker sig let igen, når man skal op tidligt og smøre madpakker og nå en bus.

Enhver kvinde, som ikke har indvendiggjort patriarkatets disrespekt for kvinders køn, og som har føling med sin egen krop, véd med hele sin krop og sit væsen, at ingenting kan fortsætte evigt, intet kan vokse uden stop, at menneske og natur er i samklang. En

kvindelig cyklisk rytme er nært forbundet med naturens.
Vestlige kvinder bruger i dag på arbejdsmarkedet i høj grad det såkaldt mandlige, knyttet til ambition, fremdrift, effektivitet, målrettethed. Vi har af forståelige historiske og kulturelle grunde stort set glemt at vi er biologiske kvinder – også.
At udforske og stå ved det kvindelige i tantra betyder ideelt set at have mod til at elske sin kvindelighed. At efterhånden vedkende sig kraftfuldhed i det kvindelige tværs gennem al global, al kulturel og hele ens egen nedvurdering af det kvindelige køn. At finde hjem til en basis i kvindelig autoritet – også i seksualiteten. Også i aggressionen. Også i den spirituelle praksis. En vigtig forudsætning er, at man er kommet igennem de lag af vrede og frustration, mange kvinder mærker, og at man er kommet frem til at elske både det kvindelige og det mandlige, elske mænd i al deres forskellighed fra os.
Den tantriske pointe er: Med udforskning og accept af kvindeligheden er der for kvinder kraft og overskud til at gå i dybden med det iboende mandlige væsen – nu langt bedre funderet i kroppen og energien end den mandlighed, vi arbejdsmæssigt fungerer i.
Og en mand, som mærker sig som mand over for sin kvinde, kan lettere begynde at udforske sit iboende kvindelige væsen, når han ikke længere må holde afstand ud fra frygten for ikke at være rigtig mand, drukne i det kvindelige eller at være vred på kvindekønnet. En begyndelse i tantra er at møde det andet køn med åbenhed og undren.
Kvinders og det kvindeliges viden om det cykliske er generelt ikke anerkendt og anvendt i Vestens vækstsamfund. Det mandliges evne – i både mænd og kvinder – til at holde et fokus, at arbejde målrettet mod vækst og at ville have resultater – er i høj kurs.
Det kvindelige i alle køn har et stort medansvar for vores planet og dens fremtid. Og fysiske kvinder véd med kroppen, intuitionen og den sunde fornuft, der tager pejling af, hvad den erfarer, at intet kan vokse og vokse uden kollaps. At alt levende er forbundet. At recirkulation til naturen, kærlighed til og respekt for naturen og vores slægtninge, dyrene, er afgørende. At alt liv hænger sammen i et nuanceret økosystem. Den biologiske faktor i kvinder kan bringe dette til erkendelse som en kropslig viden. Men denne viden skal nødvendigvis manifestere sig i handling, i fokus, uemotionel klarhed og målrettethed. Som er det, vi ofte kalder mandligt, i alle køn. Biologiske kvinder og mænd kan bevidst integrere aspekter af det modsatkønnede på uventede og konstruktive måder i det levende, polariserede samspil i de første trin af en seksuel tantrisk proces. Og bringe det ud i den konkrete virkelighed.
Kvindelighed uden mandlighed ligner en cyklisk stilstand uden bevægelse eller udvikling. Mandlighed uden kvindelighed ligner en ustoppelig lineær bevægelse. Mod destruktion og kollaps.
Det lineære mandlige og det cykliske kvindelige er komplementære størrelser. I det enkelte menneske, i begge biologiske køn, i alle køn. Med en grundæggende accept og erfaring af sit eget fysiske køn – hvordan man nu end definerer sig – kan man udforske

det modsatkønnede, indre, aspekt. Energetisk, psykisk, seksuelt.
Uden integration af det modsatkønnede – uden balance i den enkelte mellem det cykliske og det lineære – tager de instinktive impulser over.
Den erfaring er fraværende hos mange mænd og kvinder, desværre også hos de, som tager afgørende beslutninger. Ubevidst impulsstyring, ur-begæret, ur-aggressionen og kulturens fastlåste kønsrollefordeling overdøver den. Jagten på profit og merværdi, rå udnyttelse af alt, der kan pines profit ud af, er en del af vækstfortællingen. Det ekstremt mandlige i os alle. Materialitet, affaldsophobninger, forgiftning af naturen, materielt overforbrug – det ekstremt kvindelige i os alle – ødelægger biosfærens diversitet. Ubalancen på kloden mellem mandligt lineært og kvindeligt cyklisk er destruktiv. Dødsensfarlig.

