تانترا

إكتشاف قوة
الجنس
ما قبل النشوة

يوغاني

من مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة

ترجمة : مها

تصحيح و تنقيح: هارانات

تانترا

اكتشاف قوة
الجنس
ما قبل النشوة

يوغاني

من مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة

ترجمة : مها

تصحيح و تنقيح: هارانات

مع يوغاني© 2006 حقوق النشر
جميع الحقوق محفوظة

Copyright © 2006 by Yogani

All rights reserved.

Advanced Yoga Practices (AYP)

For ordering information go to:

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-5239-7031-5 (Arabic Paperback Edition)

ISBN 978-1-938594-38-0 (Arabic eBook Edition)

ISBN 978-1-4783432-1-9 (English Paperback Edition)

ISBN 978-0-9764655-9-1 (English eBook Edition)

ISBN 978-0-9789344-2-2 (English AudioBook Edition)

"عند بداية الاتحاد الجنسي، ثبت انتباهك على
النار عند البداية، و، من خلال الاستمرار على هذا
الشكل،
تجنب الجمرة عند النهاية."

Vigyan Bhairava (4,000 year-old scripture)
Zen Flesh, Zen Bones – Transcribed by Paul Reps

مقدمة

الحقل العتيق للتانترا هو واسع جداً لدرجة تتعدى الوصف. لا يتضمن فقط كل الممارسات الموجودة في أنظمة اليوغا التقليدية؛ هو يتضمن أيضاً ممارسات، كانت في بعض الأوقات، قد تحدت القواعد التقليدية و المبادئ العامة للمجتمع. الممارسات الجنسية للتانترا تقع تحت خانة المثيرة للجدل.

عملية الجنس لدى البشر لها دور أساسي في نمط الممارسات التي تهدف إلى تسريع عملية التحول الروحي في الإنسان.

هذا الكتاب هو دليل مبني على المنطق لمساعدتنا في استعمال طاقتنا الجنسية كعامل مُكمل لنظام شامل من الممارسات اليوغية. هنالك تقنيات عملية داخل هذا الكتاب سوف تُمكن كل من الشركاء و الممارسين المنفردين على استعمال الجنس لتنمية طاقة النشوة إلى أعلى مستوياتها من الظهور الروحي دعماً للرحلة نحو التنور.

إن مجموعة التنور في الممارسات اليوغية المتقدمة هي مسعى لتقديم الطرق اليوغية الأكثر فعالية من خلال مجموعة من الكتب السهلة القراءة والتي يستطيع أي شخص استعمالها للحصول على نتائج عملية مباشرة و على المدى البعيد. منذ أن بدأت كتابات الممارسات اليوغية المتقدمة منذ 2003، لقد انخرطنا في اختبار معرفة ما هو الذي نستطيع أن ننشره عن تلك الممارسات مع تفاصيل أكثر بكثير من الكتابات في الماضي. هل تستطيع الكتب أن تقدم لنا الدلائل المحددة و الضرورية للمشي قدماً في طريق التنور، أم علينا الاستسلام لأقدام *معلم* لنجد خلاصنا؟ من الواضح أنه علينا الاستسلام لشيء ما حتى ولو كانت مقدرتنا التلقائية العفوية

للعيش حياة أكثر حرية و سعادة. إذا استطعنا القيام بهذا و المحافظة على ممارسة يومية، عندها تصبح كتب مثل هذا الكتاب على قيد الحياة و تعلمنا طرق التحول الروحي للإنسان. إذا القارئ جاهز و الكتاب له قيمة، ستحصل أشياء مذهلة. إن الكتاب يذكر اسم شخص واحد كمؤلف له، لكن في الواقع إن الكتاب هو نتيجة لجهود الألاف من الممارسين على فترة الآلاف من السنين. إنها محاولة شخص واحد لتبسيط الممارسات الروحية التي استعملت من قبل الكثيرين خلال التاريخ و لجعلها عملية. إنني أحمل كل تقدير لكل الذين مضوا و للذين لدي الشرف في التواصل معهم حالياً و الذين يتابعون الممارسات بإخلاص و نتائج جيدة. أتمنى أن تجد عزيزي القارئ هذا الكتاب مصدر مفيد خلال رحلتك على الطريق الذي تختاره. مارس بحكمة و تمتع!

فهرس المواضيع

الفصل الأول ـ التانترا، الجنس والروحانية

الفصل الثاني ـ ممارسات التانترا الجنسية
قوة الانتباه
تقنية العائق ـ السلم إلى الجنة
تحويل عملية القذف لدى الرجل
المرأة كالإلهة المقدسة
تعلم الاسترخاء أثناء الانتصاب
الاحتمالات

الفصل الثالث ـ من الإثارة إلى النشوة
رحلة من التطهير والتفتح
تقنيات تانترية في الممارسات التي نقوم بها ونحن جالسين
صعود حركة النشوة
الجنس والتنور

الفصل الرابع ـ ثمرة التانترا
الحميمية وممارسة الحب
أبعادنا الكونية
رومانسية مقدسة لا تنتهي

المزيد من القرأة والدعم

الفصل الأول – التانترا، الجنس و الروحانية

للجنس دور أساسي في عملية التحول الروحي للإنسان. في أيامنا هذه، أصبحت كلمة تانترا رديفة "للجنس الروحي." و لكن التانترا أبعد من هذا بكثير. قد تكون أوسع نظام من الممارسات الروحية في العالم، تتخطى كل اليوغا، و بعض المزيد، مما لا يترك حرفياً ولا أي شيء من الوسائل التي من الممكن استعمالها و تطبيقها لزيادة سرعة تحولنا الروحي.

لهذا السبب، و من هذا المنحى، تحصل التانترا في بعض الأوقات على "سمعةٍ سيئة" لأنها، بالإضافة إلى التأمل، البرانایاما (تقنيات التنفس)، الوقفات و النواحي العديد من الممارسة، هي تتضمن أيضاً الممارسات الجنسية. و نحن البشر، كوننا كائنات ذات اهتمام منصب في الجنس، نقول، "التانترا تتعلق بالجنس!" تحليل التانترا عادةً ما يسير على الشكل التالي، على خطوط الجنس، للأفضل أو للأسوأ.

و لهذا السبب أيضاً نتبع المنحى الجنسي هنا خلال مناقشة التانترا، ليس لأن الممارسات الأخرى ليست مهمة (هي مهمة جداً و تم تغطيتها بشكل كامل في مجموعة الكتابات الأخرى لسلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة)، و لكن لأنه لدى الجنس دور فريد ليلعبه في الممارسات الروحية و في تحولنا نحو مستويات أعلى من الوعي. إن تجاهل هذا الأمر يعني تجاهل جزء أساسي من دربنا و قدرتنا على الاستمتاع بالتحقق النامي و السعادة. لهذا السبب، في هذا الكتاب، سوف نعطي الجنس حقه. بعدها، على الطريق، سوف نظهر العلاقة فيما بين مبادئ الجنس التانتريكي و النواحي التقليدية الأخرى لليوغا.

