



TEKST TRINE DUPONT OG JØRN UHRENHOLT, WWW.TRINEDUPONT.DK / WWW.TANTRAMASSAGEAARHUS.NET

NÅR ÉN OG ÉN BLIVER TIL TRE

Del 2 i serien om tantra – denne gang om polariteter.

Der er ingen kvinde uden mand. Ingen mand uden kvinde. Sommeren giver ikke mening uden vinteren, ligesom solens lys ikke opfattes uden nattens mørke. Ingen klarhed uden forvirring. Og ingen mod uden frygt. Mennesket kan ikke tage det fulde ansvar for sit liv uden at kende sin frihed, og intet liv kan leves meningsfuldt, uden at vi ved, at vi skal dø. Alt er polaritet. Polaritet, bevægelse og bevidsthed er tantra. Det, der er – er et livslangt forsøg på til stadighed at forblive vågen, være bevidst og gøre det, vi hver især er kaldet til. Og undersøge det i alle livets aspekter. Denne artikel handler om poler og bevægelsen imellem dem. Polerne er de facto, og vi kan intet gøre ved, at alt bevæger sig. Men vi kan blive bevægelige og fleksible i vores liv, og det er denne kompetence, der er balancen.

FEMININT OG MASKULINT – NÅR POLARITET SLÅR GNISTER MELLEMLØNNENE

De gamle tantriske traditioner bygger på den mægtige tiltrækning og spænding mellem kønnene. Det slår gnister mellem manden og kvinden, fordi forskellen på feminint og maskulint er tydelig og mærkbar. Den anden bliver et mysterium, som ses på med dyb respekt og undren. På samme tid ligeværdig med – og forskellig fra.

Vi kan give plads til forskellene. Begynde at ære vores egen og den andens krop som et tempel. Undersøge og fordybe os i vores eget køn og forskelligheden fra det andet. Det rum, det sprog og den praksis inviterer tantraen til. Når forskellen mellem kvindeligt og mandligt bliver en sanset, følt, levet erfaring, kan erotik og seksualitet rejse sig igen og igen – i nye møder og hos mennesker, der allerede kender hinanden godt.

Vil kvinden undersøge sin kvindelige pol, kan hun prøve at skrue op for sit feminine. Hvis hun har en stærk modsatkønnet i

sig og er vant til at være den, der sætter mål og tager styring, kan hun prøve at give mere slip. Hun kan finde veje, hvor hun kan lege med og undersøge hengivelsen. Måske tage en kjole på og opdage hofterne bevæge sig på en ny måde. Eller gå en tur uden mål og sanselse naturen. Forbinde sig med de cykliske og rummende kvaliteter i sin natur. Sætte tempoet ned. Mærke vinden i ansigtet, trække vejret dybt og bare være tilstede.

Manden kan måske træde mere frem i sin maskulinitet og fokusere på den retning, han har i livet. Begynde at handle på sine mål og lade kreativitet få plads. Fremadrettet og udadrettet. Undersøge at sige ja og nej og fortælle, hvad han vil og ikke vil. Tage sin maskulinitet med på job og se den folde sig ud hos sig selv og hos andre. Både når der arbejdes hen imod en deadline, og når konflikterne raser.

Eller han kan undersøge det i elskoven. Tage hende foran spejlet, lige inden de skal afsted til fest, fordi kvinderne bare bliver så meget mere røde af netop det. Eller trække hende ind i sengen senere og kraftfuldt vælte hende om på sengen, bide hende i nakken, mens han er inde i hende og brøler sin livskraft ud.

NÅR POLARITET BLIVER TIL KAMP

Det kan være svært, når hverdagen tager over med vaner og rutiner. Når der skal smøres madpakker og gøres rent, deltages i forældremøder og vaskes bil, og når begge parter gør begge dele. Det kan give god mening i et praktisk liv, der skal køre, men når forskellighederne forsvinder, og vi bliver mere samarbejdspartnere end elskende, så forsvinder også noget af spændingen og intensiteten imellem os. Fornemmelsen af den basale kønsforskelle bliver væk – og dermed den dybeste betingelse for liv. Ligeværd kan forveksles med det at være ens, og polaritetens gnister er ikke til at få frem, når der er "brug" for dem, og det lige passer ind i familieplanlægningen.

*“Hvorfor lider jeg igen?
Hvorfor støder jeg ind
i den samme slags
partner igen og igen?”*





“Det kan godt være, at det er et elendigt parforhold, som jeg er i, men jeg ved trods alt, hvad det er, jeg har!”

