

HELENDE

Tantra



*Vejen til
kærlighed,
frihed,
heling
og sexuel ekstase*

Mogens Kjær

Forlaget Det Nye Menneske

Lær hvordan du skal dyrke tantra.

Det er sex hvor alle sanser stimuleres så vi føres ind i en anden verden, i en følelsesmæssig og ekstatiske rus. Det er sex der taler til hjertet og fremkalder den stærkeste samhørighed og kærlighed. Det er sex uden ensomhed.

I stedet bliver de elskende ét i hjerternes forening.

Det er sex der åbner kroppens, sjælens og hjertets kræfter og energier, som forener sig, forstærkes og skyller rensende igennem os.

Når vi dyrker tantrisk elskov vokser livets kraft og kærligheden i os, så vi sættes fri, slipper kontrollen og angsten.

Tantra gør op med kristendommens sexforskækkelse.

Tantra er glæde, befrielse, overgivelse, hengivelse til hinanden og til det der sker.

Tantra er Gud i vold, om vi vil.

Det er at bade sig i den guddommelige kærligheds ocean.



Mogens Kjær er uddannet teolog, har været sognepræst og har været chef for en større organisation. Han har rejst meget i Indien og beskæftiget sig med tantra siden 2004. Han er overbevist om at vi kan lære meget af mennesker i andre kulturer, men at det ikke betyder at den kristent påvirkede vestlige kultur, som vi er opvokset i og som er en stærk del af os, skal forlades. Øst og Vest kan befrugte hinanden. Det kan ske på det spirituelle område, og det kan ske når det drejer sig om sex.

HELENDE TANTRA

Vejen til kærlighed, frihed, heling og sexuel ekstase

Forlaget Det Nye Menneske
Mogens Kjær

Helende Tantra

Copyright © Mogens Kjær 2016

Forlaget Det Nye Menneske
v. Mogens Kjær,
Ewaldsensvej 6, 2tv, 2000 Frederiksberg
www.detnyemenneske.dk
www.helende-tantra.dk

Illustrationer: Julie Hennecke Hartmann
Copyright © Mogens Kjær

Fotos: Mogens Kjær
Udgivet hos Trykværket
Tryk: Toptryk Grafisk
Copyright © Mogens Kjær
1.udgave 2016
ISBN 978-87-998793-0-4

Alle rettigheder forbeholdes. Fotografisk, mekanisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf er forbudt uden forlagets skriftlige tilladelse ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte citater til brug i anmeldelser. Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

*“Man kan ikke læse sig til tantra.
Tantra skal praktiseres”*

FORORD

Der er stor interesse for tantra i tiden. Bogen giver hjælp til at forstå hvad tantra egentlig drejer sig om, og hvordan man helt praktisk kan dyrke tantra.

Der er skrevet meget om tantra. Denne bogs særlige bidrag er at give en mere omfattende forståelse af tantras religiøse baggrund i hinduismen, og hvordan tantra kan forstås og dyrkes på en mere vestlig og mere kristen kulturbaggrund så sex, hjerte og spiritualitet går op i en højere enhed og som en del af vores egen kulturforståelse.

Bogen handler altså om vestlig tantra, eller for at bruge øgenavnet 'californisk tantra'. Det er den forståelse af tantra der opstod i ungdomsoprørets modkultur hvor man for at befri sig fra den vestlige kulturs undertrykkelse af det seksuelle søgte frigørelse og mere ekstatiske og bevidsthedsudvidende sex ved at lade sig inspirere af indisk erotisk tantra. Og så er bogen helt praktisk og viser skridt for skridt hvordan man kan udvikle sit kærlighedsliv i tantrisk retning.

Øvelserne i bogen anses for uskadelige og i stedet gavnlige for krop og sjæl. De udføres dog alligevel på eget ansvar. Når det drejer sig om kundalini fx, er der øvelser som ikke er gode for svage rygge, og der kan vækkes kræfter som man ikke selv kan håndtere.

Sprogligt har jeg konsekvent og af lyst skrevet sexualitet i stedet for seksualitet da sexualitet ikke har meget med 'seks' at gøre.

På hjemmesiden www.helende-tantra.dk findes der mere nyttig viden og oplysninger om hvordan man kan lære mere og udvikle tantra yderligere, f.eks. gennem kurser i Indien.

Tantra er vejen til at opleve den dybeste sensualitet, frihed, heling og spiritualitet.

Og meget vigtigt: Man kan ikke læse sig til tantra. Tantra skal praktiseres.

Mogens Kjær

INDHOLDSFORTEGNELSE

1 Befriende og helende tantra	9
Hvad er tantra?	10
Formålet med bogen	14
Min vej til tantra	18
Bevidsthed og spiritualitet	20
2 Tantras religiøse rødder	25
2.1 Frugtbarheden og gudinden	26
Tantra er vild, totalt fri, utøjlet og anstødelig	29
Det guddommelige menneske	34
Tantra til Vesten	38
2.2 Shivas og Shaktis guddommelige sex	40
Hinduismen som klangbund for tantra	40
Shakti i Shivas favn	47
Hinduismens seksuelle præg	51
2.3 Kundalini, kroppens ekstatiske kraft	56
Tantra og vækkelse af kundalini	60
3 Sex og tantra i kristendommen	63
3.1 Tantra, kundalini og kristendommen	64
Den hellige i hvem vi lever	66
Kundalini er åndens energi	69
Livet er godt	72
3.2 Kirkens syn på sex	74
Syndefaldet, jomfrufødslen og Jesus	74
Den senere kristne tradition	78
Tantra og kristendom	81

4 Manual: Tantra i praksis	87
4.1 Tantra i vestlig kultur og det erotiske forspil	88
4.2 Orgasme hos mænd og kvinder	93
Multiorgastiske mænd og kvinder	93
Mandens orgasme og adskillelse af orgasme og ejakulation	95
Kvindens orgasme	104
4.3 Kom i form til tantra	110
De 6 grundredskaber	111
a. Bækkenbundsmusklerne	111
b. Maveånderættet	116
c. Sæt lyd på	117
d. Underlivsbevægelser	117
e. Nærvær	111
f. Afslapning	118
Yoga	123
Meditation	124
Åbenhed og sanselighed	125
Og så det lange	127
4.4 Sæt scenen og indøv indholdet til den tantriske forening	128
1: Sæt scenen	129
2: Se hinanden dybt i øjnene	131
3: Værdsættelse	131
4: Grundredskaberne	132
5: Gyngen	132
6: Gyng i yab-yum-stillingen	133
7: Maveånderæt, bækkenbundsmuskler og lys	135
8: Nøgendans med massage	135
9: Massage og maveånderæt	136
10: Optændingsånderæt	136
11: Væk kundalini	137

HELENDE TANTRA

12: Mantra og lyd	138
13: Visualisering	140
14: Kærtegn kroppen og giv den sensuel massage	140
15: Oliemassage	140
16: Let kærtegnende massage	141
17: Kroppens erogene zoner	142
18: Sexstillinger	147
4.5 Ritualer for tantra i praksis	150
Glad, langvarig og tryk sex	151
Grundlæggende ritual	154
Første tantraritual	157
Andet tantraritual	159
Tredje tantraritual	162
Fjerde tantraritual	164
Femte tantraritual	165
Den store sammenknytning	167
Afslutning	169
Kilder og henvisninger	170

1.
befriende
og
helende
tantra

HVAD ER TANTRA?

Tantra viser vejen til den dejligste sex, til den dybeste kærlighed og sætter fri. Tantra er magisk. Gennem tantra kommer vi i forbindelse med kræfter som ellers er skjult, kræfter andre ikke kender, og som vi ikke selv kender før vi opdager dem. Kræfter der kan ændre vores liv og resulterer i magisk sex. I den mest udbredte form stammer tantra fra Indien hvor den almindeligvis er skjult, er okkult, den er hemmelig. Siden de første englændere stiftede bekendtskab med tantraudøvere, har kendskabet spredt sig mere og mere i Vesten. Tantra er således nu meget populært, og der er skrevet mange bøger om emnet. Der udbydes kurser, og man kan få tantramassage. Men hvad drejer det sig egentlig om? Er det bare sex eller er det også spiritualitet og religion?

Indien er gennemreligiøst, og derfor er indisk tantra også religiøs. Men man behøver ikke være religiøs for at dyrke tantra, og man behøver heller ikke blive religiøs af at gøre det. Tantra har ikke nødvendigvis noget med religion at gøre, men kan også have det. Det man gør og oplever i tantra er universelt. Alle kan gøre det, og det virker alle steder hvis man lige kender magien. Det man oplever, kan også få en religiøs tolkning hvis man gerne vil det. I Indien er tantra en del af hinduismen, mens tantra i Vesten lige så godt kan være en del af kristendommen, forstås mere almindeligt spirituelt eller helt verdsligt og areligiøst.

Alle kan altså opleve magien. Det siges ofte at tantra handler om sex, og det gør det også. Tantrisk sex er bare meget anderledes end hvad man kan opleve i almindelig, god sex hvor det handler om at give og opnå kropslig tilfredsstillelse som nås i et klimaks når kvinden får udløsning i sin orgasme, og manden får sin orgasme ved at ejakulere sin sæd. Det er meget dejligt, pragtfuldt og godt som det er, men tantra kan give en endnu mere tilfredsstillende følelse og langt større nydelse så tantra er andet og mere end almindelig, orgastisk sex.

Det siges ofte at tantra er bevidsthedsudvidende sex, eller spirituel sex. Formålet med tantra er da ikke at få bedre sex, men at opnå højere bevidsthed. Det sexuelle er kun et af de redskaber man gør brug af, men et vigtigt. Det egentlige mål er oplysning, mystik, ekstase og forening med kosmos eller det guddommelige. For at nå dette mål spiller den sexuelle energi en væsentlig rolle for bl.a. ved hjælp af den kan der opbygges en meget stærk energi i kroppen der ændrer bevidstheden. Om tantra har med det spirituelle at gøre og fører til en forening med det guddommelige, er op til ens egen tolkning og forståelse af hvad der sker. Tantra kan bestemt indgå i en hinduistisk, kristen eller anden religiøs forståelse, men ikke nødvendigvis.

I tantra drejer det sig ikke bare om sex, og tantra er ikke nødvendigvis religiøs. Det handler om at blive sat fri. Det handler om heling af det adspaltede, om at slippe sin angst og om at finde sig selv. Derfor er tantra magisk. Ved at dyrke tantra fremkalder vi og får dermed kontakt til de stærkeste kræfter i vort legeme, i vores hjerte og i vores psyke. Man kan kalde disse kræfter energier. De ligger i os. Det er selve livskraften, i tantra kaldet kundalini, som vi skal åbne os mere for sammen med mentale/sjælelige kræfter og hjertets kærlige følelser. Vi åbner os ved at slippe kontrollen og ved at lade os føre med, ved at lade ske hvad der vil ske, og ved at slippe vores angst. I tantra overgiver vi os til de stærke, livgivende, kærlige kræfter der findes i os. Vi forsvinder i et energiflow der ændrer bevidstheden og gør os stærkere og friere.

Tantra er sexuel frigørelse, og det tror vi måske vi har. Der er masser af nøgenhed, tale om sex, fri porno og accept af seksuelle diversiteter. Dog er det meste sex overfladisk og opleves bare som en fornøjelse, ligesom et godt måltid. Tantra går langt dybere for den bringer os i forbindelse med os selv og med den person vi er og gerne vil være. Gennem tantrisk sex åbner vi os for livskraften og oplever spænding og polaritet mellem det mandlige og det kvindelige. Vi mediterer sammen, og sjælene bliver ét. Kroppen er levende og i bevægelse, den kærtegnes og masseres, og vi bruger lyd som giver resonans gennem kroppens celler og forstærker vibrationen. Når det sker, forener energierne sig og forstærker hinanden så de bliver en frisættende kraft.

Tantra frigør fra angst, blokeringer og begrænsninger. Tantra gør fri. Det er den nye tids erotik fyldt med frihed og kærlighed. Frihed fra bånd og konventioner så vi kan gøre hvad vi vil. Der er ingen frygt og ingen grænser, andre end dem næstekærligheden sætter for vi må ikke gøre hinanden ondt. Der er frigørelse fra sexforskrækkelse og skamfølelse, frigørelse fra angsten for at give slip, frisættelse fra angsten for at overgive sig til det der sker. Tantra er ikke et orgasmeræs, men den smukkeste energiopbyggende erotik. Tantra gør op med det resultatorienterede og præstationsorienterede for der er intet endemål, intet vi skal. Manden kan dyrke det selv om han ikke har erektion. Det er lige meget med erektioner og orgasmer for der er så meget andet stærkt. Vi overgiver os til en større kraft, livets kraft. Og det kan alle gøre ved at åbne sig og flyde med, og det vil være forskelligt hvad der sker hver gang.

Travle mennesker har brug for at prioritere deres tid ellers risikerer vi at gå glip af det vigtigste i livet. Denne bog handler om hvad der kan være med til at give vores liv større indhold, fylde og glæde. Hos de fleste voksne mennesker er der en længsel efter at føle stærk kærlighed og at leve i et forhold med potent og lykkelig sex. Dette behov kan tilfredsstilles på mange måder eller også lever man et utilfredsstillet liv. Desuden har de fleste stærke ønsker om heling af vores splittede liv. Vi længes efter kærlighed og vil gerne være lykkelige. Vi søger meningen med livet og vil gerne finde ud af hvad det egentlig er vi ønsker at bruge vores liv til. Hos mange er der en spirituel længsel efter livsfylde. Tantra kan hjælpe os til større livsglæde fordi den gør os til mere hele mennesker og sætter os fri. Den giver den kærlighedsfyldte, følelsesmæssige rus vi længes efter. Den hjælper os til at finde os selv og hvile i os selv. Det er et godt udgangspunkt når vi skal finde vores vej i livet.

I al korthed

Gennem tantra kommer vi i kontakt med magiske kræfter, livets kraft, kundalini. Det sker ved at vække vores energier og dybeste følelser i krop, sjæl og hjerte. Tantra lærer os hvordan det sker. Mand og kvinde opnår den dybeste forening, bliver ét i kærlighed og forstærker hinandens energier. Det sker ved at alle sanser bruges og stimuleres så der sker en total vækkelse af følelser og energi i krop, sjæl og hjerte, et sansebombardement uden lige. Det sker ved hjælp af meditation, åndedrætsteknik, yoga, frigørelse af kroppen, afslapning, lyd, og ved at have sex på en særlig måde, tantrisk sex, fordi den seksuelle energi er vores stærkeste energi. Når livets kraft, kundalini, energien, vokser i os, flyder vi med og slipper kontrollen og lader ske hvad vil ske. Kundalini kan da brede sig til hele kroppen og vor bevidsthed. Det er en nydelse ud over alle grænser, vores bevidsthed udvides, kærligheden styrkes, vi slipper vores ego og finder os selv. Vi forandres, og angst og sår brændes væk. Vi heles og sættes fri.

FORMÅLET MED BOGEN

Bogen er skrevet for at endnu flere kan opleve glæden ved at dyrke tantrisk elskov, og bogen giver en indføring i de indsigter og metoder der er udviklet i indisk tantra. Det vil kunne udvikle og berige alles sexliv og bidrage til at gøre os til mere kærlige, helstøbte og frie mennesker. Hvor meget vi har mod på, er op til os selv. Måske nøjes vi med nogle smagsprøver eller tager forretten. Måske har vi lyst til at prøve det hele og se hvad der sker.

Bogen adskiller sig fra meget af det der skrives og siges om tantra ved dels at holde fast ved at tantra kan udleves verdsligt, ikke-religiøst, og dels ved at fastholde at tantra kan forstås hinduistisk eller kristent hvis man har lyst til det. Der vil derfor være afsnit der oplyser om den kunnen og de teknikker alle kan gøre brug af i tantra. Og så vil der være nogle afsnit om religiøse tolkninger af tantra. Har vi en spirituel længsel, vil den kunne stilles gennem en religiøs forståelse af tantra. Der er et større afsnit om tantra som en del af hinduismen og om tantras religiøse rødder og udvikling. Formålet med dette afsnit er at forstå tantra bedre ved at kende dens baggrund og oprindelse. Tantra står også i Indien i modsætning til udbredt sexforskrækkelse. Og så er der et afsnit om den kultur vi er vokset op i som er præget af kirkens og dens syn på sex og samliv. Det kan ikke siges at være en lykkelig historie. Kristendommen har også været præget af megen sexforskrækkelse hvor sex er blevet forbundet med skamfølelse og stærke restriktioner. Der findes dog også i kristendommen nogle grundlæggende forestillinger som kan udvikles til et glædesfuldt og friere syn på sex med bl.a. god inspiration fra tantra. Tantra kan tolkes kristent og derfor dyrkes af dem der ønsker at forblive i deres kristne tro og leve i en vestlig, kristent præget kulturforståelse. Man behøver ikke blive hindu for at dyrke tantra.

Spirituelle mennesker søger at forstå alt som en helhed. Vi der har en religiøs tro, vil opleve hele tilværelsen som båret af det der er større end os, af det guddommelige. Det religiøse er ikke noget der er adskilt fra

hverdagslivet, ikke noget der bare foregår om søndagen, men hverdagslivet bæres af den tro vi har. I stigende grad er man i Vesten blevet præget af østlig religiøsitet så man i større omfang ser livet som båret af kraft og energi. Lignende tanker findes i tantra der grundlæggende kan forstås som energiopbyggelse med den seksuelle energi som drivkraften til bevidsthedsudvidelse og guddommeliggørelse. I afsnittet om tantra og religion vil vi gå dybere ind i denne problematik.

Bogen henvender sig primært til par af mand og kvinde. I afsnittet om tantra i hinduismen vil vi se at der oprindeligt ikke var tale om at tantra var for ægtepar og elskende par, men var præget af fri sex, og af at man så sex som et middel til religiøse oplevelser. Sådan kan tantra stadig være. Homoseksuelle par vil dog også kunne lære meget af denne bog. Andre former for sexuel udøvelse ligeså. Det er også muligt at mand og kvinde finder sammen for at arbejde med en tantrisk forståelse og udøvelse af sex. Det kan være et partnerskab der kun drejer sig om dette og ikke bygger på forelskelse eller et ønske om at man i det hele taget skal dele livet med hinanden. Man kan lære af hinanden og udvikle sig sammen så længe det kan bære. Grundholdningen i denne bog er dog at tantra åbner for og baner vejen for et meget dybt kærlighedsforhold mellem mand og kvinde. Derfor vil vi koncentrere os om at give vejledning i hvordan man dyrker tantrisk sex i et parforhold som er båret af gensidig kærlighed. Kærlighed og hengivelse til hinanden er det bedste udgangspunkt for at styrke den seksuelle lyst og tilfredsstillelse og skabe mere hele og frie mennesker ud af os.

Bogens 4. kapitel, manualen, handler om praktikken, om de forberedelser og handlinger man skal gøre for at opøve et tantrisk sexliv. Det er ikke et afsnit man skal tage let. Tantrisk sex tager tid. Det er en helt anden måde at have sex på end et almindeligt samleje der måske varer en halv time. Der skal skabes rum for det, der skal afsættes tid til det, det skal indøves og man får som fortjent.

I afsnittet om aktiviteter gives der vejledning i indøvelse af en længere række af handlinger som er nogle af grundelementerne i tantrisk sex. Det sidste afsnit handler om tantraritualer. Her sættes scenen for et længerevarende, tantrisk samleje, og her beskrives vejen parret kan gå sammen.

De forskellige dele af ritualet sættes sammen og bruges som en trappestige hvor man bevæger sig højere og højere op mod det ekstatiske. En ekstatiske følelse skal bygges op fra neden og resulterer i at kærligheden, hengivelsen og lysten bliver stærkere og stærkere. Den seksuelle energi øges gennem disse indslag til den når et højt niveau hvor den søges holdt i længere tid. I ritualet befinder de elskende sig i smukke og velduftende omgivelser hvor de giver udtryk for deres kærlighed og hengivelse til hinanden. De forøger den erotiske tiltrækning og vækker kroppenes følsomhed. Gennem aktiviteterne styrkes gradvist lysten, begæret og den seksuelle energi. De søger ikke orgasmen, men lader orgasmen komme til dem. Afslappet rider de på en orgastisk, helkropslig bølge, måske i lang tid, måske i kort tid. Måske når de ikke så højt op, men føler stor tilfredsstillelse alligevel bagefter. Resultatet er mere tilfredsstillende sex, glæde, ekstatiske oplevelser, samt orgasmer der kan føles i hele kroppen.

Tantra var altid spændende.

Det var en ny måde at elske på. De vidste aldrig hvad de kom til at opleve. Men det var altid godt, og det var altid bedre end den form for sex de havde haft før.

MIN VEJ TIL TANTRA

Det begyndte hos tandlægen. Hvem skulle tro at et tandlægesøg kunne føre til tantra. Men der var lidt ventetid før det blev min tur, og jeg kiggede på bladhylden, tog et nummer af 'I Form' og så at der var en artikel om tantra: 'Nyd teknikkerne fra yoga og tantrisk sex: Få hinanden til at komme igen og igen og igen'... Der stod noget om 20 minutters orgasmebølge, ekstase, at man kunne blive ved med at elske i timevis og at tantra var populært hos kvinderne. Jeg vidste at jeg havde fundet hvad jeg søgte. Jeg havde indtil da haft et almindeligt, og hvad man vil kalde et varieret og godt sexliv, men også haft en anelse om at der var mere at få, at sex kunne være andet og mere end det de fleste kender til. Jeg havde tidligere læst bøger med titler som 'Elsk hele Natten' og 'Den multiorgastiske Mand', men uden at have fået det til at fungere. Jeg kunne ikke elske hele natten og blev heller ikke multiorgastisk. Så måske kunne tantra lede mig på vej? Jeg tog et kursus i erotisk tantra som var kombineret med yoga-øvelser. Det fremgik ikke så klart hvorfor det lige var sådan, og hvad yoga havde at gøre med tantra, men det ved jeg nu, og det bliver forklaret senere i bogen. Langsomt ændredes min forståelse af sex og mit sexliv. Det blev fyldt med mere kærlighed og langt større nydelse. Tantra udvidede min verden og ændrede den afgørende. I den første tid bestod det mest i at sex ikke har hast, og at der er stor nydelse i det vi normalt kalder forspillet eller opvarmningen, men som i tantra ses som vigtigere end den korte, normale, eksplosive orgasme. Derfor er kvinder også så glade for tantra. Mænd burde være lige så begejstrede. Og ændringen bestod i at nydelsen, som før havde været koncentreret om et begrænset område i kønsorganerne, blev spredt til hele kroppen. Hele kroppen blev erotisk vakt og hele kroppen følte orgasmen. Og det blev endnu bedre for tantra viste mig at det handler om energi og om at bygge så stærk sexuel energi op i krop, sjæl og hjerte at både krop og psyke kommer i orgasme. Tantra forener sex, sjæl og spiritualitet. Vi bliver mere hele mennesker.



BEVIDSTHED OG SPIRITUALITET

Tantra fører til tilstande af udvidet bevidsthed så derfor nogle ord om hvad vi forstår ved bevidsthed, og hvordan den kan ændre sig. Ændringer i bevidstheden kan forstås ikke religiøst, men kan også forstås spirituelt, dvs. som noget der har med den åndelige verden at gøre. Til forskel fra dyrene har mennesket en bevidsthed der også har med sjæl eller psyke at gøre. Dyrene lever umiddelbart i deres verden. De tænker ikke over det der sker, de reflekterer ikke, men reagerer instinktivt. At mennesket har bevidsthed betyder at vi reflekterer over vores verden. Vi forholder os til det vi møder gennem vore sanser, det vi lugter, smager, føler, hører og ser. Vores sanseindtryk bringes i hjernen i samspil med vores erindringer. Vi har en historie og lever derfor ikke bare i øjeblikket. Vores bevidsthed befinder sig i et samspil mellem hvad vi sanser og vore erfaringer. Vi er bevidste om os selv, om vores verden og kan forholde os til den. Vi er kun bevidste om én ting ad gangen. Når man læser, er man bevidst om det man læser. Hvis man pludselig midt i læsningen bliver tørstig, bliver man bevidst om sin tørst og glemmer læsningen.

Inden for psykologien opdeler man bevidstheden i to. Der er kernebevidstheden som er den umiddelbart sansende bevidsthed. Den giver os oplevelsen af at være til stede her og nu. Og vi bruger den når vi foretager os rutineprægede ting som vi ikke behøver at tænke over. Den anden form for bevidsthed kan kaldes den udvidede bevidsthed, men den betegnelse vil jeg her i bogen helst reservere til yderligere en form for bevidsthed, så her vil vi kalde den jeg-bevidsthed. Jeg-bevidstheden bruger vi til at reflektere over det vi oplever eller til at finde løsninger. Vi er bevidste om os selv og vores reaktioner. Den er altså knyttet til menneskets jeg eller ego. Jeg-bevidstheden bruger hukommelsen til at skabe forståelse, sammenhænge og løsninger. Det er en selvbevidsthed hvor det drejer sig om os selv. Jeg-bevidstheden hjælper os til at forholde os til det vi sanser og til den verden vi lever i. Står vi på en togstation og sanser togets komme (kernebevidstheden), vil jeg-bevidstheden ved hjælp af hukommelsen fortælle MIG hvad JEG nu skal gøre.

I Bibelen illustreres disse to former for bevidsthed i syndefaldsmyten (1. Mosebog kapitel 3). Adam og Eva levede i Paradisets have med kernebevidsthed. De levede i det lykkesfyldte nu, uden problemer, de var bare til. Da de spiste af kundskabens træ vågnede jeg-bevidstheden, og de opdagede sig SELV. Pludselig kunne de reflektere over sig selv og deres situation. De tabte det umiddelbare og naturlige, de mistede Paradiset.

Det ubevidste er det lag i bevidstheden som jeget ikke har kontakt med, men som altid arbejder, og som vi er i kontakt med i bl.a. drømme og meditation. Her skabes vore tanker og vor forståelse ved at bearbejde det vi sanser og oplever, og her formes tanker og forestillinger om hvad vi skal gøre. Der ligger også alt det vi fortrænger, alt det i bevidstheden jeget ikke vil kendes ved. Det ubevidste er dog ikke bare en skraldespand indeholdende alt det fortrængte, men ifølge Jung også det kollektivt ubevidste. Med det kollektivt ubevidste forstår man summen af alle menneskers ubevidste. Som mennesker er vi alle forbundet af en fælles ubevidsthed. Hertil hører også arketyperne i form af fælles urbilleder og symboler. Hvis et menneske ønsker at udvikle sig personligt, skal det ind i en proces hvor jeget er i kontakt med det ubevidste hvorfra det kan hente svar, inspiration og hjælp. Jeg-bevidstheden skal hele tiden være i kontakt med det ubevidste og være åben og lydhør. Det er måden at komme videre med sig selv på. Jeg-bevidstheden er menneskets normale grænse.

Den normale grænse, jeg-bevidstheden, kan dog overskrides. Så taler vi om at opnå højere bevidsthed som også kan kaldes udvidet bevidsthed. Det er en bevidsthedstilstand hvor jeg-bevidstheden ophører. Den indtræder i orgasmen og i andre ekstatiske tilstande hvor vi er ude af os selv. Egoets begrænsning er væk. Denne særlige tilstand kan endvidere fremkaldes af stoffer og dans hvor man kommer i trance. Tantra kan også føre til udvidet bevidsthed, ekstatiske, tranceagtige tilstande frembragt af den stærke energiopbygning, tilstande hvor vi bare flyder med og er i nuet uden at reflektere over hvad der sker. Det er som at være i Paradis igen når vi er henførte, ude af os selv, i ekstase, i nuets nærvær, helt tilstede i vores følelser og i en gennemført lykkelig tilstand.

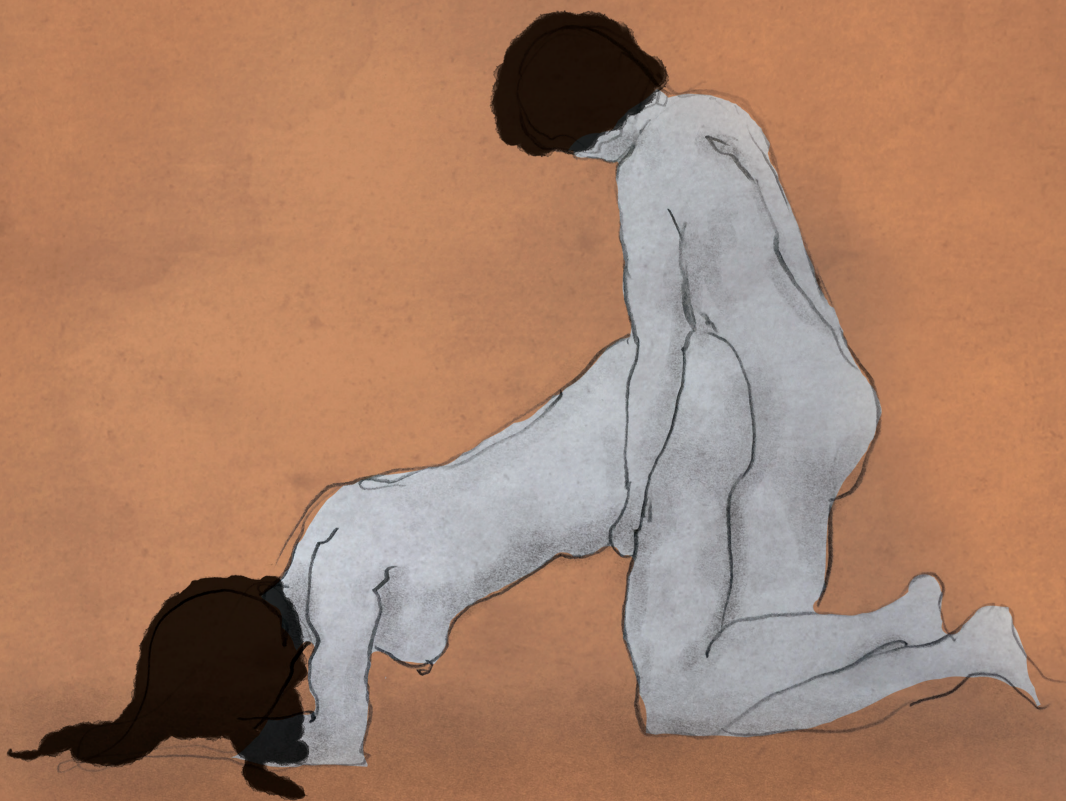
At være i en tilstand af udvidet bevidsthed kan også forstås spirituelt eller åndeligt hvad der er almindeligt i religiøsitet præget af Østen. Da forstås tilstanden i udvidet bevidsthed som at opnå kosmisk bevidsthed og at være i kontakt med en virkelighed uden for den fysiske virkelighed. Man føler sig da forenet med altet. Alt hvad der er til, er en helhed. Et menneske indgår i den kosmiske helhed og enhed og afspejler selv enheden med kosmos, med det guddommelige. Ifølge Østens spiritualitet er alt i virkeligheden ét og det samme. Der er ingen adskillelse, altså ingen dualisme, der er enhed, monisme. Når vi oplever verden dualistisk, altså splittet, er det kun en illusion, det er et blændværk. Materien er et blændværk. Det eneste der eksisterer, er ånden, forstået som energi. Ånd er energi, universet er gud, og i en tilstand af udvidet bevidsthed får man guddommelige, mystiske oplevelser.

Af ovenstående fremgår det at man i Vesten og Østen har to vidt forskellige tilværelsessyn. I Østen vil man hævde at den virkelige virkelighed er ånd, og at den materielle verden er en illusion skabt af vores bevidsthed. I Vesten er det videnskabelige syn udbredt. På den baggrund vil man sige at det der er virkeligt, er det materielle, det vi kan opfatte med vores sanser. Modsat er det åndelige enten noget man ikke kan sige så meget om eller det afvises som en illusion.

At få udvidet bevidsthed kan man altså tolke på forskellig måde. Der er ingen tvivl om at mennesker kan have disse oplevelser af kosmisk bevidsthed. Spørgsmålet er, hvad det er vi oplever. Enten vil man sige at vi virkelig er i kontakt med en åndelig virkelighed uden for os selv, og at den er reel selv om den ikke kan bevises videnskabeligt. Eller også vil man sige at der ikke er noget overnaturligt og åndeligt på spil, men at disse oplevelser af kosmisk bevidsthed er naturlige. Det er alt sammen fænomener der finder sted i vores psyke, i vores hjerne. Der er tale om at vi kan fremkalde og stimulere det der allerede er i os. Det er naturligt fordi det foregår i vores nervesystem. Ved bl.a. brug af stoffer og bevidststudierende teknikker, som f.eks. tantra, åbnes døren til overnaturlige oplevelser, men det foregår alt sammen i vores hjerne, og det behøver ikke at vække religiøse følelser.

I tantra er der stærke emotionelle kræfter på spil. De elskende vil se og værdsætte hinanden på en ny måde. De vil opleve at der sker noget med deres hjerter, verden bliver større, og de lærer sig selv at kende. Når de gør det, og accepterer hvad de lærer, så møder de en sandhed som sætter fri fra alle mulige bånd og forestillinger. De bliver bevidste om hvem de i virkeligheden er, og hvad de vil. Dertil hjælper meditationen. Meditation er vigtig i tantra for meditation hjælper til at finde ro og få fokus, og meditation kan vække og flytte energi og ændre bevidstheden.

At være bevidst er at være fuldstændig nærværende i øjeblikket uden at tænke over det man ser og føler, uden at analysere det. Man skal blot sans sine omgivelser og forundres. Denne følelse skal fremelskes. Den er meget vanskelig for os for vi tolker hele tiden. Vores jeg-bevidsthed tager over, vores ego, og så oplever vi det vi sanser dualistisk, som noget adskilt fra os, noget vi ønsker at forholde os til i stedet for bare at være i det. Og vi er hele tiden på vej mod noget andet. Men hver gang vi for et enkelt øjeblik føler dette nærvær og denne tilstedeværelse i nuet og uden at kommentere det, oplever vi bevidsthedsudvidelse. Tag et glas vand, et glas vin eller en kop kaffe. Aldrig har vandet smagt så godt som hvis man er nærværende og sanser hvor dejligt det er at drikke det. Men det smager ikke af noget hvis man er væk i sine tanker. Det man drikker, skal ikke slubres ned, og mad skal man ikke hugge i sig som en sulten hund. Vi skal være nærværende når vi spiser, hver mundfuld skal være en glæde, vi skal nyde synet, nyde smagen, og spise og drikke langsomt. Hvornår spiste vi sidst en frugt langsomt og nærværende hvor vi nød synet og duften, lod saften løbe og slikkede den op og nød hver enkelt bid? Hvorfor har vi så travlt? Inddrik naturen, sans den, hør den, smag og føl, brug alle sanser, også når der dyrkes sex. Vær til stede og vær ikke et andet sted i tankerne. At være nærværende, mindful, at være til stede i alt hvad der sker, er døren til vækkelsen og til bevidsthedsudvidelsen. Det er en åbning til bevidsthedsudvidelsen fordi jeg-bevidstheden kobles af. Vi er da i det umiddelbare, i det sansede. Giv tid. Der er ikke brug for at skynde sig, men for at tage det langsomt.



2.

tantras

religiøse

rødder

2.1 FRUGTBARHEDEN OG GUDINDEN

Hvis man vil lære tantra at kende, er det nødvendigt at kende baggrunden. Vi kan godt umiddelbart give os i kast med et tantrisk samvær, men hvorfor det lige er sådan man skal gøre, og hvad det er der egentlig sker, forstår man kun hvis man kender den indiske baggrund. I dette afsnit vil vi grave ned til tantras rødder som vil afsløre menneskets almindelige længsel efter livskraft, frugtbarhed og religiøs ekstase, samt en verden hvor det kvindelige dominerede. Senere levede tantra videre som en del af hinduismen og på mandens præmisser. I Indien er tantra spirituel/åndelig. Den har med gudeverdenen og spirituel udvikling at gøre. Til sidst et indblik i hvordan inderne i dag har det med tantra og det erotiske. Det seksuelle ligger på den ene side dybt i hinduismen, men i dagliglivet er der dog udbredt tabuisering af det seksuelle.