نقيضاً للمعتقدات المغروسة فينا منذ زمان بعيد، الجنس ليس عدواً للنمو الروحي. في الواقع، من الممكن للجنس أن يكون حليفاً قوياً، إن تم فهمه على ما هو عليه، و تم تنميته بطريقة ذكية. هنالك وسائل عديدة لتحقيق هذا، و كل منها يناسب الميول الشخصية لمختلف أنواع الممارسين الروحيين.
في كل حالة المبدأ العام هو ذاته – تنمية الطاقة الجنسية ما قبل النشوة من أجل ازدياد طبيعة النعيم الفطرية في داخلنا على المدى الطويل. متى ما اختبرنا هذا، حتى و لو قليلاً، عندها سوف يبدأ عالمٌ داخلي بأكمله في التفتح أمامنا. هذا الامر مغايراً للطبيعة المؤقتة للجنس التناسلي. من المضحك كيف ان مفهوم مثل التانترا قد دخل في الثقافة العامة للمجتمع. بالنسبة للأغلبية من الناس إن المفهوم العام للتانترا هو أنها تتعلق بالجنس – جنس أفضل، المزيد من الجنس المليء بالنشوة، جنس روحاني أكثر. لذا الدعوة إلى التانترا قد تحولت إلى، "جنس، جنس، جنس!" هل نملك عقولاً تسير على أسطوانة واحدة، أم ماذا؟ الأمر طبيعي بما فيه الكفاية. بالنسبة لمعظمنا، ذروة التجربة في حياتنا نختبرها في الفعل الجنسي، بالأخص في اللذة الغامرة للنشوة. لذا ليس من المفاجئ أننا ثقافة مهووسة بالجنس – عادةً داعمةً له، في بعض الأوقات ضده، و دائماً في هيبةٍ منه. نعلم جميعاً أنه بطريقةٍ ما الجنس يربطنا ببُعدٍ أعظم لِما نحن عليه. إن أحد الحقائق هي أن الجنس يجمعنا سوية في الحب، العائلة و في النهاية، حياتنا الروحية. لهذا السبب، بالطبع نحن مهووسين بالجنس. إنه يقع عند جذور كل شيء نحن عليه. إن يحددنا. رغبةٌ عميقة نملكها جميعاً للاتحاد بشكل دائم في هذه النشوة الكامنة في هذا الشيء الذي ندعوه ب"الجنس."

لكي نكشف عن الغموض الأقصى للجنس، سوف نكون حكماء إن نظرنا إليه من منظور منفتح و واسع. هنا يأتي دور التانترا.
ماذا لو قلت لكم أن التانترا تتعلق بالأخص في التأمل، البرانایاما (تقنيات التأمل)، و ممارسات الجلوس الأخرى التي نقوم بها كعمل الساعة يومياً؟ من الصحيح أن التانترا هي في الأساس حول هذه الأشياء. أجل، التانترا هي حول الجنس أيضاً، و علينا أن نعالج هذا الامر إن كنا نرغب في التطور على دربنا. التنور ليس ممكناً إن لم نجلب حياتنا الجنسية الى عملية اليوغا – عملية الاتحاد فيما بين ذاتنا المقدسة التي في داخلنا و العالم الخارجي. من خلال تنمية نظامنا العصبي نحو هذا الأمر، يجب معالجة نحو دور الطاقة الجنسية.
التانترا تعني "منسوجة معاً،" أو "امتلائين كاملين كواحد." إنها تعني الأمر ذاته كاليوغا في الحقيقة، مع زيادة بعض الحميمية. التانترا تعترف من البداية بأنه هنالك قطبين يجب دمجهم في النشوة من أجل الحصول على التنور – الطاقات الذكر والأنثى، شيفا وشاكتي، الأب السماوي والأم الأرض، يّن يّانغ – وأن هذان القطبين موجودين في داخلنا، داخل نظامنا العصبي. لقد تحدثنا عن هذا الأمر بالفعل من خلال زوايا عملية متعددة في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة.

التانترا يوغا هي الأوسع ما بين كافة الأنظمة اليوغية التي تقارب الحياة كحقيقتين يجب جمعهم سوية داخل النظام العصبي. تشمل التانترا يوغا: المانترا يوغا، الكونداليني يوغا، الهاثا يوغا، الأشتانغا (الثمانية الأطراف) يوغا، وآخرون. الممارسات الموجودة داخل هذه الأنظمة اليوغية

التقليدية تشكل ما يدعى بمنحى "اليد اليمنى" للتانترا يوغا. ثم هنالك منحى "اليد اليسرى" للتانترا يوغا، الذي يعتني بموضوع غرس صفاء وعي الغبطة في الانغماسات الحسية اليومية في العالم المادي. منحى اليد اليسرى لا يتعارض مع الانغماسات الحسية. في الواقع، إنه يستغلها لأسبابٍ روحية. منحى اليد اليسرى هو نوعا ما الجهة المستورة لليوغا، الجزء الذي يجب على المواطنين المستقيمين الابتعاد عنه. هذه هي النظرة التقليدية على أية حال. هذا كان قبل أن تتناول الأجيال المنفتحة الأخيرة موضوع اليوغا. من المحترم الآن ممارسة منحى اليد اليسرى للتانترا. على الأقل هو كذلك في الغرب. ربما ليس لدى الغربيين أي شيءٍ لخسارته كونهم منغمسين جداً في الحياة المادية من الأساس. لماذا لا نجلب الجانب الروحي الى الحياة المادية؟ لنحصل على كعكتنا ولنأكلها أيضاً. تانترا اليد اليسرى مكتوبةٌ على الموضوع بأكمله.

