

På Tantra kurs med kjæresten

Tekst og foto: Katarina Limkjær

Ønsker du å komme over kjedelige hverdagsrutiner med partneren din, og sprite opp forholdet med mer magi, krydder, og dybde? Da er en Tantra helg på Hallungen kursgård i Sverige absolutt å anbefale.

For det er lett å synke dypt ned i sofaen foran tv'en med en kopp te, når kulda og mørket ute skremmer oss inn i hi på vinteren. Fraværet av sol og en stressende arbeidsdag kan også tappe enhver entusiastisk sjel for spennende innfall og boblende livsenergi. Derfor inviterte jeg med meg samboeren min på tantrakurs på Hallungen Kursgård i Sverige. Sammen med 8 andre par skal vi ledes inn i en tantrisk indre reise av tantra instruktørene Smrati Skog og Nissimo Pochet på Hallungen kursgård i Sverige. Vi sitter i sirkel i sesjonsrommet og lytter spendt mens Smrati innleder gruppen.

□ Interessen for tantra kommer som regel med alder og modenhet. De fleste har passert 30 år før de begynner å interessere seg for tantra. Da begynner man ofte å søke etter noe mer enn vanlig sex. Det man ofte lengter etter er mer dybde og utvikling i sine forhold og seksuelle samliv, sier Smrati og utdypet;

□ De fleste som kommer hit til mine tantra grupper lengter ofte etter at sex skal være noe mer enn bare det fysiske møtet. Jeg ble selv interessert i tantra fordi det er så mye større enn vanlig sex. Så vakkert at hele meg ble berørt. Noen ganger bare gråt jeg av takknemlighet, og fikk en mye dypere kontakt med partneren min, sier Smrati.

En indre lengsel etter det guddommelige

Det sies at Tantra oppsto i India for flere tusen år siden som svar på folks indre lengsel etter å få kontakt med det guddommelige gjennom det seksuelle møtet.

— Tantrikerne ønsket å oppleve noe større enn sin egen lille personlige boble, sier Smrati.

Vi i gruppen ser på hverandre og ler. For mange har erfart hva hun snakker om; å sitte fast i vår egen lille boble, problemer, og fastlåste tankemønstre, istedenfor å åpne opp for partneren og en større virkelighet. Andre igjen liker å leke martyr, og kun tilfredsstillende partneren, uten å unne seg selv nytelse. Tantra handler om å møtes med likevekt og balanse. Et møte mellom det feminine og maskuline aspektet i oss selv, og med partneren vår.

□ Dette er en utrolig flott mulighet for dere som par til å reise sammen inn i noe dypere. Når man deler en indre spirituell reise sammen, blir det trivielle i hverdagen lettere å dele også. Man blir mer samkjørt som et team, og tantra øvelsene som dere skal gjøre sammen fører til mer åpenhet i forholdet. Dermed blir man mer naturlige og ærlige mot hverandre, sier Smrati oppmuntrende.

Det kommer all slags par til Smratis tantra grupper. Noen er småbarnsforeldre som trenger å friske opp samlivet, mens andre har vært på en spirituell reise alene i mange år før de endelig har møtt en partner som er interessert i gå veien videre sammen gjennom tantra. En dame i gruppen deler at hun ikke viste noe som helst om hva helgen ville bringe, men at kjæresten, som hun akkurat har møtt, inviterte henne på en

”overraskelse helg”. Hun sier at tantra er helt nytt for henne, mens hun smiler og ser på resten av gruppen med et åpent og nysgjerrig blikk.

Tantra er til syvende og sist en reise man gjør sammen, som handler om å møtes på et dypere plan. For å demonstrere dette introduserer Smrati oss til vår første tantriske øvelse, en tantrisk velkomsthilsen.

Med fingrene som øyne og ører

Vi bøyer oss mot hverandre i en ”namaste”, som betyr; ”Jeg erkjenner det guddommelige i deg”, og holder hendene sammen på indisk vis. Deretter strekker vi hendene ut mot hverandre mens vi har øyekontakt. I det øyeblikket fingrene møtes får vi beskjed om å lukke øynene og la oppmerksomheten gå til fingerkontakten mellom oss. Vi skal kjenne på følelsene i fingrene og hendene.

— Begynn på en sensitiv måte å utforske hverandres hender og armer, og absorber sansene i hjertet”, sier Smrati veiledende med myk stemme.

Jeg får plutselig følelsen av at fingrene mine lever sitt eget liv, men allikevel er antennene til resten av kroppen. Hver eneste finger møter partnerens og tvinnes inn i hverandre som en leken dans, før de også sklir lekent oppover underarmene. Det føles forfriskende og ekte.