Tantra har ikke sin oprindelse i hinduismen, men i en af verdens ældste kulturer i Indus-dalen i det nuværende Pakistan. Kulturen var dravidisk, og denne kulturs overlevelse og spor findes stadig i de fire sydlige stater i Indien. Indus-kulturen går tilbage til 2.500 år før Kristus, men måske er der rødder endnu længere tilbage. Nogle taler om at tantra kan spores 7.000 år tilbage så historien om tantra er gammel. Den tantriske tradition bygger således på menneskelige erfaringer gennem flere årtusinder, erfaringer som er blevet udviklet og forfinet gennem eksperimenter og overlevering fra lærer til lærer. Tantra er altså slet ikke et nyt påfund selv om man kunne tro det i Vesten fordi vi ikke har kendt til tantra særligt længe. Den opstod som en del af natur- og frugtbarhedsreligion. Den centrale figur i frugtbarhedsreligion er gudinden. Før de mandlige guder tog over i mange religioner, var kvindelige guddomme de helt centrale. Alt i tilværelsen bliver forstået som værende i forbindelse med hinanden, alt er vævet sammen. Der findes en evig livskraft som er i alt og bestandig kalder det døde til live. I efteråret dør livet, men naturen genopstår efter vinteren, planterne spirer og bærer afgrøde, dyrene føder og kvinderne føder. Livet genopstår.

For at overleve i en barsk verden som hele tiden truer mennesket med udslettelse, er det afhængigt af frugtbarhed i naturen som det lever af og af slægtens videreførelse.

Derfor dyrkes frugtbarheden gennem gudinder og ritualer for gudinden, og kvinden er bærer af livskraften og frugtbarheden. Manden får del i den gennem religiøse ritualer, tilbedelse og ved at have sex med særligt indviede kvinder knyttet til templerne. Det var kvinder som var overgivet til at tjene gudinden og videregive hendes kraft. Ved det hellige bryllup mellem guden og gudinden genopstår livet, og ved at manden har samleje med en tempelpræstinde, får han del i livskraften og frugtbarheden. Det formodes at denne periode med frugtbarhedskult og gudinden som den dominerende kraft også var en periode hvor kvinder og kvindelige værdier stod stærkt. Børnene tilhørte kvinden, og det var ikke vigtigt hvem faderen var.

Den kvindelige guddom blev betragtet som livgiveren eller moderen og er i lignende traditioner blevet kaldt Gaia, Astarte, Freja (i nordisk religion), Ba'alat, Afrodite eller Shakti. I tantra er Shakti modergudinden, frugtbarhedsgudinden. Nogle religiøse traditioner betragter kvinden som fristeren fra hvem synden stammer. Sådan er det ikke i tantra hvor kvinden er livgiveren og den der kan videreformidle den højeste mystiske lærdom og bevidsthedsoplysning. De kvindelige tantriske værdier er fred, harmoni, spontanitet, helhed (modsat dualitet/splittethed), frihed, tolerance, samhørighed, kærlighed og respekt for naturen i modsætning til de mandsdominerede krigerkulturer der betoner vold, moralsk orden, hykleri, puritanisme og udnyttelse. Sådan kan polariteten mellem den feminine og den maskuline side sættes skarpt op mod hinanden, og den holder ikke fordi vi som kvinder og mænd har begge sider i os. De senere invaderende kulturer bragte også noget godt med sig og gjorde bl.a. op med menneskeofringer.

Da arierne, som var et krigerfolk fra Centraleuropa, invaderede Indien omkring 1.600 f. Kr., brød Indus-kulturen sammen. Arierne kom også med mandlige guder som de dominerende, med kastesystemet og med mandlig præstedominans. Det medførte at tantra gik under jorden. Tantra fik det ikke mindre svært ved andre krigerfolks ankomst som da muslimerne kom og til sidst de kristne englændere. De havde alle det til fælles at de ikke kunne tolerere en religion og kultur hvor det kvindelige var i centrum.

HELENDE TANTRA

Heller ikke englænderne der kom med puritanske holdninger og var stærkt kritiske over for kvindelig magt og den åbenlyse brug af sex i forbindelse med religion og mystik.

Tantra levede dog videre, men for det meste skjult. På isolerede steder i Kashmir og Himalaya eksisterer den den dag i dag. Mestre og guruer har ført den videre, og det skyldes ikke mindst kvindelige mestre, devier. Tantra havde en udbredt opblomstring mellem 500 og 1000 e.Kr. som en protest og et oprør mod den hinduistiske brahmanisme med dens ortodoksi, moralske love og dominerende mandlige præster (brahmin). Tantra er blevet ved med at være levende og vital for den er aldrig blevet systematiseret. Alt er muligt. Som tiden er gået er hinduismen og tantra dog blevet vævet mere og mere ind i hinanden i visse retninger hvor disse ældgamle forestillinger stadig er fuldt levende. I andre har de ikke meget med hinanden at gøre.



*Statue af gudinden Shakti, fra Ananda Ashram i Puducherry.
Foto af Mogens Kjær.*

TANTRA ER VILD, TOTALT FRI, UTØJLET OG ANSTØDELIG

Tantra står oprindelig i en klar modsætning til brahmanistisk hinduisme for i mange tantratraditioner er der ingen dogmer, ingen præster, ingen kaste, ingen regler, ingen metoder, intet at opnå, ingen seksuelle tabuer og ingen spiseregler. Tantra afviser intet. Der er kun total respekt for det enkelte menneskes frihed. Som det hedder i en gammel tekst:

'Undertryk ikke dine følelser,

vælg hvad du vil.

Gør hvad du har lyst til,

for på den måde behager du gudinden.

Ingen får held med at blive perfekt

gennem svære og besværlige handlinger.

Nej, perfektion opnås

ved at tilfredsstille alt hvad man begærer'

(Prajnopaya Viniscaya Siddhi (Erotic Litterature s 157))

(Min oversættelse)

Det er formodentlig også nogle af disse værdier der kan gøre tantra tiltrækkende for mænd og kvinder i vore dage samtidig med at man skal huske at der også i indisk tantra er forhold der er ulækre, anstødelige og skræmmende. Tantrikerne er således i dag blandt de fleste indere berygtede for deres okkulte kræfter, for deres obskøne ritualer og deres totale mangel på moral. Denne tantra-kult står for det stik modsatte af et undertrykkende, opdelende hindusamfund, af islams mandsdominerede kultur og af puritansk, mandsdomineret kristendom, hvorfor de alle har søgt at undertrykke tantra.

*Tantra afviser intet.
Der er kun total respekt for det
enkelte menneskes frihed.*

De ældste nedfældede skrifter om tantra er i vidt omfang stadig uudforskede bl.a. fordi tantra har et dårligt ry. De er skrevet på sanskrit (ariernes indoeuropæiske sprog) og på palmeblade. De stammer fra det 11. århundrede e. Kr., og hvad der er blevet studeret viser at tantra på den tid handlede om transformation af den menneskelige bevidsthed hvilket blev opnået gennem ofringer, indtagelse af og brug af kropsvæsker som urin, menstruationsblod, sæd, kønssaft, ved ritualer på ligbrændingspladser, sexritualer, besværgelser, magi og tilbedelse af kvindelige guddomme, hvoraf nogle var frygtindgydende som Kali. Mere om hende senere. Noget afgørende var guru-discipelforholdet. Disciplen underkastede sig guruen som absolut autoritet, og guruen oplærte disciple som var i stand til at videreføre de tantriske hemmeligheder hvor det gjaldt om at benytte alt det kropslige som en genvej til udfrielse af dette liv. Erotisk tantra er blot en af grenene inden for tantra. Alle ved at seksualdriften er en af de stærkeste drifter vi har. Den er en vældig kraft som kan bestemme menneskers skæbne, og som kan skabe de største frustrationer og nydelser. Det er en potent drift som sikrer slægtens overlevelse. Nogle tantrikere fandt ud at benytte seksualdriften som et middel til at opleve foreningen med den evige livskraft. I hinduismen er målet at blive befriet fra sig selv, fra sit ego, og blive ét med gud. For i det øjeblik orgasmens mægtige kraft tager herredømmet over krop og sind, glemmer man sig selv, al dualisme (adskilthed) ophører, man er ude af sig selv, i ekstase, og det er nærliggende at tolke det som en forsmag på og et glimt af foreningen med livskraften og med det guddommelige. I begæret efter at opleve så stærk ekstase og så langvarig ekstase som muligt og dermed så stærk og langvarig en forening med gud som det er muligt i denne verden, forfinedes de seksuelle teknikker i den tantriske tradition.

Et væld af forskellige teknikker blev udviklet i lukkede kredse. Par af mænd og kvinder samledes for at udføre disse ritualer sammen og under ledelse af en guru, dvs. en vejleder, der kendte de hemmelige kunster og kunne vise vejen. Sanserne blev vækket gennem deltagelse i et rituelt måltid og ved hjælp af trommer og musik. Når sanserne var vakt og den erotiske ophidselse stor, havde parrene samleje. Manden symboliserede guden Shiva og kvinden gudinden Shakti. Det var nu ikke mand og kone der mødte op til de hemmelige seancer.

Det var ikke ægteskabsterapi med oplæring i sex for det var af kulturelle grunde uacceptabelt at kvinderne kunne deltage. Det var derimod mændenes spirituelle udvikling det drejede sig om. De tilstedeværende kvinder var fattige kvinder eller tempelkvinder der blev brugt som hjælpere i ritualerne, og nok i forbindelse med ritualerne blev tilbedt som gudinder, men kun der. Det var rituel sex under vejledning af en guru med en kvinde som hjælper. I mange tilfælde var kvinden tempelprostitueret, dvs. en kvinde der var overgivet til templet, levede der og var blevet specielt oplært i tantrisk elskov. Tempelprostitution har været meget udbredt i Indien og findes stadig enkelte steder. Der var altså hverken tale om ægteskabsterapi eller kvindefrigørelse.

Den samme kosmiske energi (shakti) der skabte universet, er ifølge indisk tantra til stede i alle levende væsener i form af kønsdriften, den seksuelle energi, som derfor er hellig og værd at tilbede, og den må ikke sløses væk. Ved foreningen af lingam (penis) og yoni (kvindens køn) i det tantriske ritual, er det kvinden der er den aktive. Manden er den modtagende for kvinder har større energi end mænd, og gennem samlejet overføres denne energi til manden. Kvinden frigør sin seksuelle energi til manden når hun får orgasme, mens han ikke må få orgasme med ejakulation. Han skal i stedet opsuge hendes energi i sig. Dette sammen med de andre elementer i samlejet medfører at hans seksuelle energi, der kaldes kundalini, vækkes, styrkes og kan rejse sig op langs ryggraden og kan nå toppen af hovedet hvorved han vil blive forenet med det guddommelige. Orgasme med ejakulation er ikke målet med samlejet, målet er den spirituelle udvikling, den guddommelige ekstase der opstår når krop og sjæl, krop og bevidsthed, forenes med den universelle energi. Manden kontrollerer sit ophidselsesniveau så det er tæt på grænsen til fysisk udløsning, men uden at grænsen bliver overtrådt. Driften, begæret, seksualkraften må ikke svækkes ved at manden ejakulerer.

Energiopbygningen skal være så stærk som mulig. Den kan være så stærk at der ligefrem udvikles varme, mystisk varme, hvilket også er beskrevet i de hinduistiske, vediske skrifter. Gennem åndedrætteteknik (pranayama), sexuel energi og visualisering kan der opbygges så stærk energi i kroppen at det hævdes at den varme krop kan tørre tøj.

I tantrisk sex søgte parrene foreningen med det guddommelige ved hjælp af sex som den store drivkraft. Det kunne udvikles i en kultur der ikke havde et syndsbegreb som vores der stammer fra kristendommen. Synd og sex hørte ikke sammen i den tantriske tradition. Kulturen var derimod båret af de styrende begreber ære og skam som man ikke skulle forsynde sig imod. Som det er nævnt, har tantra dog følt sig hævet over det og har dyrket frie, seksuelle samvær der i høj grad var anstødelige i samfundet og derfor også fandt sted i lukkede, hemmelige kredse. Sex blev brugt i et højere formåls tjeneste til at skabe forening med gud. Det blev set som hellig sex. At sex direkte bruges som et middel i spirituel udvikling er kontroversielt, og er det også i Indien. Udover ekstasen som den store belønning følte tantrikerne at de fik guddommelig magt når de realiserede og udlevede deres enhed med Shakti. De troede de selv blev gud når de fik gudsbevidsthed, og at de fik guddommelig kraft så de kunne få deres personlige ønsker opfyldt ved at få overnaturlige, magiske kræfter. Derfor er folk i Indien bange for tantrikere. Desuden er det også i dag kontroversielt i Indien at sex direkte bruges som et middel i spirituel udvikling. Endelig har den praktiske udøvelse af sex og yoga meget ofte været grænsesøgende, anstødelig og har stået i modsætning til samfundets normer. Tantra opfattes som indisk okkultisme.



DET GUDDOMMELIGE MENNESKE

Hovedsigtet i indisk tantra i dag som dengang er som sagt ikke at få noget dejlig sex, men det er at ændre bevidstheden. Der er sket en udvikling af denne religiøse tantratradition så den sammenføjer elementer fra frugtbarhedsreligion og naturreligion med den kontemplative tradition i Indien. Det denne tradition vil til livs er at der hos mennesker er opstået en spaltning af bevidstheden. Egoet har skabt en dualistisk verden. Vi skelner f.eks. mellem lys og mørke, Gud og os. I dualistisk tænkning er Gud uden for os så hvis vi vil have med Gud at gøre, må vi forholde os til noget der ligger uden for os selv og dermed ikke er i vores bevidsthed. Dette ser indisk tantra som et bedrag. Det er et puds bevidstheden spiller os. I virkeligheden har mennesket alt inden i sig selv. Bevidstheden rummer alt, også det guddommelige, både himmel og helvede. Alt er skabt af bevidstheden, alt udgår fra den og alt vender tilbage til den. Derfor er alt hvad der er til også forenet. Opmærksomheden skal ikke rettes mod noget uden for mennesket, men mod det indre for alt er i menneskets bevidsthed, og der er ikke noget guddommeligt uden for mennesket som ikke også er i mennesket. Gud kaldes i indisk tantra Shiva og er ufattelig og kan ikke nås, og dog er han ganske nær. Shiva kommer fra 'shiv' der betyder rød i det dravidiske sprog tamil. Derfor er tantras farve rød. Det er hjertets farve, passionens, blodets, rosens og tungens. Det er farven på den åbne vulva og hovedet på den erigerede penis, ildens og solens farve. Mennesket kan aldrig komme væk fra Shiva eller komme nærmere for det guddommelige er ikke adskilt fra det. Når det kommer til stykket er mennesket Shiva, mennesket er gud, og det samme gør sig gældende for Shivas kvindelige fælle der har mange navne som Shakti, Parvati, Kali, Lalitha, Bhairavi, Durga osv. Eftersom mennesket er guddommeligt og rummer det guddommelige i sig, er det i bevidstheden at tilbedelsen af det guddommelige sker. Derfor er der i forskellige tantraretninger ingen templer, ingen ydre gud, ingen dogmer, intet at tro på, ingen organiseret religion, intet ydre at holde sig til. Alt sker i bevidstheden. Derfor står tantra i opposition til brahmanismen, den præstestyrede hinduisme.

For at brænde egoet væk og nå erkendelsen af guddommelig bevidsthed skal man bruge al den mystiske energi man kan mobilisere, herunder ikke mindst den seksuelle energi. Oplysning og bevidsthedsudvidelse er altså målet, ikke at få ekstatiske sex, men den ekstatiske sex bruges som middel til at nå målet. At blive tantriker er simpelthen at opdage bevidsthedens rene og himmelske natur og lade den overtage livet. Så opdager personen, ifølge indisk tantra, at alt hvad der er til er forenet. Målet med tantra er permanent at kunne være i den udvidede bevidstheds tilstand, i ekstase, i en uendelig lykkefølelse, i en tilstand hvor bevidstheden er erkendt som en del af gud. Denne tilstand indvirker også på kroppen. Bølger af nydelse skyller gennem kroppen. Fra selvet kan man falde ind i det guddommelige for der er kun en tynd væg imellem. Man kan blive ren bevidsthed. Nogle hinduer får kosmisk bevidsthed hvor der ikke er en tro på en personlig gud uden for mennesket selv. I andre traditioner rettes troen mod en personlig gud så troen og opmærksomheden kan rettes mod en ydre gud som Krishna, Shiva eller Vishnu, eller de kvindelige, Devi, Kali, Durga og Meenakshi.

Dette er meget anderledes end megen tankegang i vesten hvor sex og det kødelige ses som en modsætning, en fjende, af det spirituelle.

Osho siger det således: 'Sex er menneskets stærkeste vibrerende energi, men skal ikke være et mål i sig selv. Sex bør lede mennesket til sin sjæl. Målet er at bevæge sig fra lyst til lys. Ikke fra sex til superbevidsthed, sex er superbevidsthed. Der er intet højere, intet lavere.'

(Erotic Litterature s. 174) (Min oversættelse)

I forordet til bogen står der at den handler om vestlig tantra der opstod som modkultur i 1960'erne og 1970'erne hvor man med inspiration fra Indien ville gøre op med vestlig kulturs undertrykkelse af det seksuelle for at opnå frigørelse og mere ekstatiske og bevidsthedsudvidende sex og da lod sig inspirere af indisk tantra. Det erotiske spiller dog ikke nogen stor rolle i indisk tantra. Så lige nogle ord om det. Ordet tantra er sanskrit. 'Tan' betyder system og teknik, 'tra' betyder instrument. Tantra er derfor et samlet system af trosforestillinger, teknikker, ritualer og redskaber der sigter mod at kanalisere den guddommelige energi ind i mennesket. Det seksuelle er et af redskaberne, men ikke fremherskende. Det var dog denne del af tantra der især var interessant i ungdomsoprørets tid og stadig er det.

HELENDE TANTRA

Tantra har som en af de grundlæggende forestillinger at der skal ske en forening af to forskellige energier før den samlede energi bliver stærk nok til at man oplever at blive ét med sin partner og oplever forening med gud. De to energipoler er den maskuline og den feminine energi, og både mand og kvinde rummer begge former for energi. I hinduistisk tantra guddommeliggøres de to energier og kaldes symbolsk for Shiva og Shakti. Når de forenes og vækkes, kaldes energien for kundalini. I kinesisk religion og kultur kaldes polerne yin og yang.

I al korthed

Man kan udtrykke det lidt mindre fremmedartet ved at sige at i tantra åbner man sig for den naturlige livsenergi som man lader skylle igennem sig så den renses og løsner knuderne, så man åbnes, henrykkes og frisættes. Tantra binder krop, hjerte og bevidsthed sammen. Den forener kroppens seksuelle energi med hjertet og bevidstheden, og den binder partnerne sammen.

TANTRA TIL VESTEN

I kolonitiden mødte enkelte englændere tantra i Indien. Nogle fandt den afskyelig, andre blev draget af den. Som det som regel sker når kulturer mødes, ændrer de sig. Tantra blev for første gang formidlet til Vesten. Visse dele var ikke umiddelbart acceptable i en vestlig sammenhæng så der skete en tilpasning. Den udvikling fortsætter stadig så det der i dag udgives for at være tantra i Vesten kun til dels har med det mere oprindelige at gøre samtidig med at tantra i Vesten også har indoptaget vestlig viden og erfaring. Der er i høj grad tale om en syntese. Det der så overleveres til Vesten og kaldes tantra, er det vi synes om og som vi godt kan bruge. Og i det ligger der nogle kraftfulde og virkningsfulde redskaber til at arbejde med vores seksualitet og bevidsthed. I vestlig tantra er det ligeledes almindeligt at se manden som symboliserende Shiva og kvinden frugtbarhedsgudinden Shakti. Kvinden som blev benyttet som redskab er skiftet ud med konen, den elskede eller partneren. De elskende ser hinanden som guddommelige. Som det direkte kan siges i vestlig tantra: 'Det er os der er guder.' Ritualer lever videre, meditationer, ofringer, og oprindelige sex-teknikker. Dyrkelsen af frygtindgydende gudinder, som Kali, kan give inspiration til at kvinder ser sig selv som stærke og lærer at acceptere de mere rå sider af sig selv. De elementer i tantra som virker grænsesøgende og anstødelige for den borgerlige moral kan hjælpe os til at vedkende os sider af os selv og vores seksualitet som vi ellers ikke er bevidste om eller ikke ønsker at vedkende os. Det drejer sig om de lyster og tilbøjeligheder som ses som mindre pæne, måske anstødelige, men som er vigtige for os og kan leves ud hvor der er åbenhed, gensidig respekt og kærlighed til stede.

I Vesten voksede kendskabet til tantra stærkt fra omkring 1960. Dels besøgte flere fra Vesten Indien i disse år og fik kendskab til tantra, bl.a. når de nysgerrigt opsøgte ashrams og guruer der kunne dele viden med dem om tantra. En af de allervæsentligste vejledere var Osho. Dels besøgte en hel del indiske guruer Vesten hvor flere slog sig ned hvormed tantrisk inspirerede gurubevægelser bredte sig stærkt. Hvis man på den baggrund tror at kendskabet til tantra er udbredt i Indien, tager man fejl.

Indien har nogle fantastisk stærke erotiske traditioner og skulpturer, men den almindelige inder kender dem ikke og efter mit skøn lever langt, langt de fleste indere med et meget blufærdigt og ikke særligt spændende sexliv. De vokser ganske vist ikke op i en skyldkultur, men i en æres- og skamkultur hvor det vigtigste bliver hvordan man tager sig ud i andres øjne hvilket er lige så adfærdsregulerende som en skyldkultur. I Indien frygter man hvad naboerne vil sige og tænke om en.

Ydermere skete der det at tantra i sin vestlige klædedragt blev kombineret med andre yoga-retninger fra Indien. Dermed blev chakra-systemet en del af vestlig tantra. Chakra-systemet, som bliver beskrevet i afsnittet om kundalini, er en anden supplerende måde at modtage og opbygge energi på. Ligeledes er kundalini-yoga og hatha-yoga også blevet en del af vestlig tantra. Dertil kommer meditation som bringer koncentration, intimitet, nærhed, flytter grænser og kan virke beroligende, udviklende og helbredende.

Dermed er tantra blevet mere acceptabel og udbredt, men dog ikke mindre virkningsfuld selv om der i tidens løb er sket så stor en forandring af tantra at det kun delvist har med den oprindelige tantra at gøre. Tantra kan opøves som en del af hinduismen. Man kan vælge at blive hindu og overgive sig til hinduistiske religiøse trosforestillinger. Tantra kan også forstås kristent som vi senere skal se. Men man kan også lade de religiøse forestillinger være og nøjes med at aflure de gamle teknikker for at få pustet liv i sexlivet og derved opnå større intimitet og mere tilfredsstillende sex, få kraftigere og mere længerevarende orgasmer, forøge kærligheden og få kontakt med sin livskraft og sit hjerte, få ekstatiske oplevelser og blive sat fri. Bogens fjerde kapitel giver anvisninger på det.

2.2. Shiva og Shaktis guddommelige sex

Tantra voksede altså frem som en del af frugtbarhedsreligion før hinduismen. Hinduismen kom i sin grundlæggende form til Indien med arierne og udviklede sig i det følgende i samspil med indiske religiøse traditioner. Tantra blev efterhånden indoptaget i hinduismen som en af de mange retninger. Modergudinden Shakti blev gift med Shiva, og de indtog deres pladser i den hinduistiske gudeverden. For at få en dybere forståelse af tantra er det vigtigt at vide noget om hinduismen i Indien i dag særligt med fokus på gudernes samspil med den menneskelige verden og deres indflydelse på det seksuelle.

HINDUISME SOM KLANGBUND FOR TANTRA

Når man taler om hinduisme, er det fra begyndelsen vigtigt at være opmærksom på hvor mangfoldig den er. Den kan slet ikke bringes ind under et samlet helhedssyn. Det hænger bl.a. sammen med at den ikke har ét helligskrift som kristendommen der har Bibelen, eller islam der har Koranen. I hinduismen er der flere helligskrifter som stammer fra vidt forskellige steder, og som er blevet til over et meget langt tidsrum. Der er i virkeligheden tale om flere ret forskellige religioner hvilket viser at hinduismen har et udviklingspotentiale der gør at religionen kan tilpasse sig nye tiders udfordringer og derfor den dag i dag er stærk og livskraftig.

Der er hinduretninger der er ateistiske i den forstand at der ikke findes en tro på en speciel eller personlig guddom. Mere udbredt er troen på at alt hvad der er til, er gud, altså panteisme. Universet er i hver af os og i den mindste partikel. Således forstået er Brahman verdenssjælen, den kollektive sjæl. I mennesket bor den lille sjæl, atman, som er en del af Brahman. Dvs. at mennesket har en del af det guddommelige boende i sig og altså selv er gud.

Det er en opfattelse der kommer stærkt til udtryk i indisk tantra. Frelse i hinduismen består i at sjælen ikke genfødes i et nyt menneskeligt og lidelsesfuldt liv, men opluges af Brahman. Atman forsvinder i Brahman som en dråbe vand forsvinder i oceanet. Det er en tilstand der også kan opleves i dette liv gennem oplevelsen af udvidet bevidsthed, altså den overpersonlige tilstand hvor jeg-bevidstheden er ophørt, hvor mennesket er kommet i ekstase og føler sig forenet med alt hvad der er til. Også dette spiller en stor rolle i indisk tantra.

Endelig er der hinduretninger hvor personlige guddomme er centrale hvilket vi senere i kapitlet skal se nærmere på.

Hvis vi bliver spurgt hvad det er vi gerne vil opnå i livet, er et almindeligt svar lykke. Vi vil gerne være lykkelige. Men som alle ved så går og kommer lykken. Lykkefølelser er meget momentvise, og det er kun i få øjeblikke vi virkelig føler os lykkelige. Mange tror de bliver lykkelige hvis de har mange penge, har et godt familieliv, gode venner, bor godt, spiser og drikker godt, har et godt arbejde, et godt helbred og et godt sexliv. Men selv om vi skulle have alt det, er det ikke sikkert vi blev særligt lykkelige.

I hinduismen findes lykken ikke i den materielle verden, men i den åndelige verden. Mennesket finder lykken når det spirituelt kan udnytte de energier det har i sig selv, i sin bevidsthed, i sit hjerte og i sin krop. Og for at kunne udnytte disse energier, udvikledes systemer til at arbejde med mennesket fysisk, mentalt og spirituelt. Midlerne er yoga, meditation og sakramental tilbedelse (kropslig tilbedelse). Vejene er mange. Yoga er en vej, bhakti, som er en hinduistisk fromhedstradition, en anden vej og tantra en tredje.

Noget virkelig essentielt i hinduismen er motivation forstået som begær. Begæret efter at søge og forene sig med det guddommelige er lige så stærkt som begæret efter sex. Derfor er Indien meget religiøst, og mange sætter alt til side for at udføre deres religiøse pligter og gå den vej de føler de skal gå.

De fleste hinduer vil komme til at leve et almindeligt liv og søge hjælp og trøst hos de nære guder. Der er utallige husguder og landsbyguder som der hver dag ofres til. Mange er kvindelige. I mange huse er der et alter i et puja-rum, et lille værelse hvor der står billeder af guder og hvor der hver dag bedes og ofres røgelse, blomster m.v. Det guddommelige har taget bolig i hjemmet. Hinduer besøger templet, deltager i de religiøse fester og søger hjælp hos guruer og religiøse specialister når der er behov for det. Det større mål med livet er at mennesket gennem reinkarnationer, oftest mange, kan udvikle sit åndelige liv. Det er en åndelig rejse mod at opdage og være i den udvidede bevidsthed hvor man opdager at selvet (atman) er det samme som det universelle selv (Brahman). Yoga og meditation er rejseledere. I tantra er sex også et redskab på den rejse hvor det drejer sig om at lære selvet at kende, det inderste selv som er udødeligt og en del af gud. Ånden overtager da kroppen og åbner bevidstheden for en ny verden med visioner af guder og en oplevelse af at alt er fyldt med bevidsthed hvilket er en vidunderlig tilstand.



*Et husalter i puja-rummet. Hinduer har sædvanligvis et alter i deres hjem. Her er billeder af guder, og her ofres der blomster, tændes lys mm.
Foto af Mogens Kjær.*

Ifølge hinduerne er hinduismens fordel over for jødedom, kristendom og islam, at i disse religioner har Gud kun én form. Gud er faderen, aldrig mor, aldrig elsker, i kristendommen dog også søn. Det synes hinduer er et fattigt og ensidigt billede af gud, og det imødekommer ikke menneskers emotionelle behov. Katolikkerne råder dog bod på det med Maria og helgener som de troende følelsesmæssigt kan knytte til ved. Men Maria er jomfruen, den rene, og dermed langt fra hinduismens kvindelige guddomme som Shakti og Kali der har voldsom energi og er farlige. Hinduismen udfordrer derfor traditionel, kristen kultur, domineret af et patriarkalsk syn og med et faderbillede af Gud sammen med den kyske jomfru. Hinduismen har millioner af forskellige guder at byde på, og der råder man til at mennesker knytter sig til det aspekt af gud der passer til deres natur og følelsesmæssige behov.



Katolsk, indisk fremstilling af Maria med barnet, skildret sådan som en hinduguddom kan afbildes. Foto af Mogens Kjær.

Det er derfor ikke en upersonlig gudsforståelse der præger det religiøse liv i Indien. Det vrirler med guddomme som har særdeles mange personlige træk. Der siges at være 330 millioner. Mange fastholder monoteismen ved at sige at grundlæggende er der kun én gud, men at gud har mange ansigter. 330 millioner. Gud viser altså forskellige ansigter gennem de forskellige guder, forskellige holdninger og forskellige kvaliteter. Guden Krishna, der er en inkarnation af Vishnu, er meget populær, især blandt pigerne. Han spiller fløjte (et penisymbol) og hyrdinderne flokkes om ham. Han er i den grad tiltrækkende og nyder alle dem han vil. Det virker måske ikke særligt guddommeligt, men er det alligevel for den tiltrækkende Krishna symboliserer guds tiltrækning på mennesker. Som Krishna tiltrækker piger, tiltrækker gud mennesker. Guderne er specialiserede og kan hjælpe med noget forskelligt. Katolicismen har noget der ligner i form af helgenerne der bestemt ikke ses som Gud selv, men som er specialiserede og kan noget forskelligt, og som man kan bede til for at opnå det særlige man har brug for.

Alle guder er manifestationer af den ene gud, men nogle guder er naturligvis vigtigere end andre. I lærebøger om hinduismen kan man læse at også hinduismen har en treenighed der består af guddommene Brahma (skaberen), Vishnu (opretholderen) og Shiva (ødelæggeren). Det er noget af en misforståelse for Brahma spiller i praksis ikke nogen rolle. Hvis man vil tale om de tre vigtigste guddomme, og det giver faktisk god mening, så er det Vishnu, Shiva og Devi. Devi er gudinden. To mandlige guder og en gudinde. Hver især kan de det samme, derfor kan man også nøjes med at tilhøre en af dem. Alle kan de skabe, opretholde og tilintetgøre. Der er et væld af hindugudinder, men de er alle manifestationer af Devi. Alle gudinder er én. Devis betydning skal betones, dels fordi hun i en eller anden form faktisk tilbedes af flere hundrede millioner tilhængere, og dels fordi det kvindelige aspekt af guddommen spiller en stor rolle i tantra og har gjort det siden oprindelsen i frugtbarhedsreligion.

Hvis man foretager en meget grov forenkling af hinduismen, kan man opdele religionen og kulturen i to hovedstrømninger: Den asketiske og livsforsagende på den ene side, og den livsbekræftende på den anden. Asketisk hinduisme har som mål at udslette begæret efter liv og efter at leve fordi livet og alt det man ønsker sig af livet ses som et fængsel. Målet er frigørelse fra dette liv som ses som lidelsesfuldt og begrænsende. Målet er at blive fri for at blive genfødt i endnu en jordisk eksistens hvordan den så end måtte være. I den forbindelse er der udviklet yoga-teknikker der er livsforsagende og kropsligt nedbrydende. Den asketiske tradition er tydelig i Indien, f.eks. i form af hellige mænd, sadhuer, der har forladt deres familie og alting og lever et helligt, asketisk liv i håb om at kvalificere sig til at blive frelst fra at blive genfødt. Desuden ses denne retning i mange livsfornægtende yoga-teknikker der har til hensigt at bremse åndedrættet og reducere blodomløbet. Hatha-yoga i Indien kan ligeledes indeholde livsnedbrydende elementer. Nogle ekstreme yogier tilbringer deres liv med en opstrakt hånd som visner, og der er stående yogier som står op hele tiden og lever i forfærdelig smerte. Alt sammen fordi grundsynet er at kroppen skal dø for at sjælen kan leve.

Den anden hovedstrømning er den livsbekræftende som tantra hører til. Her lægges der vægt på at leve et godt liv, på livsglæde, kunst, dans, musik og sex. Også her er der udviklet yoga-teknikker, men de har som mål at styrke livet, styrke kroppen og dens funktioner, opbygge en energisk krop, give den smidighed og sundhed, samt skabe fred i sindet. Der findes flere forskellige yoga-skoler med dette som formål. En er kundalini-yoga som er særligt interessant når det drejer sig om tantra fordi den arbejder mod det samme mål, nemlig at fjerne blokeringer i kroppen så energien kan flyde frit i nervesystemet. En kombination af kundalini-yoga og tantrisk sex er en effektiv kombination, men den kan også være risikabel idet kundalini-yoga kan have ubehagelige sideeffekter, og ikke bør udøves hvis man har ryg- eller lændeproblemer.

De to hovedstrømme i hinduismen kan ridses op ganske enkelt: I den asketiske form for hinduisme er målet at kvæle livsenergien og livslysten, det er at slå kroppen ihjel så sjælen befries ind i den åndelige, virkelige verden. I den livsbekræftende hinduretning er målet at styrke livsenergien for ved hjælp af dens kraft at blive forenet med den åndelige virkelighed. Målet er det samme, men vejene forskellige.

I begge retninger spiller yoga-øvelser en central rolle, men de vil være vidt forskellige for de vil have forskelligt sigte. Hatha-yoga i Indien! vil ofte være livsnedbrydende, mens kundalini-yoga og hatha-yoga i vestlig tilpasning har som formål at styrke kroppen og bevidstheden og derfor indgår i tantra.

Til sammenligning er opdelingen af hinduismen i to grundretninger ikke fremmed for kristendommen. Kristendommen har også en langvarig, asketisk tradition hvor mænd og kvinder har trukket sig bort fra at leve et almindeligt liv i verden til et afsondret liv hvor de har kvalt livslysten og kun haft et sigte, nemlig at dø bort fra denne verden for at blive forenet med Gud eller med Kristus. Jo før, jo hellere. Samtidig findes den anden holdning som tager imod livet i al dets rigdom, glæde og lyst fordi vi og verden er skabt af Gud, og alt kan nydes som Guds gode gaver.



*Guden Shiva symboliseres ved sin penis, lingam, en kegleformet sten.
Foto af Mogens Kjær.*

SHAKTI I SHIVAS FAVN

For det kvindelige i hinduismen er det gået op og ned sådan som det også forholder sig med kvindens position i samfundet. Det begyndte som sagt godt. I begyndelsen var gudinden herskerinden. Det synes krigerfolk ikke er en rimelig orden i verden så da arierne fra det sydlige Rusland omkring 1700 f. Kr. invaderede Indien, tog de mandlige guddomme også magten og hinduismen udviklede sig i Indien. I tidens løb indoptog den nye religion mange elementer fra den gamle for de kom naturligt til at udvikle sig sammen. Gudinden overlevede også for den kvindelige kraft kan ikke knægtes. Hun dyrkes nu som Devi, modergudinden, og hinduismens tre hovedguddomme er som sagt Vishnu, Shiva og Devi, med Devi som repræsentant for utallige kvindelige guddomme.

Hvordan får en mand kontrol med en kvinde? Han gifter sig med hende. Derfor lod arierne i deres mytologier de medbragte mandlige guddomme gifte sig med de oprindelige, lokale kvindelige guddomme, Vishnu med Lahksmi og Shiva med Shakti/Durga/Kali/Parvati, en kone med mange navne. I nogle af de store hindu-templer er der en afdeling for den mandlige gud og en afdeling for den kvindelige guddom. Således kan man sige at den nye religion prøvede at få kontrol over den oprindelige tro på kvindelige guddomme. Det kvindelige var dog ikke sådan at holde nede, bl.a. fordi tantra levede videre. I form af dyrkelsen af Devi fortsatte en stærk gudindedyrkelse. Devi er kilden til alt liv. Hun er den kærlige og beskyttende moder, hun er jorden som dermed er en levende organisme (som Gaia), og hun er livet. Men som vi ved, kan man ikke give noget uden at få noget. Devi kan heller ikke bare være livgiver. Hun er også nødt til at modtage energi, derfor er hun nødt til at fortære noget. Livet betyder død for andre. Derfor er Devi også vild og blodtørstig. Hun er livet, og hun er døden. I sin manifestation som Kali, der bl.a. bliver dyrket i Kolkata (Calcutta/Kalikut) i et stort tempel hvor præsterne generøst gav et større hjørne af templet til Mother Theresa så hun kunne give døende en værdig sidste tid, ofres der dyr til Kali. Før englænderne forbød det, ofredes der et drengbarn hver uge til gudinden Kali.