فإذاً، في هذا الكتاب سوف نلقي نظرة أقرب إلى تانترا اليد اليسرى فيما خص علاقتها بالوسائل الجنسية. الذي سوف نجده هو العلاقة مع المبادئ و الممارسات التي قد غطيناها في كتابات سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة. في تلك الكتابات، نحن نناقش الكونداليني – الطاقة العملاقة الموجودة فطرياً في البيولوجيا الجنسية، والتي يتم إيقاظها و إدارتها بشكل منظم من خلال الممارسات اليوغية. تقوم تلك الممارسات بالتأثير في ذهاب نشوة الطاقة الجنسية صعوداً لتشمل نظامنا العصبي على دوام كامل، و يتم تكاملها مع روتيننا من الجلوس مرتين يومياً، حيث التأمل العميق و ممارسة تنفس السنسلة هم الأساس. الممارسات التقليدية التي

تهدف الى توسيع دور طاقتنا الجنسية من أجل التحول الروحي تقع تحت خانة الأسانا، المودرا و الباندها.
كل تلك الممارسات التي نقوم بها جلوساً تعمل من الجذر (البيرينيوم) و صعوداً. من خلال مراجعة وسائل الجنس التانترية، سوف نذهب إلى ما هو تحت الجذر، على سبيل الكلام. إن الأمر ضرورياً. لأننا إن لم نتمكن من إدارة الفيض الطاقي الكبير من البرانا (قوة الحياة) المتعلقة بالفعل الجنسي، سوف نجدد أننا محدودين في ما بإمكاننا تحقيقه روحياً في نظامنا العصبي.
لا يعني هذا أننا يجب أن نتحول إلى نساك و زاهدين في الجنس. إنه يعني أننا سوف نأخذ في عين الاعتبار بعض الوسائل الذكية لجلب نشاطاتنا الجنسية أكثر إلى التلائم مع تطلعاتنا الروحية. في الواقع، قد تتفاجؤون من أن الجنس الذكي و الروحي قد يكون ممتع أكثر بكثير من نوع الجنس السريع الذي عادةً ما يصنف بجملة، "وام، بام، شكراً سيدتي."
كيف من الممكن لنا أن نعرف إن كنا جاهزين لتناول تقنيات التانترا الجنسية؟ الأمر سهل بما فيه الكفاية. سوف نرغب في القيام بشيء مجدد في حياتنا الجنسية. الامر سوف يصبح مهماً بالنسبة لنا. كلما أردنا الامر أكثر كلما كان الامر من الأفضل. هذه الرغبة تدعى بالبهاكتي. من السهل الشعور بمستوى البهاكتي في داخلنا، و من السهل أيضاً على الآخرين أن يلاحظوه كذلك الأمر. الأمر يأتي نتيجة تطهير النظام العصبي من خلال الممارسات اليوغية. إنها نوع من المغناطيسية التي تصعد و تنادينا نحو ما هو أكثر. يتطلب الأمر نداء قوي ليأخذنا إلى نوع جديد من النشاط الجنسي ذات الأهداف الروحية، لأن الأمر يتطلب منا القيام بشيء

جذري. يتطلب الأمر رغبة جذرية لكي يتناول المرء الجنس التانتريكي. نحن نسير في رحلة لتغيير مسار نهر جبار. في الجنس التانتريكي، نحن نتعلم الانغماس في الجنس في سبيل تنمية الطاقة الجنسية صعوداً، ووضع هوسنا المغروس فينا بالنشوة ثانياً. تنمية الطاقة الجنسية يأتي أولاً، النشوة تأتي ثانياً – تغير كبير في تطلعاتنا. إن كانت رغبتنا قوية، سوف نتمكن من توسيع وظيفتنا الجنسية إلى وظيفة تنموية، تماماً كما ندرب استثارتنا التي تأتي من خلال ممارسات معينة إلى وظيفة أعلى مع مرور الوقت. الأمر هكذا في الجنس التانتريكي – تدريب تدريجي على فترةٍ طويلة من الوقت. الجنس التانتريكي ليس إنجازاً من الممكن تحقيقه في ليلة واحدة. إنه تطور مع مرور الوقت – مع مرور الكثير من الأشهر و السنين. مع زيادة قوة البهاكتي لدينا الأمر سوف يحصل، لأنه يجب عليه ذلك من أجل استكمال رحلتنا نحو التنور.

الرحلة الجنسية من خلال اليوغا لن تكون هي ذاتها بالنسبة للجميع. سوف تكون مختلفة بالنسبة لنا على اختلاف ميولنا الجنسية.

بالنسبة لهؤلاء الذي هم معتدلين في حياتهم الجنسية، ليس هنالك من ضرورة ملحة لإضافة الوسائل اليوغية إلى العلاقة الجنسية، بالرغم من أن تعلم الجنس التانتريكي سوف يحسن ممارسة الحب، و بقية ممارساتنا اليوغية كذلك الأمر. الجنس من وقت الى وقت ليس عائقاً كبيراً أمام التنور.

الوسائل التقليدية لليوغا (تانترا اليد اليمنى) التي تم مناقشتها في مختلف كتابات الممارسات اليوغية المتقدمة سوف تكون أكثر من ما فيه الكفاية لإتمام العمل.

بالنسبة لهؤلاء الذين هم فاعلين جداً في الفعل الجنسي، القصة مختلفة. بالرغم من أن مستودع البرانا (قوة الحياة) في الحوض هو عملاق، هنالك حدود للكمية التي من الممكن للمرء أن يصرفها و أن يبقى في الوقت ذاته مشعاً روحياً. هذا الأمر صحيح بالأخص بالنسبة للرجال، حيث أن كميات كبيرة من البرانا يتم صرفها خلال عملية القذف. الأمر صحيح نوعاً ما بالنسبة للمرأة أيضاً، و لكن ليس بالدرجة ذاتها. إنه الرجل من يحمل المفاتيح للجنس التانتريكي، لأنه هو من يختبر الخسارة الأكبر للبرانا خلال القذف. بسبب هذا، إنه هو أيضاً من يحدد مدة الاتحاد الجنسي، و لهذا السبب، درجة التنمية للطاقة الجنسية التي من الممكن أن تحصل خلال ممارسة الحب. في حين أن المرأة قد تكون مليئة بالرغبة و البهاكتي لجلب الطاقة الجنسية أعلى فأعلى في داخلها و داخل شريكها، البهاكتي لدى الرجل هي التي سوف تحدد إلى أي درجة من الممكن تحقيق هذا الامر خلال الاتحاد الجنسي. لذا دور الرجل و المرأة في الجنس التانتريكي مختلفين نوعاً ما. ولكن، من ناحيةٍ أخرى، أدوارهم هي ذاتها. من أجل حصول الجنس التانتريكي، يجب على كلٍ من الرجل و المرأة أن ينخرطا في الإدارة الذكية لعملية القذف لدى الرجل. هذا الأمر صحيحاً عند مراحل البداية لتعلم الجنس التانتريكي، و يبقى صحيحاً لبعض الوقت.

