



TEKST TRINE DUPONT & JØRN UHRENHOLT // FOTO IDA SCHMIDT, KARIN LAURSEN OG JØRN UHRENHOLT



Tantra

Det er som et bål, der brænder roligt i skumringen

Den livskraft, der giver vores eksistens liv og livlighed, kan beskrives som PRANA – eller livets puls. Ordet har rødder i sanskrit, og de tantriske traditioner har hver sit specifikke ord for den livskraft, der flyder igennem – og driver os. Vores forståelse af PRANA og tantra er inkluderende. Både ift. de forskellige skoler, men også i og med at alle dele af menneskelivet opleves og forstås som vigtige. Derfor definerer vi også prana/livsgnist/livskraft bredt. Når der er balance i menneskelivet, opleves det som at være hel.

Der er heller ingen skelnen. Vi oplever og erkender, at vi ER forbundne. På samme måde er den vågne, bevidste seksualitet også en helt naturlig del af det at være et menneske. Og den må have sin plads. Som alt det andet også skal.

Måske er det derfor, at tantraen er så interessant for det moderne menneske, der ofte er mentalt stærkt, men presset på det følelsesmæssige, kropslige og spirituelle plan? De ting, der er helt nødvendige i en moderne verden: tanker, mål, strategier og planer, er ikke nok for det menneske, der ønsker at være fri i både krop, sind, følelser og sjæl.

Vi har hver især en opgave i at bevidstgøre os om vores egen seksualitet og forbindelse til vores individuelle livskraft. I denne artikel vil vi blandt andet beskrive, hvad det var, der fik os til at tage springet ind i tantraen.

JØRNS HISTORIE:

Jeg kommer fra et langt parforhold, der aldrig rigtigt fungerede. Vi fik to vidunderlige børn, men som par lykkedes vi ikke, og efter 15 år føltes det for mig, som om der ikke var flere muligheder at afprøve. Efter bruddet og efter at have sluppet mit eget ideal om at være far-mor-børn, kastede jeg mig ud i singlelivet og prøvede at finde en far-mor-papbørn-partner. Jeg fandt Gitte. Og så fandt jeg Marianne. Og siden fandt jeg Anne. Alle tre fantastiske kvinder, som jeg på en eller anden måde ikke kunne finde ud af at skabe en varig relation til på trods af, at der var stor gensidig tiltrækning på mange planer.

BÅDE NORMAL OG ENESTÅENDE

Efter det tredje brudte parforhold begyndte jeg at overveje, om der var noget galt med mig

Hvad gjorde jeg mon forkert, når jeg gik ind i et forhold? Jeg satte spørgsmålstegn ved hele parforholds-ideen. Var det seriøse monogame forhold ikke det mest reelle alternativ til den traditionelle familiestruktur? Var det ikke bare sådan, det var? Man bliver træt af hinanden efter lidt tid, og så er det ud og finde et nyt, spændende menneske at forbinde sig med?

„Lige dér i paradokset fandt jeg en vej“

Mange spørgsmål og kun få hints til en vej for mig. Spørgsmålene dannede dog et fundament for mig til at træde ind i tantraens verden. Langsomt materialiserede sig den gryende erkendelse af, at jeg selv skal skabe mit liv. At jeg selv bærer et stort ansvar, men at jeg ikke bærer hele ansvaret. At jeg er helt normal og paradoksalt nok samtidig helt enestående. Lige dér i paradokset fandt jeg en vej, hvor det handlede om at give slip på gamle mønstre og give slip på ideer om, hvad der var rigtigt og forkert. Bare at være til stede i accept af mig selv, som jeg er.

STIV LINGAM OG HÅRET TILBAGE

Det sidste skub ind i tantraen skete på et kursus. Kurset blev afholdt på Kreta. Vi sad på en varm terrasse med udsigt til Middelhavet og med lyden af bølgerne inde i bugten. Det var et ledelseskursus, og en del af kurset handlede om at kigge indad.