*Kali i ferd med at rive indvoldene ud af et menneske.
Fra landsbyen Kuilapalayam i Tamil Nadu. Foto af Mogens Kjer.*

Kali afbildes almindeligvis som sort, blålig og grusom med en gloende rød tunge hængende ud af munden, en kæde af afhuggede menneskehoveder omkring hovedet og en bloddryppende kniv i en af sine fire hænder. Hun går let amok i en blodrus. Livet koster livet, og for at noget nyt kan komme, er der noget gammelt der skal destrueres. Af død og destruktion kommer der nyt liv. Hendes blodtørst kan tolkes symbolsk: Hun fortærer ondskab og uvidenhed. Frem for alt er det egoet der skal miste hovedet så personen kan få en ny bevidsthed. Devi er altså både mild og vild, liv og død. Hun rummer de gudinder der er erotiske, vilde og farlige, og de som er lykkebringende, gavmilde og frugtbare.

Tilsyneladende får Shiva ram på Shakti/Durga/Kali/Parvati ved at hun bliver hans hustru, men den feminine strømning, der kaldes shaktisme, gav ikke op. I de hellige tekster skildres Shiva som ren bevidsthed hvilket umiddelbart lyder fint og fornemt, mens Shakti er hans potens. Med andre ord, Shiva kan intet gøre uden Shakti, uden den kvindelige energi og skaberkraft. Det hedder ligefrem: 'Uden Shakti ville Shiva være et lig.' Det mandlige slog dog igen.

Devi/Shakti/Kali rummer så voldsomme, stærke og potentielt farlige kræfter at det er nødvendigt at de bliver kontrolleret af det mandlige! Det giver så et godt afsæt for at indiske mænd kan påtage sig deres rolle, modelleret i gudernes verden: de er nødt til at kontrollere og tøjle deres koner, ellers går det galt. Således spejler de menneskeskabte guder og mennesker sig i hinandens liv.

*Devi er kilden til alt liv. Hun er
den kærlige og beskyttende moder,
hun er jorden som dermed er en
levende organisme, og
hun er livet.*

HINDUISMENS SEXUELLE PRÆG

Store dele af hinduismen er præget af de dybe rødder i frugtbarhedskulter. Det giver sig så stærke udtryk at man roligt kan sige at disse strømninger i hinduismen er gennemsexualiserede. Det kommer f.eks. stærkt frem i kulten omkring Shiva, skaberen og ødelæggeren. Det der tilbedes og ofres til, er Shivas penis i form af en cylinderformet sten med afrundet hoved som kaldes lingam. Den står ofte på en skål som er Shaktis vulva, kaldet yoni. Shivas penis masseres ved ofringen med ghee (klaret smør) eller overhældes med olie, og denne olie drypper så ned på skålen, vulvaen, og løber fra den. Shivas lingam er symbolet på hans mandlige kraft. Når hans lingam æres og tilbedes, æres den mandlige energi i ham og i mennesker. Kraften opleves som potent, og mand og kvinde får gennem ofringen og ritualet del i den potente skaberkraft så de kan få børn.



En mand, der var sammen med sin kone, holder olie over Shivas penis, lingam, i Shaktis yoni, vulva, så væden flyder. De beder om børn og frugtbarhed. Fra et tempel i Puducherry. Foto af Mogens Kjær.

Nu om dage er de fleste indere fromme og uskyldige og skænker det ikke en tanke hvad det egentlig er de foretager sig når de ofrer til lingam og yoni. Det forholder sig på samme måde med den almindelige form på et hindutempel hvor der øverst på tårnets tag er en mindre knop, som symboliserer en brystvorte, taget under er formet som et bryst, og nederst i tårnet er der et rum hvor gudebilledet står, som symboliserer kvindens hellige køn. Så midt i hjertet af hinduismen, i det helligste i templet ofres der olie til Shivas penis og Shaktis vulva så væden flyder. Så en af kernerne i hinduismen er sex-kult, tilbedelse af kønsorganerne, kønssafterne og foreningen mellem mand og kvinde. Yoni er sanskrit-navnet for vulva. Sprogligt er det i familie med det engelske 'yawn' der betyder at gabe. Når vi gaber åbner vi munden på vid gab, og munden omkranses af læberne, et meget tydeligt symbol på vulva og kønslæberne. Yoni, vulva, er i hinduismen hellig, derfor tilbedes den selv om mange indere slet ikke i al deres uskyld er klar over hvad der foregår. Kvindens køn er helligt fordi det er livets passage. Ikke alene fødes børnene gennem kvindens køn, men det ses også som en passage for energi og åndelig kraft. Gennem vulva er det muligt at ændre bevidsthed.



Minitempel bygget over den normale form, med bryst og brystvorte som tag og gudebilledet i kønnet. Foto af Mogens Kjær.

I det hele taget hører seksualitet og spiritualitet sammen i hinduisme. 'Sexualiteten bringer os i forbindelse med højere bevidsthed. Sex er superbevidsthed.' (Osho, Erotic Litterature 174) (Min oversættelse)

Sex er i indisk tantra befriet fra at være lænket til skyld, skam, undertrykkelse og fortrængning og skal i stedet komme til udtryk i et naturligt, sundt og helligt liv. Sex er derimod i Vesten ofte blevet set som åndens og spiritualitetens fjende, men i hinduismen er de altså allierede når det drejer sig om tantra, Kama Sutra og andre seksuelle vejledninger.

I hinduistisk tantra er hovedguddommene guden Shiva, som repræsenterer den mandlige energi, og gudinderne Shakti og Kali der er den kvindelige energi og universets urkraft. Shiva symboliserer den mandlige bevidsthed og har nok mandlig energi og maskulinitet, men er alligevel i vid udstrækning magtesløs uden den kvindelige energi. Som det er hos menneskene, er det hos guderne. De har sex med hinanden. Ved at Shiva har sex med Shakti, får han energi til at skabe og handle. Når han har sex med Kali, der er gudinde for død og ødelæggelse, får han magt til at destruere, også det der nødvendigvis skal destrueres og dø for at noget nyt kan blive til. Således blev universet i hinduismen skabt ved at Shaktis kreative energi forenede sig seksuelt med Shiva. Den mandlige kraft og bevidsthed med den feminine kreative energi. Skabelsen finder sted når det mandlige forener sig med det kvindelige, ligesom når mennesker får børn. Sådan bliver livet til. Unægtelig en mere sanselig historie end den jødisk-kristne skabelsesmyte hvor Gud skaber verden gennem sit ord.

Som det forholder sig i gudernes verden, således også i menneskenes. Når skabelsen forbindes med Shiva og Shaktis forening, er det naturligt at forbinde den orgastiske ekstase blandt mennesker med Shiva og Shaktis forening. De mandlige og feminine energier forenes, og alt kan ske. Det skabes der nyt af. Derved forenes mennesker og guder. Shiva og Shakti har sex samtidig med menneskeparrene. Opfattelsen af at mand og kvinde er hinandens gud og gudinde videreføres faktisk i traditionelle hindu-bryllupsritualer hvor brud og brudgom skal se hinanden som hinandens gud og gudinde. I et sådant ritual bliver brudens vulva smurt ind i honning. Brudgommen skal så knæle ned foran sin brud, foran hendes vulva og dermed tilbede den og slikke honningen af vulva. Heraf stammer det engelske ord for bryllupsrejse, honeymoon. Oralsex er ikke en ny opfindelse.



Shiva fra Ananda Ashram i Puducherry.. Foto af Mogens Kjer.

I al korthed

Som Shiva er impotent uden Shakti, er manden i tantra impotent uden kvinden. Det er hende der tilfører ham energi gennem sex både til at skabe og ødelægge. Manden har brug for kvinden og hendes seksuelle energi ellers har han ikke kraft til at nå målet som i indisk tantra er at opnå guddommelig bevidsthed. Ødelæggelsen skal forstås som noget positivt. Gennem sex og ekstase er der noget der skal ødelægges, fjernes og overvindes for at noget nyt kan blive til. Fysiske og psykiske blokeringer skal fjernes så den seksuelle energi frit kan flyde i krop og sjæl og genskabe mennesket. Kali-aspektet betyder også at der i tantrisk sex er fokus på opgivelse og overvindelse af hæmmende adfærd. Tantra giver mulighed for at leve hemmelige lyster ud og lægger op til at parret skal åbne sig for hinanden, give hinanden frihed og leve alt det ud som de har lyst til.

2.3 Kundalini, kroppens ekstatiske kraft

Der er særlige kræfter og energier på spil når mennesker kommer i ekstase og får religiøse oplevelser. Således også i tantra hvor livskraften, den seksuelle energi, symboliseres ved gudinden Shakti, men også kaldes kundalini. Når vi får orgasme, kommer i ekstase, ændrer bevidsthed og får mystiske oplevelser, så sker der noget med vores krop og psyke fordi der er nogle stærke kræfter på spil. Man kan kalde det spiritualitetens fysik. Det handler om samspillet mellem krop og psyke. I tantras religiøse sprog beskriver man disse fænomener med begreber som kundalini og kundalinivækkelse. Men man kan også give det en videnskabelig forklaring.

Vi ser først på den hinduistiske baggrund, for kristendommen giver ikke megen hjælp til at forstå hvordan krop og psyke forholder sig til hinanden. Det har man derimod arbejdet intensivt med i flere tusinde år i de hinduistiske traditioner. Der findes ingen anden kultur og religion hvor der er så stor indsigt i samspillet mellem det kropslige og det spirituelle som i hinduismen. Den kinesiske taoisme har noget, men slet ikke som hinduisme. Buddhismen og Zen har det ikke, kristendom, islam og jødedom heller ikke. Så i dette stykke vil vi gå til hinduerne for at blive vise. For bare at give en god grund til at det forholder sig således, kan man henvise til yoga. I Vesten praktiseres yoga ofte som afspænding, fitness og afstresning, men i Indien blev yoga udviklet for at styrke det spirituelle fordi fysiske øvelser, bevægelser og stillinger indvirker på bevidstheden. Man kan også henvise til tantra hvor fysisk sex bruges til at opnå bevidsthedsændring. Det fysiske og det religiøse hører intimt sammen. Yoga blev skabt for at blive udøvet med henblik på at opnå en følelse af forening med det guddommelige, ligesom i tantra.

I tantra arbejdes der med opstigende energi. Den stammer fra bækkenet og kan stige op i kroppen til hjernen og også over hovedet hvis man tror der er flere energilegemer, såkaldte æteriske legemer uden for kroppen. Når den opstigende energi når hjernen, i det der i hinduismen kaldes det syvende chakra, så ændres bevidsthedstilstanden og krop og sjæl forenes. I hinduismen hedder denne energi kundalini eller shakti.

Denne kraft styrer og gennemtrænger hele kosmos. Det er en højere guddommelig magt. Mennesket har således en del af universets kraft boende i sig. Kundalini betyder 'hun der er snoet', nok fordi kundalini forbindes med en slange. Der er tale om slangekraft. Man forestiller sig at kundalinislangen hos alle mennesker sover i den nederste del af rygsøjlen. Men den kan vækkes, og da vil den slynge sig længere op ad rygsøjlen og kan skyde op gennem hjernen og hovedet. Der er ikke tale om overtro, det kan virkelig ske. Der er også grund til at være varsom for der er stærke psykiske og fysiske kræfter på spil og en risiko for at det kan gå galt. Der er desværre mange eksempler på kundalinirejsninger der har givet store psykiske problemer bagefter og legemlige smerter. Bryder kundalini igennem, kan energien ikke kontrolleres, og det kan blive et mareridt. Men når det går godt, opleves en mystisk bevidsthedstilstand som er ubeskrivelig lykkelig, hvor personen ser sig badet i lys og hvor al dualitet ophører. Ånd og krop forenes. Shakti, energien, forenes med guden Shiva, den feminine pol med den maskuline. Når de forenes, befinder Shiva og Shakti sig i en ekstatiske omfavelse. De bliver ét. Mens de i menneskets normale bevidsthedstilstand er adskilte.

Shakti er kundalini. Det er guds kraft, guds energi i hinduismen, og den er feminin. Shiva er bevidstheden, og den er maskulin. Når Shiva og Shakti forenes i det syvende chakra, forenes energi og bevidsthed i guds bevidsthed. Derfor kan man i hinduismen ikke tale om kundalini, som er gudinden Shakti, uden også at tale om guden Shiva. De to kan ikke skilles ad. Udfordringen og problemet for de fleste mennesker er dog at disse to i det daglige er skilt ad. Shiva residerer i det syvende chakra som den rene bevidsthed. Shakti, på den anden side, ligger sovende i det første chakra, rodchakraet. Det uoplyste menneske kender ikke den guddommelige bevidsthed, Shiva, fordi den ikke kan erkendes uden den guddommelige energi der er kundalini. Når kundalini vækkes og rejser sig gennem chakraerne helt til kronechakraet, så forenes Shiva med Shakti

i en omfavelse, og personen oplyses fordi energi og bevidsthed forenes. Da, stadig ifølge hinduismen, erkender personen sin guddommelige bevidsthed og mennesket erkender sin sjæl, atman, og oplever at atman er Brahman, altså at menneskets sjæl er en del af verdenssjælen, af den universelle bevidsthed. Da ophører al dualitet (adskilthed), alt opleves som forenet og ét.

I hinduismen har man gennem tiden iagttaget at kundalini kan rejse sig etapevist i kroppen langs ryggraden, og man har identificeret nogle områder i energilegemet omkring kroppen der har særlig betydning for modtagelse, lagring og spredning af energi. Disse energipunkter kaldes chakraer der befinder sig omkring rygsøjlen fra anus-området til et sted oven over hovedet i det usynlige energilegeme mennesker siges at have omkring det fysiske legeme. Chakraerne indgår altså i de energilegemer vi ifølge hinduismen også har ud over den fysiske krop. Der er desuden ifølge hinduismen flere energikanaler omkring rygsøjlen som kaldes nadier. Kundalini vil, når hun rejser sig, bevæge sig op ad den ene af energikanalerne, måske bugte sig frem og tilbage mellem de to og stige opad mod hovedet og bevidstheden.

Man kan udefra set godt blive noget usikker på hvor meget hold der er i talen om chakraer og deres placering for placeringen varierer noget fra tradition til tradition, ligesom antallet varierer. Almindeligvis forholder det sig således i hinduismen: Det første chakra er rod-chakraet i mellemkødet mellem kønnet og anus nær det nederste af ryggraden. Det næste er kønschakraet ved kønsbenet og mandens og kvindens kønsorganer, så kommer chakraet i solar plexus lige under ribbene, derefter hjertechakraet som befinder sig mellem brystvorterne, halschakraet er midt på halsen, det sjette er midt mellem øjenbrynene, måske midt i panden, det sidste befinder sig lige over hovedet.

Ældre tantra betoner dog ikke chakraerne individuelt, men ser dem som forenede. De danner tilsammen ligesom et rør. De er som et lysstofrør eller et sugerør fra roden i mellemkødet til hovedet. Langs dette rør sidder de enkelte chakraer og fungerer ligesom hjul der kan hvirvle energien og bevæge den op fra roden til hovedet, eller fra chakra til chakra. Chakra betyder hjul. På denne måde kan kundalinienergien, shaktienergien, den seksuelle energi, rejse sig fra roden til hovedet ved at blive kanaliseret gennem ryggradens rør op til hjernen og ændre bevidstheden.



Det nederste chakra er rodchakraet (Muladhara) i mellemkødet og under spidsen af ryggraden, det næste er kønschakraet (Swadhisthana) ved kønsorganerne, så kommer chakraet i solar plexus (Manipura), derefter hjertechakraet (Anahata), så halschakraet (Vishuddha), dernæst pandechakraet (Ajna), til sidst over hovedet kronechakraet (Sahasrara).

Chakraerne er i hinduismen modtageapparatet til at modtage og absorbere energi og livskraft, som kaldes prana, fra universet. Prana er livsenergien, og prana er forbundet med åndedrættet. Det er også gennem åndedrættet at kroppen modtager livsenergien. Derfor er pranayama, som kan gengives som åndedrætskontrol og bevidst brug af åndedrættet, meget væsentlig når der skal ske en energiopbygning af kroppen. Der sigtes almindeligvis ikke mod hyperventilering, selv om det også findes f.eks. hos Osho, men mod at trække vejret dybt og regelmæssigt. Ud fra en videnskabelig forståelse vil der derved ske en iltning af kroppens celler.

TANTRA OG VÆKKELSE AF KUNDALINI

I hinduismen er gudinden Kundalini eller Shakti den kosmiske energi der ligger rullet sammen som en slange ved ryggradens rod. Når kundalinienergien vækkes, er der tale om en dramatisk begivenhed. Når den bevæger sig op gennem kroppen støder den på blokeringer og knuder. Kundalini bearbejder energisk disse blokeringer, brænder dem væk og opløser dem. Det ses som en renselsesproces. Den ene blokering efter den anden fjernes efterhånden som kraften stiger opad i kroppen og breder sig ud i den. Når alle blokeringer er fjernet, kan kundalinienergien flyde frit i kroppen og fortsætte sin opstigen mod kronecenteret over hovedet. Denne renselsesproces kan være smertefuld, og derfor er den også forbundet med risici. Det er ikke noget man selv skal indlade sig på uden kyndig vejledning. Modstanden brændes op, og det er almindeligt at personerne føler denne varme stærkt, og at den er smertefuld. Man kan beskrive det der sker som åbning af særlige områder af krop og psyke. Man kan også betragte denne proces som en afspænding af centralnervesystemet. Livsenergien er altså varm, og når den kulminerer i styrke bliver den

til ild, flammer og lys. Når processen er fuldført, sker der en ekstatiske sammensmeltning af subjekt og objekt, alt bliver ét og alt opleves som en enhed. Jeget transcenderes. Det er tantra-yogas formål at kundalini skal tage permanent sæde i kronechakraet så yogien kan befinde sig i en vedvarende tilstand af salig lykkefølelse.

Som oftest bevæger kundalini sig dog nedad igen gennem rygsøjlen eller gennem forsiden af kroppen og lægger sig igen til hvile. Mange beskriver nedstigningen således at den sker gennem forsiden af hovedet, at den bevæger sig ned gennem struben og igen lægger sig til hvile i maveregionen. Har kraften været særlig stærk, skal man tænke den ned af forsiden af hovedet, sætte tungen mod ganen lige bag fortænderne, tænke og føre energien ned gennem struben, brystet og lægge den til hvile i navlen.

Formålet med at skrive om kundalini i en bog om tantra er at den seksuelle energi i indisk tantra kaldes kundalini, og at kundalinivækkelse spiller en stor rolle i tantra. I den forbindelse er det nyttigt at skelne mellem forskellige former for kundaliniaktivitet. Der er for det første den generelle. Alle mennesker har kundalinienergi i sig i form af sexuel energi og anden form for livsenergi hvilket i hinduismen er det samme for der er kun én energi. I tantra arbejdes der aktivt med at vække, forøge og sprede denne energi til hele kroppen og op mod hovedet. Energien skal styrkes og rejses op mod hjernen for i mødet med bevidstheden at ændre bevidstheden så den udvides, og personen kommer i en orgastisk ekstase. Dette kaldes vækkelse af kundalini, og den vil være almindelig hos dem der dyrker tantra. Her vil vækkelsen af kundalini ikke medføre permanente ændringer af personligheden, men kundalinienergien vil lægge sig lige så stille igen.

Den meget stærke form for kundaliniaktivitet kaldes kundalinirejsning, og her er der grund til at være varsom. Jeg vil advare mod at fremkalde en fuld kundalinirejsning! Vi vil sigte mod at vække energien på en mere kontrolleret måde bl.a. ved hjælp af sex med det formål at fremkalde energiorgasmer der vil være vidunderlige, føles guddommelige, være ufarlige og alligevel give nogle af de samme oplevelser af ekstase, lyksalighed og bevidsthedsændring som en kundalinirejsning vil give. Der vil være tale om at det er kundalinienergien der bevæges fra kønnets op i hele kroppen, til hjertet og bevidstheden hvor den skaber orgasme.

Østen forstår og oplever kroppen og bevidstheden som noget der har med energi at gøre. I Vesten har man et mere nøgternt og videnskabeligt syn på hvad der foregår. Sker der en kundalini-rejsning ved at der spreder sig energi fra området omkring kønsdelene til hele kroppen og toppen af hovedet, så er der en biologisk forklaring der går ud på at det hele er elektriske processer i vores nervesystem. Gennem ryggraden er der nervesystemer som forbinder kønnet med hjernen og forbinder hele kroppen med hinanden. Det er et nervesystem der har fine tråde ud i hele kroppen. Når vi gennem sex, og de andre virkemidler vi gør brug af i tantra, oplever lyksalighed og udvidede orgasmer, er det alt sammen noget der har med nerver og elektricitet at gøre, og det har intet at gøre med forening med noget guddommeligt selv om det kan føles sådan, og selvom det er det man tror. Kundalini-kraften og alt lignende er nervesystemets kogleri. Det er noget der naturligt kan ske i den enhed vi er af krop og psyke. Vores følelser har med vores nervesystem at gøre, og man kan ændre og udvikle sit nervesystem. Det er velkendt at handicappede, som har mistet sanser, er i stand til at styrke de sanser de har tilbage. Nervoceller som hjerneceller, kan opdyrkes og erstatte andre cellers funktion. Gennem aktiviteter kan følelser forfines og forstærkes. Det der sker når vi dyrker yoga og tantra, er altså at vores nervesystem forfines og udvikles. Det kan trænes til at rumme og transportere energier og stærke følelser rundt i kroppen. Vejen går fra bunden, fra vores køn, hvor den seksuelle energi befinder sig, højere op i kroppen og måske endda helt til tops. Ved hjælp af sex og forskellige yoga- og åndedrætsteknikker sker der en rejsning af ekstatisk energi der ledes op gennem hovednerven i rygsøjlen hvorfra der går titusinder af nervetråde ud i hele kroppen.

Set under en mere videnskabelig synsvinkel kan der være noget om talen om de 7 chakraer fordi der er særlige steder i vores krop langs rygsøjlen hvor der er et særligt tæt netværk af nervetråde der både er forbundet med centralnervesystemet i ryggraden og har tråde ud i hele kroppen.

3.

sex

og

tantra

i kristendommen

3.1 tantra, kundalini og kristendommen

Kan man tale om kristen tantra? Hvis man kan det, hvad betyder det så for troen på Gud? Vi vil gribe tilbage til nogle centrale tanker om Gud i kristendommen som kan rumme hvad tantra kan give os og se på hvordan kundalini kan forstås kristent. Ifølge kristen opfattelse er Gud kilden til liv, kærlighed og alt godt. Gud er i alt og i alle. Vi vil i det følgende forsøge at tegne et kristent billede af Gud og se hvordan østlige og kristne tanker og forestillinger kan befrugte hinanden, men også hvor de går forskellige veje.

Tantra er i lighed med andre sexuel betonedede yoga-former opstået i østen og skal derfor af samme grund ses i en større forståelsesramme af hinduismen og anden østlig religion. Hvis tantra var opstået i Vesten, ville den have været i en anden religiøs forståelsesramme, og kristendommen ville på et meget tidligt tidspunkt have været nødt til at forholde sig til den, men det skete af gode grunde ikke. Efterhånden som tantra er blevet mere og mere kendt i Vesten, og hos mange er blevet et hit og en øjenåbner, er kristendommen nødt til at forholde sig til tantra, og netop dette er et af denne bogs anliggender.

Umiddelbart må man sige at tantra, som den udøves i Indien, er en del af hinduismen og derfor ikke er kristendom. Dertil kan føjes at tantra har en stærk sexuel komponent, og som vi skal se det i næste afsnit 'Kristendommens syn på sex' så har kristendommen haft det svært med sex gennem tiden.

Egentligt er der ikke noget nyt i dette for mål for i tidens løb har både jødedom og kristendom skullet forholde sig til religiøse traditioner som kombinerer sex og religion. Det skulle jødedommen da det jødiske folk invaderede Palæstina og efterhånden nogenlunde overtog kontrollen med landet og dets oprindelige indbyggere.

Det jødiske nomadefolk mødte en frugtbarhedskult med mange guder, også betydelige kvindelige guddomme som Astarte, (den store moder-gudinde og skaber), Anat, Ba'alat, dødekult, sandsigere, selvstændige kvinder og sex i templerne hvor både mænd og kvinder blev indviet i elskovskunsten. Alt, frugtbarhed, sex og religion, var vævet tæt sammen, og gudinderne og kvinderne var magtfulde som de altid er det når om-drejningspunktet er liv og frugtbarhed. Derfor bød den kana'anæiske religion også på mange svære fristelser for de strenge jødiske indvandrere. Med sig bragte det jødiske folk et andet gudsbillede: Gud som en mandlig Gud, som patriarkalsk, som Herre over liv og død og til tider grusom i sin sanktionering af nedslagtning af de ugudelige, afskyelige og utugtige modstandere som vi kan læse det i Det Gamle Testamente. Den mandlige Guds overherredømme kom sammen med mandens herredømme over kvinden. Manden tager magten både i det himmelske og det jordiske.

Det patriarkalske giver sig udslag i at det er manden og hans slægt der er vigtigst. Derfor skal kvinder under kontrol. Det skal sikres at de er jomfruer før de giftes for det skal sikres at de kun modtager ægte-mandens sæd så det er hans slægt der videreføres. Træder kvinder ved siden af, eller er de ikke jomfruer når de bliver gift, er dommen ubønhørlig hård. Af samme grund har det i mange kulturer været almindeligt at bortgifte pigerne når de var 10 år gamle. Efter brylluppet blev de sendt hjem-mefra for at leve sammen med mandens familie, og så var det hans families ansvar at have hende under kontrol.

Bibelen er blevet til i en mandsdomineret verden og er derfor præget af patriarkatet. Faderskikkelsen er den væsentlige, og det præger også gudsbilledet i Bibelen. Gud er faderen, autoritær, patriarkalsk og kontrollerende. Det er et billede af Gud der stadig er almindeligt udbredt selv om vi ikke lever i et helt så mandsdomineret samfund længere. Det har så også haft som konsekvens at mange ikke kan tro på Gud fordi de ikke kan tro på den opfattelse af Gud som de er blevet præsenteret for.

DEN HELLIGE I HVEM VI LEVER

Efter min opfattelse tegner Jesus og kristendommen et andet billede af Gud, selv om det må medgives at også kristendommen er vokset frem og er blevet udviklet i en mandsdomineret verden hvilket også har sat sit præg på kirkens tradition. Det skal vi frigøre os fra. Kristendommen tolker tiden, og tiden tolker kristendommen. Helligånden, Guds og Jesu ånd, skal vejlede os til hele sandheden som vil udfolde sig gennem tiden. Det er ikke en tro på hvad som helst. Kristendommen vil altid være bundet til Jesus og hans forståelse af Gud som en Gud der som den altfavnende elsker hele sin skabning. Den livgivende og kærlige. Den barmhjertige. Gud ønsker at vi glæder os over livet og føler livslyst. Det er Guds vilje at vi skal have det godt. Gud er ikke en feel good Gud der giver udtryk for at alt er godt som det er. Gud skaber verden, og det er en proces som slet ikke er færdig. Det er en proces vi skal medvirke i. Det er vores opgave at arbejde for en verden efter Guds vilje som vi kender den fra Jesu ord, en verden med skønhed og livsglæde, en grøn verden hvor menneskers umættelige grådighed, pengedæmonen, skal bekæmpes, og hvor der skal arbejdes for retfærdighed og fred mellem mennesker.

Gud er overalt. Gud er både transcendent og immanent, både hævet over det skabte og i det. Gud er i himlene, og han er os ganske nær for vi lever i ham. Gud er i alle ting ligesom han også er adskilt fra alle ting. Gud er ikke i universet, men universet er i Gud. Gud kan ikke forstås, forklares eller begribes. Vi ser Guds væsen i alt det skabte, i alt hvad der er til, i naturen og menneskene, i hele livet. Gud er i alt hvad der sker, intet er adskilt fra Gud. Gud er over alt, og Gud er overalt.

Gud findes også i det materielle. Man kan ikke pege på noget som helst og sige at Gud er ikke i det. Også den materielle verden er fuld af nåde og hellighed. Verden og det materielle er under konstant omskabelse af Gud, under evolution mod højere eksistensformer, således også mennesket. Gud er en levende Gud der altid er i bevægelse og hele tiden bevæger det skabte. Paulus sagde om Gud: 'I ham lever vi, ånder vi og er vi' (Apostolens Gerninger 17,28). Til kirken i Efesos skriver Paulus at 'Gud er far

til alle. Han står over alle, udfolder sig gennem alle og bor i alle' (Efeserbrevet 4,6). Spiritualitet er at bevidstgøres om Guds Ånd, den hellige i hvem alle lever. Hvis Gud er i alt og alle, er det kun naturligt at tro at alle også har muligheden for at se tegn på Guds eksistens i verden og i livet. Det har naturreligioner, shamanisme og østlige religioner haft en større forståelse for end kristendommen idet de i højere grad har set naturen som besjælet, åndelig.

Der er for mig ingen tvivl om at når en hindu oplyses, når et menneske får kundalinirejsning, når en sufi-mystiker kommer i ekstase, eller man i tantrisk sex oplever udvidede bevidsthedstilstande, så kan det opleves som en forening med gud, og som sådan bliver det ofte tolket. Ud fra en kristen opfattelse må det dog siges at nok opleves det sådan og tolkes sådan, men det er ikke hvad der sker. Der er snarere tale om at jeget gør sig selv til gud. Mennesker kan godt opleve metafysiske tilstande, opleve altings enhed, føle at gud er der og føle enhed med gud. Men der er tale om fænomener der sker i vores krop og psyke. Det er nervesystemets kogleri. Der er i grunden intet mystisk ved det. Vi manipulerer blot krop, psyke og nervesystem, og det kan føre til dejlige oplevelser, også farlige, men der er ikke tale om virkelig mystik eller transcendens. Mennesket kan ikke transcendere sig selv. Det kan aldrig blive ét med Gud. Gud og menneske er ikke ét og det samme. Først efter døden bliver Gud alt i alle, for 'så bliver alting forenet med Gud' (1. Korintherbrev 15,28).

Det der sker i disse tilsyneladende metafysiske oplevelser, kan vi kalde den naturlige mystik. Det er en ændring af bevidstheden, og som sådan er det en vidunderlig oplevelse som vi også vil stræbe efter i tantrisk sex. Men det er ikke Gud vi når. Gud kan vi ikke nå i egen kraft. Gud kan derimod nå os. Og hvis Gud når os med sit frelsende nærvær som Jesus, opleves det ikke som at blive mødt af noget upersonligt, af altet, af kosmos, men af et du, af Gud som person, som Jesus. For Gud er ubeskrivelig, uforståelig, men samtidig også som en person. Hvis Gud ikke også kunne være personagtig, ville vi ikke kunne mødes i kommunikation og fællesskab. Så kunne Gud ikke tale til mennesker, og mennesker kunne ikke tale til Gud. Man kan ikke bede til kosmos. I kristen tro kan man godt skildre Gud i upersonlige termer. Gud er sandheden, liv, lys, kraft, kilden, kærligheden. I andre begreber er Gud relationel. Når Gud forbindes med retfærdighed og kærlighed, drejer det sig om relationer.

Ifølge kristendommen er vi skabt i Guds billede og kan stå i en relation til Gud, derfor må Gud have personlige træk. I sidste ende er Gud dog mystisk og uforklarlig, og vi skal vogte os for at menneskeliggøre Gud, altså beskrive Gud som et slags menneske hvorved vi skaber en afgud fordi det da er mennesket der skaber Gud i sit billede.

Gud er altså samtidig uden for os og inden i os i vores bevidsthed. Når Gud kommer os i møde, vil Gud i os forenes med vores ånd. Det er i sjælen/selvet/ånden at der er kontakt mellem Gud og os, den sjæl Gud også har givet os for at gøre os levende.

'Derfor længes vi efter Gud indtil vor sjæl finder hvile i ham' som kirkefaderen Augustin sagde. 'Ånden selv vidner sammen med vores ånd om, at vi er Guds børn' (Romerbrevet 8,16). Vores splittede natur heles, og vi føler os ét, men er ikke ét. Der opstår en bevidsthed om at jeg er i Gud og Gud i mig. Men jeg er ikke Gud. Vi bliver ikke ét og det samme. Der er altid tale om et jeg-du møde. Der er tale om dualisme for Gud er det anderledes, samtidig med at det er monisme for Gud bliver ét med os.

For at beskrive dette forhold brugte Jesus lignelsen om vintræet. Han er træet, vi er grenene. Der er forening, samliv og gensidig afhængighed. Der er intet levende træ uden grene, og der er ingen grene uden en stamme med rod. Vi lever sammen. Livskraften, livsånden i os forener os med os selv og med Gud fordi det er Guds Ånd der lever i os og guddommeliggør os. Selv når kristne er i ekstase, og her er kroppen med, som det sker i karismatiske gudstjenester og i pinsekirkerne, er opmærksomheden rettet mod Gud, Gud som både er i os og uden for os. Gud er i alt. Også i andre religioner og kulturer. Der er sandheder som de har, og som kristne ikke har. Der er sandheder som kristne har, og som de ikke har. Det er frugtbart at vi kan supplere med viden og indsigt fra andre religiøse traditioner hvor man er eksperter i selvudvikling, meditation, yoga, sex og bevidsthedsudvidelser. I kristendommen står etikken stærkt, næstekærligheden, selv om kristne alle dage har haft svært ved at leve op til Jesu etiske krav. Den kristne tradition har trods sine store positive sider og væsentlige prægning af den vestlige kultur imidlertid også været præget af et strengt syn ved at forbinde det sexuelle med skam og straf. Kristendommen har brug for at korrigere sig selv, for glæden over livet og alle dets gaver er også en del af kristendommen. Og den trænger til

et korrektiv fra Østen med stærk spiritualitet, selvudvikling og mindre skyldfølelse.

Og Østen trænger til kristendommens understregning af Guds grænseløse kærlighed og tilgivelse, næstekærlighed og ansvarlighed. Når den vestlige kultur udvikler sig så påvirker det også kristendommen hvorved vi ser med nye øjne på arvegodset. Vi ønsker at gøre op med kvindeundertrykkelse og patriarkat, vi ønsker lighed mellem kønnene. Vi ønsker livsglæde, kærlighed, accept, frihed, heling og god sex. Alt dette er der ansatser til i den kristne tradition. Jesus havde et andet kvindesyn end samtidens for der var kvinder i hans følge. Han havde sikkert kvindelige apostle selv om det er en tradition der efterfølgende er blevet undertrykt. Paulus giver flere gange udtryk for at mand og kvinde er ét og derfor lige. Men det er rigtigt at vi har behøvet tiden og Helligåndens vejledning til at kunne tydeliggøre dette så vi som kristne også kan være og leve som moderne mennesker.

KUNDALINI ER ÅNDENS ENERGI

Om menneskets skabelse læser vi i Første Mosebog 2,7 at Gud dannede Adam (mennesket) af jord og blæste livsånde i ham så mennesket blev et levende væsen. Mennesket er dødt, livløst, energiforladt uden livsånde. Ånden er livskraften. Når ånden forlader legemet, dør vi. Det er endvidere en grundlæggende kristen opfattelse at mennesket er en enhed af ånd, sjæl og legeme. Der er ikke noget menneske uden legeme, og der er ikke noget menneske uden ånd. Vi har måske hidtil opfattet det med ånden som et noget luftigt begreb. Det kan nu ved hjælp af indsigt i hinduismen fyldes med mere indhold. For en sammenfattende konklusion må være at kundalini er åndens energi. Kundalini er den livskraft ånden tilfører legemet. Og hvis vi hidtil har troet at der er tale om en ret begrænset energi, er der nu anledning til at tro at ånden råder over mægtige kræfter der er i stand til at påvirke krop og psyke meget stærkt. Åndens energi, kundalini, er i os, lagt i os af Gud. Det er en fysio-psykisk energi fra Gud. Det er ikke en energi vi skal række ud efter eller som vi gennem chakraerne skal modtage mere af fra kosmos. Vi har den allerede. Den virker i os, ellers ville vi ikke være levende. Det meste af åndens energi sover dog, men kan vækkes af søvnen og fylde krop og psyke med energi.

