

Foto: Bhuvanesh Gupta / unsplash.com

ET KRITISK BLIKK PÅ *tantra*

I moderne tid har Vesten misforstått tantra som en selvutviklingsvei sentrert rundt seksualitet, sanselighet og energifenomener. Andreas Aubert hevder at dette er en fordreining av hva tantra opprinnelig var og at tilnærmingen til seksualitet ofte er mangelfull. I artikkelen tar han blant annet opp potensialet for emosjonell og energetisk forløsning gjennom å forholde seg autentisk i seksuelle møter. Dette er vel så viktig som energjøvelser, hevder han.

—
AV ANDREAS AUBERT

Innefor alternative miljøer har «tantra» blitt et ganske utbredt fenomen. Det tilbys kurs som inkluderer sensuell massasje, å se hverandre i øynene og dele av sin «sårbarhet». Også i mainstream kultur kan en del ha et vagt forhold til begrepet. F.eks. at det er en form for «seksuell yoga» der man har sex i mange timer og mannen ikke får utløsning.

EN UHELDIG SEKKEBETEGNELSE

Det finnes mange forskjellige skoler og retninger innen moderne «tantra». Holdningene og praksisene dem imellom kan variere så mye at «tantra» i praksis i dag ikke er noe særlig mer enn et paraplybegrep. Så lenge en selvutviklingsvei, metode eller teknikk involverer seksualitet, sanselighet og en ordbruk som kan virke fremmed for mainstream vestlige (f.eks. chakraer og energi), så vil dette stort sett aksepteres som tantra.

Jeg skriver denne artikkelen på bakgrunn av å ha deltatt på en rekke selvutviklingskurs der ordet tantra har vært benyttet og å ha vært i relasjon til noen kvinner som har gått dypt inn i denne type tilnærminger. Jeg baserer meg også på moderne selvutviklingslitteratur innen området *bevisst seksualitet* – enten ordet tantra benyttes der eller ikke.

Poenget med artikkelen er ikke å hevde at moderne tantra ikke har verdifulle ting å komme med, men å problematisere bruken av tantra-ordet og påpeke begrensninger ved en del av tilbudene.

DEN OPPRINNELIGE BETYDNINGEN

Skal vi se på hva tantra har vært historisk sett må vi først og fremst forholde oss til de følgende to nivåene av forståelse:

1. *tantra vs sutra*

I buddhismen og hinduismen finnes det en

gruppe tekster kalt sutraer. Så kom det litt senere en rekke tekster kalt tantraer. Den mest grunnleggende måten å forstå tantra-begrepet på er å se at ordet markerer et skille mellom to forskjellige grupper tekster – uten at dette har noe med seksualitet å gjøre. Det er ikke tema for artikkelen å gå inn i dette skillet. Jeg har heller ikke lest disse tekstene selv. Hovedpoenget mitt er at de færreste som påberoper seg å undervise eller praktisere tantra har lest disse tekstene. Jeg vil påstå at de fleste «tantrikere» verken i særlig grad ville forstått tekstene eller opplevd dem som spesielt interessante. Da blir det upresist og misvisende å bruke tantrabegrepet.

På et buddhistforum på nettet forklarer et medlem forskjellen mellom tantra og sutra omtrent slik:

«Sutra kan ta deg et godt stykke på vei til spirituell realisering, men for å frigjøre seg fra den subtile illusjonen om at hvitt lys har

«Ønsker man å bli mer bevisst egen seksualitet så er 'tantra' altså en inngangsdør som mange av oss må gjennom.»



iboende eksistens må man bruke tantra». Jeg henviser til dette utsagnet for å presentere en forståelse av tantrabegrepet som står i sterk kontrast til en workshop der man ser hverandre i øynene og gir hverandre litt sensuell berøring.