Vi sad ofte i en stor cirkel og lyttede til vores lærer. Det var varmt, og det var intenst. Varmen betød, at jeg sad i korte bukser og t-shirt. I løbet af ugen kunne jeg mærke en stigende lyst. Så meget lyst, at det fysisk kunne ses imellem mine ben. Og stiv lingam... i korte bukser... på et ledelseskursus... er bare svært.



Det blev værre og værre. Solen og det varme vand. De intense snakke. Mine egne indre bevægelser. Det hele åbnede for en livskraft så voldsom, at jeg ikke kunne ignorere det. Hver gang vi havde pause, fræsede jeg ned i det kolde vand og fik en tiltrængt pause, men så snart jeg igen kom til at sidde i solen og varmen, kaldte lysten atter på min opmærksomhed.

VILDT PINLIGT

Jeg husker, at jeg til sidst blev nødt til permanent at sidde med min lukkede kinabog i skødet for at dække over min voldsomme livskraft. Mange følelser løb igennem mig: Forvirring over, hvad der foregik. Forbavset over intensiteten, og hvor kraftfuld lysten var. En smule undrende over, om jeg nu fik noget ud af kurset, og noget skamfuldt overvejende, hvad de andre deltagere ville tænke, hvis de opdagede, hvad der foregik. Mest af alt var det vildt pinligt.

Jeg fik heldigvis meget med hjem fra kurset. Ikke mindst besluttede jeg mig for at læse noget mere om lyst. Hvad fa'en var det egentlig? Jeg søgte på nettet og fandt nogle artikler om lyst og kærlighed og tantra – og opdagede en måde at være i livet på, der tændte mig. Jeg fik ret hurtigt derefter min første tantra-massage. Det var en helt vild oplevelse. Jeg kan stadig huske fornemmelsen af det stormvejr af følelser, der flød igennem mig. Mest af alt husker jeg accepten af min lyst som naturlig og uden skam. Noget jeg aldrig havde oplevet før. >>



Jørn er kæreste med Trine og er selvstændig IT-konsulent, tantramassør, foredragsholder og Systemisk Narrativ terapeut. Han underviser også i bæredygtig ledelse på Vækstcenteret i Nørre Snede.

HELET MANGE SÅR

Jeg brugte de næste par år på at være på kurser og på at forstå, hvordan jeg spændte ben for mig selv og på at definere mit eget ståsted. Jeg fandt dybe huller og høje bakketoppe. I min barndom kæmpede jeg ofte med at få plads nok. At få kærlighed nok. At blive inkluderet. Min bror fyldte meget i vores familie, og når min far og mor var færdige med at håndtere ham, så var der ikke så meget overskud tilbage til mig. Det har helet mange sår i mig at forstå og erkende: At jeg ER med. Uanset hvad. I parforholdet. I familien. I verden. I alting. At det endda er umuligt IKKE at være en del af livet.

„Mest af alt husker jeg accepten af min lyst“

Jeg har ikke fortrudt et eneste sekund. Livet står stærkere og vildere i mig nu, end det nogensinde før har gjort. Og tantra er og bliver for mig en intens måde at iagttage livet bevæge sig på. Det var også igennem et tantraarrangement, at jeg mødte Trine.

TRINES HISTORIE:

Jeg har altid følt mig forbundet med naturen. På ryggen af min hest hen over stubmarkerne. Et fast greb i manken. Dufte og sansninger har henført mig til en tilstand af væren. Når jeg ikke lige var i hopla, og når alt så sort ud, kunne jeg forbinde mig med noget, der var større end mig selv. Et sted jeg kunne give slip ind i. Det direkte møde med tantraen kom meget senere i livet. Som så mange gange før i livet åbnede en krise muligheden for nye bevægelser i mit liv. Denne gang var det en parforholdskrise. Min mand, Morten, og jeg havde været sammen i 17 år, havde tre børn og elskede hinanden og livet som familie, men der var uudlevede sider i min mands seksualitet, som var nødt til at få plads.