*Gud er overalt. Gud er både
transcendent og immanent, både
hævet over det skabte og i det.*

*Gud er i himlene, og han er os
ganske nær for -*

Vi lever i ham.

Kundalini er livskraften i alle personer. Da vi pga. af vor egocentrering, egoets bindinger, begrænsninger, spændinger mm. ikke oplever den fuldt ud, lever den slumrende i os alle.

Kundalini er kroppens energi der er blevet undertrykt ved at egoet har fjernet sig fra kroppen og ikke er ét med den som det ellers er tilfældet hos et lille barn. Gennem vores udvikling og egoets styrkelse er vi kommet til at afskære os selv fra vores dybeste kræfter. Kundalinienergien er af mig, men er samtidig ikke mig. Den kommer fra et dyb hvor det fysiske og psykiske er forenet. Det er en psykisk energi, en sexuel energi og en spirituel energi fordi den stammer fra Gud. Den er i os, er vores, men er også Guds, og det er muligt at modtage endnu mere åndelig energi og kraft end den vi allerede har i os når vi har en relation til Gud.

Guds ånd er i vores krop og i vores nervesystem. Vi har livskraft og energi, men synes også tit at vi mangler den. Yoga og tantrisk sex er i stand til at frigøre store mængder energi og livskraft i os. Ved at træne i yoga, ændre vores åndedræt så det bliver dybt og helt ned i maven, samt øve tantrisk sex, åbner vi os mere og mere for det Gud vil give os. Yoga, maveåndedræt, meditation og sex kan åbne for livskraften fra Gud. Den livsbekræftende yoga og det dybe åndedræt arbejder sammen med Gud, og Gud arbejder sammen med dem. I et sundt og dybtgående åndedræt indånder vi Gud. Gud blæste sin livsånde i Adam. Så når den seksuelle energi er stærk i os, betyder det at Guds skabende og livgivende kraft er stærk i os.

Selv om vi kan lære meget af Østens religioner, er der dog også nogle større forskelle hvor vi ikke lige finder hinanden. En af dem drejer sig om synet på jeget. I kapitlet om tantra og hinduisme så vi at målet for menneskets udvikling i hinduismen er at jeget skal udslettes fordi det ses som en forhindring for at mennesket kan blive ét med gud. Menneskets personlighed skal befries fra at blive reinkarneret ved at dets jeg forsvinder ind i den universelle bevidsthed som en dråbe vand forsvinder i oceanet. Denne tilstand kaldes i hinduismen for oplysning, advaita, og er yogas mål. I buddhismen er målet at mennesket skal udvikle sin bevidsthed så jeget forsvinder og bliver bevidst om tomheden.

Der er afgørende forskel på gudsforståelsen i kristendommen og de østlige religioner. Efter den kristne dualistiske tankegang forestiller vi os Gud som udenfor os, og når vi tilstræber at blive ét med Gud, betyder

det at vi retter vore anstrengelser mod noget ydre. Men indisk tantra siger at dualismen er skabt af egoet. I tantra rettes den mystiske energi mod det indre, mod bevidstheden. Det er selve tantras mål at vi skal forstå og lære bevidstheden at kende.

For at gøre det bruger vi de kropslige lidenskabers brændende energi. Den samlede energi, inklusive den seksuelle, brænder egoet op. Dualiteten forsvinder. Alt findes i bevidstheden der huser det guddommelige. Der er kun bevidstheden. Bevidstheden har født alt og alt vender tilbage til bevidstheden. På dette område har kristendommen et andet syn. Her er målet ikke at egoet skal forsvinde eller opløses. Derimod skal egoet transformeres og undergå en gennemgribende forandring og forvandling. Mennesker vil stadig have et jeg for det er vigtigt at have det i livet, men det skal transformeres ved mødet med gudsmennesket Jesus og Guds Ånd. Det skal ikke forsvinde i en ændret bevidsthedstilstand. Det skal tværtimod grundfæstes i bevidstheden, i den inderste grund, i den væren hvor det hører hjemme. Mennesket har stadig et jeg for det har værdier, mål, identitet og kan træffe valg, men et jeg der er blevet ændret af Guds Ånd. Det medfører at den kristne får et ændret billede af Gud, af sig selv, af andre, af livsopgaven og kommer til at handle ud fra en større sammenhæng. Gud er i selvets center, og alt opleves ud fra det. Det transformerede jeg er det sande selv. I kristendommen bliver mennesket ikke Gud, det vil stadig have et jeg der kan møde Gud. Det bliver sig selv.

LIVET ER GODT

Hinduisme og buddhisme ser tilværelsen som lidelsesfyldt. Livet er fyldt med lidelse fordi vi vil miste alt hvad vi har. Frelsen ligger i at slippe begæret, den stærke følelsesmæssige binding til hvad livet kan byde os. I modsætning til dette vil kristendommen fastholde at livet er godt, også selv om vi oplever smerte og lidelse. Gud har skabt grundlaget for en god verden. Den er ikke perfekt, men det bliver den engang. I mellemtiden er det vores opgave at kæmpe for det gode, smukke og retfærdige i verden. Der er en solid kristen tradition for at se på livet som en gave fra Gud som vi er taknemmelige for. I bønner og salmer takker vi Gud for vores liv. Det må naturligvis også gælde vores seksuelle drift, lyst og udfoldelse. Der er vitterligt ikke noget at skamme sig over. Sex er naturligt, sådan

har Gud skabt os. Kan vi finde lykken i livet? Ja, da. Men vi går ikke rundt og er lykkelige hele tiden. Lykke oplever vi i glimt. Lykken kan være glæde over dejlig sex, men naturligvis er der meget andet som kan glæde vores krop og sjæl. Jesus var en hellig mand, men som så mange andre blev han ikke eremit eller asket. Han levede ikke ude i ørkenen i et verdensforsagende liv. Han levede midt blandt folk og vandrede fra landsby til landsby hvor han hjalp mennesker med deres problemer. Han fortalte dem om Guds godhed, og om aftenen var der sammenskudsgilde i landsbyen hvor folk bragte mad og vin som de delte. Af sine modstandere blev Jesus kaldt en frådser og dranker og ven med toldere og syndere (Matthæusevangeliet 11,19). Det kan man jo kun forstå sådan at han var glad for mad og vin og havde det fint når han var i skidt selskab. Til andre tider fastede han.

Det er god, traditionel kristen forståelse at vi kan glæde os over livet og dets mange gaver, og at der når det kommer til stykket kun er to bud: Vi skal elske Gud, og vi skal elske vores næste. Ved at betone næstekærligheden så stærkt, forhindres vi i kun at tænke på os selv og vore egne fornøjelser for de andre er der også altid. Alle mennesker skal behandles ordentligt og med respekt og kærlighed.

Når det drejer sig om det seksuelle, betyder det at vi ikke kun tænker på vore egne behov, at vi ikke bruger hinanden som redskaber, men at vi har omsorg for hinanden, og at partnerens behov er lige så vigtige som vore egne. Tantra i sin vestlige form understreger da også at partneren er i centrum. De to elskende tilbeder og ærer hinanden. Det er virkelig meget kristent og har f.eks. fundet et meget smukt udtryk i det anglikanske vielsesritual hvor de der indgår ægteskab, aflægger dette løfte: 'With my body I thee worship' (jeg tilbeder dig med mit legeme). I afsnittet om bevidsthed og spiritualitet blev det understreget at det i tantra er vigtigt at leve i det umiddelbare, leve i nuet. Vi skal være til stede, sanser hvad der sker og koncentrere os om hvad vi føler og oplever. Det er en form for mindfulness. Modsætningen til dette er at vi ikke sanser hvad der sker i nuet, men bestandig tænker frem på det der skal ske om lidt, og alt det vi skal klare. Om Jesus ved vi at han var i stand til at leve i ubekymrethed og i nuet. Han kunne sanser det der skete omkring ham. Han sagde: 'I skal ikke være bekymrede for dagen i morgen, se på himlens fugle, markens liljer og græsset' (Matthæusevangeliet 6,25-34).

De bare eksisterer, de er, umiddelbare og ureflekterede. De ejer heller ikke nogen jeg-bevidsthed. Både af Jesus og tantra kan vi lære at være til stede i nuet og koncentrere os om det vi sanser, det vi ser, hører, smager, føler og lugter, og bare at være til.

3.2 Kirkens syn på sex

Kirken har desværre gennem tiden ikke haft et særligt positivt syn på det seksuelle. Bibelen kan ikke rigtig finde ud af det med sex. Højsangen i Det Gamle Testamente giver en positiv skildring, men det meste af Bibelen omtale af sex er negativ. Det er et billede på Gud og et syn på sex der stammer fra den tids kultur. Manden dominerer og skal kontrollere kvinden for at hun kan føde hans afkom og bringe hans slægt videre. Det bliver det centrale. Sex og kønsorganer bliver forbundet med skam og fordømmelse. Kristendommen slæber ifølge Anne Sophie Jørgensen i 'Lodret Menneske' rundt på 4 tunge s'er: skyld, skam, synd og straf. Kirken har generelt gennem tiden forholdt sig kritisk distancerende overfor det seksuelle. Nogle af de tekster i Bibelen, der tegner en afvisende holdning til sex, er bl.a. teksterne om syndefaldet og jomfrufødslen.

SYNDEFALDET, JOMFRUFØDSLEN OG JESUS

Fortællingen om syndefaldet findes i 1. Mosebog kapitel 3 hvor Adam og Eva efter skabelsen er i Paradisets have, og så møder slangen dem. Gennem tiden er denne myte blevet læst og fortolket på utallige forskellige måder. Her præsenteres en af de mange mulige. Slangen er symbol for gudinden. Før Jahve, der er Guds navn i Det Gamle Testamente, og Gud er mandlig, og andre mandlige guder tog magten, herskede de kvindelige. Kvinderne havde høj status. Gudinden blev fejret gennem orgiastiske ritualer. Da det jødiske folk erobrede Kana'an (Palæstina) skulle den stedlige kvindelige gudsyndyrkelse og den mere frie seksualitet knægtes. Det sker f.eks. med syndefaldsmyten. Slangen symboliserer visdommen og gudinden. Man har længe spekuleret på hvad det var for en forbudt frugt Eva på slangens opfordring plukkede fra træet.

Ofte har man sagt at det var et æble. Men det er mere sandsynligt at frugten var en figen for senere i teksten står der at de dækker sig med figenblade. En figen ligner og symboliserer vulva. Gudinden rækker Eva en vulva. Hun deler den med Adam hvilket symboliserer at de for første gang har sex.

Der var altså ifølge myten ikke sex i Paradiset før det såkaldte syndefald selv om både Adam og Eva var skabt med kønsorganer. Ved at spise frugten fik de kundskab om godt og ondt. Deres øjne åbnedes, og de så at de var nøgne. De kender sig selv som seksuelle væsner, men skammer sig over det. Den seksuelle lyst er vakt, og den har sin pris. Med smerte skal Eva føde børn, og patriarkatet er trådt ind i verden: Manden skal herske over kvinden. Det skildres som et syndefald. Derfor uddriver Gud dem af Paradiset, og nu skal de så slide sig til det daglige brød. Mytens virkelige budskab er fordømmelse af frugtbarhedskulten i Kana'ans land som det jødiske folk mødte hos landets indbyggere da de erobrede det. Landet skulle overtages uden at det israelitiske folk overtog den religiøse kult hvor gudinden var i centrum, og hvor man havde et mere afslappet syn på sex. For fristes man af kana'anæernes religion og kultur, fortæller myten at det går galt.

Nu vi er ved fignen som symbol for vulva, er det fristende at nævne et andet symbol, nemlig hjertet. Hjertet er symbol på kærlighed, men som det tegnes har det nu ikke megen lighed med den muskel der pumper blodet rundt i kroppen. Med lidt god vilje er hjertet snarere et symbol på vulva som det ligner lidt mere. Symbolet for forelskelse er et hjerte med Amors pil igennem. Det er naturligvis oprindeligt ikke et symbol på forelskelse, men på et samleje hvor pilen er penis og hjertet vulva.

Fortællingen om jomfrufødslen (Lukasevangeliet 1,26-38) er en anden central tekst som har præget kirkens syn på sexualitet. Ifølge den tekst fødes Jesus af en ren jomfru. Ingen sex. Der kan ikke komme noget guddommeligt ud af sex, synes Bibelen at sige. Vi er derimod til forskel fra Jesus født pga. sex og derfor født i synd, som resultat af uren sex. Det implicerer så også at der ikke kan komme noget guddommeligt ud af os. Den meget betydningsfulde teolog, kirkefaderen Augustin (354-430 e.Kr.), understregede arvesyndslæren som ikke er nævnt i Bibelen. Augustin hævdede at alle mennesker er født i synd undtagen Jesus fordi han havde Gud til far og blev født af en jomfru. Vi har derimod en mand til far og blev undfanget i vores fars syndige, seksuelle begær.

Og hvad har det så med barnet, der kommer ud af det, at gøre? Jo, Augustin udviklede den fiffige teori at vores fars synd blev overført til os gennem hans sæd. Derfor er vi født syndige. Kristendommen er på sin vis livsbekræftende og fyldt med kærlighed, og samtidig trives der højt besynderlige, og i dette tilfælde desværre også seksualfjendske, teologier i den.

Kristendommen har sit grundlag i Jesus, i hans ord og hans gerninger, men han udtaler sig meget lidt om det seksuelle. Det stærkeste sted er hvor han kraftigt fordømmer at manden begærer en andens hustru. Det gjorde han nok for at beskytte ægteskabet og dermed beskytte den meget udsatte stilling som kvinden havde i samfundet dengang med mindre hun var under en mands beskyttelse. Heller ikke i hans liv er der meget at hente. Vi hører intet om at han var gift eller havde børn, så han efterlader sig ikke noget forbillede i den retning. Måske var han asexuel. Nu er det umuligt at argumentere ud fra det man ikke ved noget om, men måske betød sex og familieliv ikke noget for ham. Derfor kan det jo godt betyde meget for andre. Måske valgte han det fra fordi han havde et andet formål med sit liv, fordi han vidste at han ikke kunne tage ansvar for en familie når han skulle løse sin opgave. Samliv med mand og kvinde anerkender han dog: 'Har I ikke læst, at Skaberens fra begyndelsen skabte dem som mand og kvinde og sagde: 'Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød?' (Matthæusevangeliet 19,4-5). Hvis man søger et forbillede i ham når det drejer sig om seksualitet, må det ud fra det vi kan læse i Ny Testamente være at sex ikke syntes at have været vigtigt for ham selv, måske fordi hans livsgering var vigtigere. Så kunne man konkludere at det heller ikke skulle være vigtigt for os, og sådan er det også blevet forstået i kristendommens asketiske former som munke- og nonneordner. Det ville dog være i modstrid med realiteterne for de fleste mennesker, og i modstrid med hvordan Gud har skabt os. Man kunne også drage en anden konklusion, nemlig at vi kun kender Jesus fra evangelierne, og det kunne være at deres forfattere og de skriftlige og mundtlige traditioner de øser fra, har fravalgt at skrive om Jesus og sex. Det er et emne der alle dage har været meget tabubelagt. Man kunne lige så godt gætte på at han var meget maskulin og tiltrækkende, ligesom der er sene kilder der hævder at han var gift med Marie Magdalene.



DEN SENERE KRISTNE TRADITION

Paulus mener ikke at seksualitet og ægteskab er vigtigt. Han var ikke selv gift, og hans grundlæggende synspunkt var at verdens ende var lige op over så der var ikke tid til at gifte sig. Alle anstrengelser skulle sættes ind på at få frelst så mange som muligt fra dommedag. Det var bedst at være ugift, og var man gift ville det være bedst at leve som broder og søster.

Men de der har en stor sexuel lyst bør dog gifte sig, ifølge Paulus. Holdningen, at det er bedst ikke at gifte sig, lever videre i den romersk katolske kirkes krav om at præsterne skal leve i cølibat for som gift er ens opmærksomhed delt. Familien skal have opmærksomhed, og derfor bliver der mindre opmærksomhed rettet mod Gud og den menighed præsten skal tjene. Kun hvis præsten lever i cølibat vil han helhjertet kunne tjene Gud. Om de 144.000 der frelses i første omgang, står der 'de havde ikke svinet sig til med kvinder' (Johannes Åbenbaring 14,4). De rene mænd først.

I det Gamle Testamente er der dog nogle få steder der taler positivt om det seksuelle. I Prædikerens Bog, her citeret fra ny oversættelse, Tænkeren, 9,7-9: 'Så nyd din mad, og drik din vin med glæde, for Gud har allerede accepteret alt, hvad du gør. Klæd dig altid i rent tøj, og sørg for aldrig at mangle noget. Nyd livet med den kvinde, du elsker, i det flygtige liv, som Gud har givet dig på jorden.' Og så er der er en positiv holdning til erotik i Højsangen i Det Gamle Testamente hvor kærlighed og erotik skildres poetisk og smukt. Det følte man dog i den senere kirkelige tradition som et fremmedelement i den fromme bog så Højsangen blev symbolsk tolket som kærlighedsforholdet mellem Kristus og kirken.

I en stor del af kirkens tradition har der været en nedvurdering af sex, og det er der stadig. Det betones at sex er til for reproduktion og ikke skal ses som et middel til at styrke kærligheden mellem mand og kvinde og give dem kropslig glæde og nydelse. Kirkefaderen Augustin (354 – 430 e.Kr.) sagde at sex med orgasme var synd og ville lede til døden. Den store katolske teolog, Thomas Aquinas, definerede i 1200-tallet den seksuelle akt som syndig hvis man havde nydelse ved det. Sex var kun moralsk tilladt for at få børn.

Præsten og forfatteren Poul Joachim Stender beskriver i sin bog 'Med Gud i Sengen' hvordan man i mange græske hjem har ikoner i alle værelser – også soveværelset. Og her er der monteret små gardiner der kan trækkes for når man har sex.

Kristendommen har haft svært ved at fremhæve den livslange nydelse ved sex. Den kropslige udfoldelse af kærligheden kan være hele livet og har et højere formål i sig selv. Derfor er den fuldt ud valid også selv om der ikke kommer børn ud af det. Sandt er det at i kristendommen er sex ofte blevet forbundet med forsagelse, askese, forbud og skam. Dette negative syn på sex i den vestlige kulturkreds har dog også baggrund i den græske filosofi og livsopfattelse som er dualistisk, altså adskillende. Sex ses som noget kødeligt der anskues som en fjende af spirituel udvikling. Det vil megen hinduisme, hvilket vil sige den asketiske gren, være enig i, men ikke tantra. I tantra er det stik modsat. Her kultiveres og bruges den kropslige, seksuelle energi positivt til spirituel udvikling. Den bruges til at opnå højere bevidsthedstilstande som resulterer i den ekstatiske forening med sig selv og med livskraften.

At den seksuelle energi kan bruges spirituelt, er dog ikke helt fremmed for kristendommen. De kristne som har valgt at leve i cølibat og i sexuel kyskhed kan have evnen til at omsætte/sublimere den seksuelle energi til noget spirituelt.

Der er god grund til at hævde at det seksuelle i kirkens historie i høj grad har været forbundet med skyld, skam og frygt. Noget af det har sin baggrund i en beskyttelse af ægteskabet som den ordning der giver kvinder og børn tryghed i en usikker verden. Det negative kristne syn på sex har dog ikke været så udtalt i protestantisk tradition hvor f.eks. Martin Luther (1483-1546 e.Kr.) efterlader sig nogle gode forbilleder. Da han forlod sin munkeorden, giftede han sig med en nonne, de fik børn og søgte at have et forbilledligt familieliv. Luther taler positivt om familielivet, og i luthersk tradition, og dermed i folkekirken, ligger det dybt at Gud ønsker at give os et godt liv – også et liv med kropslige glæder. Men meget blufærdigt tales der ikke åbent om sex. Det hører privatlivet og sovekammeret til. Luther sendte dog på et tidspunkt en lykønskning til en ven der skulle giftes samme dag:

'Jeg vil elske med min Katharina
mens du elsker med din kone
og på den måde vil vi altid være forenet i kærlighed.'

Nu ved vi jo at det ikke altid går som præsten prædiker. Menneskers adfærd og opførsel har ofte været anderledes end kirkens fædre mente den skulle være. Når alt kommer til alt, er det svært at lade være med at nyde sex. Og det har man selvfølgelig også gjort, også i vores del af verden trods kirkens langvarige dominans på det sexualmoraliske område. Tiderne har jo skiftet. Der har været victorianske perioder med meget begrænsende og strengt syn på sexualitet, men også perioder hvor der i praksis var rum for megen sexuel frihed og for et råt, frivolt sprog omkring det kønslige. Så ét er hvordan der leves i samfundet, noget andet har været kirkens holdning.

TANTRA OG KRISTENDOM

Ser man på det bibelske og det kirkehistoriske grundlag for kristendommens syn på sex, kan begejstringen for sex ligge på et lille sted. Men er vi ikke blevet klogere? Pga. vestlig feminisme og feministisk kultur, vores naturlige glæde ved sex, kulturel frisættelse og pga. inspiration og indflydelse fra Østen ændres holdningen. Vi kan som kristne i vores syn på sex lære meget af f.eks. tantra for noget af det tiltrækkende ved tantra er at tantra holder krop, hjerte og ånd sammen, og dermed holder sex og spiritualitet sammen, krop og bevidsthed. Det er tiltrækkende fordi mennesker i dag føler sig splittede og længes efter frihed og helhed. Og den helhed findes faktisk i skabelsens billede af mennesket som skabt i Guds billede, som en enhed af krop, hjerte og ånd. Senere epoker adskilte enheden, også meget under indflydelse fra græsk filosofi der betragtede kroppen som sjælens fængsel og dermed ond, mens ånden/sjælen var god. I vor tid er der brug for at vi får helhed i vores liv. Der skal være bund, krop og sexualitet. Der skal være krop, ånd, hjerte og spiritualitet.

Der var strømninger i den ældste kirkes tid som forbød forskellige fødevarer og ægteskab. Imod den holdning skriver forfatteren af brevet 'Paulus' første brev til Timoteus 4,4' at sagen ikke drejer sig om forbud mod det Gud har skabt, men at tage imod alle Guds gaver med taknemmelighed. 'Alt, hvad Gud har skabt, er godt og skal ikke forkastes, når man tager imod det med tak'. I samme brev er der en langt mere positiv holdning til ægteskab og familieliv. Enten har Paulus ændret mening, eller også er brevet udsendt senere af andre som et korrektiv til hans henstilling om at det er bedst at være single og ikke gifte sig. Det var for hård kost.

Paulus lægger i øvrigt et andet sted meget flot kimen til ligestilling mellem kønnene ved at skrive: 'Alle I, der er døbt til Kristus, har jo iklædt jer Kristus. Her kommer det ikke an på at være jøde eller græker, på at være træl eller fri, på at være mand og kvinde, for I er alle én i Kristus Jesus' (Galaterbrevet 3,27-28).

*Legemets nøgne
skønhed vidner om
Gud sådan som alt
skønt vidner om ham.
Således kan det skønne også
erfares gennem kroppens
sanselige erfaringer.*

Som kristne skal vi se på sex som en pragtfuld gave fra Gud, som en gave der skal nydes i fulde drag. Gud skabte os som mænd og kvinder, han skabte os med kønsorganer, sexuel lyst og begær, og Gud så hvad han havde skabt, og han så at det var godt. Biologisk er det helt ude i hampen at hævde at Gud kun har givet os kønsorganer for forplantningens skyld. Klitoris har f.eks. ingen biologisk funktion når det drejer sig om forplantning. Den er udelukkende givet os af Gud til lyst og glæde. Den er forsynet med mere end 8.000 nerveender, dobbelt så mange som penis. Klitoris med alt sit væv har kun en funktion: nydelse og lyst.

Desværre har kirken og kulturen i Vesten gennem tiderne sat meget snævre rammer for sexualitetens udfoldelse, og det er kun godt at snævre rammer nedbrydes så sexlivet kan blive friere. Mange muligheder åbner sig da, og hvis vi bevæger os ind på den tantriske vej, vil der blive flyttet mange grænser. I den forbindelse skal man ikke risikere alt, men foretage nogle omhyggelige valg. Hvad man individuelt, som par og som etisk ansvarlige personer kan være med til, vil være forskelligt. Sex skal altid dyrkes med menneskelig værdighed, og der må ikke være tale om udnyttelse eller forbrug af andre mennesker. Moralen er at vi opfører os ordentligt over for hinanden, behandler hinanden med omsorg og ikke volder ondt. Under næstekærlighedens og den gensidige respekts fortegn er alt hvad der foregår mellem to voksne mennesker tilladt.

Vi skal væk fra at forbinde sex med skyld og skam, men i stedet se på sex som nydelse og prise lysten. Legemets nøgne skønhed vidner om Gud sådan som alt skønt vidner om ham. Således kan det skønne også erfares gennem kroppens sanselige erfaringer. Kvindens vulva er ikke noget at skamme sig over. Den er smuk og pragtfuld, gennem den kommer alt liv til verden, og i den finder manden sin store glæde. Vulva skal æres og elskes. Den skal vises frem, måske endda i hele sin nøgne skønhed når den ikke er dækket af hår. Sådan er det skønne kvindelige legeme gennem tiderne blevet vist frem. Sådan har det været i ældgamle religiøse kulturer der havde et andet kvindesyn med kvindelige guddomme end hvad der senere blev fremherskende. Kvinder har gennem tiderne danset, mere eller mindre nøgne, og har kunnet få mændene til alt.

Salome dansede for kong Herodes og hans gæster, og det var åbenbart stærke sager for kongen lovede at give hende hvad hun ville have,

nemlig Johannes Døbers hoved på et fad (Matthæusevangeliet 14,6-12). I forrige århundrede var striptease først forbudt, men modige og kunstneriske kvinder brød grænser. Striptease kan være en kunst, især i formen burlesque, hvor legemets skønhed vises frem, måske også kvindens køn. Striptease går i sin kunstneriske og æstetiske form, hvor den ikke er vulgær, ud på at tilbyde tilskuerne nydelse samtidig med at danserinden selv modtager nydelse. Det handler om nydelse ved at se og at blive set. Det er frisat køn og sexualitet. Det er hyldest til kvinden som kønsvæsen. Det er frisættelse for det er et opgør med mandens kontrol. Han får tilskuerens rolle, fascineres og er i kvindens magt.

I holdningen til sex er der i samfundet meget hykleri. Meget tit ser vi kendte mennesker gå bodsgang fordi de har gjort det de fleste mennesker har gjort. Alligevel er dommen hård. Tantra kan hjælpe os til at ændre syn og til større sexuel frihed. Er vi erotiske så lad os være det for Gud. Dyrker vi sex, så lad os gøre det for Gud. Der er intet at skamme sig over. Vi kan prøve alt hvad vi har lyst til. Er det kun den ene part der har lyst til at afprøve noget, må den anden følge for i tantra drejer det sig altid om den andens lykke og tilfredsstillelse. Tantrisk sex handler om partneren. Også her er der naturligvis grænser. Deltag ikke i det der føles modbydeligt eller overskrider grænsen for hvad man kan være med til. Men sæt ikke snævre grænser. Giv rum og giv plads for eksperimenter. Man kan afprøve hvad man har lyst til og skal grundlæggende være accepterende over for hinanden. Hvis partneren ikke får opfyldt sine dybe lyster, risikerer man at de trives i det skjulte, og at partneren går andre steder hen for at få opfyldt de dybe behov. Bruges seksuelle hjælpemidler, så brug dem for Gud. Har parret eller den ene lyst til erotisk litteratur, så læs den og nyd den for Gud og for jeres stimulations skyld. Har man lyst til erotiske billeder, så se dem for Gud. Vær frie og gør brug af alt hvad der tjener til at opbygge lyst, begær, ophidselse og gensidig glæde. Gud er kærlighed og har givet os vort liv. Derfor har Gud med vores dybeste længsler, lyster og begær at gøre. Gud vil ikke gøre os fremmede for os selv og for hvad der bor i os, for hvad vi er og gerne vil. Lad Gud være Gud altid og i alle ting, ikke bare i det spirituelle og verdensfjerne, men i alting, også i vores sexliv. Elsk Gud med kroppen og tilbed Gud med sex. Gud er frihed. 'Herren er Ånden, og hvor Herrens ånd er, dér er der frihed' (Andet Korinterbrev 3,18).

I tantra og kristendom kan der være virkelig frigørelse hvilket ikke betyder at man bare selvisk og selvoptaget kan gøre hvad man vil. God, kristen moral kan ikke acceptere at man gør andre ondt eller udnytter dem.

Til sidst nogle afsluttende bemærkninger om tantra og kristendom. Den går ud på at lade alle de indiske guder bliver hjemme i Indien. Efter kristen tro er der kun én Gud som lod sig åbenbare i Jesus, og derfor ved vi fra ham noget om Gud. Ud fra naturen, livet og andre religioner ved vi også noget om Gud. Det er alt sammen forsøg på at gøre det ufattelige fatteligt med vores begrænsede forstand. Vi bruger billeder om Gud som om han var et menneske. Det gør hinduerne også, millioner af billeder. Nogle af dem fortæller noget sandt om Gud, andre ikke. Hvad der er sandt, og hvad der rammer ved siden af, kan man som kristen kun vide ud fra Jesus Kristus og Helligåndens ledning os på vej. Da vil vi også opdage at Shiva og Shakti viser os delvist sande sider af Gud og kan berige vores tro og vores liv, men også at de viser os forkerte sider af Gud.

Vi kan lære meget godt af tantras forsøg på at skabe hele mennesker af os hvor krop, hjerte og ånd kan holdes sammen. Tantra kan lære os at forlade følelserne af skyld, skam og frygt, at åbne os for alle livets gaver og tage imod alt hvad der kan bringe glæde og livslyst. Det kommer fra Gud som er overalt. Også Gud ønsker at vi skal være frie og frigøre os fra snævre rammer og give os livet i vild, sansende, oplevende, i lysternes vild og i kærlighed. Kristendommens hovedbudskab er et budskab om kærlighed og frihed.

De teknikker der gennem århundreder er udviklet i tantra, kan få kærlighed og lyst til at blomstre. De er blevet finpudsede og raffinerede, og de virker. De er fremragende til at knytte de elskende sammen, de styrker kærligheden, de styrker sexlivet, de giver krop og hjerne orgasmer og de forener krop og ånd. Mere helstøbt, udviklende og sanseligt kærlighedsliv findes ikke. Tantra viser vejen til ekstase og til guddommelig sex. For at opleve det skal vi lægge en grundform, udføre øvelser og lære at bruge nogle teknikker. Det handler de næste kapitler om hvor vi vil gå til praktikken.

4.
manual:
tantra
i praksis

4.1 Tantra i vestlig kultur og det erotiske forspil

Når man forsøger at tænke tantra ind i en vestlig kultur, er udgangspunktet at tantra er universel. Alle kan opleve friheden og nydelsen ved at gøre brug af teknikken. Tantra kan også sættes ind i en religiøs forståelsesramme. Den tolkes religiøst i hinduismen, og tantra kan også være en del af kristen tro og forståelse. I resten af bogen vil der ikke være meget om religion, og det vil være op til den enkelte om man eventuelt vil forstå tantra som en del af sin tro. Grundlaget for det følgende er den universelle tantra sådan som den kan dyrkes i vores vestlige kultur. Man kan kalde det vestlig tantra idet tantra har undergået og stadig undergår en udvikling i Vesten. Det er en fusion af øst og vest, og også i denne form trækkes der afgørende vigtige linjer tilbage til indisk tantra og de gamle teknikker. Og det er i grunden ikke så lidt der tages med fra den oprindelige hinduistiske, tantriske tradition:

Sex som middel til bevidsthedsudvidende og ekstatiske orgasmer i krop og sjæl

Sex uden følelse af skam og skyld

Ændret forståelse af orgasmen som noget der ikke bare sker i kønsorganerne men i hele kroppen

Vedvarende energiorgasmer

Yoga

Meditation

Pranayama (åndedrætsteknikker)

Inspiration fra Kali som betyder at man også accepterer de mere rå og grænsesøgende sider af sin seksualitet: fantasierne, lysterne, accept af at man seksuelt er som man er

Fysisk aktivitet som dans i elskov

Mantra og lydens store betydning for energiopbygning

Transmutation, dvs. forvandling af sæd og seksuel energi til bevidsthedsenergi
Skabelse af sammenhæng i os mellem sex, krop, psyke, følelser, kærlighed og spiritualitet, hvilket er helende og frigørende

Energiens opstigen fra kønsorganerne kan, som vi har set i afsnittet om kundalini, ske ved at kundalinienergien vækkes og breder sig i krop og bevidsthed.

Der skal være polaritet mellem det mandlige og det kvindelige for at få tantra til at fungere. Mænd skal være mænd og maskuline, kvinder skal være feminine. Begge skal træde i karakter med en klar kønsprofil for vi er ikke ens, og skal heller ikke være det, selv om begge køn har både feminine og maskuline sider. Tantra er for rigtige mænd og rigtige kvinder. Oplevelsen af enhed med alt, med kosmos, kan forklares religiøst eller videnskabeligt. Det drejer sig da om at en del af fronthjernen lukker ned når man har udvidet orgasme.

Det vigtige i tantrisk sex er:

At bruge yoga, meditation, åndedrætsteknikker mm. til at åbne for livskraften (kundalini) og forstærke den elektriske energi i nervebanerne

At opdyrke og forstærke den seksuelle energi og få den til at bevæge sig opad i nervesystemet, op mod hovedet

At manden kan kontrollere sig selv så han kan undgå at ejakulere og bevarer sin seksuelle energi

At både manden og kvinden kan holde sig i ophidselsesfasen i lang tid uden at få orgasme knyttet til kønsorganerne og uden at manden ejakulerer

At få orgasmen i hele kroppen og ikke i kønsorganerne selv om orgasmen også vil føles der

At ændre bevidstheden, hvortil sex og meditation er væsentlige brændstoffer, fordi oplevelsen af udvidet bevidsthed er en dejlig oplevelse

At forenes så mand og kvinde bliver ét, så sjæl og legeme bliver ét, så de føler sig ét med alt hvad der er til, føler stor lykke og forhåbentlig får ekstatiske nydelsesfulde oplevelser

At fokusere på partneren og dennes behov

At blive hele og derved heles så vi bliver ét med vores følelser og ét med vores krop. Vi føler os hjemme i den, og vi hænger sammen

At lade ske hvad der vil ske uden angst og forsøg på kontrol så vi er i det der sker og er i den kropslige og sjælelige energiflow

Vejen er vigtigere end målet, siges det i tantra. 'Osho sagde: 'Seksualakten består af to dele: Begyndelsen og slutningen. Forbliv i begyndelsen. Den begyndende del er mere afslappende, varm.

Lad være med at skynde jer til slutningen. Glem slutningen fuldstændig. Når I flyder over, så lad være med at tænke på frigørelse. Bliv i denne oversvømmende energi. Søg ikke udløsning. Glem det helt. Vær hel i denne varme begyndelse. Opfør dig med din elskede eller din elsker som var I blevet ét. Skab en cirkel' (citeret efter Ma Ananda Sarita 'Tantra kærlighed' side 85).

Meningen er at vi skal give os tid, bygge vores ophidselse langsomt op og lade den kulminere i det der måtte komme, måske i den udvidede orgasme hvor vi flyder over.

'Ved samlejet skal opmærksomheden rettes mod ilden i begyndelsen og ikke mod de glødende slagter til sidst' (Vigyan Bhairava, et 4.000 år gammelt skrift, citeret efter Yogani i bogen Tantra s. iii. (Min oversættelse) Begge de kloge mestre udtrykker at det i sex ikke drejer sig om at få udløsning i vanlig forstand for så brænder man ud. Ved ejakulation og vanlig orgasme er energien brugt op, og der er kun glødende slagter tilbage. Bliv i stedet i hele det seksuelle spil, bliv i den oversvømmende energi, i ilden der brænder og bliver ved med at brænde uden at brænde ud.

I traditionel, god sex er forspillet vigtigt. Først skal der opvarmning og opladning til efterfulgt af samleje hvor både mand og kvinde vil søge at arbejde frem mod at få orgasme, manden ved at han ejakulerer. Orgasmen er målet. I tantra er det ikke den almindelige orgasme som endestation det drejer sig om. Målet er ikke at manden skal ejakulere, og målet er heller ikke at kvinden skal have en orgasme i klassisk forstand. Vejen, hele vejen, er derimod målet. Det drejer sig om energiopbygning gennem længere tid der vil kulminere i orgasmer som kaldes energiorgasmer der er anderledes end hvis manden ejakulerer. Sat lidt på spidsen kunne man sige at det er forspillet det drejer sig om. I dette tilfælde dog et meget længere forspil end den opvarmning der er tale om i almindelig sex før selve samlejet kan begynde. Derfor også med Oshos provokerende ord at vejen er vigtigere end målet.