2. bruk av alle livets situasjoner og aspekter innen utviklingsarbeid

I Visjon nr. 1-2020 publiserte jeg artikkelen «hva er spiritualitet?». Et av hovedpoengene i nevnte artikkel er at all genuin spiritualitet dypsett handler om desidentifisering fra personligheten, tanker, følelser, kropp, stemninger, minner osv. Jeg har snakket med folk som har satt seg dypt inn i forskjellige spirituelle tekster, inkludert de tantriske. Ifølge dem presenterer de tantriske tekstene tantra som en holdning og en vei som handler om å oppnå en svært sterk grad av indre stabilitet og desidentifisering. Slik kan man forholde seg nøytralt til både det lyse og det mørke i livet. Det nevnes i tekstene ekstreme eksem-

pler på prøvelser man ble utsatt for i den hensikt å teste ens grad av desidentifisering.

Gjennom slike prøvelser kunne man vise at man hadde nådd en så stor grad av desidentifisering at man ikke ble tatt av vemsel (et tegn på spirituell umodenhet og identifisering). Tradisjonell tantra kunne noen ganger benytte seksualitet som et element i en slik desidentifiserings-trening, men handlet ikke primært om seksualitet. Ei heller om nytelse, sanselighet og velvære.

BEVISST SEKSUALITET OG TANTRISK LIVSHOLDNING

Videre i denne artikkelen vil jeg forholde meg til to hovedtemaer: bevisst seksualitet og en tantrisk livsholdning. De to fenomenene kan overlappe. Bevisst seksualitet kan inngå som et av mange elementer i det å praktisere en tantrisk holdning til alle aspekter av livet, men stort sett brukes ikke bevisst seksualitet i denne konteksten. Man kan også være svært dedikert til en tantrisk livsholdning uten at

seksualitet står sentralt i dette.

Med bevisst seksualitet mener jeg enhver praksis, metode, teknikk eller sammenheng der man bruker seksualitet i konteksten av selvutvikling. Jeg mener at mesteparten av det som i dag kalles tantra mer hensiktsmessig bør kalles bevisst seksualitet.

Med ordet tantrisk livsholdning mener jeg en holdning der man etterstreber å forholde seg med bevissthet og sinnslukevekt til alle aspekter av livet, både de lyse og mørke sidene. En moderne variant av dette inkluderer å være villig til et dypdykk inn i egne skyggesider, slik som f.eks. sinne, hat, aggresjon, destruktive impulser osv. Poenget er ikke da å fråse i dette, men å bli kjent med disse sidene av seg selv for å frigjøre energien som er bundet i disse emosjonene. Slik kan man leve et rikere og mer fullverdig liv. Effekten er at en stadig større grad av sentring og sinnslukevekt blir tilgjengelig. Det blir vanskeligere å vippe av pinnen.

Jeg skriver her primært ut fra personlig



Foto: Matheus Ferrero / unsplash.com

erfaring og selvutviklingsarbeid som er tilpasset det moderne menneskets psykologi og individualitet. Jeg hevder ikke å representere tantra i en formell forstand. Jeg vil likevel påstå at jeg i omtalen av tantrisk livsholdning langt på vei peker mot essensen av tantra.

VÅRT SEKSUELLE LANDSKAP

Poenget med artikkelen er som nevnt ikke å hevde at moderne «tantra» ikke har verdi.

Det er med god grunn at «tantra» har mange tilhengere. Seksualitet er fortsatt relativt tabubelagt. Via medier blir vi stadig eksponert for nakenhet og enkelte aspekter av seksualitet. Pornografi er mer tilgjengelig enn det noen gang har vært. Samtidig representerer det ovennevnte bare en liten del av seksualiteten. Forståelsen som presenteres av de dypere følelsesmessige og relasjonelle dynamikkene er ofte mangelfull eller uteblir helt. De færreste av oss er komfortable med å virkelig snakke ærlig og åpent om seksualitet, ofte selv med partneren.

Mange av oss føler skam rundt sentrale aspekter av egen seksualitet. Manglende kommunikasjon rundt egne behov og hva som faktisk foregår i oss i seksuelle møter er ofte en sterk medvirkende faktor når det skjærer seg seksuelt og emosjonelt med partneren. Da kan mange av oss oppleve det som enklere å oppsøke pornografi eller på andre måter søke å få tilfredsstilt behov i det skjulte. De færreste av oss har mottatt noen ordentlig seksualundervisning.

