

" Tantrikerne har en grundlæggende forståelse
af, at alting i vores fysiske verden er udtryk
for den ene bagvedliggende virkelighed
- alt er med andre ord guddommeligt!"

Tantra: En altomfattende filosofi



af Bo Heimann, forfatter

Tantrismen er en spirituel filosofi, der ikke handler ret meget om sex, men temmelig meget om livet og døden, himlen og helvedet - og om at omfavne alt, hvad dette liv indebærer.

Tantrasex. Tantramassage. Taotantra. Thaitantra. Tantradating. Neotantra.

De seneste år har tantra fanget manges interesse, og det er blevet et ord og et begreb, som pludselig bruges i flæng. Tantrismen er imidlertid en kompleks, esoterisk indisk filosofi i helt egen ret, der fortjener stor respekt.

Hvor den relativt store interesse for tibetansk buddhisme har introduceret buddhistisk tantra for Vesten, har der været langt mindre opmærksomhed omkring den hinduistiske tantra-yoga. Det søger denne artikel på et meget overordnet plan at imødekomme.

To modpoler

Vores vestlige verden kan vi kalde *horisontalt* rettet - dvs. vi er orienterede imod den fysiske verden (vores krop, det materielle, job, familie, hverdagen, sansemæssige nydelser m.v.).

Det åndelige har ikke længere den store plads i vores livssyn. Når det horisontale er værst, udvikler det sig til decideret hedonisme (lyst = det højeste gode).

Størstedelen af de indiske filosofiske skoler er, hvad man kan kalde *vertikale* - dvs. de tillægger ikke den fysiske verden nogen større værdi, men har al fokus rettet imod at transcendere den, inkl. vores fysiske krop.

De har fokus "lige opad" imod en frihed og lyksalighed, der findes et andet sted end her i denne verden. Når det vertikale er værst, er der tale om en streng livs- og kropsfornægtende asketisme (askese = forsagelse).

"Vesten er horisontalt orienteret, Østen vertikalt. Tantrafilosofien integrerer de to modpoler."

Tantra-yoga er filosofien, der integrerer disse to modpoler. Ved at lade "det horisontale" være udtryk for "det vertikale" gøres vores fysiske verden til en manifestation af den ultimative virkelighed, det guddommelige. Den grundlæggende praksis er dermed at anskue det helt almindelige liv med dets op- og nedture som guddommeligt.

Forgængelighed og evighed

Tantra kan oversættes til net, system eller ritual. Den traditionelle forståelse er, at tantra er det, der udvider visdommen og skaber sammenhæng.

Tantra omfatter hele virkeligheden - både stof og ånd, både det evige og det forgængelige; svarende til de buddhistiske begreber nirvana og samsara og de hinduistiske brahman og jagat.

Med tantrismens fremkomst omkring år 500 e. Kr. (se boks) blev der altså introduceret en sammenhæng, en glidende overgang, mellem det guddommelige og det helt almindelige jordiske liv (modsat de gængse vertikale filosofier, der opererer med en streng dualisme).

De tantriske mestre siger, at der kun er én ultimativ sand virkelighed, men at vi kan have mange forskellige oplevelser og forståelser af den.

Der er derfor brug for to niveauer af forståelse: den relative forståelse, der snusfornuftigt forholder sig til den ma-

Oprindelse og udbredelse i dag

Tantrismen opstod i Indien midt i første årtusinde e.Kr. Nogle tilhængere mener dog, at dens rødder strækker sig meget længere tilbage. Som en bred kulturel bevægelse, der rækker sin påvirkning ind over både hinduismen, buddhismen og jainismen, er det dog først omkring år 500, at filosofien kan siges at blive tydeligt etableret.

I dag er der kun to kendte tantriske skoler - den sydindiske Shri-Vidya-tradition og den tantriske buddhisme i Tibet, hvoraf især den tibetanske Vajryana-filosofi er udbredt i Vesten. Den hinduistiske tantratradition er derimod stadig ikke specielt udforsket og beskrevet.

Mange af de typiske tantriske praksisser er dog vidt udbedte - ofte uden at udøverne ved, at der er tale om tantriske praksisser. Det er for eksempel mantrafremsigelser, brugen af mandalaer, visualiseringsmeditationer og hatha-yoga.

terielle verden med dens skiften imellem nydelse og smerte, og den spirituelle forståelse, der leder til den ultimative sandhed bag den fysiske verdens forgængelighed.