I hvad kan kaldes almindelig sex, vil manden, måske især, være ivrig efter at nå målet: orgasme med ejakulation. Måske fordi det for mandens vedkommende mest drejer sig om at den bare skal fyres af eller fordi han frygter at han ikke kan holde så lang tid, men dog håber han kan holde længe nok til at hans kvinde også når klimaks hvilket dog ofte langt-

fra er tilfældet. Men ellers vil manden ofte køre på for hurtigt at bygge spændingen op og nå udløsningen.

I tantra er målet en langvarig og stigende energiopbygning. Den stærke længsel efter orgasme med ejakulation, som er velkendt og særdeles nydelsesfuld, må vige og træde i baggrunden for i tantra har man sex for at kunne bruge den seksuelle energi til at opbygge stærkere og stærkere energi i nervesystemet og at få energien spredt opad i kroppen fra roden som er kønsorganerne. Fordi der ikke er noget endegyldigt mål, er det kun det der sker i øjeblikket der har betydning. Man skal derfor blive i nuet og øjeblikket. Man skal koncentrere sig om det med fuld opmærksomhed, nyde det der sker og det der kommer.

Det er ikke nemt at blive på vejen i stedet for at ræse mod det sædvanlige mål som nås efter et kortvarigt samleje med orgasme i forbindelse med ejakulation. Men den kvindelige partner vil umiddelbart have stor nydelse af et længevarende samleje for ofte behøver hun en halv times intensiv stimulering før hun får orgasme.

Tantrisk sex er altså ikke et orgasmeræs. Måske får man orgasme, måske ikke, måske får man en helkropslig orgasme, måske ikke. Det er lige meget. Fordi der ikke er noget endegyldigt mål, skal man være optaget af det der sker i øjeblikket, koncentrere sig om det der sker med fuld opmærksomhed, nyde det der sker, og det der kommer. Hvis parret kan det, bliver de ikke skuffede fordi de ikke nåede et mål. De nåede derimod at blive på vejen og kom måske et langt stykke, fyldt med nydelse, værdsættelse, kærlighed og glæde, og så vil samlejet efterlade dem fuldt tilfredsstillende, også selv om de ikke nåede et eller andet orgasmemål. Dette kan ikke understreges stærkt nok. Hvad et samleje ender med er ligegyldigt, hvad der er vigtigt er at både mand og kvinde nyder det og har en følelse af tilfredshed bagefter. Sex og tantrisk sex må ikke ende med skuffelser og følelser af utilstrækkelighed. Disse følelser opstår hvis man har sat sig for høje eller urealistiske mål.



4.2 Orgasme hos mænd og kvinder

MULTIORGASTISKE MÆND OG KVINDER

Mange kvinder har svært ved at få orgasme, og så må det være lidt sært at høre at andre kvinder er i stand til at få flere orgasmer, ja, nogle kan være i en orgastisk tilstand lige så længe de vil. Almindeligvis får mænd og kvinder en enkelt orgasme i forbindelse med sex. Det kan være kraftigt og meget dejligt, men der er meget mere i vente. Det er muligt for de fleste at blive multiorgastiske. Kvinder vil da opleve at den ene orgasme skyller ind over dem efter den anden. De bliver i længere tid på et højt ophidselsesniveau hvor de med kort tids mellemrum vil få flere orgasmer. Det ligger meget naturligt til kvinder, og det kan optrænes ved at hun prøver at få en orgasme til efter den første. Der skal måske stærk stimulation til, måske hjælp fra en vibrator. For mænd er det sværere. Her følges orgasmen som regel af ejakulation. Unge mænd kan måske rimeligt hurtigt få erektion igen, men den evne falder med alderen. Hvis en mand skal være multiorgastisk, skal han kunne få flere orgasmer i rækkefølge, den ene efter den anden uden at han taber erektionen. Han skal kunne bevæge sig på et klimaksplateau og være i stand til at ride på en bølge af vellyst, ligesom en multiorgastisk kvinde. Det kan han kun hvis han ikke ejakulerer, for mister han sin sæd, mister han lysten og kraften. Derfor er det vigtigt at se på hvad der egentlig sker når manden får orgasme hvis han skal have orgasme uden at ejakulere sæd.

Orgasmen finder både sted i kroppen og i hjernen. I kroppen foregår der muskelsammentrækninger og andre sansninger. Selve orgasmen kan man sige finder sted i hjernen. Orgasmen er mental for det er hjernen vi føler med. Det seksuelle forløb kan deles op som i det følgende.

Her skildres forløbet hos manden.

1. Lyst. Det begynder med følelse af lyst og af begær.

2. Ophidselse. Denne fase medfører en stigende grad af ophidselse der kan skildres således:

Erektion hos manden hvilket skyldes øget blodtilførsel i svulmelegemerne i penis. Hos kvinden svulmer kønnets også op pga. øget blodtilførsel.

Hjertet slår hurtigere.

Hos manden trækkes testiklerne lidt op mod kroppen, og de vokser i størrelse og rejser sig.

3. Nær klimaks.

Huden rødmer.

Penis' hoved, glans, vokser, og det gør testiklerne også.

Testiklerne trækkes helt ind til kroppen.

4. Ejakulation. Den består af to adskilte faser: emission og eksplosion/ ejakulation

a. Emission. Sæden pumpes fra opbevaringsbeholderne, bitestiklerne, ved testiklerne, og klargøres til udskydning.

Blodtrykket stiger og hjertet slår hurtigere.

b. Uundgåelighedspunktet nås. Der er nu uafvendelig ejakulation, også kaldet point of no return.

Manden ved at intet nu kan stoppe ejakulationen.

c. Ejakulation. Sæden sprøjtes ud gennem penis vha. muskelsammentrækninger i bækkenbunden.

5. Orgasme. Muskelsammentrækningerne føles pragtfulde og stærkt nydelsesfulde. Samtidig ændres bevidstheden for i orgasmen er man helt væk.

6. Afslapningsfase

Penis slappes, testiklerne sænkes på plads, blodtrykket falder og hjertet falder til ro.

Hvad der frem for alt er vigtigt i denne sammenhæng er at være klar over at erektion, orgasme og ejakulation er forskellige faser, og at hver fase styres af sit eget nervesystem. De kan derfor adskilles. Enhver ved at man kan få erektion uden orgasme og ejakulation. Men man kan også få orgasme uden erektion og ejakulation. Hvis manden gerne vil være multi-orgastisk og være i stand til at elske med sin kvinde i lang tid, skal han have sine orgasmer, men han må ikke ejakulere sin sæd for så taber han sin kraft. Kvinden følger de samme faser, naturligvis bortset fra de direkte mandlige ting. Hun føler lyst, ophidses og vil til sidst gennem stimulation af især klitoris, vagina og g-punktet få orgasme. Den består i en serie muskelsammentrækninger i den yderste tredjedel af vagina og livmoderen. Mange kvinder vil ved fortsat stimulering kunne opleve flere orgasmer i træk mens de befinder sig på et højt ophidselsesniveau.

MANDENS ORGASME OG ADSKILLELSE AF ORGASME OG EJAKULATION

I de senere år er der blevet skrevet meget om at orgasme og ejakulation ikke er det samme, og at de kan adskilles. Manden kan træne sig op til at få orgasmen, men uden at ejakulere. Derved vil han kunne bevare sæden i sig, og han vil kunne blive ved med at elske og få flere orgasmer. Det er for de fleste dog vanskeligt at opøve sig til at adskille orgasme fra ejakulation og vil bringe megen frustration undervejs. Men det kan læres, og der er ingen vej udenom hvis manden ønsker at blive multiorgastisk. Og den der lærer at bemestre kunsten, vil aldrig fortryde det og aldrig vende tilbage til almindelig sex fordi energiorgasmer er meget stærkere. Tantra dyrker ophidselsesfasen og opbygger større og større energi i nervesystemet der vil resultere i helkropslige orgasmer der nok er knyttet til kønsorganerne og muskulaturen i bækkenbunden, men ikke til ejakulation hos manden. Det drejer sig altså om at fylde kroppen med energi og kraft i et længevarende forløb der resulterer i helkropslige orgasmer.

Manden er den svage part og skal lære at styre sig. Det kan kvinden godt hjælpe ham med ved at arbejde sammen med ham, men det er først og fremmest ham som skal lære at styre sin ophidselse.

Manden må lære ikke at ejakulere. Og det er svært for hans største længsel er at ejakulere og sprøjte sin sæd ind i sin kvinde. Og det er måske også hendes største ønske at modtage hans sæd. Men den trang må begge lære at styre hvis de ønsker endnu større oplevelser. Når det skal praktiseres, er det manden som skal styre forløbet. Kvinden skal følge ham. Sammen kan de bevæge sig mod klimaks, sammen skal de lade ophidselsesniveauet falde hvis de nærmer sig orgasmen og gøre det tidsnok til at trangen til orgasme med udløsning ikke bliver ukontrollabel. I første omgang kan kvinden føle det frustrerende at skulle afbryde en god opbygning som kunne have resulteret i en dejlig orgasme, men hun skal vide at en endnu større belønning venter forude i form af en endnu større nydelse. Manden må dirigere forløbet for hvis han mister kontrollen og ejakulerer, er han sat ud af spillet i et godt stykke tid. Så er festen slut, og så nåede de ikke længere ved den lejlighed. Skulle uheldet, om vi så må sige, indtræffe, er det naturligvis som det skal være, og det er altid dejligt. Så er det bare med at prøve igen.

Men ellers bygger de to op mod klimaks. Når de er tæt på, lader de ophidselsen falde og venter et passende stykke tid før de igen bygger op mod klimaks, og det gør de så længe det er nødvendigt for at bygge energien op for den vil blive stærkere og stærkere. Det er hvad det drejer sig om: at bygge energien stærkt op i nervesystemet så der til sidst kan ske vidunderlige og mystiske ting.

For manden er det at bygge op mod klimaks uden at ejakulere og at gøre det igen og igen en træningssag. Han kan træne alene, og det er nyttigt, ved at masturbere og stimulere sit køn og sin krop, bruge sin fantasi, måske inspireres af billeder, og drive sin ophidselse op mod klimaks. Når han er tæt på at ejakulere, skal han stoppe og lade ophidselsen falde, og så igen lidt senere arbejde sig frem mod klimaks, falde tilbage og blive ved med at træne det. På den måde opøver han selvkontrol. Og hver gang han falder tilbage og bygger op igen, vil han starte fra et højere energiniveau så der bliver tale om at energiopbygningen hver gang bliver stærkere til den til sidst når klimaks i form af en eller flere orgasmer, men

stadig uden at han ejakulerer. I elskoven med sin kvinde er udfordringen endnu større, og hun må hjælpe ham til at udøve selvkontrol. Det er også i hendes egen interesse. I et samleje er stimulationen endnu større end ved masturbation for den elskedes krop er så skøn og dejlig og kærtegnene stærkt ophidsende og samlejebevægelserne intenst stimulerende. Det er så fristende bare at give slip og udløse spændingen.

Mandens rolle understreges stærkt her for det er helt nødvendigt at han lærer at kontrollere sig selv. Denne understregning kunne måske føre til den misforståelse at det er manden det drejer sig om i tantrisk sex. Intet er mere forkert. Tantrisk sex handler altid om partnerens behov. Opgaven er at ære partneren ved at han eller hun oplever guddommelig ekstase.

Erektion, ejakulation og orgasme er tre forskellige processer. Erektion er et resultat af stimulation som måske har været seksuelle billeder, vakt begær eller fysisk stimulation ved at kønsorganerne bliver kærteget. Stimulationen udløser en refleks i nervesystemet hvorved der sendes en besked til rygraden, det autonome nervesystem. Her videresendes beskeden, og fra rygraden sendes der en besked til nogle muskler der gør hvad de har fået besked på. Når det drejer sig om erektion, får nogle muskler besked på at slække deres greb så mere blod kan flyde ind i penis. Kvindens køn svulmer op på samme måde og bliver mere blodfyldt. Hos manden fyldes svulmelegemerne i penis med blod, og penis bliver stiv.

Ejakulation består som sagt af to processer: Den første består i at servere sæden (emission) og den anden i at skyde den ud (eksplosion). De styres af hver sin refleks. Når manden er tilstrækkeligt stimuleret og ophidset, går der en besked til rygraden, og så sendes der en besked fra rygraden til nogle små muskler i sædlederne der går fra testiklerne til sædblæren. Musklerne gør hvad de får besked på og pumper sæden fra opbevaringsbeholderne ved testiklerne op i sædblæren. Her mikses de med væske, hvilket de også gør senere fra prostata/blærehalskirtlen, så sædcellerne kan svømme let og have det godt. Beskeden er også gået til musklerne i prostata som pumper spermen, blandet med mere sædvæske, videre så ladningen ligger klar til at blive skudt af ved roden af urinrøret tæt ved prostata. Hele denne proces er emissionen, dvs. klargøringen af sæden til affyring. Sensitive mænd kan føle emissionen som en let kildrende følelse i prostata.

*Bliv i stedet i hele det sexuelle
spil, bliv i den oversvømmende
energi, i ilden der brænder og
bliver ved med at brænde
uden at brænde ud.*

Når emissionen er slut, har manden nået uundgåelighedspunktet og afskydningen kan ikke længere stoppes. Der udløses en ny refleks, en besked til rygraden om at sæden er klar til affyring. Beskeden behandles i det autonome nervesystem som ikke er i tvivl om hvad der skal gøres. Der sendes straks en besked til en ventil ved urinblæren der lukkes så sæden ikke kan blive sprøjtet op i urinblæren. Der er nu kun én vej ud, gennem penis, og der sendes en besked til bækkenbundsmusklerne der straks pumper sæden ud af urinrøret og penis. Rytmiske sammentrækninger af musklerne i prostata, omkring urinrøret og penis, sammen med rytmiske sammentrækninger i hele bækkenbunden og omkring anus, hvilket føles orgasmisk, får sæden til at sprøjte ud gennem penis i nogle få sprøjt, normalt 8-10. Det er disse sammentrækningen af bækkenbundsmusklerne der føles så pragtfulde og er den orgasme der føles.

Der er altså en stimulation og udløsende refleks til erektion, en anden til emission og en tredje til ejakulation. Disse reflekser udløses automatisk for hjerne og vilje er ikke involveret. De er ufrivillige. Udfordringen er at få viljens kontrol med dem. Kan det lade sig gøre? Dengang vi var babyer, udløste en fyldt urinblære en automatisk refleks, og så tisede vi i bleen. Det var helt uden for vores kontrol. Men efterhånden lærte vi med viljen at kontrollere tissereflekser. Vi trækker vejret og hoster helt automatisk. Det udløses af reflekser, men med vores vilje kan vi ændre vores åndedræts rytme, og vi kan hoste eller holde hoste tilbage med vores vilje, i hvert fald til en vis grad. Så det kan godt lade sig gøre at få viljens kontrol over en refleks. Og det skal vi have hvis vi vil hindre emissionen af sæden for så kan vi udsætte ejakulationen og elske i længere tid. Det er dog umuligt at få viljens kontrol med ejakulationen hvis emissionen har fundet sted. Hvis man kan undlade at klargøre sæden til affyring, vil man kunne få en orgasme uden ejakulation, en såkaldt tør orgasme. Sæden må aldrig blive pumpet frem til affyring, men skal blive i sædbeholderne ved testiklerne mens manden får orgasme. Hvordan kan det ske? Det kan ske ved at manden spænder af og ved at han bruger den teknik som omtales senere i bogen. Han skal føre energien og ophidselsen væk fra sit køn og op i kroppen. Så aktiveres klargøringsmusklerne ikke af den pågældende refleks for de får ikke besked om at gøre det. I stedet er det kun bækkenbundsmusklerne som aktiveres fordi de får besked om det af en anden refleks hvilket vil give ham en dejlig, tør orgasme. Bækkenbundsmusklerne vil trække sig sammen og pumpe, men der er ingen sæd at pumpe ud.

I et tantrisk samleje drejer det sig om langvarig energiopbygning. Den metode, der med fordel kan bruges, er som følger: Manden trænger ind i kvinden, han støder, og sammen bevæger de sig i gensidig stimulation. Før han kommer trækker han penis ud af kvinden, kærtegner måske kvindens kønslæber og klitoris med sin penis, falder lidt ned i ophidselse, før han igen stikker penis i vagina, måske kun lidt ind, måske dybere. De bevæger sig sammen, han støder og ophidselsen bygges igen op, men før han kommer trækker han sig igen ud, for at falde ned, før han igen fører sin penis ind i hende. Sådan bliver han og de ved uden at han ejakulerer, og hos begge opbygges der stærkere og stærkere energi, og det føles kærligt og dejligt. Desuden trænes manden i at blive udholdende, og han trænes i ikke at komme hurtigt. At samlejet på denne måde varer længere er en bonus for begge parter og samtidig øges energien i nervesystemet. Det er som at gå op ad en trappe, hvor man efter nogle trin op, tager en pause før man igen går nogle trin op og kommer stadig højere og højere op fordi man hele tiden starter fra et højere udgangspunkt. En trappe mod himlen. Efterhånden som det tantriske par træner sig op, vil de lettere og lettere kunne få helkropslige orgasmer uden for kønsorganerne under samlejet, og går energien til hovedet vil de til sidst kunne ende i en tilstand af lykke og samhørighed. Efterhånden som kroppen bliver vant til at transportere den seksuelle energi rundt og parret i stigende grad får helkropslige orgasmer uden at de er bundet til kønsorganerne, vil de kunne få dem igen og igen. Det kan blive en helkropslig oplevelse der slet ikke stopper og kan fremkaldes igen og igen med små midler og helt uden at kønsorganerne berøres. Det kan f.eks. ske bare ved en sammen-trækning af anus.

I den almindelige tantriske tradition har man den opfattelse at der er brugt enorme mængder energi til at opbygge sædcellerne som derfor heller ikke må spildes. De bør ikke forlade kroppen, i hvert fald ikke ret tit, for energitabet er enormt. Der er næppe nogen videnskabelig basis for at hævde det. Måske tværtimod for der er undersøgelser der viser, at sædproduktion og kvalitet reduceres hvis ejakulationerne bliver sjældne. Man kan tænke sig at den overbevisning er skabt ud fra den iagttagelse at manden føler sig træt efter orgasme. Det franskmændene også kalder den lille død. Så vil han helst sove.

En rigtig god grund til ikke at ejakulere tit er at manden ved at have sex uden ejakulation opbygger stadig større lyst og et højere energiniveau.

Han vil kunne have sex meget ofte og med kort tid imellem. Så dette er en væsentlig faktor når det drejer sig om at opbygge så stor sexuel energi som muligt i kroppen hvilket også giver livsenergi i det hele taget. Det grundlæggende synspunkt i tantra er at den enorme energi der er lagt i skabelsen af sædcellerne, som hver indeholder dna-materiale til et menneske, ikke må spildes ved ejakulation. Sædcellerne skal beholdes i kroppen hvor de vil blive sublimeret og transmutteret. Transmutation betyder forvandling eller omdannelse. Energien i sæden og hele den seksuelle energi forvandles ifølge tantra til en anden form for energi der spredes til hele kroppen. Herved vil manden føle sig mere energifyldt, og det vil sætte ham langt bedre i stand til at opnå energiorgasmer i hele sin krop. Og når det drejer sig om sublimering, drejer det sig ikke alene om sparet sperm, men også om at den seksuelle energi i det hele taget omdannes til bevidsthedsenergi. Tantra forbinder sex og ånd.

Den fulde oplevelse som tantra giver, er egentlig ikke en erstatning for den almindelige orgasme, men er snarere en udvidelse af den så den pulserer meget stærkere i hele kroppen. Behovet for den kendte orgasme, som føles i kønsorganerne, vil mindskes. Man kan stadig have den hvis man ønsker den, men behovet træder i baggrunden fordi man gennem tantrateknikken får en endnu stærkere, bedre og mere tilfredsstillende oplevelse. Det kan også være at manden, efter at have haft et tantrisk samleje i et par timer med et højt frydefuldt energiniveau, vælger at afslutte med en gammeldags orgasme med ejakulation.

Den ene metode hvormed manden kan forhindre ejakulation er stopmetoden. Manden strammer sine bækkenbundsmuskler hårdt lige i det øjeblik orgasmen begynder. Derved stoppes ejakulation, men man oplever orgasmen. Derefter fortsættes samlejet og idet klimaks nås igen, strammer manden sine bækkenbundsmuskler hårdt og stopper igen ejakulationen, men får sin orgasme. Og sådan kan han blive ved nogle gange og er således multiorgastisk ved at han bevarer erektionen og får orgasme, men uden at ejakulere sin sæd. Den kan dog godt være sendt af sted fra beholderne i pungen, men forhindres i at blive fyret af. Den bliver således i kroppen hvor den vil blive optaget, så man kan sige at dens energi bevares i kroppen og ikke går til spilte. Dette er en teknik der bl.a. er beskrevet i Barbara Keeslings bog 'Elsk hele Natten' som handler om hvordan mænd kan få flere orgasmer uden at miste erektionen.

Gør sådan: I det øjeblik manden når uundgåelighedspunktet, men ikke senere, spændes bækkenbunden hårdt i 10 sekunder, han trækker vejret dybt, åbner øjnene og bliver ved med at modtage stimulation af penis. Så kommer orgasmen. Lad derefter ophidselsen falde let og gør det hele igen.

Den anden teknik, som der arbejdes med i denne bog, er at undgå at emissionen finder sted, altså at undgå at sædledernes og blærehalskirtlens muskler pumper sæden fra bitestiklerne til urinrøret klar til affyring. Det er en spredningsteknik i stedet for en stop-teknik. Hvis sæden ikke er blevet bevæget op i kroppen og er klar til afskydning, er der ikke noget andet end lidt smørelsesvæske som kan sive ud gennem penis af sammentrækningerne i bækkenbunden. Der er ingen sæd at spilde samtidig med at man ikke prøver at stoppe de intense, frydefulde sammentrækninger i bækkenbunden. Mange vil finde stop-teknikken ubehagelig fordi den afbryder et forløb der ellers er så dejligt. Men det kan der være delte meninger om. Hvordan virker spredningsteknikken? Mens man i stop-teknikken skal stoppe ejakulationen ved at spænde bækkenbunden hårdt så er det helt modsat i spredningsteknikken. Der slapper man af. Det gælder om hele vejen igennem at være afspændt og afslappet fra først til sidst i det erotiske samvær. Dernæst gælder det om hele tiden at trække vejret dybt ved at have maveåndedræt. Teknikken går simpelthen ud på at sprede den seksuelle energi fra kønnet op i kroppen. Det i sig selv mindsker trangen til at ejakulere. Afslappet vil man glide ind i orgasmen der vil føles i hele kroppen. Hvis bækkenbundsmusklerne samtidig trækker sig sammen rytmisk, er det helt skønt, og det kan blive ved og blive ved. Virker teknikken, har manden ikke noget at sprøjte med og kan derfor bevare sin lyst og sin rejsning.

Når man nærmer sig orgasmen, er kønsorganerne blevet fyldt med blod. Kvindens køn, g-punkt og klitoris er svulmet op, og mandens penis er blodfyldt ligesom der er blod tilflydt hele kønsområdet. Blodtrykket er stigende. Hvis de får orgasme, sker der det at musklerne trækker sig sammen og blodet pumpes væk fra kønsområdet der derefter spænder af. Hvis de ikke får orgasme, kan der bagefter opstå irritation fordi underlivet stadig er fyldt med blod. Mænd får ømme nosser eller 'blue balls' som det så smukt hedder på engelsk.

De der lægger vægt på at forstå alt energimæssigt, vil sige at grunden er at parret ikke fik sublimeret (omdannet) den seksuelle energi. Den forblev i kønnet og spredte sig ikke til hele kroppen. Andre vil bruge den biologiske forklaring og sige at det anspændte, uforløste køn er irriteret fordi det tilførte blod ikke blev pumpet væk af musklerne i forbindelse med orgasmen. Det er dog muligt at få blodtrykket i kønnet lettet ved at ryste bækkenet og ved at spænde og afspænde bækkenbundsmusklerne i takt med det dybe åndedræt. Træk vejret helt i bund og spænd bækkenbundsmusklerne, ånd ud og slap musklen. Bliv ved nogen tid.

Man kan også lave venepumpeøvelser:

Man lægger sig på ryggen med bøje knæ og fødderne i gulvet i samme afstand som hofterne.

Man løfter bagdelen så højt man kan og trækker vejret dybt ind og ånder ud. Derefter sænkes bagdelen i gulvet igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Bliver manden på vejen hvor målet er mere underordnet, vil det sikkert gå sådan at han efter et stykke tid taber erektionen. Det vil han ærgre sig over for enhver mand vil gerne kunne blive ved længe. Måske går der også lidt panik i ham når han mærker at hans penis er ved at miste hårdheden, men det er helt normalt når samlejet varer længe. Han må ikke blive nervøs. Penis er ikke skabt til at være hård i lang tid ad gangen, og med alderen kommer det ikke til at stå bedre til. Parret er stadig på vej i deres elskov, og på vejen er der perioder hvor penis er hård, og hvor den er slap. Selv om den er slap, kan den sagtens kærtegnes, slikkes og give stor nydelse. Så i disse perioder hvor manden hviler mere, kan kvinden tage over og få opfyldt nogle andre af sine behov, som kys og kærtegn, kærlige ord, massage, stimulation af klitoris og vagina og hvad man ellers kan finde på. Efter nogen tid, måske efter 20 minutter, vil mange mænd kunne blive hårde igen. Det vigtigste for manden er at betragte det som normalt og ikke lade sig gå på af at hans penis har brug for en pause. Slap helt af. Så kan man igen senere. Er der da slet ikke noget at gøre ved mindsket erektion? Jo, det er der. Meget veltrænede bækkenbundsmuskler vil give en hårdere og mere langvarig erektion. Det er måske også muligt at få en stærkere erektion ved at indtage nogle kosttilskud, såkaldte afrodisiaka, om det senere.

KVINDENS ORGASME

Manden skal altså undgå at få orgasme med ejakulation af sin sæd for så mister han sin energi og appetit på mere sex. Hvad da med kvinden? Hun har ingen sæd eller energiladet væske at miste. Så også på dette punkt er kvinden bedre udrustet end manden. Hvis kvinden får en orgasme af en eller anden art der betyder at hun er fuldt tilfredsstillet og ikke har behov for mere sex, er det bedst at undgå orgasmen indtil man når slutningen af det tantriske samleje for så har hun måske mistet lysten for tidligt. Så også for kvinden kan det være vigtigt at kontrollere orgasmen og holde tilbage indtil tiden er inde.

Det er omdiskuteret om kvinder kan få flere slags orgasmer. Ofte siges det at hun kan få forskellige som klitorisorgasme og vaginalorgasme, og at de føles forskelligt. Andre hævder at alle orgasmer i grunden er klitorisorgasmer, og når kvinder kan få skede- eller g-punktorgasmer så skyldes det at nervebanerne omkring klitoris også går omkring g-punkt og vagina.

Orgasme ved stimulation af klitoris er den almindeligste form for orgasme. Umiddelbart kan det se ud til at klitoris kun er en lille knop, men knoppen er kun spidsen af et større svulmelegeme hvis nervebaner strækker sig længere ind i kroppen. Klitoris kan sammenlignes med et isbjerg, altså ikke som om hun har et isbjerg mellem benene, forhåbentlig ikke, men i den forstand at kun 10% er synligt. Resten af klitoris strækker sig 7-10 cm ind i kroppen. Lige over urinrøret deler klitoris sig i to ben der går omkring urinrøret, lige gennem g-punktet og omkring skeden. Fine nervetråde strækker sig 12-15 cm ud mod lårenes inderside. I stedet for en lille knop er der tale om et stort sammenhængende og meget følsomt område.

Hos nogle kvinder er klitoris sky og gemmer sig, hos andre meget fremtrædende. For nogle meget følsom så den ikke tåler kraftig berøring, mens den hos andre er mindre følsom så den sætter pris på kraftig stimulation.



Klitorisorgan.

De fleste kvinder kan ret let få en klitorisorgasme ved at masturbere, ved at manden kærtegner og stimulerer klitoris med sine fingre eller penis eller ved brug af en vibrator.

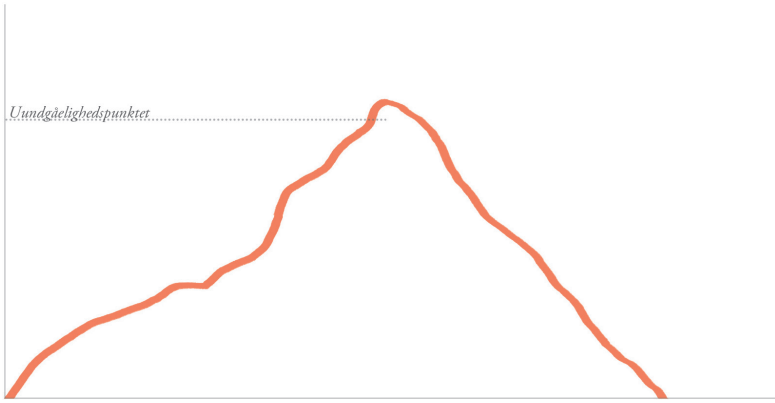
En vaginalorgasme opnås ved stimulation af nerverne og musklerne i vagina med fingre, med penis under samleje eller ved brug af vibrator eller dildo. Ved orgasmen sker der kraftige sammentrækninger af bækkenbundsmusklerne omkring vagina og musklerne i livmoderen.

Et hovedpunkt med bogen er at lære alle at få en anden type orgasme end den der er koncentreret til kønsorganerne og som resulterer i en eksplosion og tab af energi. Den drejer sig om at opbygge energi i krop og psyke og at lade energien strømme og cirkulere i hele kroppen. Der sker ingen energiudladning som der sker ved en normal orgasme med ejakulation og eksplosion. Energien udløses ikke, den bevares og strømmer i kroppen. Det har yderligere den fordel for ældre at denne form for orgasme ikke er afhængig af et højt hormonalt niveau, et niveau der vil falde med alderen. Med energiorgasmer er alder ikke et problem. Sex kan fortsat nydes fuldt ud. Energien befinder sig i hele kroppen, men er især koncentreret nogle bestemte steder. Kønsorganerne er sædet for den kraftigste energi af alle, den seksuelle kraft. Den kan ligge omkring anus, i mellemkødet mellem køn og anus, i klitoris eller i g-punktet. Den befinder sig i området hvor bækkenbundsmusklerne og hvor klitoris' ben og interne udløbere er. Når denne energi ved hjælp af opmærksomhed, vilje og åndedræt vækkes og spredes i kroppen, fyldes kroppen med energi. Når den stiger til hjertet føles intens kærlighed, og når den hjernen kan transcenderende oplevelser finde sted. En energiorgasme virker kraftigt på kroppen. Den gennemrystes, den sitrer og den ene lyksalige orgastiske bølge gennemstrømmer kroppen efter den anden. Og den bliver ved. Den overstås ikke på få sekunder som hvis manden får orgasme ved at ejakulere.

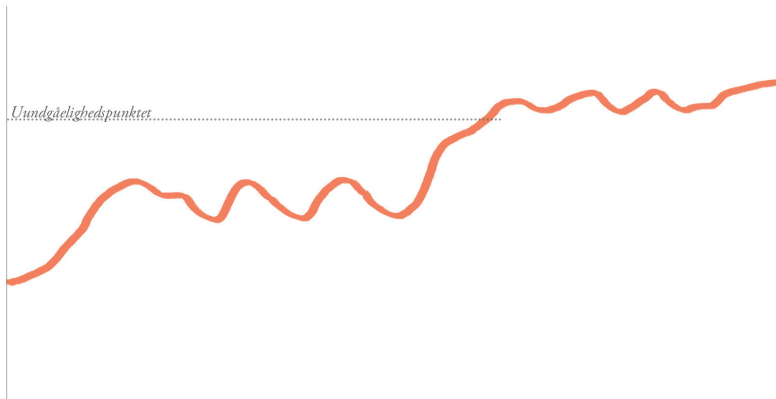
Almindelig orgasme, den eksplosive orgasme. (Se kurven næste side)
 Forspillet bygger ophidselsen op til det punkt hvor manden når uundgåelighedspunktet og ejakulerer, og kvinden kammer over i en klitorisorgasme. Det er en eksplosiv orgasme hvor energien skydes ud af kroppen. Efter orgasmen behøver manden en vis afslapningstid før han kan igen. Kvinden kan måske få flere orgasmer.

Tantrisk orgasme, den implosive orgasme. (Se kurven næste side)
 Forspillet, vejen, tager længere tid end i et almindeligt samleje. Ophidselsen bygges op til man næsten når uundgåelighedspunktet, derefter sænkes ophidselsen, og man bygger op igen flere gange, men uden at nå uundgåelighedspunktet. Når orgasmen indfinder sig, skydes og pulserer energien implosivt ind i kroppen og måske opad ryggraden. Orgasmen kan blive ved med at bølge multiorgastisk. Den kan også føre over i en udvidet orgasme eller en vedvarende energiorgasme der medfører bevidsthedsudvidelse.

HELENDE TANTRA



Almindelig orgasme, den eksplosive orgasme.



Tantrisk orgasme, den implosive orgasme.

Denne vedvarende energiopbygning kan sammenlignes med at puste en ballon op. En boble af energi der bliver større og større og resulterer i en energiorgasme. Eller man kan sammenligne den med en dam der fyldes mere og mere med vand indtil vandet pludselig svømmer over. Energiorgasmen kan ikke fremtvinges. Det er ikke som med de almindelige orgasmer der ofte bliver fremprovokeret ved at mand og kvinde arbejder hårdt og presser orgasmen frem. Luften siver da brat ud af ballonen, og man mister det brændstof der kunne have ført videre til en energiorgasme. Man kan ikke fremprovokere, presse eller anstrenge sig til en energiorgasme. Det gælder om at være helt afslappet og nyde hvad der hvert øjeblik sker i kroppen ved at nyde alle fornemmelser og følelser. Den kommer til os når ballonen er pustet tilstrækkeligt op, og energien er bygget højt nok op. Men den skal ikke sprænge.

Grafisk kan energiorgasmen tegnes som en opstigende kurve over den stigende seksuelle energi med et klimaks, en orgasme, der for mandens vedkommende ikke er med ejakulation. Parret falder derefter noget tilbage i energiniveau, men bliver ved med at stimulere hinanden.

Energien vil igen stige i niveau, ballonen pustes igen op, og de kan da nå energiorgasmen som ikke er et klimaks, men et plateau. I længere tid vil de kunne befinde sig på dette lykkefyldte niveau mens orgasmebølge på orgasmebølge gennemstrømmer dem. Den varer ved uden meget stimulation, uden meget arbejde, fordi energien bevares, cirkulerer og gennemstrømmer kroppen før den til sidst falder.

For at nå energiorgasmen er det nødvendigt at slappe af og give slip. Lad den komme af sig selv når den finder tiden inde. Teknikken, som vi skal se på i det følgende kapitel, skal der arbejdes med for at kunne nå dette stadium. Der skal stimuleres intensivt. For kvindens vedkommende skal både klitoris og g-punktet stimuleres, måske samtidig.

Det kræver øvelse at få denne type orgasme, og det kan tage tid før det lykkes. Der vil være mange niveauer lige fra at man føler de første kropslige orgasmer ved at få kildrende fornemmelser, til at man sitrer, ryster, skælver ned langs rygraden og får gåsehud. Mange vil elske langvarig, kærlig, kærtegnende elskov. Det er at blive på vejen. Denne form for orgasmer kaldes også for valley orgasms, fordi man bliver i dalen og ikke kommer helt til tops. Enten elsker man det eller også savner man den eksplosive, dejlige orgasme. Derfor skal denne form for kropslig orgasme

styrkes ved øvelse. De små kildrende og rystende fornemmelser skal vokse i styrke så de ved slutningen af vejen er blevet til nogle vilde, fantastiske orgastiske bølger af fryd, der gennemryster hele kroppen og kan vare i lang tid. Det er en katapult ind i en anden verden, en verden af lyksalighed og ekstase. Ikke alene opleves energiorgasmen i hele kroppen så man er fuldstændig henrevet, men fordi orgasme og ejakulation er adskilt i denne orgasme, så vil bækkenbundsmusklerne trække sig rytmisk sammen ligesom i en orgasme med ejakulation, men orgasmen er tør. Slutresultatet er en orgasme der føles langt stærkere og mere tilfredsstillende end en traditionel eksplosionsorgasme.