KÆRLIGHEDEN ER INTAKT

Hvorfor gik vi ikke bare fra hinanden? Det er et godt spørgsmål med et komplekst svar. Jeg var aldrig i tvivl om kærligheden mellem mig og min mand. Den er intakt. Kærligheden er en del af svaret. En anden del af svaret findes i min opvækst med en alkoholisk far. Jeg blev virkelig god til at tilpasse mig. Hans humør, min mors, min søsters. Mærke, hvad der var brug for og forsøge at regne ud, om der var ballade eller ro i vente. Afkode og balancere. Den evne kunne jeg bruge til at bevæge mig i den vanskelige situation, jeg nu stod i sammen med Morten. Familie og fællesskab er vigtigt for mig, og jeg havde en stor længsel efter at hele mine sår fra barndommen. Jeg ønskede at undersøge alle muligheder for at bygge videre på det, som Morten og jeg havde skabt.

DE NY BEVÆGELSER

Der er sket meget på de ni år, der er gået siden dengang, og i dag har Morten og jeg hver vores kæreste. Jeg har Jørn. Vi kender alle hinanden, og vi er begyndt at bruge ordet udvidet familie om os selv. Endnu en farve i regnbuen. Og ja, Morten og jeg tager stadig af sted alene på ferie med ungerne, og andre gange laver vi alle noget sammen. Det er en kompleks vej at gå, men også udvidende på så mange planer. Alt det og meget mere fortæller jeg om i mit foredrag 'I medgang og modgang - en personlig beretning om kærlighed, familieliv og seksualitet'.

De nye bevægelser i vores liv bragte mig til et sted, hvor jeg var nødt til at gøre noget for at finde ud af, hvordan min seksualitet var. Sex i mit parforhold havde indtil da været en ordløs akt, der var faldet ind i vaner og rutiner, og som mest af alt gav en form for tryk og nærhed, som vi begge havde brug for. Der var ingen fornemmelse i mig af, at der i min seksualitet lå en nøgle til en meget mere levende, kraftfuld væren i verden. At min seksualitet var adgangen til en stor livsenergi.

SOM AT KOMME HJEM

Min første tantramassage satte gang i noget, der kom til at have enorm betydning for mig. Jeg fandt en bog om tantra, jeg havde købt, da jeg var 19 år. Den havde bare stået på hylde, og den prikkede til noget i mig. Den sagde: Er det ikke ved at være på tide, at du får undersøgt, hvad tantra er for noget?

Jeg fik min første tantramassage, og jeg oplevede massagen som at komme hjem. Den åbnede hele min krop. Det var en langsom massage, og der var frihed, og jeg skulle ikke noget, så jeg kunne bare give slip. Der var så meget lyst i mig, som fik plads. Bølger af lyst og hengivelse og en vild følelse af at kunne

>>

Trine er gift med forfatter Morten Ramsland og kæreste med Jørn Uhrenholt. Hun arbejder med tantra og psykoterapi, kvindegrupper, workshops og laver foredrag.



„Min seksualitet var adgangen til en stor livsenergi“



give mig hen uden at skulle give noget igen. Min mor poppede op i mine tanker undervejs i massagen. Hun kiggede på mig og spurgte, hvad jeg havde gang i. Jeg skammede mig lidt, men lysten og nydelsen og friheden var større end skammen, og jeg verfedede hende væk.

„Fælles og hver for sig“

KVINDER OG ORGASMEKURSUS

De næste fire år tilbragte jeg meget tid på kurser og workshops. Det var en verden af lyst og kærlighed, der åbnede sig for mig. Jeg undersøgte kroppens impulser, mine ja'er og mine nej'er. Øvede mig i at sige nej, mærkede, at min krop åbnede sig mere og mere, og min sanselighed blev mere og mere forfinet. Jeg mødtes med andre mennesker, der også var nysgerrige. Kvinder og mænd. Jeg fik erfaring med at være i kontakt med kvinder og den bløde sanselige kvindekrop, og jeg forstod pludselig mændenes længsel efter bare at flyde derind. Jeg tog på orgasmekursus og grinte og græd mig igennem to dage sammen med en lille flok kvinder, der undersøgte sig selv.

Jeg følte mig som en sommerfugl, der fløj fra blad til blad. Stoppede op og drak duggen direkte fra bladet, når jeg var tørstig. For det meste ret let og ubesværet, og det var meget skønt.