Andre gange bliver forskellene til kamp. Modsætningerne udstilles, og det bliver til et spørgsmål om at få ret. Mange vælger at leve alene, simpelthen fordi det virker mindre bøvet. I vores forståelse handler livet ikke om, at det skal være let eller svært, men om at vi finder nogle veje til at forstå og forholde os til det, der nu engang sker i vores liv, i os selv og imellem os.

I familien og i parforholdet er der virkelig meget på spil. Her er vi bundet til hinanden gennem de historier, vi fortæller om os selv. Emotioner og erfaringer driver os gennem op- og nedture, der udspringer af det, vi har med i bagagen fra vores liv, og lukker vi øjnene for det, kommer det til at stå i vejen for, at vi kan mødes kærligt og vokse sammen. Det bliver til en slags selvopfyldende profeti, og gang på gang spørger vi os selv:

“Hvorfor lider jeg igen? Hvorfor støder jeg ind i den samme slags partner igen og igen?”

Formentlig er det, fordi vi kigger det forkerte sted. Jeg kan starte med at spørge mig selv, hvordan jeg mon fungerer. Hvor er mine ømme punkter? Hvor bliver jeg ofte ramt? Hvor kæmper jeg med mig selv? Jeg må lave mit personlige udviklingsarbejde. Kontinuerligt. Måske ser jeg, at jeg har indtaget en offerposition, der gør, at jeg leder efter ansvaret uden for mig selv. Uanset hvad ender jeg altid med at synes, at det mest er den andens skyld. Vi afviser hinanden, indtil vi – måske – indser mønstret og mærker medfølelsen med os selv og med den anden. Indser, at vi er hinandens spejl, og at vi vokser ud af modstanden. Hvis jeg rydder op i mig, rydder jeg også op i dig.

Og det er igennem oprydningen og den personlige rengøring, at polariteterne bliver synlige. Ved at trække os tilbage og beskue os selv kan vi pludselig få øje på, hvad det er, der sker. Og dét perspektiv åbner for en helhedsforståelse, der for nogen føles som en genfødsel. Modsætningerne og bevægelsen imellem dem ses pludselig overalt. Jeg får øje på, hvordan jeg påvirkes hele tiden. Og hvordan jeg binder mig til – gør mig afhængig af nogen eller noget uden for mig selv. Og i den proces vokser jeg. Finder styrke og indser, at jeg i sidste ende indeholder – og er – hele universet.

DET LINEÆRE OG DET CIRKULÆRE I SEKSUALITETEN

Tantraen inkluderer seksualiteten og leger med polaritet. Nogle af os har kun lært at berøre den anden med et mål for øje, og vi ser ikke vores vaner. At den ene berøring fører til den næste, og at når visse områder på kroppen stimuleres, er det tegn til, at nu nærmer vi os målet. På en måde kan vi godt lide det, fordi der er noget trygt i gentagelsen, og måske skal vi bare have taget “trykket”. Samtidig savner vi noget. En fornemmelse af, at der må være noget mere. En måde at være sammen på, hvor vi fordyber os i nærværet og i sanseligheden. Mister os selv og giver slip på flere måder end ind i orgasmen eller udløsningen.

I den tantriske berøring kan vi undersøge dette på mange måder. Inden i den enkelte og i kontakten mellem mand og kvinde. Måske tillader jeg mig selv at ligge stille og modtage berøring uden at skulle nogen steder hen med det. Eller jeg tager lederskabet og sætter en retning uden et på forhånd defineret mål. Til gengæld for den indsats åbnes sårbarheden ind til det sted i mig selv, hvor der er noget på spil mellem os, fordi vi åbner os og viser os.

HVAD POKKER ER MENINGEN? LIVET OG DØDEN

Når vi er unge, kan voksenlivet se ud som et paradys af muligheder. Mulighederne for at gøre det, vi vil, og bygge det liv, der passer til os. På et tidspunkt møder hverdagen os så med travlhed, børn, stress og måske en stigende indre uro. Som noget uforløst, der ligger på spring.

Nogle gange bliver vi så udmattede af at prøve at håndtere ubalancerne, at vi undlader at handle og giver op. Vi magter måske end ikke at risikere tryktheden, for det er alt, der er tilbage. Vi fryser fast.

“Det kan godt være, at det er et elendigt parforhold, som jeg er i, men jeg ved trods alt, hvad det er, jeg har!”