Det er faktisk muligt orgastisk og ekstatisk at bevæge sig endnu et trin højere op til en tilstand vi vil kalde udvidet energiorgasme. Det er en orgasme der vil vare så længe man ønsker det. Man skal selv sige stop, og man kan let starte den igen. Man flyder uden anstrengelse, og stor nydelse gennemstrømmer kroppen i bølger, bevidstheden ændres, idet man da føler sig ét med sin elskede og ét med kosmos. Alle begrænsninger forsvinder. Det er en tilstand i krop og psyke som man allerhelst altid vil være i og blive i. Det er denne længerevarende lyksalighedstilstand hvor alt bliver ét der har kunnet tolkes religiøst som at blive ét med gud, det guddommelige, brahman, kosmos eller hvad man vil kalde det, men videnskabeligt set skyldes en forandring af bevidstheden forårsaget af at en bestemt del af hjernen lukker ned.

4.3 Kom i form til tantra

Vi kan dyrke tantra helt enkelt og ukompliceret, og det vil være dejligt. Det helt enkle består i at vi sammen med vor elskede er:

Sensuelle, kærtegner hele kroppen og har sex

trækker vejret dybt ned i maven

ser hinanden i øjnene hele tiden

viser nærværende kærlighed

Det er nok og giver i sig selv et nyt, helende og kærlighedsstyrkende samvær. Det kan man begynde med. Hvis vi synes at der skal skabes en endnu stærkere energi for at det skal blive endnu dejligere og stærkere så skal der mere til. Så skal der spilles på hele sanseregisteret for at den seksuelle energi kan stimuleres frem, styrkes og sendes rundt i kroppen. Hele kroppen skal vibrere, og alle sanser skal bruges som middel til at opleve ekstatiske orgasmer. Man skal bruge al den stimulering man kan få og give. Det er nødvendigt at ønske ekstasen og arbejde vedholdende og meget bevidst for at nå den. Den skal bygges op før den kommer. Hvis vi vil opnå den tantriske, udvidede bevidsthed, er sex ikke nok, heller ikke tantriske sexteknikker. De kan ikke stå alene for der skal arbejdes med hele kroppen og med bevidstheden. De redskaber som beskrives i dette kapitel vil få det, der allerede er i os, til at styrkes fordi vi arbejder med krop og nervesystem. Kapitlet handler ikke om at være i god form i øvrigt selv om det også er gavnligt. Først ser vi på nogle helt grundlæggende og helt nødvendige redskaber hvis vi gerne vil i storform for at dyrke tantra. Dem skal man kende, og der skal arbejdes med dem, nogle af dem hver dag. Derefter ser vi på hvordan krop og psyke i øvrigt kan stimuleres så den seksuelle lyst og ophidselse bliver større, og vi ser på hvorledes alle sanser kan stimuleres for at opnå den størst mulige opbygning af sexuel energi i krop og psyke.

DE 6 GRUNDREDSKABER

Der er som sagt 6. Det lyder måske mere krævende end det er. De er på ingen måde svære, men de kræver opøvelse, opmærksomhed og tid. De 6 grundredskaber til at skabe det store energiflow i krop og psyke er:

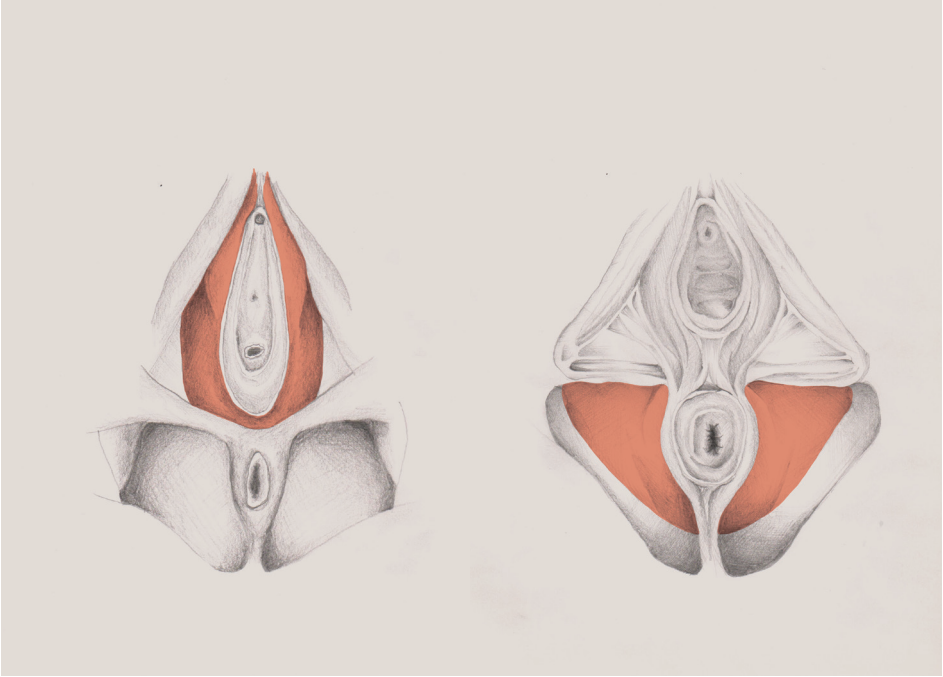
Stærke bækkenbundsmuskler
 Maveåndedræt
 Lyde
 Bevægelse
 Nærvær
 Afslapning

a. Bækkenbundsmusklerne

Bækkenbundsmusklerne strækker sig omkring kønsorganerne, anus og videre i bækkenbunden. Deres funktion er bl.a. at holde de indre organer på plads, kontrollere afføring, urinering og orgasmen. Der er tale om flere sæt af muskler. Den mest kendte er formodentlig pc-musklen, pubococcygeus. Det ord er noget af en mundfuld derfor populært bare pc-musklen. Der er tale om en vigtig muskel i bækkenbunden der går fra skambenet/kønsbenet (pubis) til halebenet, den nederste del af ryggraden (coccyx og dermed det kombinerede navn), og tilbage igen. Musklen, der i virkeligheden er et muskelbunt, går hos begge køn u-formet omkring anus hvor den er med til at styre afføringen. Når pc-musklerne strammes, trækkes anus fremad og opad. Da disse muskler hos kvinden også går rundt om vagina, trækker de vagina sammen. Det er nu ikke pc-musklen der er den vigtigste for manden når det drejer sig om sex, dog er det vigtigt for kvinder at have en stærk pc-muskel fordi musklen går omkring den indre del af vagina ca. 3 cm inde. Så hvis en kvinde vil have en stram vagina er en stærk pc-muskel løsningen.

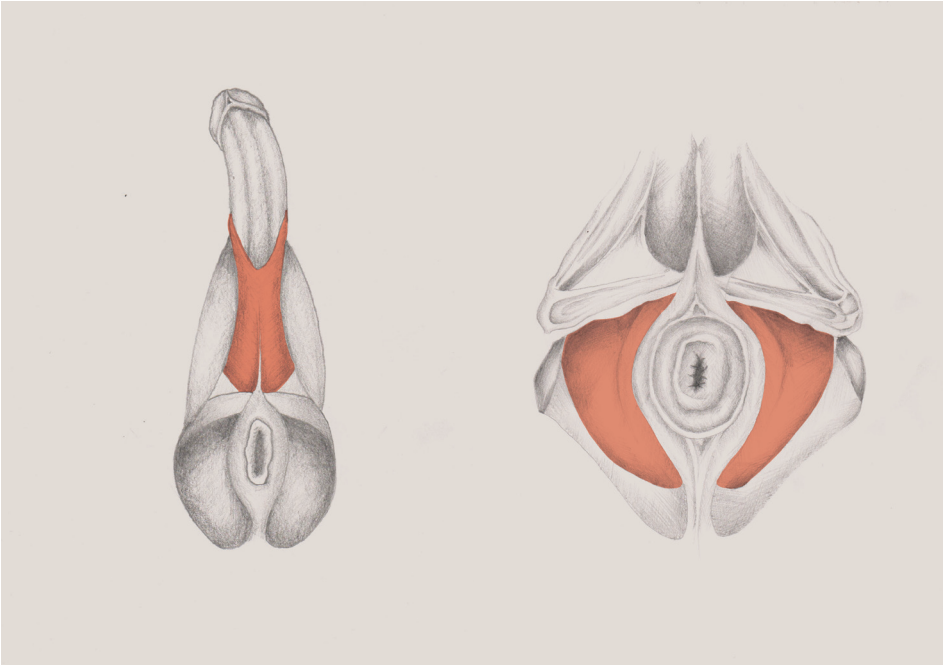
Bc-muskel. Kvinde.

Pc-muskel. Kvinde.



Bc-muskel. Mand.

Pc-muskel. Mand.



Den vigtigste muskel, når det drejer om sex, er bc-musklen. Det står for bulbocavernosus- musklen. Hos kvinden ligger bc-musklen omkring vaginas åbning og urinrørets åbning. Den kan identificeres hvis kvinden stikker en finger op i vagina og klemmer omkring fingeren for så er det bc-musklen som hun klemmer med. Det er det samme hvis hun klemmer omkring urinrøret når hun tisser. Kan hun stoppe strålen, har hun fundet musklen. Længere inde i vagina er det pc-musklen der kan klemme vagina sammen. For kvinder er det svært at træne de to muskler separat, men klemmes der i den forreste del af vagina, er det bc-musklen. Klemmes der længere inde, er det pc-musklen. Når kvinder strammer bækkenbunden, lukker musklerne skeden og urinrøret ligesom det føles som om anus trækkes op. Træning af bækkenbundsmusklerne kaldes også knibeøvelser. Knibet starter bedst ved endetarmsåbningen for det er her man bedst kan mærke at man kniber. Når man kniber, forkorter bækkenbundsmusklerne sig, og musklerne trækker hos kvinden anus, skede og urinrør frem mod kønsbenet. Hvis kvinden også koncentrerer sig om at knibe den forreste del af vagina sammen, træner hun begge muskelgrupper. Et knib med pc-musklen kan mærkes ved endetarmsåbningen, og nogle kvinder kan også mærke lidt ved skeden og urinrøret. Et knib føles som om man skal holde på tarmluft.

Hos manden er der også tale om to forskellige sæt af muskler. Pc-musk- lens knib føles omkring endetarmen. Hvis musklen strammes, trækkes anus fremad og opad. Langt den vigtigste muskel hos manden er dog bc-musklen der omgiver urinrørets del ud mod penis og penis' rod. Manden kan vippe med sin penis ved hjælp af denne muskel der også stabiliserer rejsningen, og han kan trække pungen op mod kroppen med bc-musklen. Når han tisser, kan han stramme musklen og stoppe urinen vha. bc-musklen. Kan han det, har han identificeret musklen. Denne muskel spiller endvidere en stor rolle ved at stabilisere erektionen fordi musklen omgiver roden af penis, så hvis manden gerne vil have en stabil og stærk erektion, skal han have gode bc-muskler. Endvidere er det disse muskler der forårsager at urinen løber ud af penis, og at sæden skydes ud i forbindelse med ejakulation. Så hvis manden ønsker at have kontrol med sin ejakulation, skal han have kontrol med sine bc-muskler.

Hvis han både forstår at afslappe dem eller stramme dem hårdt, vil han kunne undgå at ejakulere i forbindelse med orgasme.

Manden kan træne bc-musklen ved at vippe med penis og trække pungen op mod kroppen. Han kan træne pc-musklen ved at trække sammen omkring anus og føre anus frem og op. Begge øvelser er nødvendige, men især er det vigtigt for manden at træne den forreste muskelgruppe, bc-musklen.

Bækkenbundsmusklernes store betydning er bl.a. blevet klarlagt på amerikansk grund hvor de kaldes Kegels efter Dr. Kegel, men også på dansk grund. I den såkaldte Gotved-skole trænes bækkenbunden egentlig med henblik på at stramme bækkenmuskulaturen op igen efter en fødsel og for at undgå at kvinder har ufrivillig vandladning. Som meget dejlig sideeffekt opdagedes det at de kvinder der styrkede deres bækkenbundsmuskulatur også fik og kunne give bedre sex. For mændenes vedkommende har styrkelse af bækkenbundsmusklerne kraftig effekt på sexlivet. Ud fra Gotved-skolens erfaringer foreligger bogen 'Fra Regnorm til Anaconda'. Der er håb forude, og sandt er det at mænd får hårdere og længerevarende erektioner af at have stærke bækkenbundsmuskler. Endvidere vil det slet ikke være muligt at opnå energiorgasmer hvis bækkenbundsmusklerne ikke er i topform.

I tantrisk sex har bækkenbundsmusklerne den meget vigtige funktion at kunne pumpe sexuel energi væk fra bækkenbunden og op i kroppen. De giver kvinden større følsomhed i vagina hvor hun meget stærkere vil kunne mærke stimulering hvad enten det er fra en finger eller penis. Hun vil bedre kunne kramme omkring penis, holde penis i et stærkere greb og løsne og stramme hvad der hjælper manden med at holde erektionen og øger den våde, dejlige friktion. Hendes vagina skal være, som det siges i Kama Sutra, som 'en stærk hånd der malker en ko'. For manden er det en fryd af have penis i en stram vagina. Og for både kvinde og mand er det dejligt hvis manden kan vippe med sin penis i hendes vagina. Det vil være til stor gensidig glæde hvis hun træner sig op til at kunne kramme om en blyant, og han til at blive så stærk at han kan vippe med et håndklæde omkring sin hårde penis. Der er altså al mulig grund til at træne bækkenbundsmusklerne op og altid holde dem i fin form.

Når pc- og bc-musklen skal trænes, er det dem man skal koncentrere sig om. Man kan let komme til at stramme andre nærliggende muskler samtidigt og komme til at trække maven ind eller spænde i bagdelen eller lårene hvilket ikke er hensigtsmæssigt. Med træning bliver det efterhånden lettere at identificere de to muskler og arbejde med dem hver for sig.

Kvinder kan bruge nogle mekaniske hjælpemidler til at træne bækkenbundsmusklerne omkring vagina. Hun kan skaffe sig et marmoræg af passende størrelse, ca. 4 cm i diameter, skubbe det op i skeden og gå med det et stykke tid hvilket vil træne musklerne fordi de skal anstrenge sig for at holde ægget inde i hende så det ikke glider ud. Hun kan med sine vaginalmuskler skubbe ægget op og ned i vagina. Der er desuden et rigt udvalg af kugler, mere betryggende måske med snor i, som en kvinde kan bære i sig, som vil træne hendes muskler, og som hun altid vil kunne trække ud igen.

En enkel øvelse er at stramme bc-musklen omkring penis og vagina 50 gange og derefter stramme pc-musklen omkring anus 50 gange. Alle bør udføre mindst 100 knibeøvelser hver eneste dag, gerne flere og gerne nogle med længerevarende stramning.

Man kan gøre således:

Om man ligger, står eller sidder, er ikke afgørende. Spænd bevidst af og træk vejret roligt. Hurtige sammentrækninger: Stram bækkenbundsmusklerne når der åndes ind, slap dem når der åndes ud. Sørg for at afslappe dem helt. Det kan i begyndelsen gøres 20 gange og efter en uge øges til 50, derefter til 75 og til sidst 100 hver dag for begge muskler. Man skal være varsom med ikke at overanstrenge musklerne i starten.

Lange sammentrækninger: Ud over en serie korte sammentrækninger skal man hver dag lave en serie lange sammentrækninger: Stram bækkenbundsmusklen når der åndes ind og hold stramningen i 10 sekunder, slap musklen fuldstændig af når der åndes ud. Start med 20 og byg over tid op til 75 hver dag for begge muskler. Knib derefter sammen i 30 sekunder. Lad så musklerne slappe af under en dyb vejrtrækning. Gør det 3 gange.

En særlig øvelse for mændene er at spænde bækkenbundsmusklerne i stigende grad fra let til hårdt og samtidig føle at man med pc-musklen ligesom trækker søm op med anus og med bc-musklen løfter penis.

b. Maveåndedræt

De fleste trækker vejret overfladisk, dvs. har et ret kort åndedræt i den øverste del af lungerne. Det er desværre noget vi vænner os til med alderen for ganske små børn trækker vejret naturligt helt dybt og helt ned i maven. I tantra og i mange yoga-former arbejdes der bevidst med åndedrættet, pranayama, og det er meget vigtigt. I disse traditioner er man overbevist om at vi derved fylder vores krop med energi, prana, fra kosmos gennem åndedrættet. Det er i hvert fald et faktum at der gennem et godt åndedræt tilføres cellerne ilt og energi. Et dybt maveåndedræt rejser energien i kroppen. Derved forstærkes al den energi der i forvejen ligger i kroppen, især i kønsorganerne, og som forøges når hele kroppen stimuleres. Et dybt maveåndedræt er en afgørende forudsætning for at energien kan sprede sig fra området omkring kønsorganerne til resten af kroppen. Det er ligesom at kunne puste en stor energiballon op i kroppen hvilket kan resultere i energiorgasmer. Den anden nødvendige virkning af maveåndedrættet er at det får os til at slappe af. Og det er vigtigt fordi en energiorgasme ikke kan jages eller presses frem. Den kommer til os når vi trækker vejret dybt og roligt og er afslappede. Den tredje nødvendige effekt af det dybe maveåndedræt er at det kan hjælpe os med at kontrollere orgasmen. Når vi får en normal orgasme trækker vi vejret hurtigt og kort. Vi nærmest gisper efter vejret. Hvis vi i stedet, når den eksplosive orgasme med ejakulation nærmer sig, trækker vejret dybt og helt ned i maven, vil vi opdage at vi kan kontrollere orgasmen med vores åndedræt. Vi kan fremkalde den ved at ånde hurtigt, og vi kan holde den tilbage ved at ånde dybt og roligt. Man kan gøre således:

1. Vær afslappet i krop og kæbe
2. Ånd dybt ind gennem næsen, lige så dybt man kan så det føles som om man ånder helt ned i kønnet
3. Hold en lille pause
4. Ånd dybt ud og tøm lungerne for luft
5. Hold en lille naturlig pause
6. Ånd dybt ind igen, osv.

Det er ikke meningen at man skal forcere sit åndedræt. Man skal ånde i en naturlig rytme, hverken hurtigere eller langsommere, det skal bare være dybt.

Vær gennem dagen opmærksom på åndedrættet. Ånd dybt så ofte som muligt. Så kan man måske få held til at ændre sit åndedræt generelt fra at være kort og overfladisk til at blive dybt. Man får bund i sin krop, og det virker afstressende, ligesom det sænker pulsen.

c. Sæt lyd på

Nogle har sex i det stille, hos andre er der mere lyd på. Det kan endda være at der bor en hyl i ejendommen så naboerne uden nogen tvivl kan høre at hun får orgasme. Det kan man glæde sig over på hendes vegne, eller også synes man det er generende og en overskridelse af privatlivets grænser. De fleste har formodentlig lyd på når de kommer i form af dybe suk, lydelig stønnen og grynt. Rent faktisk betyder det meget for stimulation og energiopbygning at vi har lyd på vores sex. Prøv at se hvilken stor forskel det gør. Man kan aftale at næste gang man har sex, skal der lyd på. Støn, grynt, skrig og sæt lyd på ophidselsen. Man vil opdage at det i den grad vil ophidse en selv og ens partner. Jo mere lyd der kommer på, jo mere lidenskab og ophidselse føler man. Hvis det er muligt at have sex uden for naboers hørevidde, kan man skrue op. Støn, grynt, vær begejstrede, råb og skrig jeres lyst ud. Der er også en fysiologisk forklaring på at der sker en stærk opbygning af ophidselse ved at sætte lyd på, for stemmen og kønsorganerne er forbundet af nerver. Lyden ophidser, den spænder af og afslapper, den spreder energi i kroppen og påvirker os emotionelt. Lydbølger spredes i vores krop og sætter hjernen og hele nervesystemet i svingninger. Lyd påvirker og ændrer bevidstheden. Altså, jo mere lyd, jo mere ophidselse. Og der skal lyd på hvis man vil have energiorgasmer.

d. Underlivsbevægelser

Der skal også bevægelse til. Hele kroppen skal løsnes og være i bevægelse. Måske er vi lidt stive i bækkenbunden. Vi har ikke danset mavedans og salsa i tilstrækkeligt omfang. Bækkenbundsregionen skal i bevægelse for er vi stive der, kan energien ikke flyde fra kønnet op i kroppen. På engelsk kaldes det pelvic rocking.

Der er tale om den samlejebevægelse kvinden gør når hun rider på manden, og det ikke er bevægelsen op og ned, men frem og tilbage. Det er denne frem- og tilbagebevægelse med underlivet der skal arbejdes frem. Manden kan f.eks. vænne sig til ikke at støde ved at bevæge hele kroppen, men kun underlivet. Det føles ligesom når man rider på en hest.

Underlivsbevægelsen frem og tilbage kan indøves mens man ligger på gulvet, enten på maven hvor man løfter og sænker hofterne, eller på ryggen hvor man ligger med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Før da hofterne op og mod fødderne, så ned og op mod hovedet i en rullende bevægelse. Træn det f. eks sammen med det dybe maveåndedræt. Rok underlivet tilbage under indånding og frem under udånding.

e. Nærvær

Vær nærværende og fuldt ud til stede. Hav fuld koncentration på kroppen og partneren.

Det er vigtigt at være til stede i sin krop og føle hvad der sker så man føler om man spænder eller er afspændt, så man føler energien og dens bevægelse. Man skal være fokuseret og bevidst om hvad der sker i sin egen krop og i den elskedes krop. Visualiser energien. Ved hjælp af opmærksomhed og vilje kan energien føres derhen hvor man vil. Visualiser at energien bygges op, at energiballonnen pustes op og at den seksuelle energi bevæger sig fra kønnet op i kroppen. Når man mærker energien og de fine tantriske følelser i kroppen, så visualiser at åndedrættet bevæger sig gennem disse følelser og stimuli. Det er ligesom at puste på gløder for at få ilden til at flamme op. Hold alle sanser åbne. Kanaliser energien hen hvor man vil have den. Lad den stige op igennem kroppen og brede sig op mod hovedet.

f. Afslapning

Forcer ingenting. Lad alt hvad der sker komme som det vil. Det bliver følelsen kun stærkere af. Det er almindeligt at man spænder når man nærmer sig orgasme. Det skyldes måske at man er vant til at spænde kraftigt for at fremtvinge den, for at nå toppen og kamme over.

Visualiser energien. Ved hjælp af opmærksomhed og vilje kan energien føres derhen hvor man vil. Der hvor man har sit fokus, flyder energien hen.

Vær i stedet afslappet. Hvis manden gerne vil have orgasme med ejakulation så slap af og lad den komme. Det bliver den meget stærkere af, og chancen for at få en helkropslig orgasme bliver større. Slap af, frempres ikke noget og tag samtidig dybe åndedrag. Man skal give sig hen og give slip. Hvis man gerne vil invitere en tantrisk energiorgasme til at ske, er det nødvendigt at være helt afslappet når den kommer.

Vær i følelserne, men uden anstrengelse. Lad være med at tage sex for tungt og alvorligt. Sex er også en dejlig leg hvor man glæder sig over alt det dejlige der sker. Le og vær glad. Hvis man ikke er afspændt, kan energien ikke cirkuleres ordentligt, men blokeres af spændingerne. Vær derfor opmærksom på om kroppen er afspændt under sex. Spænd bevidst lår, balder, kønsdelene og kæben af. Hvis man har problemer med at afspænde dele af kroppen, kan man hver dag lægge sig på gulvet på en måtte og gennemgå hele sin krop fra lilletå til pande, fæstne opmærksomheden på alle kropsdele fra bund til top og bevidst afspænde dem. Mærk om der er spænding og spænd så af. Løb hele kroppen igennem og afspænd den i mindst 15 minutter. Med den øvelse lærer man sin krop at kende som afspændt og kan da også mærke om den er afspændt under sex. Denne afspænding hjælper i øvrigt også hvis manden har problemer med at holde sin ejakulation tilbage. Næste gang man har sex, føl da efter i kroppen. Mærk efter om man spænder op nogle steder. Slap da musklerne af.





I al korthed

Nu skal de 6 grundlæggende redskaber øves sammen. Det kan man gøre alene eller sammen med sin partner.

Find en bekvem stilling og slap af. Løsn musklerne, luk øjnene, start maveåndedrættet, træk vejret helt ned i bækkenet og ånd ud fra bunden af bækkenet. Samtidig bevæges underlivet med samlejebevægelser frem og tilbage. Pump energien op med bækkenbundsmusklerne og synkroniser åndedrættet med spænding og afspænding af bækkenbundsmusklerne så de spændes på udånding og afspændes på indånding. Lav samtidig stønnende lyde af vellyst og visualiser at energien rejser sig i kroppen. Ret opmærksomheden mod energien, mærk hvor den er og bevæg den op i kroppen ved hjælp af opmærksomheden og viljen. Flyt opmærksomheden op i kroppen og træk energien med op til hjertet og nyd følelserne i kroppen. Gøres det sammen med partneren så synkroniser med partneren. For bedre at få følelsen af at energien bevæger sig og stiger op i kroppen, kan man bruge sine hænder således: Rok underlivet frem på indånding og før samtidig hænderne ned og rør kønnet, rok tilbage på udånding og før samtidig hænderne op til hjertet. Visualiser at energien trækkes med op. Det lyder umiddelbart lidt indviklet og udfordrende. Det kan tage noget tid at få det hele til at fungere sammen så træn det dagligt i et kvarters tid. Selv om energiorgasmer i sidste ende kommer af sig selv, skal energien dog først bygges op, og de skal inviteres før de kommer.

YOGA

Yoga-øvelser er med til at forfine og udvikle nervesystemet så de, der regelmæssigt, og gerne dagligt, laver yoga, vil opdage at det gør tantrisk sex langt mere effektivt. Mange har blokader som vil hindre at energien bygges op i nervesystemet, og her vil yoga være en uvurderlig hjælp. Yoga påvirker bevidstheden. Yoga blev netop udviklet i Indien for at give mennesket mulighed for gennem fysiske øvelser at kunne kontrollere og ændre bevidstheden. Tankegangen var at en stærk krop fører til en klar bevidsthed. Her vil vi kun pege på nogle få øvelser og i øvrigt henvise til at yderligere information og yoga-kurser tilbydes i stor målestok.

Et enkelt forslag til en let øvelse kunne være siddhasana hvor man sidder på sin hæl der trykker på mellemkødet (perineum) i 30 minutter to gange om dagen. Derved lægges der et vedvarende tryk på roden under kønsorganerne som derved stimuleres. Gør det f.eks. på kontoret og læg da et lignende tryk på mellemkødet med noget andet end hælen, måske sokker knyttet til en kugle.

Lav eventuelt en cocktail af siddhasana, maveåndedræt, pranayama, og dyb meditation. Gør dem samtidig. Dermed åbnes kroppens nervesystem så der er store oplevelser i vente når der derefter dyrkes tantrisk sex.

Yoga er ikke bare øvelser, men også en livsindstilling. I tantrisk yoga trækker man sig ikke tilbage fra verden og dens larm som i andre yoga-retninger, men man lever i den, i al dens skønhed og hæslighed, og er nærværende.

MEDITATION

Rigtig mange mennesker lever et presset liv hvor der hele tiden skal præsteres. Der er megen uro og måske stress. Meditation hjælper med at bringe bevidstheden i ro og balance. Den stilner sindet, og den fjerner stress og angst. Dermed ændrer den vores bevidsthed så vi får det bedre og bliver bedre til at håndtere dagens udfordringer. Meditation kan også bruges til at vække og flytte energi.

Her er et forslag til hvordan man kan meditere. Sid i skrædderstilling, måske med en pude under bagdelen, eller sid på en stol med fødderne på gulvet. Ret ryggen og slap af i hele kroppen, også i tungen, og sænk skuldrene. Sid ubevægelig under hele meditationen. Start maveånderdrættet og fokusér på åndedrættet. Fokusér også på det tredje øje som er punktet mellem øjenbrynene og 2 cm over. Det kan være en hjælp for koncentrationen at sige et mantra der følger åndedrættet. Hvorfor ikke et kristent mantra? På indånding gennem næsen kan man sige: 'Herre Jesus Kristus', på udånding: 'Forbarm dig over mig'. På udånding kan man også sige: 'Vær du mig nær', eller 'fyld mig med din ånd'. Måske har man selv et ønske og noget at bede om som man kan sige. Ånd dybt og hold en lille pause når man har åndet helt ud og slap så af. Man kan også bruge et indisk mantra hvoraf de fleste indeholder navne på guder. Hvis man ikke vil bruge et religiøst mantra, kan man bare sige en melodisk lyd for lyd resonerer med kroppens celler, rejser energi og indvirker på bevidstheden.

Når vi mediterer, kan det være svært at holde koncentrationen for vores bevidsthed er som en lufthavn. Der er hele tiden tanker der lander og flyver væk igen i tæt trafik. Bliv ikke irriteret på de tanker der kommer. Tag imod dem, hils på dem og tænk: 'Det vil jeg glæde mig til senere', eller 'det klarer vi bagefter', og send dem væk igen og fokusér på det tredje øje og vejtrækningen. Man distancerer sig derved lidt, og det giver ro og balance. Det bringer sjæl og krop i harmoni med hinanden, giver livet retning og styrker energien, også den seksuelle.

Det kan udbygges med at man samtidig med at man ånder helt ud også strammer bækkenbundsmusklerne. Det vil føles som om man trækker anus op og navlen ind. Ved indånding slapper man af i anus som falder ned og navlen spændes udad. Udfør meditationen i mindst 10 minutter og gerne længere.

Par kan udføre tantrameditationer sammen. I Anne Sophie Jørgensens tantrabøger er der beskrevet mange eksempler på sådanne meditationer.

Meditationens store, gode virkning er at den får os til at slappe af. Afslapning og afspænding af musklerne er helt nødvendig hvis vi vil have energien til at sprede sig fra kønnet til hele kroppen. Dertil kommer at meditationen kan forbinde den seksuelle energi med bevidstheden, altså knytte sex og ånd sammen. Meditationen sætter os i forbindelse med kræfter i det ubevidste. Meditation er bevidsthedsarbejde. Meditation kan bruges religiøst eller ikke-religiøst som hjælp til afslapning og afstresning. Den styrker selvets bevidsthed. Det samme gør bøn – også en mere traditionel bøn med ord. Men bøn kan også være en mere stille meditation, en kontemplation, hvor vor sjæl møder Guds Ånd. En ordløs bøn hvor vi i sjælens dyb føler os grebet af Gud.

ÅBENHED OG SANSELIGHED

Det giver større udfoldelsesmuligheder og større frihed at leve mere tantrisk for i tantra kan man udfolde sig frit og begrænses ikke af sædvane og traditionel kultur. Tantra åbner for nye sider af seksualiteten så de kan leves ud, dog altid i respekt og omsorg for hinanden.

Man skal åbent og klart give udtryk for hvad man ønsker sig af sin partner. Sex er ikke en gættekonkurrence. Der er store oplevelser i vente hvor parret skal hjælpe hinanden. Vær derfor åbne og frimodige. Vær fulde af eventyrlyst for den rejse der ligger foran jer er eventyrlig. Spørg derfor aktivt til hvad I gerne vil, og hvordan I gerne vil have det.

Duft spiller en meget stor og ubevidst rolle. Vi påvirkes af andre menneskers duft, af deres sved og af deres parfume.

Det bruges i tantra til at styrke tiltrækningen og til at skabe sexuel stimulans. Tænd derfor gerne røgelse i forbindelse med tantra. Parfumer kan bruges med godt udbytte fordi de tiltrækker og skaber ophidselse. De almindelige og stimulerende dufte er moskus, sandeltræ og patchouli, men ellers hvad man kan lide. Man kan bruge røgelsespinde eller en duftlampe med duftolier.

Alle sanser skal stimuleres. Smag langsomt og nydelsesfuldt på nogle af de ting I holder af når I er sammen, som vin, frugt, chokolade, oliven osv.

Som det er understreget flere gange, spiller lyd en stor rolle når energien skal bygges op. Det gælder vores egne lyde under sex, men også musik er stimulerende. Derfor er det fint at afspille sansefyldt musik mens man dyrker elskov. Mantraer og særlige lydfrekvenser spiller ligeledes en rolle når der skal skabes resonans i krop og nervesystem. Find forslag under 'Kilder og Henvisninger' til sidst i bogen.

Synet er vigtigt. Ikke mindst mænd er meget visuelle. En krop i smukt linge eller en nøgen krop virker ophidsende. Erotiske fotos og film ligeså. Man kan læse god, stimulerende litteratur, se erotiske billeder og hvis man kan lide det, se sex af par der elsker hinanden. Hold sex hellig og kærlig. Sex skal ikke perverteres. For det kærlige blik er enhver krop skøn og dejlig. Det er et godt udgangspunkt for at gøre den endnu mere tiltrækkende. Kun ved at spørge ved man hvad man kan glæde hinanden med af påklædning, afklædning og smykker.

Følelsen i kroppen spiller naturligvis en stor rolle. Vi er mere eller mindre følsomme og har forskellige opfattelser af hvor hårdt der skal tages fat. Også her skal parret dele med hinanden hvordan de gerne vil have det.

OG SÅ DET LANGE

Specialister fra Penn University i USA skriver at den bedste sex varer 7-13 minutter. Paulo Coelho i 'Eleven Minutes' siger 11 minutter. Det indiske magasin Femina, januar 2012, refererer den amerikanske undersøgelse hvor en indisk specialist undrer sig over den korte tid. Hvis det er uden forspil, er det for kort. Hvis der er tale om den tid manden er i kvinden, så er 7-13 minutter fint. Det er nok de færreste mænd der kan holde så længe. I det indiske Femina skrives der også om de høje forventninger der er til sex. Gifte folk bør have sex 3 gange om ugen, og deres sex bør vare mindst en halv time hver gang. Men det har folk slet ikke tid til. Det er et umuligt krav at leve op til, og det får folk til at føle nederlag. Så er 7 minutter en gang imellem en løsning, ifølge Femina. Sådant en diskussion viser hvor langt Indien i dag er fra de tantriske rødder, og det samme gælder for vores kultur. Tantrisk, virkeligt tilfredsstillende og storslået sex tager tid, lang tid. Så hvis man vil gå den vej, skal der sættes tid af, mindst 1½ time en gang om ugen, gerne længere, og der skal trænes bækkenbundsmuskler hver eneste dag. 2-3 gange om ugen skal de 6 nødvendige redskaber trænes i et kvarters tid. Scenen for skøn, grænseoverskridende sex skal sættes. Tiden skal sættes af. Det skal prioriteres. Hvis man ikke synes det er vigtigt nok, vil de virkelig vidunderlige resultater ikke blive nået.

Tantrisk sex er naturligvis sikker sex. Har man partnere man ikke har dyb fortrolighed med, dyrkes sikker sex. I et trofast parforhold kan man være friere.

4.4 Sæt scenen og indøv indholdet til den tantriske forening

I dette kapitel sættes scenen for udøvelse af tantra, og en lang række handlinger beskrives som dels kan indøves og prøves af før samlejet, og dels kan bruges under det tantriske ritual. Indslagene er nummererede idet der henvises til dem i næste kapitel når parret skal sammensætte forskellige ritualer eller forløb. Tantra tager som bekendt tid, og der er talrige variationsmuligheder. Derfor er der også mange forskellige måder at have det erotiske samvær på. Ritualerne i næste kapitel vil gøre brug af de følgende indslag og henviser til nummeret. Det ritual, man sammensætter ved at vælge nogle af de følgende handlinger og deres rækkefølge, udføres i passende omgivelser som kaldes scenen.

1: SÆT SCENEN

I tantrisk sex arbejdes der med alle sanser. Hele kroppen skal vækkes sammen med hjerte og bevidsthed, og man skal virkelig være fuldt til stede i det der sker. Til forberedelse af et tantrisk samvær skal der derfor træffes nogle forberedelser. Det kan være få eller mange efter hvad man har tid og lyst til. Parret skal kunne være alene og uforstyrrede i den tid de sætter af til det, f.eks. skal mobiltelefoner være slukket.