□ I kveld skal dere ikke elske med hverandre. Dere skal sove sammen nakne under hver deres dyne, og deretter møtes forsiktig med hendene. Vær varsom og kjenn på hvordan det føles å ligge der ved siden av hverandre uten å ligge helt inntil hverandre eller elske, forklarer Smrati. Hun oppfordrer oss også til å gjøre soverommet så vakkert som mulig.

— Finn noe fint ute i naturen; blomster, steiner, blader, og greiner, og bruk det til å dekorere rommet deres. Silke i vakre farger, stearinlys, aromatiske oljer, og røkelse, skaper også en fin atmosfære. Det estetisk vakre er viktig for å skape en innbydende stemning. Ifølge tantrisk visdom påvirker de ytre omstendighetene vårt indre, sier Smrati.

Hun vet hva hun snakker om. Selv bodde hun 20 år i India på et ashram i Pune som ble startet opp av den kjente mystikeren og tantra mesteren Osho i 1974.

— Da jeg bodde på ashrammet i Pune snakket folk mye om Barry Long øvelsene kalt ”conscious lovemaking”, men jeg var på den tiden mest interessert i spenning. Osho snakket også veldig mye om den tantriske retningen, men lite om praktiske øvelser. Diana Richardson har satt sammen begge grenene og gjort det mer forståelig og praktisk, sier Smrati.

Med inspirasjon fra disse tre begynte Smrati selv å utforske og siden undervise i tantra, og holder nå kurs over hele Europa. Selv mener hun at den tantriske veien er en kontinuerlig vei mot mer vekst, utvikling, og transformasjon som påvirker henne i hverdagen.

— Hverdagen blir fylt av mer energi, men det jeg har lagt mest merke til er at jeg føler mer kjærlighet til mannen min, og at jeg selv blir fylt av mer livsglede. Disse følelsene og energien blir sterkere når vi elsker uten å få orgasme. Jeg føler en dypere takknemlighet over livet, og blir nesten litt høy og beruset av kjærlighetsenergien, som jeg bringer med meg videre i hverdagen, sier Smrati.

Hellig indisk elskovskunst

Tantra er et indisk sanskrit ord som betyr ”transformasjon”. Ideen er at menneske transformeres gjennom kontinuerlig meditasjon og selvutvikling. Man sier at tantra forvandler ”gift til nektar”, og at hensikten er å skape mer skjønnhet i seg selv og sine omgivelser.

Tantra oppsto i India og er urgammelt. Ingen vet eksakt når denne retningen oppsto fordi den ble overlevert muntlig til neste generasjon i tusenvis av år. Som lære ble den først nevnt i forbindelse med skriptene om Shiva. En tantrisk mester som levde i India for mellom fem og syv tusen år siden. Han gav blant annet 112 ulike meditasjoner, som døråpner til spirituell oppvåkning.

I Shiva templer over hele India finner man fremdeles steinskulpturer av et feminint kjønnsorgan som omsvøper det maskuline kjønnsorganet. Enkelt forklart dreier den åndelige tantriske reisen seg om harmonisk forening av det maskuline og feminine prinsippet i alle mennesker.

I de gamle kulturene ble også elskovskunsten ansett som absolutt hellig. Penisene til menn ble kalt ”lingam” (lysstav), mens kvinnens underliv ble kalt ”yoni” (hellig sted). Kvinnene og mennene dyrket hverandres helligdom med aller største respekt, og man hadde ingen kunnskap om sammenhengen mellom sex og befruktning. Ekteskapet eksisterte ikke. Derimot var det høyst vanlig å nyte elskovskunsten med flere ulike partnere. Elskovskunsten var høyt utviklet med ulike pusteteknikker, seksuelle stillinger, og ritualer, og ble muntlig videreformidlet til neste generasjon så den ikke skulle gå tapt. Ved å gå dypt inn i elskovskunsten kunne man få direkte kontakt med ”universelle krefter”, uten mellommenn som prester eller andre spirituelle ledere. Den dypeste tantriske opplevelsen man kan få blir kalt ”mahamudra”, og blir beskrevet som en opplevelse av å ha orgasme med hele universet. Min nysgjerrig er tent.

Flyten av energi – livets bevegeligheter

– Tantra handler om å være hundre prosent tilstede i øyeblikket. Være total med alt du gjør og med partneren din, uten å miste deg selv, sier Smrati.

For å forstå dynamikken danser vi parvis med håndflatene mot hverandre, for å speile hverandres bevegelser, mens vi ser hverandre inn i øynene, sjelens speil.

– Det handler om å bli synkronisert. Føle at energien din går i en sirkel mellom deg selv og partneren din. En utveksling som i seg selv føles som en dans. Det handler om å gi og å ta imot. Bytte på rollene mellom det å være aktiv og passiv, sier Smrati oppmuntrende, mens vi danser til lette indiske rytmer. Det føles litt rart i begynnelsen, men så går det lettere. Flyten begynner å gå av seg selv.