مع الوقت، و مع الممارسة، يصبح الرجل سيد بذرته و لا يعود بحاجة إلى مساعدة شريكته من أجل التحكم في عملية القذف لديه. عندما يتم الوصول إلى هذا المستوى من الاكتفاء الذاتي، يصبح كل من الشريكين حر في القيام بالتنمية للطاقة الجنسية بقدر ما يشاء. لقد رأينا جميعاً اللوحات الآسيوية

للعشاق التانتريين و هم في الجماع و يلعبون الأدوات الموسيقية في ذات الوقت، يقرأون الشعر، يتأملون، أو ينخرطون في أحاديث حنين طويلة. ليست هذه نظرة مجتمع اليوم إلى الجنس، أو حتى الجنس التانتريكي. و لكن بالرغم من هذا، هذا ما هو عليه الجنس التانتريكي حقيقةً – تنمية طويلة للطاقة الجنسية خلال ممارسة الحب ما قبل القذف.
من المهم ذكر بعض الأمور.
أولاً، الجنس التانتريكي لا يحقق غايةً جيدة بمفرده. لا يقف لوحده كممارسة يوغية. بمفرده، الجنس التانتريكي أداة ضعيفة من أجل تطهير و تفتيح النظام العصبي. لن يعمل. التأمل العميق و براناياما تنفس السنسلة هم الأدوات الصحيحة من أجل تحقيق هذا. متى ما يبدأ بعض التطهير في الحصول، الأسانا، المودرا، الباندها و الكومبهاكا (حبس النفس) هم مفيدين جداً من أجل إثارة الطاقة الجنسية صعوداً. هذا الأمر يقود إلى صعود في حركة النشوة في السوشومنا (العصب الفقري الذي يمتد من الحوض الى العقل) و من خلال الألاف من الأعصاب التي تنطلق من السنسلة إلى كل أجزاء الجسد. من الممكن للجنس التانتريكي أن يلعب دوراً في هذا، بالأخص من أجل اليوغي و اليوغيني الفاعلين جنسياً (اليوغي هو الممارس الذكر لليوغا، و اليوغيني هي الأنثى التي تمارس اليوغا.) الجنس التانتريكي ليس أمراً نقوم به لكي نصبح فاعلين جنسياً بشكل أكثر. إنه أمر من الممكن لنا أن نقوم به من تحسين اليوغا خاصتنا إن كنا فاعلين أصلاً. لذا، هذا النقاش ليس في سبيل دعوة الجميع للقيام بالمزيد من الجنس من خلال اعتماد النظام التانتري. إن كنتم خفيفين إلى معتدلين في حياتكم الجنسية و سعيدين في ممارساتكم اليوغية، أنتم في وضع جيد. لا تنغمسوا في

مغامرات جنسية بسبب ما تقرأونه هنا. هذا الكتاب حول الجنس التانتريكي هو للأشخاص الذين هم فاعلين جنسياً أصلاً و يبحثون عن طرق لجلب نشاطهم الجنسي إلى النطاق الشامل لليوغا.

ثانياً، قد يبدو للبعض أنها فكرة سيئة أننا نرمي عملية القذف نوعاً ما خارج الرف هنا خلال تطويرنا للقدرة على تنمية الطاقة الجنسية بشكل لا ينتهي صعوداً. قد يبدو الأمر و كأننا نرمي الطفل خارجاً مع مياه المغطس أيضاً. بعد كل شيء، عملية القذف هي أعمق لذة قد عرفناها في حياتنا. هذا القلق طبيعي و وجيه، و نحن محقين في السؤال، "ماذا في ما يتعلق بعملية القذف؟ ما الذي يحصل لها؟"

هذه الكتابات ليست ضد عملية القذف. في الواقع، الدرب الذي ننصح به كتابات الممارسات اليوغية المتقدمة هو درب لذة، درب من النشوة. عملية القذف هي إجابة النشوة في الجسد نتيجة نوع معين من الإثارة - الإثارة الجنسية ذات التوجه البيولوجي نحو التناسل. الحالة التي ندعوها بالتنور داخل النظام العصبي هي أيضاً نتيجة إثارة من نوع معين – الإثارة من الممارسات اليوغية ذات التوجه البيولوجي من أجل ولادة وعينا في يقظة لا تنتهي من النعيم الصافي و النشوة المقدسة.

هل التنور على حساب عملية القذف؟ كلا، التنور هو نتيجة تفتح عملية القذف، توسع لعملية القذف نحو تفتح كامل في الجسد كله.

الحكيم الهندي في القرن التاسع عشر، راماكريشنا، قد قال أن النشوة المقدسة كعدد لا يحصى من اليوني (العضو التناسلي للمرأة) في حالة من النشوة المستمرة في كل ذرة و مسام من جسدنا.

فإذاً، بالرغم من أنه عند البداية قد يبدو الأمر و كأننا نضع أمراً مهما على الرف الخلفي، ما نقوم به حقيقةً هو توسيع عملية القذف لدينا الى الأبعاد الكونية من خلال نظامنا العصبي الذي يتطهر و يتفتح. هنالك نجد أن النشوة هي غير محدودة من خلال الحجم و المدة. الأمر هو فقط مسألة تنمية نظامنا العصبي من أجل كشف ما هو في داخلنا أصلاً.
من خلال البهاكتي و الرغبة لدينا يتم تحقيق كل هذا. في كل يوم نختار دربنا من جديد. في كل يوم نختار دربنا من جديد. حسناً، فلندخل في تفاصيل ممارسات الجنس التانتريكي.

الفصل الثاني – ممارسات الجنس التانتريكي

المبدأ الأساسي الوارد في كل وسائل ممارسات الجنس التانتريكي هو التنمية ما قبل عملية القذف للطاقة الجنسية. من الممكن القيام بهذا مع شريك، بمفردنا أو من خلال الممارسات اليوغية التقليدية التي نقوم بها و نحن جالسين. سوف نتناول كل هذا خلال نقاشنا هنا. و لكن قبل أيٍ من هذا، شيءٍ من الأسبقية (قبل الواقع) هو ضروري. ذلك الشيء هو الرغبة. قوة الغريزة الجنسية هي جبارة لدرجة أن نسبة جيدة من الرغبة في شيء أكثر (تدعى أيضاً بالبهاكتي) يجب أن تكون هناك قبل أن نجد المزيد من التقدم مع وسائل الجنس التانتريكي.

قوة النية

من المعرفة العامة أننا إن كنا نريد النجاح في شيء ما، في أي شيء، علينا أن نرغب به باستمرار، و أن نكون مستعدين للتصرف من أجل تحقيق تلك الرغبة كل يوم. الرغبة هي في قلب ما نقوم به. فكروا بأكثر الأشخاص نجاحاً الذين تعرفونهم. أليس هذا هو القاسم المشترك فيما بينهم؟ إن نظرنا إلى حيواتهم، نرى أنهم قد عملوا طويلاً و بجهد لتحقيق الامتياز في الحقل الذي اختاروه. فيما وراء هذا، رغبةٌ لا تشبع للنجاح في جهودهم هي ما استمر على دفعهم إلى الأمام، و تمكينهم من تخطي العقبات، من خلال العمل

لسنوات من أجل تحقيق هدفهم. الأمر هكذا أيضاً في التانترا، والتي هي العمل نحو يقظة و اتحاد مقدس في داخلنا.