Tantrisk sex skal udføres i smukke omgivelser. Der skal være rent og ordentligt i det rum som man dyrker elskov i. Der skal være varmt for parret skal være nøgne på et tidspunkt. Måske foregår det i soveværelset, måske i et andet velegnet rum. Det skal udsmykkes. Her er nogle inspirerende forslag. Gør sengen smuk, f.eks. med smukke, broderede indiske sengetæpper og puder. Lav eventuelt en sengehimmel. Hæng f. eks. farverige indiske sarier over sengen. Farven rød skal være fremherskende for rød er tantras farve. Vil parret være på gulvet, dækkes gulvet med dyner eller vattæpper og øverst et sengetæppe eller lignende i den tantriske røde farve. Der skal desuden være puder og hynder. En puf er f.eks. velegnet. Gør det smukt og lækkert.

I oprindelig tantra er det et helligsted man forbereder, et helligsted for foreningen af Shiva og Shakti. Derfor er der nogle som vil have indiske gudfigurer og måske en lingam-yoni skulptur. Man kan på en kristen kulturbaggrund lige så godt gøre helligstedet kristent med kristne billeder, ikoner og lys som en manifestation af at sex er Guds gave, liv og kraft. Det er stedet hvor man er i kontakt med Guds ånd, livets åndedræt. Hvis man aktivt vil bryde med kirkens fordomme vedrørende sex kan man lade Jesus se på fra en ikon mens man dyrker sex. Det er frigørende at skrotte alle tanker om at Gud holder øje med os og misbilliger vores seksuelle lystfølelser. Gud glæder sig for således er vi skabt. Det føles måske provokerende at gøre helligstedet for sex til et kristent helligsted, men hvis den form for forlegenhedsfølelser viser sig, kunne grunden være at kirkens negative syn på sex gennem tiderne har sat sig i os. Sådanne følelser skal vi væk fra.

Der tændes levende lys og en velduftende røgelse, måske sandeltræ. En duftlampe med duftolie kan tændes. Der er blomster i rummet. Man kan også sprede afrevne blomsterblade på lejet så man kan elske på et blomsterleje.

Der skal være noget for øret og kroppen, og det er en fordel at man på forhånd har bestemt sig for hvilken musik det skal være. Lyd der virker stærkt på krop og sind, er bl.a. musik og parrets egne lyde fordi de højlydt vil give udtryk for hvad de føler.

Hvis ritualet indeholder massage, er der sat olie frem i rummet. Massageolier kan købes færdigblandede, men man kan let og billigt blande dem selv, f.eks. af et miks af mandelolie, olivenolie og solsikkeolie. Nogle få dråber parfumeolie kan tilsættes hvis man gerne vil have duft og kan tåle det, bl.a. af jasmin, rose, geranium, ylang-ylang, lavendel, moskus m.fl. Husk at olie pletter tøjet, og hvis det ikke kan tåle det, må man under massagen have håndklæder under sig eller noget der kan vaskes rent for olie.

Andre ingredienser kan være at have en fjerkost og talkum parat eller fjer til meget lette og stimulerende berøringer. Måske bind eller et sjal til at binde for øjnene eller en strømpe til at binde hænderne hvis parret har lyst til at prøve blid bondage og opleve hvor stærke sanseoplevelserne bliver når man ikke kan se og er lidt magtesløs. Pels og et udvalg af køkkenredskaber kan også bruges og afprøves på den elskedes krop.

Parret skal også have noget at spise og drikke, ikke for at mætte sig, men for at vække sanserne. Det kan være champagne eller anden vin, frugt, chokolade, honning og andre velsmagende og stærkt smagende delikatesser der lugter og smager stærkt eller påfaldende, og som er lækre. Det kan være saftige appelsiner, kiwi, blommer, vindruer, dadler, figner og hvad man ellers sætter pris på. Det serveres af smukke glas og i smukke fade og skåle.

Det hele udstråler værdsættelse af sex og den kærlighed parret har til hinanden. De to er naturligvis helt rene så kys og slik kan finde sted fra top til tå. De klæder sig smukt og har måske inderst inde erotisk lingeri. Kvinden kan smykke sig med similismykker, halskæder, øreringe, mavekæder (belly chains), ankelkæder og eventuelt tåringe i sølv.

Hun fremtræder da som en gudinde. De er ikke nøgne fra begyndelsen, men har let eksotisk tøj på, måske fra Østen som lungi og sarong. Det er lidt af en udfordring at smykke manden, meget nemmere med kvinden.

2: SE HINANDEN DYBT I ØJNENE

Sid over for hinanden i en bekvem stilling. Det er ideelt at sidde i lotusstilling, og for mange er det lettere at holde til i længere tid hvis man har en eller flere puder under bagdelen. Man sidder på gulvet med bøjede knæ og korslagte ben. Hold hinanden i hænderne. Se derefter hinanden åbent og kærligt ind i øjnene. For at undgå at øjnene skal flakke fordi man først ser ind i det ene øje og så i det andet, så se ind i partnerens venstre øje. Det er voldsomt grænseoverskridende for mange at gøre det for man føler sig åben og nøgen, og det er måske mere end ens blufærdighed kan holde til. Men prøv alligevel for det er en stærk øvelse. Det knytter to elskende meget stærkt sammen så de ligesom smelter sammen. Det er et stærkt udtryk for den kærlighed man har til hinanden. Man kommer til at se ind i hinandens sjæle og kan aflæse hinandens følelser. Hjertet og sjælen berøres når man ser hinanden ind i øjnene. Derfor er tantra i denne form ikke velegnet til utroskab. Man kan ikke gå delt ind i det, ikke med forbehold, men kun fuldt og helt. Det kan selvfølgelig godt udføres rent teknisk med en partner man ikke elsker, men hører naturligt til i et kærlighedsforhold. Samtidig med at parret ser hinanden ind i øjnene, kan de trække vejret dybt sammen, måske synkront, måske asynkront. Også åndedrættet vil forene dem.

3: VÆRDSÆTTELSE

Udtryk jeres kærlighed til hinanden. Udtryk jeres følelser for hinanden. Sig at I elsker hinanden, fortæl hvad I elsker hos den anden, og hvad I sætter pris på hos den anden. Udtryk jeres store værdsættelse. Det vil knytte jer tættere og tættere til hinanden, styrke jeres kærlighed og jeres samhørighed. Det er meget vigtigt at hverken mand eller kvinde betragter deres partner som et redskab der bruges for at man selv kan opleve tantrisk sex. Det er ikke som i den ældste tantra hvor mændene brugte

fattige kvinder som redskaber til at opnå nydelse. Sex og tantra i Vesten er en kærlighedspassion. Det drejer sig altid om at have opmærksomhed på partneren og på partnerens nydelse. Det er det vigtigste. Altid. Det drejer sig om at styrke kærligheden og ikke om et egotrip. Det drejer sig om fællesskab og samhørighed, om at bygge bånd og opnå den største kærlighedsfulde nærhed og sammensmeltning man kan få.

4: GRUNDREDSKABERNE

Denne øvelse bygger på grundredskaberne som de er beskrevet i kapitel 4.3 'Kom i form til tantra'.

Sid overfor hinanden.

Start det dybe maveåndedræt

Rok underlivet frem når I trækker vejret

Rok det tilbage på udånding

Når det er indøvet, udvides øvelsen:

Stram bækkenbundsmusklerne når vejret trækkes

Afslap dem på udåndingen

Sæt lyd på udåndingen, måske 'ah'

Man skal forestille sig at energien pumpes og spredes fra kønnet op i kroppen. Træk energien opad med opmærksomheden. Visualiser den måske som en lyd der breder sig fra kønnet op i kroppen.

5: GYNG

Øvelsen er bygget op af flere dele. Det kan være hensigtsmæssigt at indøve de enkelte dele alene før parret gør dem sammen.

Man sætter sig med en pude under ballerne, trækker benene op under sig og sidder med ret ryg. Afspænd krop og mave. Før derefter underlivet frem og tilbage ligesom når man gynger. Synkroniser gyng bevægelsen med åndedrættet.

Man ånder ind når man gynger bagud, ånder ud når man gynger frem. Efter nogle minutters øvelse sættes tempoet ned. Når man gynger bagud så gynger man helt bagud og holder vejret mens man tæller til ti. Ånd derefter langsomt ud mens man presser bækkenet frem. Man kan forestille sig at når man ånder ind så fylder indåndingen kroppen helt ud og ned så den kærtegner kønnet. Disse bevægelser, som er kundalini-bevægelser, gør rygraden levende som en slange og vil sammen med åndedrættet fylde kroppen med sexuel energi. Når man har indøvet det alene, udføres øvelsen sammen med partneren hvor man sidder over for hinanden, ser hinanden ind i øjnene og synkroniserer bevægelserne og åndedrættet.

6: GYNG I YAB-YUM-STILLINGEN

Dette kan føre til næste trin hvor man indtager yab-yum stillingen. Manden sidder på gulvet med en pude under ballerne i skrædderstilling/lotusstilling eller med adskilte ben. Hun sætter sig overskrævs på ham så hun kan omfavne ham tæt. Kønsorganerne er i kontakt, men der er ingen indtrængen. Gyng derefter sammen og visualiser at den erotiske energi føres fra kønnet op gennem rygraden til hjertet og hovedet. Se hinanden i øjnene. Begynd derefter at kysse hinanden lidenskabeligt og begynd at ånde modsat af hinanden. Ånd ud i den elskedes mund. Den elskede modtager og trækker udåndingen ned gennem rygraden til sit køn. Derefter åndes der ud samtidig med at man forestiller sig at energien trækkes op fra kønnet sammen med udåndingen, op gennem rygraden og ud i den elskedes mund. Dertil føjes sammentrækning og afslapning af bækkenbundsmusklerne. Kombinationen af det hele sker ved at han gynger fremad, ånder ud i hendes mund og slapper af i bækkenbundsmusklerne, mens hun gynger tilbage, indånder hans åndedræt og spænder i bækkenbundsmusklerne. Dette vil opbygge stærk sexuel energi i kroppen, og hvis der kan tilføjes lyde, er det perfekt.



7: MAVEÅNDEDRÆT, BÆKKENBUNDSMUSKLER OG LYS

En anden øvelse er at når begge er ophidsede så sætter manden sig på gulvet, i en stol eller bedst på en puf. Hun sætter sig overskrævs på ham og fører penis ind i sig. Parret sidder ret stille mens hun sammentrækker bækkenbundsmusklerne for at skabe og sprede den seksuelle energi i kroppen og for at holde penis stiv. Ånd ind sammen og spænd bækkenbundsmusklerne. Begge forestiller sig at de inhalerer luften gennem deres køn, og at energien stiger op gennem rygraden. Ånd derefter ud sammen og lad energien flyde tilbage gennem rygraden til kønnet samtidig med at bækkenbundsmusklerne afslappes.

Når dette er indøvet suppleres med visualisering af lys. Samtidig med at man inhalerer luften gennem sit køn og spænder bækkenbundsmusklerne, forestiller man sig at et hvidt lys skinner nede fra kønnet op gennem rygraden og ved udånding og afslapning flyder nedad igen. I stedet for lys kan man visualisere en varm, rød farve. Sidste trin i øvelsen er gennem kombinationen af inhalering gennem kønnet, spænding af bækkenbundsmusklerne, visualisering af det opstigende lys, at hæve energien fra roden, fra mellemkødet eller kønnet til solar plexus lige under ribbenene. Hæv og sænk energien nogle gange. Dette kan så udbygges til at hæve energien til hjertet og længere op i legemet. Disse øvelser vil opbygge stærk sexuel energi i kroppen og vil i sidste ende kunne få hele kroppen til at dirre i intens nydelse. Det ender ikke med en eksplosionsorgasme, men kan ende i en helkropslig energiorgasme.

8: NØGENDANS MED MASSAGE

Parret danser nøgne sammen. Det kan være en langsom, stillestående dans til dvælende musik eller sang. Mens de danser langsomt, og her må man skiftes, masserer den ene den dansendes rygrad med olie fra nakken til halebenet, op og ned, igen og igen for at åbne 'røret' mellem kønnet og

hovedet.

Vær samtidig fuldt til stede i nuet, i det der sker. Lykkes det, vil den der bliver masseret føle at rygraden bliver levende og kroppen begynder at ryste. Kønnen vil blive påvirket. Begynd at ånde dybt sammen, dybere og dybere, og føl hvordan den seksuelle energi bygges op i hele kroppen og måske i heldigste fald resulterer i helkropslige orgasmer. Kroppen er i ekstase, det er helt naturligt og sker uden direkte sexuel kontakt.

9: MASSAGE OG MAVEÅNDEDRÆT

Spil stimulerende, tantrisk musik (se eksempler under 'Kilder og Henvisninger').

Man skiftes til at være giver og modtager. Modtageren ligger ned og masseres langsomt og grundigt over hele kroppen med olie så kroppen vækkes.

Begynd at ånde virkelig dybt og ånd helt ned i den underste del af maven, helt ned til kønsbenet, skambenet, og ånd ud helt op til kravebenet samtidig med at kroppen masseres. Gennem åndedrættet vil man kunne lære at kontrollere sin erektion, sin orgasme og sin ejakulation. Manden kan få helkropslige orgasmer uden ejakulation fordi han kan kontrollere ejakulationen med det dybe åndedræt og ved at slappe af i mave- og bækkenmuskler og med åndedrættet lade den seksuelle energi spredes i kroppen. Kvinden har også mulighed for at få orgasme gennem massagen og det dybe åndedræt.

10: OPTÆNDINGSÅNDEDRÆT

I stedet for det mere langsomme og dybe maveåndedræt kan man lave en stærkt energiserende åndedrætsøvelse hvorved kroppen hurtigt fyldes med ilt. Det sker således:

Stå op eller sid med rank ryg. Pres luften kraftigt ud af lungerne gennem næsen ved at presse navlen tilbage mod rygraden. Træk luft ind ved at presse navlen helt frem.

Bevæg eventuelt armene op og ned imens, eller hold hænderne på mellemgulvet for at føle bevægelserne. Træk først vejret hvert andet sekund,

gør det derefter hurtigere og hurtigere til der er mindst en vejtrækning pr. sekund. I denne øvelse fungerer mavemusklerne som blæsebælg og resultatet er at der pustes liv i kroppens gløder.

11: VÆK KUNDALINI

Kundalini er kroppens ekstatiske energi som man i tantra vækker og kalder frem for at kroppen kan fyldes med sexuel energi. Øvelserne åbner for denne energi. Som vi har set er et af grundredskaberne afspænding. Det er i den forbindelse vigtigt at have et afspændt, bevægeligt bækken. Et spændt bækken hindrer energien i at flyde. For at løsne bækkenet og afspænde hele kroppen kan man lave disse øvelser der åbner for at energien ikke blokeres, men kan flyde i kroppen:

Dans

Spil dejlig musik der er god at danse til. Dans, bevæg bækkenet, også selv om man måske synes det ser lidt tosset ud. Det kan kombineres med afklædning, striptease, hvor man på æggende vis klæder sig nøgen for hinanden samtidig med at man danser. Striptease er teasing, altså drilleri hvor man driller hinanden ved ikke at gå direkte til målet, men på erotisk vis trækker tiden ud og dermed øger forventningen.

Ryst kroppen

Stå med let adskilte fødder. Slap fuldstændig af i kroppen, i kæben og bækkenbunden. Lav maveåndedræt og lad derefter hele kroppen ryste. Begynd med let bøjede, bløde knæ og lad rystelserne forplante sig fra knæene til hele kroppen. Føl at det er rystelsen der har overtaget kroppen og bevæger den som den vil. Bevæg også armene. Når man ryster vildt og uhæmmet trækker man vejret gennem munden og sætter lyd på når der åndes ud, et tydeligt 'åh'. Gør det i 5-10 minutter.

Ryst kroppen liggende

Begynd med at ryste kroppen som beskrevet ovenfor. Derefter lægger man sig ned på gulvet på ryggen med bøjede knæ og fodsålerne i gulvet. Spred og saml knæene langsomt, få knæene til at ryste og få denne rystelse ført op i kroppen. Tag evt. en hånd til hjælp og skub rystelsen i kroppen længere op så den om muligt spreder sig til hele kroppen.

Bækkencirkler

Stå med let adskilte ben. Spænd kroppen af. Hold med hænderne på hofterne. Skub derefter hofterne frem og tilbage synkront med dyb vejtrækning. Gør det 50 gange. Tegn derefter cirkler med hofterne 25 gange den ene vej, 25 gange den anden vej.

12: MANTRA OG LYD

I indisk inspireret tantra er det almindeligt at bruge mantra der er hellige, rytmiske, rituelle ord og sætninger. Det er f.eks. OM, eller snarere AUM, der siges at være universets skabelseslyd og grundlyd. Lad A-lyden begynde i hjertet, U blive nynnet i halsen og M'et i den øverste del af munden op mod ganen og lad lyden vibrere op gennem hovedet. Hvis man ikke bryder sig om at sige hinduistiske mantraer, kan man bare sige en lyd. Det er nødvendigt fuldstændigt at blive absorberet i lyden så lyden overtager krop og bevidsthed. Man kan på samme måde forsøge sig med andre lyde og toner som en dyb 'ah'-lyd. Der er ikke tvivl om at lyd påvirker os fysisk og psykisk. Udtrykker vi vores egen nydelse så det kan høres, forstærkes ophidselsen og nydelsen. Lyd virker ind på vores nervesystem. Lyd kan berolige, opkvikke og glæde. Den påvirker vores bevidsthed, og derfor er lyd, både den vi selv frembringer og lyde udefra, en del af tantra. Et kristent mantra er f.eks. halleluja.

*Udtrykker vi vores egen nydelse
så det kan høres, forstærkes
ophidselsen og nydelsen.
Lyd virker ind på vores
nervesystem.*

*Lyd kan berolige,
opkvikke
og glæde.*

13: VISUALISERING

At forestille sig noget og at fremkalde billeder kan være et godt hjælpemiddel. Det kan ikke anbefales at tænke på at have sex med andre eller gøre sig andre ophidsende forestillinger mens man har elskov med sin elskede. Vær i stedet til stede. Det er den elskede opmærksomheden skal være vendt imod. Men det kan være nyttigt at kunne visualisere energistrømme og åndedrættets virkning. Hvis det føles svært at visualisere det man gerne vil se, så kan det være en hjælp at forestille sig at man bag øjenlågene har et filmlærred. Vis derefter det man ønsker at se på lærredet og træng ind i billedet og se alle detaljerne. Således kan man visualisere at energien pumpes op gennem kroppen, måske op gennem røret/rygraden, og visualisere at man trækker vejret gennem chakraer, eller at åndedrættet forbinder de to elskende.

14: KÆRTEGN KROPPEN

Huden er det største sexorgan, og store dele af huden er følsom over for stimulation. Kvindens hud er meget mere følsom end mandens. Lidt senere i kapitlet gennemgås de erogene zoner, dvs. de steder hvor kroppen er mest åben for sexuel stimulering. Grundlæggende synes vi alle at det er vidunderligt at få kroppen kærtegnet, og at det er lige så vidunderlig en følelse at kærtegne den elskedes krop. Det kan vi ikke få nok af. Væk hele kroppen fra nederst til øverst. I afsnittet om de erogene zoner er der et forslag til hvor man kan begynde, og hvor man ender. Sensuel massage af hele kroppen er dejlig, stærkt stimulerende og vækker hele kroppens energi samtidig med at den er afslappende.

15: OLIEMASSAGE

Brug massageolie hvis man kan lide det. Kom ikke massageolie i vagina. Vagina er selvrensende og har sin egen indre skrøbelige ph-balance. Kommer man olie i vagina, kommer man mad i den, og det giver grobund for at bakterier kan boltre sig. Det kan give lugtgener og øm vagina. I vagina skal man bruge vandbaseret

glidemiddel. Spyt er også fint, men har ikke så langvarig virkning. Olie fedter og pletter tekstiler. Man kan også bruge massagecreme. Hvis man ikke vil bruge olie eller gerne vil eksperimentere, kan man bruge talkum eller Maizena som glidemiddel på kroppen. Så kan man bagefter have den store fornøjelse at støvsuge hinanden. Det er dog ikke så delikat at blande pulver med olie. Sensuel oliemassage af kroppen er ikke en egentlig fysisk massage hvor man går efter spændinger og ømme punkter, men en kærtegnende berøring. Den kan være let, og den kan være fast. Man kan ofre særlig opmærksomhed på de områder hvor chakraerne siges at befinde sig og på at stryge hele ryggraden.

16: LET KÆRTEGNENDE MASSAGE

Man kan bruge talkum og opnå en stærk vækning af hele kroppen ved at bruge en fjerkost, og med fjerkost og talkum støve hele kroppen til så den dækkes med pudder. Fej godt og grundigt, måske i 5-10 minutter!

Man kan give en let og meget kærtegnende massage over hele kroppen med fingerspidserne fra tå til top. Man kan kærtegne let med fjer og med pels.

Til det helt lette, for ganske lette berøringer kan være stærkt stimulerende, hører også at slikke og at puste. Kildren kan være meget virkningsfuld til at vække kroppen, men for nogle kan det også være svært at holde ud. Sig hvordan I vil have det og prøv jer frem.

Kys hele kroppen. Det er meget virkningsfuldt og stærkt stimulerende at kysse med let åben mund og med let sug så man giver sugende kys over hele den elskedes krop, og har man nydelse ved at være lidt hårdere så krads huden let, bid let, niv lidt, klem og giv stærkere sugende kys.

Tag et fast greb om ballerne, giv dem eventuelt nogle klask, tag lidt hårdt hvis I kan lide det. Sex er lidenskab og passion, det må man godt kunne mærke. Doser efter hvad der føles ophidsende, og hvad I kan lide. Har man under samlejet eller massagen fri adgang til ballerne, kan neglene

bores ind i dem hvis den det går ud over kan lide det. Når man kærtegner hinandens kroppe får det en specielt stærk virkning på begge parter hvis man er fuldt tilstede i det der sker. Fokuser og vær fuldt opmærksom på partneren. Vær bevidst til stede i kyssene og i kærtegnene. Læg mærke til alle følelser og fornemmelser. Overfør alle kærlige følelser til den elskede mens kroppen kærtegnes. Hav den fulde opmærksomhed på hvad der sker, hvad man gør, hvad partneren gør og fornem hvad det er den elskede har brug for og gerne vil have.

17: KROPPENS EROGENE ZONER

I almindelig sex kysser man, kærtegner kroppen og går ret hurtigt til at stimulere kønsorganerne som derefter får den store opmærksomhed. Så kan det hele måske klares på en halv times tid, og sådan kan virkeligheden ofte være. Det er hvad der er tid til og kræfter til før man udmattet kan falde i søvn.

Som det er beskrevet tidligere, har man slet ikke travlt i tantra. Et elskovsforløb må godt tage et par timer, og man bør en gang om ugen sætte god tid af til det for det tager tid at få vakt hele kroppen. Kroppen har mange erogene zoner, dvs. steder hvor der er stor følsomhed fordi der er mange nerveender. Målet er at få vækket hele kroppen og ikke kun at koncentrere sig om det dejlige der sker omkring kønsorganerne. Der skal derimod arbejdes med hele kroppen som ses som et stort kønsorgan. Der er stor nydelse, stimulation og opbygning af energi hvis der arbejdes med hele kroppen og især kroppens mange erogene zoner. Nogle af dem vil det være grænseoverskridende at arbejde med, og det gælder både for giver og modtager. Også her gælder det om at føle sig fri og åben over for de mange gode muligheder, men også at lade være med at gøre det som ikke står i lystens tjeneste. Hvad man finder glæde ved, kan man kun finde ud af ved at spørge hinanden, ved at kommunikere godt og frit med hinanden og eksperimentere sig frem.

Før vi nærmere beskriver zonerne og hvilke dejlige ting man kan gøre ved dem, skal det lige pointeres at hygiejnen naturligvis skal være i top. Hvis man skal slikke og sutte på sin elskedes forskellige kropsdele fordi det er dejligt og virkningsfuldt, skal man være ren, helt ren. Jeg ved ikke

hvor mange der dagligt umiddelbart er klar til at vor elskede kan stikke en tunge i vores øregang, slikke anus eller sutte på storetåen? Så før de erogene zoner kan sættes under behandling, skal der rengøring til.

De erogene zoner kan deles op i tre grupper efter hvor følsomme de er. I denne opregning følges gammel tantrisk visdom og erfaring.

De primære zoner har flest nerveender. De er de mest følsomme og derfor også dem der giver den stærkeste stimulation. Der er tre: Læberne, brysterne og kønsorganerne.

De sekundære zoner har færre nerveender, men stadig mange og giver god stimulation. De er: Øreflipperne, nakken og lænden, den nederste del af ballerne og inderlåret.

De tertiære zoner har endnu færre nerveender, men de er der, og de kan med udbytte stimuleres fordi hele kroppen er et stort kønsorgan der kan stimuleres. De er: Ydersiden af lillefingeren, håndfladen, navlen, anus, næseborene, øregangen, fodsålen, storetåen, tommeltotten og bagsiden af knæet.

Ifølge traditionel tantra er det en god fremgangsmåde først at stimulere de sekundære zoner for ligesom at varme lidt langsomt op, derefter de primære, og når kroppen da er godt vakt at tage de tertiære som bliver mere følsomme, jo mere levende kroppen er. Hele øvelsen med at kærtegne og stimulere de erogene zoner hører til ophidselsesfasen som er så vigtig i tantra.

a. De primære erogene zoner

I skildringer af sex i Vesten går man direkte til værks, dvs. direkte til de primære zoner: læberne, brysterne og kønsorganerne. I tantra vil vi gemme det bedste lidt. Læberne, brysterne og kønsorganerne har sammen med hænderne og fingrene flere nerveender, og er altså mere følsomme, end hele resten af kroppen til sammen.

Læberne og munden. Alle sanser skal stimuleres, og når det drejer sig om læberne og munden, drejer det sig om smag og følelse. Med tunge og

mund smager man på sin dejlige elskede. Smager på spyttet, på sekreterne i kønsorganerne, måske på sæden, man smager på huden og de forskellige kropsdele i de erogene zoner. Det er en større stimulans end man måske lige tror. Man kan ikke slikke nok på sin elskedes dejlige krop. Kun klitoris har flere nerveender end læberne så man kan ikke kysse sin elskede nok. Det mest virkningsfulde kys er hvis manden sutter på kvindens overlæbe, mens hun sutter på hans underlæbe for ifølge tantra er der en direkte forbindelse mellem hendes overlæbe og hendes klitoris.

Brysterne. De fleste mænd har mistet følsomheden i deres brystvorter. Nogle vil med øvelse kunne få den tilbage, men det er måske ikke umagen værd. Kvinder er derimod generelt meget modtagelige for stimulering af deres bryster, og nogle kan få orgasme alene ved at brystvorterne stimuleres. Når brystvorten og området omkring stimuleres, frigøres der et hormon der af hjertet pumpes rundt i hele kroppen, påvirker hjernen og kan skabe sammentrækninger i livmoderen. Brysterne kan kærtegnes mest virkningsfuldt i området omkring brystvorten og selve brystvorten. Kom f.eks. massageolie på fingrene og bevæg dem ind mod vorten og kærtegn selve vorten, eller brug håndfladen til at kærtegne og massere brystet og vorten. Ellers er det velkendt at det er effektivt at manden sutter på brystvorten. Om det skal være hårdt eller blødt er forskelligt. Spørg hvordan hun vil have det. Giv hende hvad hun vil have.

Kønsorganerne. Over kvindens køn er der en fedtpude over skambenet. Den kaldes venusbjergtet efter den græske kærlighedsgudinde Venus. Det er et lille levn fra en tid hvor det guddommelige var knyttet til kønsorganerne som derfor blev tilbedt. Så ær hinandens kønsorganer. Der er intet at skamme sig over. Nyd deres skønhed og fantastiske virkning.

Indgangen til vagina er lukket med de to hold kønslæber, de små og de store. Der er lukket til det inderste og mest intime med dobbelte døre. Der er lukket for det område hvor nyt liv skabes på forunderligste vis.

Oralsex har en fantastisk virkning som ikke mindst skyldes at her er flere primære erogene zoner forenet: læber, mund og kønsorganer, hvilket i høj grad påvirker og stimulerer både giver og modtager. Det er intens nydelse og stærkt ophidsende. Denne stærke påvirkning kan yderligere forstærkes meditativt ved at man, når man sutter, slikker og kysser brystvorterne og

kønsorganerne, forestiller sig at man drikker sexuel energi fra sin elskedes krop.

Munden er en meget stærk erogen zone, stærkt sansende fordi læber og mund er fyldt med mange nerveceller. Læberne er også en meget personlig zone hvilket f.eks. giver sig udtryk i at prostituerede ikke kysser deres kunder. Meget kan kunden få lov til, men ved læberne er der sat en grænse. Man bytter heller ikke bare tandbørste. Læberne og kønslæberne korresponderer. Læberne og munden er på den måde også en vagina. Når kvinden har mandens penis mellem sine læber og i munden, sutter og lader penis bevæge sig frem og tilbage mellem læberne, er det ligesom hun har den i sin vagina. Manden kan gøre det samme. Klitoris og penis er bygget af det samme væv. De udvikler sig først forskelligt efterhånden som vi bliver forskellige køn. Så manden kan med sine læber kysse, sutte og slikke klitoris hvilket er som at have læberne omkring en lille penis. Det er ikke alene det man sutter, kysser og slikker der stimuleres, det gør læber og mund også på en selv. Det er ophidsende og dejligt at have den elskedes køn mellem de følsomme læber. Det er ophidsende at smage den elskedes køn og kønsafterne. Det er total hengivelse og total overgivelse til hinanden. Hygiejnen skal naturligvis være i top. Munden er også en erogen zone i den forstand at den er fyldt med smagsløg. Da tantra sigter mod at udsætte kroppen og alle sanser for et sansebombardement, skal smagsløgene også nyde godt af forskellige sansemættede smags- og sanseoplevelser.

b. De sekundære erogene zoner

Hos de fleste mennesker er øreflippen overordentlig modtagelig for sexuel stimulation især ved at blive kysset, slikket og suttet på. Igen er kvinder mere modtagelige end mænd, idet kvinden generelt er mere et med sin krop. Når øreflippen stimuleres, går der en kildrende fornemmelse gennem ryggen til livmoderen.

Nakken, og dermed menes stedet hvor hårvæksten ophører, kan stimuleres ved en let berøring og ved at blive pustet på.

I lænden er der en kurve på ryggraden. Stedet er følsomt for berøring idet der er nerveforbindelse til kønsorganerne.

På den nederste del af ballerne, dvs. stedet hvor låret møder ballerne, er kys, slikning og pustning virkningsfuldt. Det er en let berøring også hvor man begynder på lårenes inderside med fingrene mod kønnet og stryger udad hvor låret møder ballerne.

Inderlåret er særligt følsomt fordi det er så nært ved kønsorganerne og dermed for kvindens vedkommende tæt ved klitoris' nervetråde. Stryg med fingrene nedefra og op mod kønnet. Skub energien op i kønsorganerne.

c. De tertiære erogene zoner

Virkingen ved at stimulere de tertiære zoner bliver størst hvis kroppen allerede er vakt gennem stimulation af de sekundære og primære erogene zoner.

En let berøring af lillefingerens yderside vil sende en prikkende, kildrende fornemmelse op ad armen til rygraden.

Håndfladen er meget følsom. En let berøring vil resultere i en kildrende fornemmelse.

Navlen kan stimuleres ved en kærtegnende berøring omkring den eller ved at kysse den i en cirkulær bevægelse. Hos kvinder er det virkningsfuldt at stimulere hendes krop fra navlen i en linje ud mod hoftebenets top. Navlen har nerveforbindelse til kønsorganerne.

Området omkring anus er følsomt og er virkningsfuldt at stimulere pga. nærheden til kønsorganerne, og fordi der er mange nerveender. Anus er også følsomt på en anden måde idet mange vil vige tilbage for at berøre området eller selv blive berørt der. Heteroseksuelle mænd kan have den forkerte tanke at stimulation af anus har med homoseksualitet at gøre. Det kan det have, men ikke nødvendigvis. Berøring af anus er blot hensigtsmæssig fordi området er fyldt med nerveender. Hvis man ikke helt er villig til at berøre anus og området omkring det, kan mellemkødet (perineum), som er området mellem kønsorganerne og anus, stimuleres gennem et fast tryk hvorved man også kan massere prostata hvilket er godt. Anus selv kan stimuleres let med tungen eller en velsmurt finger. Det kan også føles dejligt at blive pustet på anus.

Nervesystemet reagerer over for berøring af næseborenes yderside. De kan berøres let med en lillefinger, berøres med tungen, måske med tænderne.

Hvis personer er godt sexuelt vakt kan meget lette bid i næsetippen sende prikkende, kildrende fornemmelser over hele kroppen.

Stimulation af øregangen giver mulighed for at 'bytte roller'. Hvis kvinden stikker sin tunge i mandens øregang, knepper hun hans øre. Hendes tunge er en penis, hans øre vagina. Det kan være særdeles virkningsfuldt, og det er det selvfølgelig også når han stikker sin tunge i hendes øregang. En anden metode er at fugte lillefingrene med spyt og stikke dem i den elskedes ører. Det kan ske uafhængigt eller det kan ske i forbindelse med oralsex. Stik de fugtede lillefingre i ørerne på den der giver oralsex. Hold måske samtidig om hovedet hvilket giver mulighed for at være med til at dirigere oralsex.

Hele fodsålen kan stryges hvilket vil sende energi op i hele kroppen. Det er også muligt at kildre fodsålen når partneren er godt ophidset. Det kan være en stærk stimulation, men måske også for stærk. Også storetåen er følsom hvis den bliver suttet. Det kan endda give nogle kvinder orgasme. Tømmeltotten kan berøres let, bides let i eller suttet. Alt sammen virkningsfuldt. Huden er meget tynd på bagsiden af knæet og er modtagelig for blid stimulering. Man kan kærtegne gennem berøring, ved at kildre, kysse eller slikke.

18: SEXSTILLINGER

De mange muligheder mht. sexstillinger omtales her kun ganske kort idet der findes righoldig litteratur og beskrivelser af de forskellige grundlæggende stillinger og alle variationsmulighederne. I tantrisk sex er det vigtigt at have øjenkontakt med hinanden hvilket måske ikke er muligt hele tiden, men at man har det så meget som muligt. Det er derfor oplagt at indtage stillinger hvor det er muligt at have øjenkontakt. Det kan også være givende at benytte stillinger hvor der sker stimulering af g-punktet. De fleste kvinder har behov for at klitoris stimuleres. Det kan ske med hånden ved at hun selv eller manden gør det hvilket er muligt i nogle stillinger. Ellers har kvinden, når hun sidder overskrævs og rider manden, en god mulighed for at gnubbe området omkring klitoris mod mandens kønsben/skamben og blive stærkt stimuleret.

Manden kan aktivt sørge for det samme hvis han indtager missionærstillingen, men det lader ikke til at være en teknik ret mange mænd kender til. Den går ud på at når han er ovenpå sin kvinde, så skal han gnutte skambenet fast mod området omkring klitoris. Hvis det ønskes, eller det er vigtigt at kvinden er i kontrol, er ridestillingen meget velegnet. Stillingen gør det let at tilpasse farten og ophidselsesniveauet så man ikke farer frem mod orgasme og ejakulation, men sørger for ikke at blive mere ophidset end det kan kontrolleres. En god stilling for manden, hvis han skal have kontrollen, er at indtage hundestillingen hvor kvinden er på alle fire, og manden tager hende bagfra. Her kan manden ret let kontrollere sit ophidselsesniveau og sørge for at han ikke kommer før han vil. I begge stillinger er der begrænset kropslig kontakt og derfor mere begrænset kropslig stimulation hvilket giver mere kontrol. En tredje særlig stilling som skal nævnes, er en stilling tantra er særligt kendt for: Yab-yum. Manden sidder med benene bøjede og gerne med en pude under bagdelen eller på en puf. Kvinden sætter sig på hans skød med benene omkring ham og samler dem bag hans bagdel. Det er en stilling der giver meget stor nærhed. Der er dog ikke så store bevægelsesmuligheder. Parret kan indtage stillingen uden penis i vagina eller med. I sidstnævnte tilfælde er det en udfordring at fastholde penis' erektion fordi stimuleringen ikke er stærk med mindre kvinden har stærke bækkenbundsmuskler og kan kramme og pumpe omkring lemnet. Mindskes erektionen er det alligevel dejligt at sidde sammen i yab-yum.

I al korthed

Vælg de stillinger man har det bedst med og som bedst stimulerer og hjælper frem mod energifyldte og ekstatiske følelser. Og så er det en god idé at variere mellem stillingerne, det vil føles som en fornyelse. Køb eventuelt en bog om Kama Sutra og prøv stillingerne af, den ene efter den anden.