– Tantra handler om flyten og utveksling av energi, livets bevegeligheter. Tantriske teknikker innebærer derfor ofte å sirkulere denne energien i kroppen din, og deretter bevege den mellom deg og din partner, forklarer Smrati.

Ved å praktisere dette lærer man å bevege energien fra seksentraene og opp til ulike deler av kroppen. I India kaller man disse energisentrene i kroppen for chakrasystemet. Alle mennesker har syv chakraer, energipunkter, som sitter i ulike deler av kroppen.

Kroppens indre visdom

De syv chakraene sies å representere ulike aspekter ved livets tre i kroppen, og hvert av dem er viktige for hele treet. Det kan ikke komme blomster og frukt uten at det finnes røtter, stamme, og grener. Hvert chakra representerer også hver sine farger og kvaliteter. Det første blir kalt rotchakra og har fargen rød. Den befinner seg i seksenteret og er selve livsenergien din. Det andre chakraet blir kalt harachakraet og befinner seg ca 2 cm under navlen. Fargen som forbindes med dette chakraet er oransje, gledens farge, og representerer følelsenes verden. Det tredje chakraet ligger i solar plexus som ligger mellom navlen og nedre del av brystbenet. Det fjerde chakraet blir kalt hjertechakraet, og er enten grønt eller rosa, med kjærlighet som den primære energien.

Det femte chakraet er blått og ligger i halsen. Her handler det om å kommunisere, sannhet, kreativitet, og om å manifestere drømmene sine. Det sjette chakraet er plassert i det tredje øyet som ligget i midten nederst i pannen, og har fargen dyp blå eller fiolett. I dette chakraet smelter det maskuline og feminine sammen i dyp harmoni og man blir vis og sentrert. Det syvende chakraet blir kalt kronechakraet og er lilla eller hvitt. Det ligger rett over hodet og symboliserer enhet, der de mannlige og kvinnelige forskjellene oppløses og blir til ett, bortenfor all dualitet.

— Det essensielle med chakraene i forbindelse med tantra er at kvinner og menn har omvendte motpoler, pluss og minus, i hvert chakra. Menn har pluss pol i sitt første chakra, mens kvinner har minus pol, og deretter annenhver pluss- og minus pol oppover i kroppen, forklarer Smrati og utdyper:

— Hovedforskjellen i forbindelse med elskov er at kvinners positive pol punkt ligger i hjertechakraet (brystkassen). Derfor trenger hun næring til hjertet først, før underlivet vil bli tent som følge av dette. Se kvinnen din inn i øynene. Fortell henne hvor høyt du elsker henne, og berør brystene hennes varsomt. Alt dette er næring til hjertet og nøkkelen til Gudinnens tempel, sier Smrati med et smil.

— For menn er det viktig å være stolt av å ha erigert penis og ikke holde det tilbake. De liker ofte å vise seg frem nakne og bli verdsatt, og at kvinnen tar på stoltheten deres med sensitiv varsomhet, sier Smrati.

For å teste ut motpolene og chakrasystemet i praksis skal vi gjøre en chakraskje meditasjon.

Helende praksis med partneren

Kvinnen ligger ”i skje” bak mannen og kjenner først inn sitt eget første chakra. Deretter legger hun forsiktig den ene hånden sin på mannens første chakra, og sender kjærlighet og helende energi til lingamet hans. Etter ca. fem minutter legger hun hånden sin på mannens andre chakra, og gjentar deretter prosedyren på hvert chakra hos mannen, ca 5 minutter på hver, helt til det syvende chakraet på toppen av hodet. Tilslutt skal vi avslutte med å holde en hånd på det første chakraet, og den andre hånden på kronechakraet, mens vi forestiller oss at det flyter energi mellom de to punktene. Så er det tid for å bytte om, mannen ligger bak kvinnen og gjentar øvelsene med henne. Tilslutt blir vi liggende og holde rundt hverandre og kjenne hvordan energien flyter fritt mellom oss. Etter meditasjonen forklarer Smrati at tantra også kan virke veldig helende.

— Det er viktig å gjøre helende øvelser der man tar på disse stedene uten seksuelle hensikter men kun for å hele. Både lingamet og yoni trenger ofte healing av ulike årsaker, sier Smrati og utdyper.

— Ved å praktisere tantra erfarer jeg at den også kan virke veldig helende. En enkel berøring kan føre til at gammelt misbruk eller andre ting plutselig kommer opp, for deretter å bli helet. Jeg er nå 50 år, og har meditert i mer enn 30 år og gjort hundrevis av grupper, men til min store forbauselse kan det hende nye ting fremdeles kommer opp for å bli belyst og helet, og fremdels er med på å øke min bevissthet, sier Smrati.