السيد يسوع المسيح قد قال، "مباركين هم أولئك الذين يجوعون و يعطشون للحق، لأنهم سوف يملئون." لقد قال أيضاً، "ابحثوا و سوف تجدوا. أقرعوا الباب و سوف يفتح لكم."

هذه هي التركيبة السحرية – الرغبة نحو هدف، التي تولد الحركة نحو هدف.

الرغبة المستمرة هي الوقود. الجهد اليومي هو النار. الكلمة مستمرة هي مهمة، كما الكلمة الهدف. من دون هاتين الطريقتين الفاعلتين، الرغبات تتبعثر، الجهود تصبح غير مركزة، و لا يحصل الكثير. معهم، تحقيق أي شيء ممكن.

إن نمينا رغبتنا لكي نصبح باستمرار مركزين على هدف محدد، كتحقيق الاتحاد المقدس من خلال الوسائل التانترية، نحن ننمي نوع معين من الرغبة. إنه يدعى التعبد. التعبد هو فيض مستمر من الرغبة تجاه غرض أو هدف. نحن جميعاً متآلفين مع مبدأ التعبد. إنه الطريقة التي نفسر فيها نجاح المحققين الكبار: "آه، هي متعبدة لعملها." أو المتصوفين العظام: "آه، هي متعبدة جداً لله." ليس من الصدفة أن التعبد و العظمة هم موجودين في المكان ذاته. الأول يقود تلقائياً إلى الثاني. الثاني لا يمكن أن يحصل من دون الأول.

مهما يكن مفهومك للتحقق الجنسي أو التنور، مهما كان التقليد أو المعتقد الذي تأتي منه، مهما يكن الذي يلهمك للاتجاه نحو التفتح الروحي، نمي هذا. إنه المحرك لكل الممارسات. إنه ما يسمح لنا في المحافظة على روتين يومي من الممارسة على المدى الطويل مهما يتطلب الامر. خلال قيامنا في الممارسة، اختبارنا المقدس يكبر، و مع هذا، التعبد يكبر. التعبد المتزايد يزيد من زخم التزامنا للممارسة، و المزيد من تكريس الذات للممارسة ينتج عنه المزيد من الاختبار المقدس الأمر الذي يؤدي بدوره إلى المزيد من التعبد. هكذا يتطور الأمر – التعبد ينتج عنه الممارسة... ينتج عنها الاختبار المقدس... ينتج المزيد من التعبد... و إلى ما هنالك. التعبد الذي يحافظ عليه من خلال كل وسيلة على وتيرة شبيهة بالحمى هو أفضل صديق للمريد. ليس من السهل أن نكون دائماً مأخوذين في الجوع و العطش الروحي، ولكن هذا يضعنا على الطريق الملوكي للتنور. التعبد الحاد لتحويل حياتنا من خلال الممارسات اليوغية و الوسائل التانترية يضمن أنه ما يجب أن يتم سوف يتم.

تقنية العائق ـ السلم الى الجنة

ما هي ممارسة الحب المثالية؟ هل هي موجودة؟ هذا السؤال يشبه سؤال "ما هو و هل هناك تنور؟". ربما هما نفس الشيء. مهما كانا، يجب أن نبدأ من حيث نحن موجودون. إنها عملية، رحلة نقوم بها. إذا نؤمن أن هناك شيء اضافي،

نتسطيع البدء مكاننا و من ثم التقدم. للقيام بالرحلة يجب ان يكون عندنا رغبة مستمرة. هناك الكثير من العوامل في العلاقة الجنسية. التوافق هو أهمها. هل نتفق؟ هل نتناغم مع بعض في السرير؟ هناك الكثير من الميول و الأساليب. هل أنا جذاب؟ هل هو / هي جذابة؟ هل الانجذاب صحيح؟ هل المداعبة جيدة؟ هل مكان ممارسة الحب مناسب- غرفة النوم، الطابق الأرضي، طاولة المطبخ؟ نحن لا نركز على هذه الأمور هنا؟ انها مهمة على الأكيد. لكن نحن نركز على ممارسة الحب بحد ذاتها. تحديدا، كيف البرانا (قوة الحياة التي تظهر في الطاقة الجنسية) تتأثر اثناء التحفيز الجنسي، وكيف نستطيع جلب هذه الأثارة لتصبح جزء من الممارسة اليوغية. من الواضح، أن جزء مهم هو الجواب على السؤال، "ماذا أريد من الجنس؟"؟ إذا كان الجواب، " شيء اكثر من الأثارة في الأعضاء الجنسية"، عندها نجن جاهزون لاختبار تقنيات تانترا الجنسية. إن التقنيات سهلة جداً. ببساطة يجب إدارة التحفيز الجنسي و هزة الجماع. لكن المشكلة أننا نجلب كل مشاكلنا إلى السرير من ضمنها الهوس بالجنس.، مما يعقد الأمور. لكن لا داعي للتعقيد. لدينا هوس، ردات فعل عاطفية قوية متعلقة بالجنس. لنذكر انفسنا أننا نأتي إلى السرير من أجل هدف أعلى و لنستعمل بهاكتي / الرغبة لتوجيه هوسنا الجنس بشكل أفضل. إن القليل من البهاكتي فعال جداً. إن جزء مهم من الهدف الأعلى هو التذكر أن الجنس التانتريكي هو عن حاجات شريكنا. إذا الشريكين ادركا ذلك سينجح الجنس التانتريكي، أو أي جنس أو أي علاقة. إذا الشريكين يريدان أن يخدما بعضهما البعض، من يتم خدمته؟ إذا تخطينا الحاجة الشخصية، حاجة من يتم اشباعها؟ بالطبع إن خدمة شريكنا 100% هو أمر مثالي، هدف نحققه تدريجياً مع فترة طويلة. انتبه لهذا من

وقت لآخر اثناء ممارسة الحب. هذا يعطي فرق كبير. إذا أنت قادم بصدق إلى الجنس التانتريكي (ربما أنت تفكر بهذا أصلا)، إذا أن الأمر هو احترام و اشباع شريكك بالنشوة الإلهية. إذا نحن نؤكد لك ما تشعر به عفوياً. إن الجنس التانتريكي هو عن شريكنا. بالطبع عادة لن يكون كل شريك مهتم بالآخر بنفس المستوى. لا بأس. إن العطاء لا يتطلب جواب. إن ممارسة الحب ليست عملية تجارية. إن ممارسة الحب هي ممارسة "حب". نمارس الحب من خلال العطاء، من خلال اعطاء الآخر وليس اعطاء نفسنا، من دون أن نتوقع شيء بالمقابل. هذا هو الحب، ليس بالضرورة أن يكون التزام كل العمر. ليس عن المستقبل و لا الماضي. إنه فقط خدمة الآخر في هذه اللحظة. أحياناً ممارسة الحب تعني قول "كلا". الحب لا يعني أن نقبل بكل ما يطلبه شريكنا خصوصاً اذا كان طلب مدمر. من في هذه الظروف أن قول "كلا" هو حب أيضاً. إن الحب يجب أن يكون حكيم. لا ضغوط في الحب. الحب قوي، ويشع سلام و ضوء لكل الحياة. هذا أمر مهم في ما نريد تنميته في الجنس التانتريكي. إنه سيحصل عفوياً مع تقدمنا. إذا هذه هي الأساسات. أولاً، فهم أن الجنس التانتريكي هو تنمية الطاقة الجنسية صعوداً ما قبل هزة الجماع في جهازنا العصبي. ثانياً، إن ممارسات الجلوس اليوغي (التأمل ، برانایاما الخ....) التي نشرحها في نصوص الممارسات اليوغية المتقدمة هي الشرط المسبق لتطهير الجهاز العصبي. ثالثاً، أننا نبحث عن أكثر من اللذة في الأعضاء الجنسية. ورابعاً، نحن موجودون هنا منأ شريكنا.