I et slikt klima er det ikke rart at moderne «tantra» har et publikum. Her tilbys en arena der man kan utforske seksualitet uten å ty til pornografi, dra på swingerklubb, kjøpe seksuelle tjenester eller dra på orgier der «frigjortheten» kanskje beror på bruk av rusmidler. Tantra presenterer kunnskap om seksualitet i en innpakning som framstår som mindre skamfull – seksualitet kan til og med være del av ens spiritualitet! Endelig har det kommet et ord og en bevegelse som er «ren nok» til at det går an å vedkjenne seg at

man ønsker å utforske egen seksualitet. De fleste av oss vil ikke ønske å erklære offentlig «jeg er opptatt av sex.» Derimot er det i en del miljøer akseptert å si «jeg er interessert i tantra».

VI TRENGER INNGANGSDØRER

Ønsker man å bli mer bevisst egen seksualitet så er «tantra» altså en inngangsdør som mange av oss må gjennom. Mange opplever da en stor psykologisk og emosjonell frigjøring. Endelig går det an å puste friere omkring dette viktige livsområdet. Etter noen års utforskning med «tantra» vil noen av oss ønske noe mer eller noe annet. Da finnes det tilbud som er mer spissede og presise i sin tilnærming, som tilbyr en dypere helhetlig forståelse.

Det er samtidig ofte ikke aktuelt å gå direkte fra en ordinær seksualitet til disse dypere tilbudene. Terskelen kan være for høy eller man må gå gjennom en modningsprosess først for å være klar for det. Da trenger