Helt essentielt pointerer de, at der er meget brug for begge slags forståelser.

Ud fra en relativ forståelse kan verden fremstå som et mere eller mindre positivt sted at opholde sig, men ud fra den spirituelle forståelse er der med den fysiske verdens forgængelighed ikke mulighed for at opnå lyksalighed her.

Hvor de fleste andre indiske vertikale traditioner på den baggrund har fokuseret på askese og transcendens, er tantrismen det stik modsatte: "Lad os omfavne vores helt almindelige verden med alt, hvad den indebærer, og se himlen i den." Mens vi alligevel er her i denne dimension, så at sige.

Det betyder ikke, at tantrikerne er hedonistiske lystdyrkere (som den vestlige verden kan siges at være) eller er forsvundet i en naiv idé om, at denne verden er paradis selv.

"Lad os omfavne vores helt almindelige verden og se himlen i den."

Det betyder, at tantrikerne har en grundlæggende forståelse af, at alting i vores fysiske verden er udtryk for den ene bagvedliggende virkelighed - alt er med andre ord guddommeligt! Alt ses i sammenhæng, forstås i sammenhæng - og leves derfor også i sammenhæng. Uden adskillelse. Uden ideer om rigtigt og forkert.

Kernen i den tantriske filosofi er dermed at se alting som udtryk for det guddommelige. Det hellige og det profane, det verdslige og det åndelige, visdom og uvidenhed, smerte og glæde er ikke adskilte modsætninger, men to sider af den samme virkelighed.

"For tantra-yogien er den fysiske krop kongevejen til oplysning."

Hvor det almindelige menneske oplever forgængelighed og lidelse, ser tantrikeren evighed og guddommelighed.

Oprør mod tabuerne

Denne omfavnelse af den fysiske virkelighed var provokerende for samtiden, og er det stadig den dag i dag. "Når alt er guddommeligt, så lad os bruge alt til at erfare det guddommelige", lyder det tantriske ræsonnement. "Lad os finde den guddommelige ro, glæde og nydelse i den helt almindelige daglige virkelighed med parforhold, død, mad og sex."

Tantrismen voksede på den måde frem som et opgør med hinduismens mange ritualer og regler om rigtigt og forkert. Det betød, at filosofien faldt i unåde blandt hinduisternes magtelite, og de tantrapraktiserende har derfor altid befundet sig i kanten af samfundet.

De mest radikale i Indien bor fx på lossepladser, mediterer smurt ind i asken fra brændte lig og går nøgne omkring. Fra denne såkaldte venstrehåndsskole af tantrismen stammer også brugen af rituel sex. Og dét evt. med en anden end ægtefællen, hvorfor de ortodokse hinduister selvsagt hurtigt tog afstand.

Hertil kommer desuden indtagelse af alkohol og kød (endnu to tabuer i det traditionelt tørlagte og vegetariske land) og åndemanerritualer på kirkegårde. Ikke underligt, at tantra hurtigt fik et dårligt rygte.

Selv de noget mere moderate fra den tantriske såkaldte højrehåndsskole og fra kaulaskolen (syntese af de to skoler) har af samme grund også altid været noget uglesete.

Den hellige krop

Tantra-yogien tager den fysiske krop alvorligt. Det positive syn på den fysiske krop kommer direkte af, at tantrikeren ser alt i vores fysiske verden som manifestationer af det guddommelige. Derfor skal kroppen æres.

Kroppen ses som helt essentiel for det



På det fysiske niveau oplever vi os selv som adskilt fra alt andet. Et resultat af denne fremmedgørelse er det ødelæggende split, vi i dag ser i os selv og imellem os selv og andre, dyr og miljø.

grundlæggende livsprojekt: at erkende sandheden. For det er via kroppen og dens sanser, at vi erfarer livet, og det er qua erfaringerne, at vi kan reflektere og erkende.