ET TANTRISK ALTERNATIV
At anerkende ligeværdigheden og forskellen mellem kvinder og mænd, at afstå fra et impulsstyret vandrende sindsfokus, at afstå fra en skøn og bevidstløs udløsning eller fra at lade overlevelsens grundkræfter bestemme, det bliver næppe en fremherskende adfærd på verdensplan lige med det første. I en verden med blandt andet en klodeødelæggende magtkoncentration i multinationale selskaber og deres lobbyisme, en omfattende fundamentalistisk religiøsitet og uligeværd mellem mænd og kvinder ser det ikke enkelt ud.
Alligevel må tiden være inde til at sætte et billede af den tantriske mulighed; et andet billede end det udbredte kommercialiserede billede af den seksuelle tantra.
Tantra er en langsom strategi, som i denne vestlige ikke-esoteriske form handler om en anden indstilling til og forståelse af, hvad det at være et menneske kan være. Andre vigtige metoder, som for eksempel forskellige konfliktløsningsmodeller, er langt mere umiddelbart effektive i forhold til at fremme kontakt mellem mennesker og nationer. Men at arbejde inden for en tantrisk forståelsesramme kan være inspiration til en gradvis erkendelse, accept og integration af de ubevidste overlevelsesimpulser i os. En bevægelse fra vores primitive sind hen imod besindighed. En integration af alt det, som ellers fortrænges eller kastes ud på den anden, de andre. Når flere mennesker får en erfaring af, at for eksempel de tre faktorer – sindets kastevinde, begærets must have og den impulsstyrede aggression – måske i glimt kan erfares som vågen energi, glæde og indsigt, vil der uundgåeligt vise sig mere hjertevarme og større samarbejdsevne mellem partnere, mellem mennesker i det hele taget. I hverdagen. Det har jeg set hundreder af eksempler på. Det udvikler kærlighed.
Hvis man er gået bare lidt af vejen i en sådan proces, er man med til at sætte et nyt signal i det store fælles billede.
At være menneske er at være i nær slægt med de andre dyr; det er samtidig at have

tilgang til og kapacitet for selv-bevidsthed, selv-refleksion og udstrakt hjertelighed og at kunne tale et sprog eller udfolde en kunst, der kan udtrykke dette. Dette giver måske et almindeligt menneskeligt ansvar.
Og det kan vel blandt andet medføre, at man bruger de evner til glæde for de andre levende skabninger – både dyr og planter.
Åndsfravær, aggression og seksualitet er kollektive fænomener. De udspiller sig vedvarende i alle mennesker. I en tantrisk forståelsesramme er de hverken gode eller onde, og der er ikke skyld eller skamfølelse knyttet til sindets sløvhed, de negative emotioner eller seksualitetens mange former. Afgørende er, hvad man gør med dem.
Et tantrisk alternativ kunne udgøre en lille del af arbejdet med at rense luften i og mellem mennesker for grovheden, som uerkendte og ikke-processerede impulser fra vold og sex fører med sig. Det vil være i samklang med mange andre praktikker, analyser, indsigter og handlinger, som i disse år giver forståelsesrammer og redskaber, der kan muliggøre en tilværelse og en fremtid på jorden.
Tantra kan ikke redde verden. Men en tantrisk referenceramme og tantriske praktikker kan måske bidrage lidt til en nødvendig holdningsændring. Således at afgørende globale beslutninger, der hviler på en undergrund af uerkendt kollektiv overlevelsesdynamik, ikke længere accepteres. Og sådan at menneskelighed kan udfoldes i en livsnødvendig vågenhed, samhørighed og empati.
Åndens mulighed – i alle køn, alle mennesker.



Neel Fasting
født 1939 er cand.mag., forfatter til *Seksualitet og tantra* og *Et sprog for det kvindelige* (Borgen).
Underviser og terapeutisk rådgiver for par og enlige.