4.5 Ritualer for tantra i praksis

I bogens tidligere kapitler er der gjort rede for den kulturelle og religiøse baggrund for tantra. Vi ved hvad det drejer sig om, og hvordan man skal arbejde med det for at opleve større nærhed, frihed, helhed, kærlighed og lyksalighed i sit liv. I dette kapitel bliver det beskrevet hvordan det rent praktisk kan gøres. Der bliver foreslået forskellige ritualer, altså forløb, som man kan vælge imellem, og som man kan variere ved selv at sammensætte dem. Der skal endnu engang gøres opmærksom på at der ikke findes hurtige resultater. Der er ikke tale om en quickie selv om det også kan være dejligt. Der skal afsættes tid til et tantrisk sexuel samvær. At have sex på den måde vil kræve en mental forandring hos de fleste fordi vi har indøvede vaner omkring sex hvor der er forspil, ophidselsesfase, orgasme og efterspil, ofte udført på en halv times tid og måske sidst på aftenen når man er træt.

GLAD, LANGVARIG OG TRYK SEX

Udsigten til et langvarigt sexuel samvær over flere timer kan fylde en mand med nervøsitet. Dels lyder det som en mere feminin måde at have sex på, og dels vil en mand bekymre sig om at skulle holde erektionen så længe. Det kan han formodentlig slet ikke, og det skal han heller ikke bekymre sig om. Der vil ikke være noget som helst præstationspres. Parret vil opleve at hans erektioner kommer og går, og at penis selv bestemmer farten. Sådan er det, og det er naturligt og spiller ingen rolle for at man kan nyde nuet, kærtegnene, kyssene og opbygge energi.

Hvis man skulle bedømme sex ud fra billedmateriale, og især erotiske film, måtte man drage den konklusion at sex er noget meget alvorligt, ja, det ser næsten ud som om det gør ondt. Man ser lukkede, koncentrerede ansigter, og det virker som om personerne befinder sig i stor lidelse. Men sex er leg og glæde. Sex er morsomt og opløftende. Det passer sig meget bedre at le, smile og være glad så man giver udtryk for sin glæde og tilfredshed når man har god sex. Det er et udtryk for kærlighed.

Det er meget vigtigt at parret er trygge ved hinanden så de kan åbne sig for hinanden. Personlige grænser må ikke overskrides. Hvis der er tvivl, må spilleregler, og de muligheder der skal udforskes, være aftalt forinden. Partneren er ikke en forsøgsperson, men er i centrum. Alt gøres for partnerens skyld for at partneren skal have det godt, nyde det, blive tilfredsstillt og måske have den helt store oplevelse. Det hele er en akt der skal udføres i omsorg og kærlighed. Der må ikke opstilles urealistiske mål eller forventninger for så ender samværet let i skuffelse i stedet for nydelse og tilfredshed. I stedet skal man være i nuet, give sig hen, slippe angsten og kontrollen, og glæde sig over hvad der sker.

Målet med ritualer er at give udtryk for kærlighed til og omsorg for hinanden og at vække og pumpe energi op i kroppen og så se hvad der sker. Det bliver under alle omstændigheder dejligt og stærkt, og det knytter de elskende sammen.

Ritualet er som en trappe hvor parret med de enkelte dele stiger nogle trin i sansernes vækkelse, styrke og energiniveau for derefter at lade sig falde tilbage igen, gå nogle trin ned ad trappen eller tage noget luft ud af ballonen, for derefter at gå de enkelte dele igennem igen, måske nogle andre også, for at bringe energiniveauet endnu højere op. Energiniveauet stiger fordi parret ikke kommer til at begynde forfra, men når det falder tilbage og slapper lidt af da vil starte højere oppe på trappen end før og vil være i stand til at stige endnu højere op. Man kan bruge en skala fra 1-10 når niveauet af ophidselse skal beskrives. Ved 1 er man slet ikke sexuel stimuleret og ved 10 får man en eksplosiv orgasme med ejakulation for mandens vedkommende. Som vi har set tidligere kan orgasme adskilles fra ejakulation hos manden. For hans vedkommende er trin 8 emissionsfasen. På det tidspunkt vil der være mindre, nydelsesfyldte muskelsammentrækninger i bækkenbunden. Trin 9 er uundgåelighedspunktet, point of no return. Hvis manden når dette trin er ejakulationen uundgåelig. Trin 10 den eksplosive orgasme. Den store kunst for mandens vedkommende er at blive så stærkt ophidset at han når trin 8 og holder sig der uden at udløse refleksen for emission af sæden og dermed nå uundgåelighedspunktet. Han kan undgå at udløse refleksen ved at have vænnet sin krop af med at udløse den fordi han kan holde sig længe på trin 8 hvor han trækker vejret dybt, slapper af, er afspændt hele tiden og mestrer at få energien spredt opad i kroppen væk fra bækkenregionen. På dette trin kan orgastiske fornemmelser i kroppen udløses i stedet for emission og ejakulation. Der vil være nydelsesfyldte bølger som han kan ride på og med øvelse gøre det i længere tid. Kvinden kan det samme. Et tantrisk samleje er at starte forneden på skalaen, 5 trin op, lade sig falde tilbage til 3. trin, gennemføre flere aktiviteter og stige op til trin 7, lade sig falde tilbage til trin 5, for så igen at arbejde sig op og holde sig på trin 8. Lykkes det, kan det ende med en udvidet orgasme. Det parret skal huske på er at den seksuelle ophidselse de første gange skal stige, men aldrig så den ender med ejakulation for så er legen slut for mandens vedkommende. Man skal standse op i god tid før det er for sent og hele tiden være opmærksomme på hinanden, gennem værdsættelse, kærlighedsord, kys og kærtegn. Man skal slappe af og nyde det.

Det er individuelt hvordan man vil komponere et tantrisk sexuel samvær. Vi er ikke ens og har forskellige tilbøjeligheder og lyster, og vi reagerer ikke på samme måde.



Det der virker for den ene, virker ikke for den anden. Så man må prøve sig frem. I det følgende gives der nogle eksempler på ritualer eller forløb som man kan prøve af eller også kan man lave sine egne. Det er en god idé at skrive ritualet med rækkefølgen af indslag ned på en seddel så man kan følge rækkefølgen når man har tantra. I det følgende beskrives et grundlæggende ritual med ikke mindre end ti punkter. Det kan sagtens forøges, og det kan slankes alt efter behov og lyst. Under de ti punkter er der forslag til aktiviteter man kan udvælge fra. Dernæst beskrives nogle eksempler på komplette ritualer. De indslag der henvises til, har samme numre som i kapitel 4.4 ' Sæt scenen og indøv indslag til brug i den tantriske forening' hvor de er beskrevet nærmere.

GRUNDLÆGGENDE RITUAL

1. Scenen sættes (1)

Forberedelse af rummet, som skal være varmt, smukt og lækkert. Hvad man har valgt at bruge, skal være klar.

2. Forbind jer med hinanden

Etabler forbindelsen med hinanden, hjerte til hjerte. Hvis der er en religiøs dimension i parrets tantra, kan man gøre brug af en kristen ikon eller en hinduistisk eller buddhistisk gudfigur eller en yab-yum figur. Tak Gud for jeres liv og kærlighed og bed om velsignelse over jeres tantriske samvær. Sex er kroppens tilbedelse af Gud. Forbind jer med hinanden med omfavnelser og kys, smil og forventning. Sæt jer derefter lige over for hinanden med bøjede knæ og så meget i lotusstilling/skrædderstilling som I kan komme. Udfør en eller flere af disse handlinger:

- a. Se hinanden ind i øjnene (2)
- b. Værdsættelse (3)
- c. Forbind åndedrættet (4)
- d. Meditation (se kapitel 4.3)

3. Sanserne vækkes

Med et udvalg af dette:

- a. Med syn (smukt tøj og tekstiler, smukke redskaber, fade, vinglas, nøgenhed osv.)
- b. Med musik (afspil stimulerende musik)
- c. Med lugt (røgelse, parfume og duften af lækkerier)
- d. Med smag (spis lækker mad, drik vin, giv hinanden lækkerier)
- e. Med følelse, kærtegn og massage (9, 14, 15 og 16)
- f. Med bevægelse (dans, striptease og kropsbevægelser (8 og 11))
- g. Med lyd, egne lyde og mantraer (12)
- h. Med åndedræt, maveåndedræt og optændingsåndedræt (9 og 10)
- i. Med sexlegetøj (vibratorer, dildoer osv.)
- j. Med stimulation af de erotiske zoner. Kærtegn og stimulation af kønsorganerne med hånd, mund eller redskaber (17)

4. Samleje

Hvis parret er varmet nok op og tilstrækkeligt ophidsede, har de egentligt samleje med indtrængen. De kan indtage en af deres favoritstillinger eller eksperimentere med nye stillinger. Diverse Kama Sutra-bøger har talrige mere eller mindre akrobatiske forslag og variationsmuligheder. Anbefalelsesværdige er ridestilling, hundestilling, missionærstilling og yab-yum. Under samlejet pumpes energien yderligere op, og det varer så længe parret kan og ønsker, og afbrydes under alle omstændigheder hvis de nærmer sig klimaks hvor det sættes på pause så ophidselsesniveauet kan falde.

5. Ny opbygning af energi

Efter samlejet opbygges der ny energi i kroppen hvor man kan gøre brug af nogle af øvelserne nævnt under 'Sanserne vækkes'. Desuden indslag 5 eller 6, gyngen og gyng sammen. Dans, bevægelse, træk vejret dybt og giv lyd fra jer, suppler måske med nogle yogapositioner.

6. Samleje

Når parret er klar igen så hav igen samleje med penetration og byg roligt og nydelsesfuldt så højt op man kan uden at nå til uundgåelighedspunktet. Hvis parret næsten når uundgåelighedspunktet, og det er lige før reflexen udløser emissionen, så prøv at holde niveauet eller fald lidt tilbage i ophidselsesniveau og byg derefter op mod klimaks igen, dog uden at nå det. Det gøres med maveåndedræt, nydelseslyde og bækkenbundsbevægelser/samlejebevægelser. Der pumpes med bækkenbunden, men ikke når man nærmer sig klimaks for så kan man let miste kontrollen.

7. Ny opbygning af energi

Fald lidt tilbage i energiniveau og byg igen op fra grunden som tidligere under pkt. 3 og 5.

8. Samleje

Derefter nyt samleje med indtrængen, måske endende med yab-yumstillingen. Før energien fra kønsorganerne op mod hjertet og hovedet med kærtegnende bevægelse af hånden op ad ryggraden.

9. Klimaks

Måske vælger man ikke at nå klimaks, men fortsætter med at falde lidt tilbage i energiniveau for så at bygge det op igen. Måske var man fuldt tilfreds med at blive på vejen og ikke nå det store mål, den udvidede orgasme. Måske fik parret mindre, fine orgastiske følelser i hele kroppen. Måske fik de orgasme, og manden med en dejlig ejakulation. Måske en udvidet orgasme hvor jeg-bevidstheden var væk, og det var en stor pulserende lyksalighed. Hvad end der skete, nyd det, værdsæt det, vær tilfredse med det for det var dejligt at være sammen på denne måde. Tantra handler i høj grad om at nyde og glæde sig over det der skete, hvad det så end var.

Forventningerne må ikke skrues højt op for så ender det let med en skuffelse. Det skal i stedet ende med taknemmelighed, tilfredshed og glæde, fordi det der skete var dejligt.

10. Afslutning

Ritualet slutter med kærligt efterspil. Lig stille sammen og kærtegn hinanden. Fortæl hinanden hvad I oplevede, og hvor dejligt det var. Lad energierne lægge sig. Slap af i hinandens arme, kys og kærtegn hinanden, giv udtryk for jeres kærlighed. Slap af til sidst ved den afslapning man gør efter yoga, hvor man lægger sig på ryggen og fokuserer på hele kroppen fra tå til top og bevidst spænder hele kroppen af. Hvis parret ikke har fået orgasme, og der er spændinger pga. blodtilførslen til kønsorganerne, skal der laves venepumpeøvelser (se kapitel 4.2).

Slut måske med en tak til Gud for hans vidunderlige gaver.

FØRSTE TANTRARITUAL

Ud fra det eksempel på et grundlæggende forløb der lige er beskrevet, kan man sammensætte mange forskellige ritualer. I det følgende beskrives 5, og her det første:

Forbered rummet så det er smukt og vækker sanserne. Musikken spiller og der er røgelse i luften. Hele vejen igennem er det yderst vigtigt at være nærværende og koncentreret i alt hvad der sker så dagens bekymringer og livets udfordringer ikke løber med opmærksomheden. Vær fuldt opmærksom på alle sanseoplevelserne. Ret koncentrationen mod det man føler, smager, lugter, ser og hører. Vær i sanserne og ikke i tanker og tolkninger omkring hvad man oplever og slet ikke på alt muligt andet. Jeg-bevidstheden skal kobles af, og det er ikke nemt. Sæt jer over for hinanden i en behagelig stilling, i lotusstilling hvis I kan det, måske med en pude under bagdelen. Se hinanden ind i øjnene i 10 minutter, se hele tiden ind i det venstre øje for at blikket ikke skal flakke. Det vil forene jer og forbinde jeres sjæle og hjerter. Før I siger noget, tænker I dette mantra inden i jer selv: Jeg elsker dig! Og lad dette udsagn følge med jeres blik ind i den elskedes øjne. Så siger I til hinanden (vælg hvad der føles naturligt for jer, hvad der er ægte og sandt, og passer til jer):

Jeg elsker og ærer dig.
Jeg vil dele mig selv med dig.
Jeg stoler på dig.
Jeg lover at være åben og beder dig om også at være åben.
Jeg ærer dig som Guds billede.
Jeg ærer din vulva/penis og fryder mig over dens skønhed.

Væk flere af kroppens sanser ved at få lidt at drikke og spise på skift. Lad det være juicy, lad safterne løbe, slik og sut. Slik saft, chokolade og honning af hinanden. Lad frugt og andet vandre fra mund til mund. Måske med bind for øjnene for modtageren. Det giver en stærkere sanseoplevelse og en stærkere mulighed for at være koncentreret og nærværende.

Derefter løsnes kroppen og ikke mindst bækkenet. Klæd først hinanden nøgne og stå tæt sammen, ansigt mod ansigt, og hold om hinanden. Se hinanden ind i øjnene. Pres jer mod hinanden og mærk hinandens dejlige kroppe. Begynd derefter synkront at lave store cirkelbevægelser med bækkenet. Synkroniser åndedrættet med bevægelsen og med hinanden så en indånding passer til en cirkelbevægelse og en udånding ligeså. Slap i øvrigt af i alle andre muskler.

Vær derefter på skift givende og modtagende i den stadige vækning af kroppen og sanserne.

Giv hinanden massage med olie.

Eller væk sanserne ved at male talkum med en fjerkest over den elskedes krop fra top til tå, grundigt og langvarigt, dog uden olie først!

Hvis I har smag for det eller lyst til at prøve det, kan modtageren få bind for øjnene eller få bundet sine hænder, måske begge dele.

Hvor hårde kærtegnene og massagen skal være, må aftales eller også skal giveren hele tiden spørge sig for. Man kan bide, kradse ryggen med neglene, smække bagdelen, presse neglene ind i ballerne, sutte kraftigt og meget mere, med eller uden redskaber. Massagen og kærtegnene kan også være pirrende og ganske lette.

Sæt jer igen over for hinanden. Se enten hinanden ind i øjnene eller koncentrer jer om jeres egne følelser. Sid med en hæl der presser mod mellemkødet. Nu skal åndedrættet med. Træk vejret dybt nedefra op til hjertet og tilbage igen.

Synkroniser jeres vejtrækning og føl at I trækker vejret med jeres kønsorgan op i kroppen, op gennem røret der forbinder kønnet med hjertet og

hovedet. Visualiser at I på indåndingen trækker vand op fra kønnet ligesom en plantes rødder suger vand op i sig. Forestil jer at det er tantrisk rødt. Lad den varme prikkende energi brede sig i kroppen fra kønnet op mod hovedet, lad den fylde hele kroppen.

Spil imens energifyldt musik, måske med trommer. Bevæg samtidig bækkenet, lad det være levende.

Brug jeres egne lyde til yderligere at stimulere jer. Måske vil I sammen nynne den dybe AUM-lyd eller nynne en almindelig lyd der giver god resonans i kroppen.

Pump energien helt op med maveånderæt, bækkenbundssammen-trækninger og bækkenbevægelser.

Stimuler vulva og penis. Når energien er bygget helt op, trænger han ind i hende eller hun fører ham ind i sig. Indtag en passende samlejestilling.

Hun krammer med sine stærke bækkenbundsmuskler om hans penis.

Sid i yab-yum, synkroniserer vejtrækningen og sammentrækninger af bækkenbunden med hinanden (se øvelse 6). Byg energien helt op, men sørg for at kontrollere ophidselsesniveauet så I ikke får orgasme og ejakulation i kønsorganerne, men trækker energien op i kroppen. Hvis det lykkes, når I til sidst ind i en ekstatiske tilstand og glemmer alt omkring jer. Og når I ikke dertil, har det alligevel været tilfredsstillende skønt.

ANDET TANTRARITUAL

Sæt scenen, bred dyner og vattæpper ud på gulvet og læg f. eks. et smukt indisk silkesengetæppe øverst. Tænd en duftlampe og sæt musik på.

Tænd lys i stagerne og hav smukke blomster omkring jer.

Sæt jer over for hinanden på en pude på lejet med bøjede knæ så tæt på en lotusstilling som I kan. Hold hinanden i hænderne og se hinanden ind i øjnene. Træk samtidig det dybe maveånderæt. Glæd jer for det er dejligt at være sammen.

Giv udtryk for hvor meget I elsker hinanden, og for hvad I værdsætter hos den anden.

Giv hende bind for øjnene mens I stadig sidder ned. Giv hende lidt vin at drikke fra et smukt bæger.

Hun vil smage det på en stærkere måde fordi hun ikke ved hvad hun får i munden og ikke kan se det.

Jeg elsker og ærer dig.

Jeg vil dele mig selv med dig.

Jeg stoler på dig.

*Jeg lover at være åben og beder
dig om også at være åben.*

Tag et stykke appelsin mellem læberne og mød hendes mund. Spis frugtstykket sammen, mund til mund, og slik saften i jer. Gør det med flere frugtstykker og nogle oliven. Til sidst et par stykker chokolade. Måske vil I more jer over det kærlige chokoladekys hvor chokoladen bliver skubbet frem og tilbage mellem mundene. Det er sjovt og afslappende. Derefter bytter I roller.

Hun lægger sig ned og er helt nøgen. Med en påfuglefjer giver han hende lette kærtegn over hele kroppen, begynder med fødderne og ender med ansigtet. Først på ryggen, derefter på forsiden. Måske kilder det lidt og hårene rejser sig. Vær hele tiden nærværende i det I gør og hvor berøringen sker. Byt derefter roller. Hun har måske langt hår, løsner det og kærtegner hele hans krop med sit hår. Det er stærkt erotisk og kilder dejligt stimulerende. De få mænd der har langt hår, kan gøre det samme. Hele tiden trækker I vejret dybt.

Læg jer derefter nøgne sammen, kys hinanden, kærtegn kroppen og kønnene. Hele tiden med maveåndedræt og giv højlydt udtryk for jeres lyst. Når I er våde og helt klar, sætter han sig i lotusstilling med en pude under bagen eller på en puf. Hun sætter sig på hans skød og fører ham ind i sig. Nyd en yab-yum med stille bækkenbevægelser. Hun krammer om hans penis, og de pumper med deres bækkenbundsmuskler, trækker vejret dybt og giver lydeligt udtryk for deres nydelse. De arbejder energien op, men passer på ikke at nå uundgåelighedspunktet.

De rejser sig op, ryster hele kroppen for at sætte den fri, bevæger bækkenet. De sætter dansemusik på og danser nøgne sammen.

De lægger sig igen sammen på lejet, kysser og kærtegner hinanden. Hun sætter sig på ham i ridestilling hvor hun er i fuld kontrol. Han dæmper hendes ridt hvis hun eller han kommer for tæt på uundgåelighedspunktet.

Efter samlejet rejser de sig igen og danser til dream-, dance-, trance-musik, eller hvad de har lyst til, og trækker vejret dybt.

De lægger sig igen på lejet og skiftes til at kærtegne hinanden ganske let med fingerspidserne. De fylder fingerspidserne med kærlighed. De stimulerer de erogene zoner stærkere og kønnene især. Derefter har de samleje i hundestilling, med ham på knæ bagfra. Da er han i fuld kontrol, og han kører sin ophidselse op, pumper den op, men holder op med bækkenbundssammentrækningerne inden han nærmer sig uundgåelighedspunktet.

Han holder sin ophidselse tæt på det og nyder rystelserne, vibrationerne og sitren i kroppen.

Hans krop og bækken bevæger sig og ryster, kundalini er vækket. Han kærtegner hendes ryg og baller og kysser hendes ryg. Han trækker sig ud af hende igen og de omfavner hinanden.

De rejser sig op og ryster kroppen, danser lidt.

De lægger sig igen, og han giver hende orgasme.

Derefter lægger de sig i tæt omfavnelser og slapper af i 15 minutter. For at få blodet væk fra sit køn trækker han vejret dybt samtidig med at han presser bækkenbundsmusklerne sammen i en længere serie.

TREDJE TANTRARITUAL

De sætter scenen så kærlighedsrummet er smukt og indeholder hvad de har planlagt at bruge. De har begge stringtrusser og sarong/lungi på. Hun har indiske smykker om halsen og sølvankelkæder på. Hun har brystklemmer på brystvorterne.

De sætter sig over for hinanden, ser hinanden kærligt og glade ind i øjnene og fortæller hvor meget de holder af hinanden.

Derefter holder de hinanden i hånden med den højre hånd og holder den venstre hånd på hinandens hjerte og trækker vejret synkront og helt dybt.

De klæder hinanden nøgne, nyder synet af kroppenes former og mini-trusserne som ryger af. De lægger sig på lejet og sørger for at spænde helt af. Derefter skiftes de til at give og modtage. De giver hinanden en håndfast, kraftig massage. De bider i hinandens øreflipper, og han bider i hendes brystvorter. De krasser og bider i ryggen, nakken og halsen og smækker bagdelen. Kroppen bliver vækket, men de tager ikke hårdere fat end de er enige om.

De kærtegner hinandens køn, og han penetrerer hende og elsker hende hårdt. Samtidig siger de uartige ord til hinanden og nyder det for det ophidser dem yderligere.

De rejser sig, tager stringtrusserne på igen og danser for hinanden. Til sidst stripper de så de igen er helt nøgne.

De sætter sig i sofaen og ser et stykke af en erotisk film mens de kærtegner hinanden. Hun sætter sig så på ham og rider ham.

Derefter lægger de sig igen på lejet og bruger øvelse 5: Gyngen.



Så har de igen samleje i en favoritstilling. Bevæger sig med samlejebevægelser, sammen med dybe vejrtrækninger og lyd. De er afspændte. De bevæger sig op i ophidselsesniveau, men slet ikke nær klimaks. Kommer de for højt op, ligger de helt stille sammen med indtrængen og lader ophidselsen falde, men ikke så meget at erektionen mistes. De bevæger sig igen og stiger op mod klimaks, men stopper i god tid før og lader ophidselsesniveauet falde ved at de bevæger sig langsommere sammen, eller ligger helt stille. De lader så igen energiniveauet stige og bliver ved på denne måde i en halv times tid. Til sidst bevæger manden sig op mod klimaks og så tæt han kan komme uden at ejakulere. Hvis han nogle gange kan komme helt op til uundgåelighedspunktet, point of no return, og hvis han er afspændt, stiger sandsynligheden for at han kan få en udvidet orgasme, hvor bækkenbundsmusklerne trækker sig sammen hvilket er pragtfuldt, men uden ejakulation. Efter samlejet giver han hende adskillelige orgasmer med sine fingre og en vibrator. Derefter spænder de af ved at ligge stille sammen.

FJERDE TANTRARITUAL

Sæt scenen.

De sætter sig over for hinanden og velsigner og ærer deres køn: Han siger: Jeg ærer din vulva og smører den samtidig med rød farve, tantras og passionens farve. Hun siger: Jeg ærer din penis og smører den og pungen med rød farve. De rejser sig og danser tæt sammen. Han stiller sig tæt ind mod hendes ryg. Mens hun danser stille, bevæger han sin hånd fra hendes lænd op mod hovedet ved at berøre rygsøjlen for ligesom at feje energien opad. De bytter roller, og bagefter stimulerer hun hans køn. De går hen i sofaen, og han penetrer hende med sin røde penis. De lægger sig på det smukke leje. De kærtegner og masserer hinanden. De puster i ørerne og på kroppen. Han puster på hendes vulva. Derefter slår han fast, men ikke for hårdt på hendes vulva. De hælder honning eller chokolade på deres kroppe, skiftevis, og slikker det af. Han slikker hendes vulva og masserer hendes klitoris så hun kommer helt tæt til orgasme.

Hun sutter og slikker hans penis, får den til at rejse sig i sin skønhed og sutter ham helt tæt til orgasme.

Derefter forener de sig i en yab-yum, i et kærligt favntag. De bygger energien op gennem bækkenbundssammentrækninger og maveåndedræt. Når så næsten uundgåelighedspunktet, lader aktiviteten og stimuleringen falde og bygger den derefter op på ny med bækkenbevægelser, maveåndedræt og lyd. De visualiserer at energien breder sig op i kroppen, op til chakraerne, højere og højere op, op gennem røret fra kønnet til hovedet. Lader bølge efter bølge af intens nydelse skylle ind over sig, men de kommer ikke, der er mere endnu.

De rejser sig op, bevæger kroppen, danser måske.

Har så igen samleje og bevæger sig langsomt sammen. Bygger ophidselsen godt op og bevæger sig derefter langsomt sammen. Åbner øjnene, trækker vejret gennem næsen helt ned i maven og holder vejret. De slapper fuldstændig af når de ånder ud og visualiserer at energien bevæger sig op fra kønnet højere op i kroppen, stønner samtidig og sætter lyd på deres nydelse. Trækker igen vejret dybt gennem næsen. Visualiserer at energien stiger op gennem røret langs rygsøjlen fra kønnet og op i kroppen. Pumper energien op med bækkenbundsmusklerne. Gør det flere gange og stiger højere og højere op i ophidselsesniveau hver gang. Gør det samme lige før klimaks for at se om de kan ride på den orgasmiske bølge og få en energiorgasme eller måske en udvidet energiorgasme der vil skylle igennem dem i bølger og ryste deres kroppe.

FEMTE TANTRARITUAL

Forberedelse:

Hav blomster, måske kronblade, olie, parfume, mad og vin parat.

Parret sidder over for hinanden i lotusposition.

Ser hinanden dybt og længe ind i øjnene.

De spreder blomsterblade på lejet og tænder røgelse.

De rører hinandens hjerter.

De olierer hinandens kroppe med duftende olie, begyndende med hjertet og spredende over hele kroppen fra top til tå.

De nynner en fortsat, dyb lyd, finder resonans og en tone der får kroppen til at vibrere og sende bølger af energi gennem kroppen.

De ser på hinandens kroppe som var det første gang, indprenter synet af del efter del og værdsætter synet af den nøgne elskede. De nynner AUM sammen, begyndende med A i hjertet, U i halsen og M i den øverste del af munden op mod ganen og lader lyden vibrere op gennem hovedet. Så ofrer manden blomster og olie (måske farvet rødt) til hendes vulva, og hun ofrer det samme til hans penis.

Så kærtegner de begge hinanden, hele kroppen med hele kroppen, kysser, bruger negle og tænder. Når energien er bygget helt op med lyd, maveåndedræt og kærtegn, penetrerer manden kvinden. De elsker længe i forskellige positioner efter deres lyst og får forhåbentlig mange orgasmer, manden uden at ejakulere. Til sidst indtages lotuspositionen, yab-yum, kvindens vagina krammer fast med al hendes styrke omkring hans penis. Måske oplever de mange orgasmer, måske også at kundalini rejser sig op ad ryggraden og fører dem ind i ekstasen der vil overtage dem og åbne en dør til absolut bevidsthed. Bagefter er der kun at slappe af. Efter den stærke energiopbygning i kroppen og opnåelsen af de ekstatiske, dybt tilfredsstillende tilstande, skal samlejet rundes af. Stille og roligt har parret brug for at gear ned. Hvis der er tilført meget blod til kønsorganerne, der ikke er blevet pumpet bort igen, vil det være godt at tage nogle venepumpeøvelser der består af dybe vejrtrækninger, sammentrækninger af bækkenbunden og afspænding af bækkenbunden. Ellers bør parret ligge tæt sammen, kærtegne og kysse hinanden, tydeligt give udtryk for hvor smuk og dejlig den anden er, og hvor dejligt det var at være sammen. Fald så ned til almindeligt ophidselsesniveau på en 10-15 minutter.

DEN STORE SAMMENKNYTNING

Anbefalingen i hele bogen er at vi afspændte og afslappede lader os overtage af de orgastiske følelser. Det skal dog nævnes her til sidst at der også er en anden vej, den modsatte. Så hvis det ene ikke virker, virker det andet måske. Så eksperimenter.

Den store sammenknytning går ud på at når ritualet i øvrigt er gennemført med en stærk opbygning af sexuel energi, som beskrevet tidligere, så er slutningen anderledes. Og det kan gøres sammen eller også skiftes man.

Man lægger sig på lejet.

Ånder ind så dybt som muligt og uden anstrengelse, ånder ud ved bare at give slip på luften med et suk.

Holder øjnene åbne og ser på et eller andet i rummet.

Bliver ved med at ånde på denne måde og laver samtidig sammen-trækninger med bækkenbundsmusklerne.

Man ånder på denne måde i mindst 10 minutter.

Derefter tager man 30 hurtigere åndedræt for at øge energien i kroppen.

Tag så et helt dybt åndedrag og slip det, tag et til og slip det.

Tag så det tredje og fyld lungerne fuldstændig med luft. Pres samtidig hele kroppen ned i lejet, og mens vejret holdes, knytter man alle kroppens muskler så hårdt som man kan. Allervigtigst skal bækkenbundsmusklerne, mavemusklernes og bagdelens muskler være sammenknyttede.

Hold sammenknytningen i 15 sekunder.

Giv så fuldstændig slip og slap af og bliv liggende afslappet i 15 minutter. Og se så hvad der sker. Måske ikke så meget, måske en orgasme der formodentlig skyldes at der er ophobet en stor mængde energi som pga. sammenknytningen bremses og ved afslapningen får mulighed for at brede sig til hele kroppen.

I al korthed

Tantrisk sexualitet er smuk, frisættende, kærlig og spirituel sex som alle burde prøve. Og endnu engang, sæt ikke målet og forventninger for højt. Nyd i stedet hvert øjeblik og vær tilfreds med og glad for hvad der sker på vejen. Der skal nok ske noget dejligt der vil styrke kærligheden til hinanden, virke helende og frisættende. Og er man spirituel, vil tantra øge taknemmeligheden til Gud.



KILDER OG HENVISNINGER

Der er et væld af materialer, dvd'er, bøger, hjemmesider, cd'er osv. om tantra. Her skal der blot henvises til nogle kilder der har været vigtige for udviklingen af denne bog. Den helt store kilde til de fleste bøger om tantra er Margot Anands bøger og dvd'er. Desværre er hendes bøger på dansk udsolgt, men de kan stadig købes på engelsk. Hun medvirker på to hjemmesider:
www.skydancing.com
www.tantra.com (der er et glimrende sted for at få information)
www.helende-tantra.dk (bogens hjemmeside)

Danske bøger, artikler og hjemmesider

Ea Suzanna Akasha: Lyst, Politiken 2008

Margot Anand, Seksuel Nydelse, Borgen 2004

Jes Bertelsen, Indre Tantra, Borgen 1989

David Deida, Sex, En Vej til Gud, Silkeborg 2014

Neel Fasting, Seksualitet, Selvudvikling og Tantra, Borgen 2003

Hans Hvass, Tantracure, e-bog rettet mod mænd der ikke holder så længe (for tidlig sædafgang)

Anne Sophie Jørgensen, Lodret menneske i en vandret Verden, Aschehoug 2003

Anne Sophie Jørgensen, Tantra, Sex, Kærlighed og Spiritualitet, Aschehoug 2004

Anne Sophie Jørgensen, Den Nye Tantra, Aschehoug 2010

Barbera Keesling, Elsk hele Natten, Borgen 2004

Eleanor McKenzie: Kama Sutra og Østens Erotiske Mysterier, Paludan 2004

Bjarne Wernicke Olesen: Gud – hun er sort, Tidsskrift for Religionslærerforeningen for Gymnasiet og HF, 2008, nr. 1, s. 52-61.

Lee Sanella, Oplevelsen af Kundalini, 2003

Mithu Sanyal, Vulva, Tiderne Skifter, 2011

HELENDE TANTRA

Ma Ananda Sarita, Tantra Kærlighed, Atelier 2001

Tantra, erotik og religion, IKON nr. 77, dec. 2011

www.kundalini-og-tantra.com

www.kundalininet.info

Facebook-gruppe: Kundalini-netværket

www.yogafaith.dk

Om at dyrke yoga i en kristen ramme

www.helende-tantra.dk

Hjemmeside med meget mere information og kursustilbud fra bogens forfatter, bl.a. kurser i Indien.

Bøger på engelsk

Nicole Bailey: Kama Sutra Supersex, Paludan 2009

Nicole Bailey: Ægte Kama Sutra, Borgen 2005

Barbara Carellas, Urban Tantra, Sacred Sex for the twenty-first Century, Berkeley 2007

Michaels & Johnson, The Essence of Tantric Sexuality, 2007

Sandhya Mulchandani, Erotic Litterature of Ancient India, Lustre Press, Roli Books

Daniel Odier, Tantric Quest, Rochester 1997

Somraj Pokras, Male Multiple Orgasm, Amorata Press, 2007

Somraj Pokras & Jeffre Talltrees, Female Ejaculation, Amorata Press 2009

Kavida Rei, Tantric Sex, the path to sexual bliss, London 2009

Philip St. Romain, Kundalini Energy and Christian Spirituality, 1991

Val Sampson, Tantra, The Art of Mind Blowing Sex, London 2002

Maurice Tate, Sexual Ecstasy in 14 Days, e-book 2008

Yogani, Tantra, Discovering the Power of Pre-Orgasmic Sex, London 2006

HELENDE TANTRA

Erotiske film

Alexander Institute og Sinclair Institute tilbyder undervisende og inspirerende dvd-film, også om tantra, både pornografiske (explicitte der viser alt) og bløde (erotik uden at der vises kønsorganer).

Musik

Hanne Vinsten, Troværdige og Sande ord (kristen rock)
Zakir Hussain: Music of the Deserts

Musik af:

Jars of Clay

Dead Can Dance

Enigma

Era

Celtic musik

Dream musik

Danse musik

Klassisk musik som Bolero

Meditativ musik er der udsendt meget af

Tantra Chill Out

Fra You Tube:

The sound of Hagia Sophia Constantinoble, Nick Salarkis

Orthodox Music - Agios o Theos (Hram Svetog Save)

Orthodox Music - Voice of an Angel - (Manastir Ravanica) m.fl.

Kalabalik, overtonesang med Skye Løfvander

Mongolian Music - Healing Soul Spirit Song

Hawai trommer

Bogen er skrevet til dem der har lyst til at udvikle et mere energifyldt og
ekstatisk sexliv og som samtidig har en spirituel interesse.

Tantra viser vejen til at krop, hjerte og ånd kan forenes.
Tantra er kærlig sex, og det er åndfyldt sex.

Tantra får os til at elske med alt hvad vi har, og med alt hvad vi er.
Tantra giver mulighed for at vi bliver ét med vor elskede, med hele kroppen,
med hjertet og med sjælen. Bogen fortæller hvad tantra er.

Oprindeligt er tantra knyttet stærkt til religiøs tro, men der er intet i vejen for
at de teknikker, tantra har udviklet, kan bruges i en ikke-religiøs ramme.

De kan bruges af alle uanset om man tror eller slet ikke er religiøs.

Tantra kan også forstås som en del af ens tro hvad enten man er hindu eller
kristen. Bogen har et særligt afsnit om kristendommens forhold til det
sexuelle og om en vestlig og kristen forståelse af tantra.

Det sidste store afsnit er en manual som giver helt konkrete anvisninger på
hvordan man kommer i gang med tantra og viser vejen til et liv der kan forene
alt i kærlighed.

Læs mere på www.helende-tantra.dk
Lær tantra i Indien, se www.tantra-i-indien.dk



ISBN 978-87-998793-0-4



9 788799 879304 >