Tantrikernes idé om vores natur er derfor helt central for deres praksis. De mener, at vi består af fem dele:

1. *Anna-maya:* vores fysiske krop.
2. *Prana-maya:* energikroppen, der understøtter den fysiske krop og er bindeled imellem den og sindet. Følelser er funderet i anna-maya og prana-maya.
3. *Mano-maya:* det lavere sind (manas), der drives af sansemæssige input, tvivl og begær.
4. *Vijnana-maya:* det højere sind (buddhi), der i visdom kan skelne imellem virkeligt og uvirkeligt. Hvor det lavere sind skaber tvivl og usikkerhed, bringer det højere sind sikkerhed, tillid, stilhed og ro.
5. *Ananda-maya:* den transcendente del af vores sind (atman), der er kendetegnet ved at være i en evig tilstand af lyksalighed (ananda).

På det fysiske niveau oplever vi os selv som adskilt fra alt andet. På højere niveauer forsvinder denne oplevelse, og ultimativt kan vi på det allerhøjeste niveau opleve, at vi er ét med Altet.

Jo længere ned imod det fysiske, jo større opleves adskillelsen altså. Vi har det sågar med at opleve en adskillelse imellem krop og sind, hvilket også betyder en adskillelse imellem følelser og sind.

Denne fremmedgørelse for vores følelser betyder - desværre, for konsekvenserne er store - at vi hverken kan registrere signalerne fra vores krop eller forbinde os med andre. Resultatet er det ødelæggende split, vi i dag ser i os selv og imellem os selv og andre, dyr og miljø. Tantrikerne har altid påpeget, at erkendelse af dette forhold ikke er nok til at udbedre skaden. Der skal også arbejdes på alle ovennævnte fem niveauer, det vil sige også spirituelt, energetisk og fysisk.



© Ingrid Bugge (fra yogastudiet Yogaliving)

Mange af de typiske tantriske praksisser er vidt udbedte i dag - ofte uden at udøverne ved, at der er tale om tantriske praksisser. Det gælder fx hatha-yoga.

Den i Vesten så udbredte hatha-yoga med de fysiske øvelser bygger grundlæggende på denne tantriske filosofi. Det samme gør den særdeles komplekse lære om den indre krop med dens energikanaler (nadier) og -centre (chakraer), livsenergien (prana) og kundalinikraften. For tantra-yogien er den fysiske krop kongevejen til oplysning.

Shivas og shaktis dans

Vores univers anses i tantra-yoga for at være en manifestation af den rene bevidsthed. Den ultimative virkelighed er altså ren bevidsthed. Den kaldes i de hinduistiske tantraskrifter for Parama-shiva. Den beskrives som væren, bevidsthed og lyksalighed.

Shiva er det maskuline bevidstheds-aspekt af Parama-shiva: den rene, stille bevidstheds Væren. Shakti er det feminine skabende aspekt af Parama-shiva.

"Hvor det almindelige menneske oplever forgængelighed og lidelse, ser tantrikeren evighed og guddommelighed."

Shiva og shakti skaber universet sammen, idet shaktis ubegrænsede energi igangsætter bevidstheds manifestation i det fysiske. Enhver manifestation indeholder altså lige dele væren og dynamik - lige dele shiva og shakti.

Sammen udgør shiva og shakti liv og død, skabelse og ødelæggelse, tomhed og stof, stilstand og dynamik. Livet er en fortløbende dans imellem disse to elementer.

Det gælder såvel det ydre som det indre - shiva og shakti hersker også inden i os. C.G. Jung brugte langt senere termerne animus og anima, men sigtet er det samme: lyksaligheden, glæden og klarheden opstår først, når vi får integreret shiva og shakti inden i os.

Tantra-yoga byder udøverne at praktisere disciplineret og samtidig danse spontant med alle tilværelsens aspekter. Her er ikke noget verdensfjernt element, men en insisteren på at se det almindelige liv som guddommeligt.

Vores opgave er at erfare og erkende, at vi som mennesker er frie til at leve hundrede procent "horisontalt" uden blik for det guddommelige og dermed lade selvbedrag, grådighed og aggression fastholde os i det forgængelige, eller leve med det guddommelige for øje, sådan at livet lige her og nu er det evige og lyksalige. ❐

Artiklen bygger på Georg Feursteins bog *Tantra - The Path of Ecstasy*, Shambhala 1998. Se også www.traditionalyogastudies.com.

Bo Heimann er journalist, coach og forfatter. Henv.: tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com.