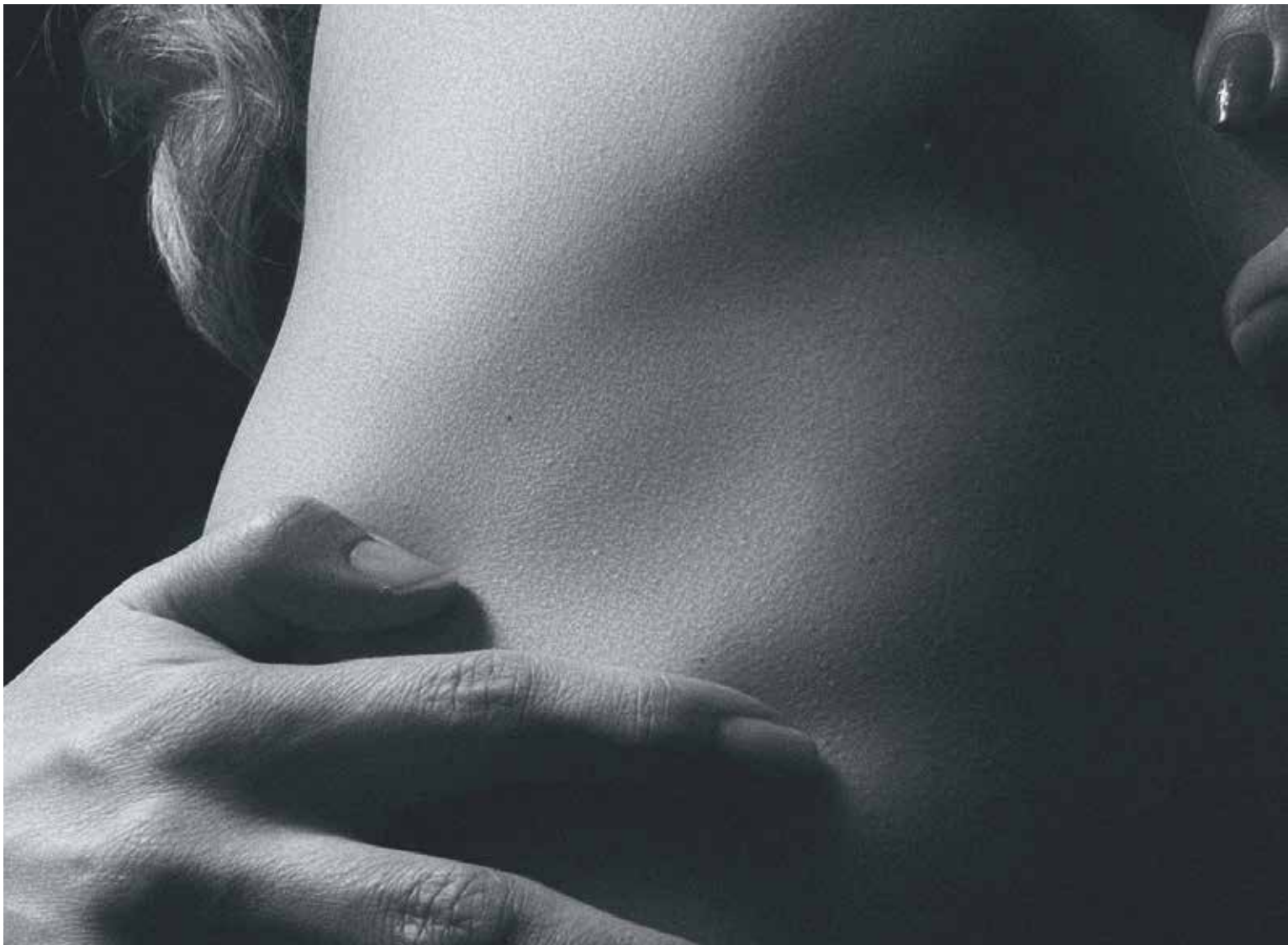


Foto: Alexander Krivitskiy / unsplash.com

vi inngangsdører slik som «tantra». Det er heller ikke alle som går inn i «tantra» som ønsker å gå dypere. Det er ok og opp til hver enkelt å avgjøre.

I UBALANSE MED DET MASKULINE

En av mine hovedinnskytelser mot mye av «tantraen» er at det i for stor grad er basert på det feminine premissene. Da kommer det i ubalanse med det maskuline. I mye «tantra» er det seksuelle møtet preget av å gå langsomt fram, bruke pene, «rene» ord og gi sart stryking på hud. Man gir hverandre kanskje massasje, ser hverandre dypt inn i øynene og drikker te sammen veldig sakte og «tilstedeværende».

Det er ikke i seg selv noe galt med noe av dette, men hvorfor skulle det være noe mindre verdifullt å gå raskere fram, gi hverandre kraftfull berøring og bruke røft språk – slik at mer av vår intensitet og kraft kan vekkes, frigjøres og berike det seksuelle møtet? Begge deler har verdi, og aller mest potent er det når vi kan ha en dynamisk vekselvirkning

mellom de to ytterpunktene.

BEGRENSET AV YTRE FORM

Et av hovedproblemene både i «tantra» og i psykospirituell arbeid generelt er at kvaliteter som eksempelvis tilstedeværelse, indre ro og kjærlighet ofte blir redusert til en spesifikk ytre form. Eksempelvis at det å være kjærlighetsfull og tilstede innebærer at man skal være rolig og forsiktig. Det er fundamentalt misvisende. Man kan være like tilstede og like kjærlighetsfull under røff sex som under myk, forsiktig sex.

Reell tilstedeværelse, ro og kontakt med kjærlighet er ikke bundet til en spesifikk ytre form. Noen ganger kan en myk tilnærming hjelpe oss inn dit, mens andre ganger blir idealet om mykhet en barriere for aksept og kontakt med vår faktiske indre opplevelse. Tidvis trenger vi en røffere tilnærming. Ytre rammer kan være nyttige et stykke på veien, men når vi først har oppnådd en dypere kontakt med oss selv og partneren vil de ytre handlingene bli spontane. De følger ingen

mal og det vil naturlig oppstå en veksling mellom mykhet og røffhet.

HVA ER HJERTEKONTAKT?

En del «tantra» vektlegger det å ha hjertekontakt. Det kan være en verdifull impuls, men hva betyr det egentlig? Jeg har vært sammen med kvinner som gjennom «tantriske» energiøvelser kan komme inn i en tilstand av mye lyksalighet og «hertekontakt». Over tid ble det tydelig for meg at dette ikke primært handlet om kjærlighet, snarere at de forelsket seg i sin egen behagelige indre tilstand og hadde svært liten toleranse for alt som truet dette.