Nogle gange ramte jeg noget skam, og så kiggede jeg på det, men hele tiden med en lethed og nysgerrighed. Jeg havde virkelig fundet ind i min naturlige tilgang og adgang til min krop i tantraen.

FOLK MÅ GERNE TÆNKE DERES

Jeg blev også meget optaget af bevidsthed og meditation, og jeg elskede at opdage, at der ingen mål er i tantraen, og at jeg ikke behøvede at have nogen fantasier, når jeg nu ingen havde. At jeg bare kunne sanse og mærke og drive med. Denne periode frisatte den pæne pige i mig, som følte, at hun skulle præstere for at få opmærksomhed og kærlighed. Der var pludselig ikke noget, jeg skulle leve op til, og det var sindssygt frisættende for mig. Jeg slap historien om mig med de små bryster, og så begyndte jeg bare at elske mine bryster i stedet for. Jeg følte en stor taknemmelighed. Både til Morten, der havde startet det hele, og til min familie. Min mor og min far.

For måske mødte jeg skam, når jeg lavede en øvelse og var i kontakt med min seksuelle lyst, men det lå kun i mit forhold til min krop og min seksualitet. Jeg skammede mig ikke over at udforske, og jeg var ikke optaget af, hvad andre tænkte om det. Det blev tydeligt for mig, at det var noget, jeg havde med hjemmefra. Der var en rummelighed, der ikke satte nogen i bås. Derfor gjorde og gør jeg det stadig ikke mod mig selv. Folk må gerne tænke deres.



„Det er god gymnastik for egoet at sætte sin elskede fri“

TRINE OG JØRN:

Mødet med tantraen har været skelsættende for os begge, og tantraen har åbnet til en helt ny måde at være i livet på. Det er som et bål, der brænder roligt i skumringen. Det er ikke ved at gå ud og er heller ikke ude af kontrol. Det kræver en vedvarende opmærksomhed at holde det levende.

Forståelsen af tantraen har af sig selv bredt sig til hele vores liv. Om det er en krise i familien, Jørns bryderier som selvstændig IT-konsulent, vores fælles arbejdsliv, en ny meditationspraksis eller når Trines mand, Morten, udkommer med en ny roman til efteråret, og det viser sig, at romanen tager fat i nogle af de samme tematikker, som Trine fortæller om i sit foredrag.

Og når vi sætter ting i søen hver for sig. Vi anerkender, at vi er selvstændige væsener, der ikke skal løbe ad den samme sti hele tiden, og at alt vi gør alene, også påvirker de andre. Og så bliver nye bevægelser sat i gang. Igen.

FRIT OG LYSTFYLDT

Friheden ligger i at indse, at vi ikke kan binde os til det nu, der opstår hele tiden. Uanset om vi forsøger at forevige det lykkelige øjeblik, eller når vi har lyst til at løbe langt væk. Alt bevæger sig, og det handler om at blive bevægelig i livet i ste-

det for. For at blive bevægelig og fleksibel må der være vågenhed. Vi må sørge for at lytte til kroppens signaler, sindet, der taler, kommunikere med hinanden og stå med følelserne, når de stormer igennem kroppen. Fx i kærligheden. Vi laver begge tantramassager og mødes her med andre mennesker. Frit og lystfyldt. Andre sætter partneren fri til mere tid med vennerne, at mødes med ekskæresten eller til at rejse alene ud i verden.

Det er god gymnastik for egoet at sætte sin elskede fri, men det betyder selvfølgelig ikke, at det er let, når usikkerheden eller jalousien rammer. Så står vi der igen i stormvejret og må holde hinanden i hånden, indtil blæsten lægger sig igen.

FRIHED OG TRYGHED SMELTER SAMMEN

Grundlæggende er det for os en dyb erkendelse af, at vi ikke kan binde hinanden. At vi ikke ejer hinanden, og at vi vælger hinanden til hele tiden. Og risikoen er naturligvis, at der dukker et andet vidunderligt menneske op, som hun eller han falder pladask for. Men er den risiko der ikke altid? Vi, Trine og Jørn, har erfaret at friheden til at udforske sender os lige i armene på hinanden - hver gang, fordi friheden og trygheden netop dér smelter sammen. ●