الآن لنتكلم عن تقنية العائق، إن العضو الذكوري نسميه *لينغام*، والعضو الأنثوي *يوني*. إنها الأسماء السنسكريتية التقليدية في نصوص تانترا التي تشرح كل الاتحاد في النشوة

ما بين الذكر و الأنثى بدأ من الجسد وصولاً إلى الأعالي الروحية. إن تقنية العائق سهلة عندما يكون الرجل فوق المرأة. نستطيع القيام بها أيضاً في كل الوضعيات عندما يصبح الشريكين بارعين في اتباعها. إنها صعبة جداً عندما تكون المرأة فوق الرجل.

عندما يمارس الرجل و المرأة الحب، إن تقنية العائق هي العائق إلى الخلف. يقوم بها الرجل قبل حصول هزة الجماع. لا يجب الاقتراب كثيرا من هزة الجماع لتنجح تقنية العائق. إن الوصول إلى حافة هزة الجماع من ثم القيام بالعائق لا ينجح، نكون قد تأخرنا و الرجل يخسر السائل المنوي و يتعب. من دون شك هذا سيحصل من وقت لآخر، لا بأس. سنشحر تقنية في الفقرة التالية للمساعدة في هذا الأمر. أما الآن، لنستمر بشرح تقنية العائق.

الجماع هو التدليك المثير، أليس كذلك؟ هذه هي الطريقة التي يستمر عليها الموضوع لحين ما يقذف الرجل. ربما تحصل المرأة على النشوة أولاً و ربما لا. ولكن عندما يقذف الرجل فإن الأمر ينتهي، على الأقل لفترة من الوقت. قد يعود قريباً في حالة شبه معافاة لمحاولة إرضاء حبيبته، و عندها ربما يفقد المزيد من المني كذلك الأمر. قد تجد هي بعض الرضا، و لكنه يكون هو قد دفع الثمن، على النطاق الطاقي. إن استمر هذا الأمر على نطاق يومي لوقت طويل، فإن تقدم الرجل في اليوغا سوف يعاني. لن يساعد هذا الأمر تقدم المرأة في اليوغا كثيراً كذلك الأمر. إن كان الأمر يحصل مرةً واحدة في الأسبوع، أو أقل، الأمر ليس قصة كبيرة. و لكن حتى هؤلاء الذين يمارسون الجنس بين الحين والأخر

سوف يكتشفون أن ممارسة اليوغا خاصتهم سوف تتحسن إن استعملوا وسائل الجنس التانتريكي.

البراعة في تقنية العائق تغير ديناميكية عملية القذف في الجنس، و تُقدم ديناميكية جديدة من الجنس ما قبل النشوة مع الكثير من الفوائد.

في تقنية العائق، يُدخل اللينغام إلى اليوني عدداً من التدليكات و من ثم يُسحب إلى الخارج و يماطل حوالي فتحة اليوني. عدد التدليكات يعتمد على الرجل، و لكن بعيداً عن عملية القذف هو ما ننصح به. من المفترض أن يكون هذا ممارسة طويلة للحب، لذا كبح الذات في وقت باكر عند البداية هو الأفضل، لأن هذه هي المرحلة حيث يكون من الصعب كثيراً على الرجال أن يكبحوا أنفسهم .تحصل بعض الأمور في اللينغام عندما يكون في موضع العائق. أولاً، يتم تقوية قدرة الرجل على كبح ذاته ما قبل عملية القذف، مما يسمح بالشحن بقوة بقاء أكبر من المرة السابقة التي تم فيها الدخول إلى اليوني. ثانياً، المرأة هي في حالة توقع، و هذا الأمر مثير جنسياً بالنسبة لها. هي لا تعلم متى سوف يدخل اللينغام فيها من جديد، و هذا الانتظار سوف يزيد من الإثارة لديها . للإضافة على التوقع و الإثارة لدى المرأة، بإمكان الرجل أن يقوم ببعض الإغاظة من خلال استعمال رأس اللينغام خاصته، من دون أن يخاطر بالقذف. قد يدخل اليوني قليلاً فقط و ثم يسحب اللينغام خارجاً. أو ربما قد لا يلمس اليوني على الإطلاق باللينغام خاصته و ثم فجأة من حيث هي لا تتوقع ... حسناً، استعملوا مخيلتكم. الرجل التانتريكي المتحقق لن يستعمل نمط التدليك و المماطلة مرتين على التوالي. هنالك العديد من الطرق لكي نلعب هذه اللعبة.

سوف يلعب الجميع اللعبة بشكل مختلف. لا بأس في هذا. نحن نسعى وراء مبادئ الممارسة التي تزيد في القدرة الطبيعية للنظام العصبي في جلب طاقة النشوة صعوداً باستمرار في الجسد.

الأمر الأهم في استعمال تقنية العائق هو أن يقوم الرجل بالسحب في الوقت المناسب و أن يعطي لذاته الوقت الكافي لكي يشحن و يزيد من قوة البقاء. عند البداية هذا يعني الاسترخاء خارج اليوني لبعض الوقت و ليس الدخول بسرعة بعد أن كان اللينغام قد خرج فقط لبضعة ثواني.

عند البداية، يتعلق الأمر كله في بناء قوة البقاء عند الرجل، و يتم هذا من خلال التدليك في الداخل قبل عملية القذف و التوقف من خلال السحب إلى الخارج و المماطلة عند باب اليوني، مجدداً و مجدداً. من الممكن لهذه الممارسة أن توازن مباشرةً حقل ممارسة الحب ما بين الرجل و المرأة.