Reell hjertekontakt innebærer å kunne favne stadig mer av det livet byr på, på godt og vondt, også de tingene som er utfordrende, vanskelige, uforståelige og jævlige. Det betyr ikke at man blir en all-aksepterende idiot, men at man er åpen nok til å la seg berøre. Da vil man innimellom eksempelvis kjenne på litenhet og sorg, uten at det oppleves som et problem eller noe som umu-



«Reell hjertekontakt innebærer å kunne favne stadig mer av det livet byr på, på godt og vondt.»

liggjør å ha en «tantrisk» opplevelse.

Å MØTE DET VANSKELIGE

Vi kan bruke det seksuelle møtet til en slik trening. Seksualitet kan berøre oss dypt og vekke opp både gode og vanskelige følelser, minner, tanker og sansefølelser. Da kan vi ønske dette velkommen. F.eks. kan en kvinne si til sin mannlige partner «nå kom jeg i kontakt med dyp sorg», og mannen kan eksempelvis si «jeg ønsker å penetrere dypt inn i sorgen og møte den med pikken min».

Jeg har noen ganger sagt slike ting under sex, med mye kjærlighet. Min erfaring er at kvinner som ikke er erfarne med «tantra» ofte har lettere for å ta dette imot og bli dypt berørt og åpnet av det enn såkalte «tantrikere». En del «tantriske» kvinner er så fulle av «tantrisk filosofi» og «spirituelle sannheter» at det skal veldig lite til før de går i lås. Dette er i min forståelse det motsatte av tantras dypere betydning.

Sex kan også bringe oss i kontakt med mer eksplosive følelser, eksempelvis raseri og hat.

Hvis det skjer i min partner og hun åpent anerkjenner det, blir jeg veldig rørt av graden av åpenhet og tillit som muliggjør dette. Mannen kan ta en mer passiv holdning og eksempelvis si « knull meg med hatet ditt, la meg kjenne hatet ditt brenne meg opp!». En slik invitasjon kan potensielt gjøre kvinnen spinnvill og minst like vital som en hvilken som helst «tantrisk» praksis. Det kan skape en påfølgende lettelse, dypere kontakt og svært substansiell fred.

KONTAKT VS MEKANISK PRAKSIS

Den seksuelle akten er altså en kraftig utveksling av energi som kan bidra til å intensivere og bringe til overflaten det vi bærer på av ubearbejdede følelser. Hvis vi ikke har en bevissthet om hvordan vi kan jobbe med dette materialet er det lett å oppleve det som ubehagelig og skremmende. Da er det mange av oss som instinktivt vil ty til en orgasme for å kvitte oss med den økte energetiske ladningen og midlertidig slippe å forholde oss til dette. Hvis vi derimot kan bli værende med

energien og forholde oss bevisst og sårbart i møte med den, vil den frosne energien kunne smeltes og transformeres.

«Tantra» har et poeng ved å oppfordre til å håndtere økt energiladning ved å få til en energisirkulasjon heller enn å søke orgasme. Jeg setter likevel spørsmålsteget ved at dette skal oppnås primært gjennom formaliserte energiøvelser. Dette kan i praksis ofte bli rent mekaniske handlinger som ikke ivaretar det psykologiske behovet for kontakt med oss selv og partneren. Hvis vi ikke allerede har gjort et grundig psykologisk arbeid kan bruken av slike øvelser snarere føre til at vi undertrykker oss selv.

ENERGIARBEID OG AUTENTISK UTTRYKK

Det kan ofte være mer hensiktsmessig å få energien i sirkulasjon gjennom å uttrykke oss sant og bli mer nakne og sårbare. Da kan de vanskelige tingene vi er i kontakt med smelte og transformeres og bli inngangsdør for en dypere kontakt med oss selv og partneren.

«Min erfaring er at et av hovedverktøyene for å få energien til å sirkulere er bruk av dypere og mer bevisst pust.»