For ifølge tantrisk visdom er menneskekroppen en miniatyrgave av kosmos. Ved å gå innover i vårt indre gjennom den døren som sansene representerer, og med meditativ bevissthet og tilstedeværelse, kan vi åpne opp for hemmelig visdom og bli guder og gudinner. Det er på tide å teste ut ekte tantrisk elskov.

Som å surfe på bølgene

— Bevisst elskov (Conscious lovemaking) er en annerledes måte å elske på der man ikke går til orgasme på den vanlige måten, men i stedet synker inn i elskoven. Det handler ofte om å være nærværende i alt som skjer i oss selv og vår partner. Følge med på pusten og holde øyekontakten. Bytte på stillinger og kommunisere hva som skjer i oss uten å gå til for sterk opphisselse. Dette leder til en ”valley (berg og dal) orgasme” der man får en følelse av ekspansjon og åndelig kjærlighet, forklarer Smrati, som også deler av sine personlige erfaringer sammen med parneren sin Bashir.

— Noen ganger blir den spirituelle opplevelsen når vi elsker nesten skremmende. Ofte tar jeg etter pusten og ønsker panisk å komme tilbake til normalen. Andre ganger får jeg dype opplevelser av å åpne opp hjertet og la tårene trille. Det føles som noe dypt inne i meg slipper taket. Andre ganger er det mer en jordet følelse som kommer fra beina, som er mye mer ren seksuell energi, sier Smrati.

For tantra handler også om å tillate alle de ulike energiene; tillate dyret, tillate urkvinnekraften, og alle andre fasetter. Ingenting skal ekskluderes eller fornektet, men leves ut.

— Prøv å ikke få orgasme for å holde på energien lengre, men ikke vær for streng. Følg flyten og nyt det som er her i nuet. Prøv å eksperimentere med å sirkulere energien og holde den, før du blir for opphisset. Hvis du ikke klarer å roe det ned vil du få orgasme, og da blir det bare som å ha vanlig sex. På denne måten bruker man lengre tid på å elske, og det blir litt som å surfe på bølgene. Da kan man elske i flere timer, sier Smrati.

Så får vi beskjed om å gå til våre rom med partneren og øve. Det er på tide å utforske den magiske veien sammen med kjæresten. Min er overraskende samarbeidsvillig. For tantra er like mye en spennende reise for menn som for kvinner, selv om kvinnen ofte er den som tar initiativet til tantra. Menn er som kjent ofte mer interessert i dyret enn gudinnen. Men en introduksjon gjør ofte mirakler.

Dagen etterpå virker det faktisk som om det er mennene i gruppen som er mest ivrige på å utforske mer tantra, mens mange av kvinnene faktisk deler at de foretrekker litt mer ”action”. Muligens fordi det ukjente kan være litt skummelt. Tantra har alltid vært kontroversiell og skremmende fordi den er så kraftfull.

Kontroversiell og kraftfull spirituell vei

— Min spirituelle mester Osho snakket ofte om tantrikene som levde sammen under en blå robe med to hull til hodene. Ifølge eldgamle indiske myter ble tantrikene, som var flere tusen, utryddet fordi de levde et rebelsk liv som samfunnet følte var truende for deres livsstil. Deres måte å leve på var å meditere og elske sammen, og på denne måten

nå Gud sammen med sin partner. Dette provoserte samfunnet og derfor ble de utryddet. Det finnes allikevel fremdeles mange eldgamle tantra templer i India. De mest kjente er tantra templene i Khajuraho. Det finnes mange vakre historier om hvordan Tantrikerne mediterte på bildene i templene, og deretter gikk inn i templene når de ikke fant de seksuelle bildene spennende lengre, sier Smrati.

Slik et det også muligens med oss vanlig dødelige. Man kommer til et stadiet der det er på tide å gå videre inn i sitt eget og partnerens tempel, som ifølge tantra inneholder nøkkelen til hele kosmos.

-slutt-

Smrati Skog har utforsket, bodd, og jobbet som terapeut og kursleder i Poona India i 20 år. Hun leder grupper og lengre utdannelser i Pulsation (Reichians pusteterapi), Tantra, og AquaFloating, både for par, individer, og grupper.

Tantra gruppene som hun leder sammen med **Nisimo Pochet** er inspirert av den klassiske Tantra skriften ”Vigyan Bhariav Tantra”, den indiske mystikeren Osho, Barry Long og Diana Richardson.

Hallungen Kursgård ligger en halvtime fra Göteborg, og tre timer fra Oslo. For mer info se: www.hallungen.se