الجميع يعلم أن المرأة هي متفوقة على الرجل في العملية الجنسية، و في أمور أخرى كذلك الأمر. الطبيعة قد بنتها لكي تكون متفوقة بيولوجياً في العلاقات الجنسية. بقاء الجنس البشري يعتمد على هذا الأمر. سوف تحصل على المني مهما كلف الأمر. ليس عليها المحاولة حتى. إن جمالها ينادي المني من الرجل عند مجرد رؤيتها. تقوساتها، شفاهها، عيونها، جميعهم ينادون المني للخروج.

مئات السنين إلى الوراء قيل أن مُنعش حركة اليوغا في الهند، شانكارا، قد قال، "حتى أعظم يوغي ليس بإمكانه أن ينظر إلى عيون امرأة جميلة من دون أن تقفز بذرته".

مع المعرفة حول تقنية العائق بإمكاننا موازنة العلاقات الجنسية من أجل إفادة كلٍ من الرجل و المرأة. مع مرور الوقت، قدرة الرجل على البقاء تصبح قوية جداً، حتى من عند بداية جلسة ممارسة الحب. يحصل تغير بشكل تدريجي في البيولوجيا الجنسية لديه نتيجة استعمال تقنية العائق. هذا يجلب الحرية إلى كلٍ من الشريكين خلال ممارسة الحب، و يُحل تحدي الجنس الذي أشار إليه شانكارا.

مع تقدمنا في تقنية العائق نكتشف أننا على طريق جديد في علاقاتنا الجنسية. يتضمن جنس أطول، الأمر الذي هو جائزة بالنسبة لكل من الرجل و المرأة. و لكن مع تقنية العائق ننال أكثر بكثير من طول المدة. ننال العلو، الذي هو المردود الأعظم.

ما هو الذي نقصده بالعلو؟ خلال ذهاب الرجل في دورات التدليك و المماطلة، يتم تسلق سلم من النشوة الصاعدة. بالطبع، المرأة ليست جامدة في هذه العملية. هي فاعلة عند كل خطوة من الطريق – متملقة رَجُلها عندما يكون في داخلها، و تصبح مستثارة أكثر بسبب التوقع في كل مرة هو يماطل حول مدخل اليوني. هنالك إثارة، و من ثم توقف، المزيد من الإثارة و ثم التوقف، و إلى ما هنالك. مع كل دورة اللذة تزداد. سوائل الحب، الطاقة الجنسية، تصعد لتشمل كل أنحاء الجسد في كلٍ من الشريكين خلال ممارسة الحب. سوية يصعدان سلم النشوة الذي يتم خلقه من خلال إعادة القيام بدورة الإثارة و التوقف. إنها سلم إلى الجنة.

لقد تم تسمية تقنية العائق أيضاً بتقنية نشوة الوادي. يذهب الشريكان صعوداً على جبل الإثارة نحو نشوة الأعضاء التناسلية. عندها يتوقفان قبل أن يصلا إلى هناك و من ثم

يغطسان ببطء في وادي اللذة أعلى من عندما بدئوا. و من بعدها يذهبان مع الإثارة نحو نشوة الأعضاء التناسلية من جديد، متوقفين قبل أن يصلا إلى هناك، و يغطسان من جديد في وادي اللذة، هذه المرة أعلى من الأولى. و من ثم يقومان بالأمر مجدداً، و مجدداً، و مجدداً. الجبال و الوديان تصبح أعلى فأعلى. عند النهاية، يصبح الحبيبان ممتلئان بالسوائل الجنسية، و يدخلان عميقاً في نعيم شبيه بالتأمل العميق.

هكذا تتحول العلاقات الجنسية إلى ممارسات يوغية.

هذه هي تقنية العائق. هذه ليست ممارسة من المفترض بكم القيام بها لبضعة دقائق مرتين في اليوم. هي للقيام بها في حياتنا العادية مع الشريك الذي نحبه. ربما قد لا يكون الجنس مهماً جداً بالنسبة لك. عندها لن تحتاج أي من هذا. هو هنا لهؤلاء الذين يحتاجونه، و ليس هنا للتشجيع على المزيد من ممارسة الجنس. ما نريد التشجيع عليه هو المزيد من الممارسات اليوغية. الجنس التانتريكي ليس سوى منحى واحد من حقل واسع من الأدوات التي نملكها في سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة لتطهير و فتح نظامنا العصبي نحو اختبارات أعلى للمقدس في داخلنا.

سوف نتحدث الآن حول التمكن من الحصول على تحكم أفضل لعملية القذف لدى الرجل. ليس من المحتمل أنه من خلال معرفة تقنية العائق لوحدها سوف يكون الأمر كافياً لكل الرجال أن يكونوا قادرين على البقاء وراء عملية القذف منذ البداية، حتى و لو كان هنالك رغبة كبيرة للقيام بهذا. ليس أمراً سهلاً لكي نصبح بارعين فيه. الأمر يتطلب بعض التدريب الخاص للنفس

تحويل عملية القذف لدى الرجل

في الدرس الأخير لقد تحدثنا عن تقنية العائق. تقنية العائق واضحة جداً .ولكن هنالك عامل صعب فيها. الكثير من الرجال بالكاد أو لا يملكون أي سلطة على عملية القذف لديهم. و في حرارة اللحظة لا يريدون الحصول على أي سيطرة .المني يريد الخروج، و هنا ينتهي الأمر. الجنس عملية اندفاع مجنون نحو هذا الأمر، و كل شيءٍ آخر يميل إلى الوقوع على الجانب.

فإذاً، كيف ندور حول هذا الأمر؟ المفتاح هو في تغيير عادة النوروبيولوجيا الداخلية لعملية النشوة. نقوم بهذا من خلال إعطاء نوروبيولوجيا الذكر طريقة جديدة لكي تتآلف مع طريقة جديدة من الترحال على طريق الإثارة. من خلال القيام بهذا، نكتشف اختبار مختلف من اللذة، و اختبار النشوة المقدسة الصاعدة في كافة أنحاء نظامنا العصبي. مع الوقت، النشوة المقدسة تصبح ساحرةً أكثر من عملية القذف العادية للأعضاء التناسلية، و نتحمس لقضاء المزيد من الوقت في عادة الإثارة ما قبل القذف. نملك عندها الخيار – الجنس التانتريكي ما قبل عملية القذف أو قذف الأعضاء التناسلية . ربما في جلسةٍ واحدة نرغب في الحصول على الاثنين، نبدأ بجلسةٍ طويلة من الأول و ثم ننتهي في الثاني. مرةً في كل فترة، لما لا؟ هذا يعني الحصول على الكعكة و تناولها أيضاً. بالطبع، أفعل هذا غالباً (أي أكثر من كل أسبوع أو اثنين) و الكعكة سوف تبدأ في تناول ممارسة اليوغا خاصتك.