Min erfaring er at et av hovedverktøyene for å få energien til å sirkulere er bruk av dypere og mer bevisst pust. Mest potent blir det hvis vi også gir energien uttrykk gjennom usensurert bruk av ord, lyd og bevegelser. Dette forutsetter at vi bevisst forholder oss til både lys og mørke, noe som i seg selv øker energisirkulasjonen. For å få til dette må vi tørre å gi slipp på kontroll og våge å vise sider av oss selv som vi frykter kan komme til å bli avvist. Når dette gjøres under tryggerammer åpner det for muligheten av en mye dypere kontakt med partneren.

Jeg har praktisert energiøvelser daglig i mange år. Det har påvirket min psyke på svært positive måter. Det å være sann og autentisk, både med meg selv og i relasjon, er samtidig den beste måten å vedlikeholde og fordype den åpningen jeg har fått via energiøvelser på. Da blir det dypst sett ikke en motsetning mellom energiarbeid og mer «psykologisk» arbeid, det blir et sammenhengende hele der begge deler gjensidig

virker inn på hverandre. At det å uttrykke seg selv sårbart og autentisk kan gi en sterk sirkulasjon av energi, utvider forståelsen av hva energiarbeid er. Strukturert energiarbeid gjør autenticitet lettere tilgjengelig, men for at arbeidet skal komme til sin fulle rett må vi også våge å være autentiske i livet vårt.

Å OMFAVNE ALLE CHAKRAENE

En del «tantriske kvinner» vil under seksuelle møter umiddelbart ønske å ta i bruk energiteknikker når de møter ubehag. F.eks. har jeg hatt partnere som har sagt «nå ble det for mye energi i de lavere chakraene, nå må jeg sublimerer» (altså bringe energien opp til kroppens høyere energisentre/chakraer). Det blir laget et kunstig motsetningsforhold mellom de forskjellige chakraene, eller sagt med andre ord, mellom de mer instinktive delene av mennesket og de høyere potensialene. Disse menneskene lever altså ofte i en indre splittelse mellom forskjellige deler av seg selv, der noen deler fryktes og de søker

tilflukt i de «høyere, spirituelle delene», slik som «hertet».

Min erfaring er derimot at alle energisentrene og alle aspekter av mennesket eksisterer som en helhet. Møter man alle aspektene med respekt og lar dem komme til uttrykk på sine egne premisser, hjelpes energien til bevegelse og forløsning. Da vil det oppstå en naturlig og sunn vekselvirkning mellom de forskjellige chakraene og delene av oss selv, uten at vi må detaljstyre det.

La oss forestille oss at vi drar på en lang tur gjennom et variert landskap og med forskjellige typer vær. Skal vi da si «nei, jeg vil ikke ha regn, nå må vi transmutere»? Eller «nei, det kan ikke være kaldere om natta enn det er midt på dagen, det er satanisk»? På mange måter er det dette mange «tantrikere» gjør.

REELL TANTRA

Innledningsvis i denne artikkelen beskrev jeg reell tantra som en tilnærming der man bruker alle livets aspekter og situasjoner til



Foto: Thanh Tran / unsplash.com

indre utvikling. Videre har jeg beskrevet hvordan mye av det som i dag kalles tantra avviker fra dette. Min egen livserfaring tilsier at en fruktbar og bærekraftig utviklingsprosess best tilgjengeliggjøres ved å kombinere de to følgende elementene:

- disiplin og praksis
- autentisitet og sårbarhet, reell aksept og hjer-teåpning

Slik det ser ut for meg står dette nærmere den reelle tantriske livsholdningen enn mye av dagens «tantra». Denne dynamiske vekselvirkningen mellom maskulin struktur og feminin åpenhet kan vi ta med oss i hverdagen, i det relasjonelle, i vår kreative utfoldelse – og i det seksuelle. Resultatet er at vi paradoksalt nok både kan bli dypt berørte og samtidig få tilgang til en vesentlig indre stabilitet. Jeg ønsker med artikkelen å inspirere til at flere kan erfare disse potente mulighetene i eget liv. 🌀

www.andreasaubert.no, www.autentisitet.no



ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

www.andreasaubert.no
www.autentisitet.no