At få øje på polariteten mellem liv og død kan optø den fastfrosne tilstand, og bevidstheden om, at vi skal dø, er på én og samme tid et skræmmende faktum og en livgivende erkendelse, der som en rumfærgesendes af sted mod det uendelige univers. Ikke så få træder ind i tantraens verden på ryggen af den rumfærgesendes, fordi de har indset, at de ikke lever evigt. Fordi de har indset, at de ikke længere skal nøjes. Fordi de har indset, hvor værdifuldt livet er, og at de ikke vil spilde et eneste sekund mere.

FRIHED OG ANSVAR

Af og til bliver kærlighed mere et spørgsmål om at blive elsket end om at elske, og det kan blive vigtigere, hvordan man kan få den anden til at elske sig, end at undersøge sin egen evne til at elske. Der opstilles lange lister over “krav” til en kommende partner. Krav, der i sagens natur er bindinger. Ofte ses det ikke, at vi er i gang med at binde os selv i stedet for.

At få øje på, hvornår vi føler os frie og ufrie, og hvad der er vores eget og vores fælles ansvar, kan åbne for en ny form for indsigt. Fælles bevidsthed om dette er afgørende for, om vi kan hengive os til kærligheden og til hinanden.

Frihed italesættes ofte med en snert af noget farligt, og ansvar italesættes som noget tungt. Men der er stor frihed i at tage ansvar for sig selv og samtidig prøve at forstå den anden, så vi kan hjælpe hinanden med at udfolde det menneskelige potentiale, vi hver især indeholder. Og så nyde at se partneren folde sig ud til trompet og hornmusik med alt, hvad det indebærer. Heri ligger kimen til kærlighed.

Frihed og tantra bærer ofte historier om fri sex og polyamourøse forhold med sig. Sådan er det også af og til, men der er uendeligt mange varianter, og i den vestlige kultur er det almindeligt at udforske tantraen i det faste parforhold. Par kan udforske hele universet imellem sig. Finde dybde, få erfaring med og tillid til små åbninger, der kan sætte store bevægelser i gang. Det er et personligt valg, der handler om integritet og autenticitet. Hvilket stof er jeg lavet af? For så at føre det ud i livet – åbent og ærligt.

ÉN OG ÉN BLIVER TIL TRE

Tantraen er at være med det, der er, og der er polaritet i alt, der er. Vores beskrivelse går fra det ydre mellem kvinden og manden til det indre i hver eneste af os. Hver skabning rummer sit eget biologiske køn og sin modsatkønnethed. Vi er alle både feminine og maskuline. Yin og yang. Min Shiva og min Shakti. Og ofte kan det at få kontakt til sin modsatkønnethed og de kvaliteter, der er her, få os til at stå mere kraftfuldt og klart. Udfoldet. Også i vores biologiske køn. Undervejs i den bevægelse rydder vi op i det, der måtte stå i vejen for, at vi kan udfolde livets mulighed, som for nogle opleves som forbundethed med alt.

Vi er alle en del af universet, og universet er i hver enkelt af os. Skabt af de samme grundstoffer og ikke adskilte. Opdager vi det, bliver vi til mere end blot mand og kvinde. Helheden bliver mere end delene tilsammen. Én og én bliver til tre. I denne forståelse kan vi blive ved med at starte forfra igen og igen fra et nyt sted i os. Udforske polerne og bevægelsen imellem dem. Vi kan gøre det tredje gang. Og fjerde. Og lige indtil vi ikke bevæger os mere. Og bliver ét med det hele. ●

♥ Trine Dupont er uddannet folkeskolelærer og psykoterapeut og har sin egen selvstændige virksomhed med terapi og tantrasessioner. Desuden afholder hun workshops, kvindegrupppeforløb og er foredragsholder. Hun blogger om emner, der har relation til dette arbejde.

♥ Jørn Uhrenholt er uddannet Cand. Merc. Sol og arbejder med ledelse som selvstændig IT-konsulent. Sideløbende er han tantramassør, foredragsholder og Systemisk Narrativ terapeut. Han blogger løbende om ledelse og selvudvikling.

♥ Sammen har Trine og Jørn udviklet “LIV I KÆRLIGHEDEN”. Forløb for singler og par, der ønsker at snuse til livet fra et tantrisk perspektiv. Forløbet består af fem moduler: Kontakt & Berøring, Stilhed, Restauranten for enden af universet, Kærlighedens Væsen samt Frihed og Ansvar.