في المبدأ، بإمكان تقنية العائق لوحدها أن توفر التدريب الضروري للرجال. سوف نتحدث عن الدور المتطور للمرأة في الجنس التانتريكي بالقسم القادم .إنها مهمة جداً، بالطبع هذا من الواضح. و لكن أولاً، نريد أن نقدم لها رجل متحمس للتانترا. من دون هذا، لن يكون هنالك أي جنس تانتريكي. لهذا السبب نحن نركز على الرجل أولاً.

هل تقنية العائق كافية لتدريب عملية القذف لدى الرجل؟ ربما بالنسبة للبعض هي كذلك، بالأخص إن كانوا ذو خبرة و كانوا يعملون على محاولة البقاء ما قبل عملية القذف أصلاً. و لكن بالنسبة للكثيرين، تقنية العائق لن تكون كافية.

سوف نتحدث الآن عن اعتراض عملية القذف لدى الرجل. إنها تقنية تانترية قديمة مع تاريخ طويل من النجاح. من السهل جداً القيام بها.

عندما تكون عملية القذف قريبة، يقوم الرجل بوضع إصبعين (بالعادة السبابة و الأصبع الوسط) عند منطقة البيرينيوم، المنطقة ما بين الشرج و جذور اللينغام، نضغط عليها إلى الداخل و إلى أمام عظمة العانة، الأمر الذي يعترض قناة اليوريثرا.. التي على وشك المني القدوم منها. النشوة تحصل بالرغم من هذا، و لكن يتم اعتراض المني و منعه من الخروج من الجسد. إن ترك المرء في وقت مبكر، من الممكن أن يكون لا يزال بوسع المني الهروب. إن قام بالمحافظة على عملية الاعتراض لدقيقة أو اثنين و من ثم قام بعدها برفع أصابعه، سوف يتم إعادة استيعاب المني و لن يهرب أيٍ منه.

من الممكن أن يتم الاعتراض من خلال الوصول إلى البيرينيوم من الوراء أو من الأمام. خلال ممارسة الحب التانتريكي مع شريك، بإمكان الرجل أن يصل إلى البيرينيوم من الوراء و أن يعترض عملية القذف لديه إن كان قد انزلق بعيداً في الإثارة. سوف يحصل على النشوة مع هذا أيضاً و سوف يأخذ استراحة من الجنس لفترة، و لكنه يكون قد أعترض خسارة المني من عضوه التناسلي.

فيما يتعدى ميكانيكيات وقف خروج المني من الجسد، تقنية الاعتراض تملك نواحي عديدة أخرى لها علاقة بتدريب عملية القذف لدى الرجل.

أولاً، الحصول على النشوة مع اعتراض عملية القذف هو في المبدأ ليس قريباً من اللذة التي نختبرها مع عملية قذف خارجي واحدة حيث المني يكون حراً للخروج. إن كانت بهاكتي الرجل تأخذه إلى الانخراط في عملية الاعتراض خلال معظم عمليات القذف خاصته، عندها سوف يكون هنالك نقلة تدريجية في دافعه من الحصول على القذف إلى البقاء أمامه. فإذاً، الاعتراض، بالإضافة إلى وقف المني من المغادرة، يمنح المرء دافعاً للبقاء أمام عملية القذف. لماذا الذهاب إلى هناك إن كان الأمر سوف يكون أقل متعة و لذة من الاستمرار في الجنس ما قبل القذف و تسلق سلم الجنة ذاك مع محبوبنا؟

ثانياً، بعد الذي تكلمنا عنه الآن، لن نحتاج إلى القيام بعملية الاعتراض إلى الأبد. إن الأمر طوعي، و وسيلة مؤقتة، كالحصول على التدريب مع العجلات الإضافية على الدراجة الهوائية. ألست سعيداً لسماع هذا؟ الدراجات الهوائية مع العجلات الإضافية ليسوا ممتعين جداً. نريد أن نزيلهم في

أقرب وقت ممكن لكي نتمكن من القيادة بحرية. لذلك نملك حافز إضافي لتدريب عملية القذف لدينا و تخفيف اعتمادنا على عجلات التدريب. متى ما نتعلم البقاء قبل عملية القذف لأوقات طويلة، لن نحتاج إلى عملية الاعتراض غالباً. عند الوقت الذي نصل فيه إلى تلك المرحلة، الحصول على النشوة التناسلية قد يكون جزئاً من ممارسة الجنس فقط بعد ساعة أو اثنين من الاتحاد، أو ربما قد ننسى الأمر بالكامل.

نسيان عملية القذف؟ أجل، الاختبارات التي نحصل عليها خلال جلسات الجنس التانتريكي الطويلة قد تصبح عميقة لدرجة أننا من الممكن أن ننسى عملية القذف تماماً. من الصعب تصديق هذا، و لكنه حقيقي. من الممكن للجنس التانتريكي أن يكون جيداً إلى هذه الدرجة. و هي ممارسة يوغية جيدة أيضاً !مع مرور الوقت، أهمية القذف العضوي سوف تغيب في الخلفية. ما زال بإمكاننا الحصول عليها إن كنا نريدها، و لكنها سوف تصبح أقل جاذبية خلال توسع نشوتنا المقدسة فيما يتعداها. سوف يبقى الجنس جيداً، و لكن في طريقة مختلفة. سوف يصبح الجنس تعبيراً لتنورنا الصاعد ككل، بدل الأمر الهوسي الذي كان عليه في السابق.

علينا أن نتحدث الآن حول عملية الاستمناء باليد لدى الرجل.

لقد تم الذكر أنه من الممكن القيام بالاعتراض من الخلف أو من الأمام. إن كان الرجل يستمني، من الممكن للاعتراض أن يأتي من الأمام. استناداً إلى الواقع أن المني الذي يتم صرفه بسبب الاستمناء عند الرجل هو أكثر بكثير من ذلك الذي يُصرف خلال ممارسة الجنس مع شريك، يجب علينا أن نتكلم حول هذا الموضوع.

الاستمناء هو أكبر طارد للمني بالنسبة للعديد من الرجال. الاستمناء هو أيضاً الوقت المناسب لتدريب عملية القذف لدى الرجل. إنه وقت جيد لممارسة المرادف لتقنية العائق، التوقف قبل عملية القذف مجدداً و مجدداً، و بناء قوة البقاء بشكل دائم لتصل إلى مستوى عالي. هو وقت جيد أيضاً لممارسة الاعتراض عندما تأتي النشوة.

فإذاً، كل العناصر موجودة هناك. الإثارة، التوقيف، و الاعتراض إن كان الأمر ضرورياً. فقط الشريك ناقص. من المثير للاهتمام، هذا ليس بالبعيد عن ما نقوم به في التقنيات التقليدية للمودرا، الباندها و الممارسات اليوغية الأخرى – مثيرين لطاقتنا الجنسية ما قبل عملية القذف صعوداً في كافة أنحاء نظامنا العصبي.

فإذاً، الاستمناء التانتريكي هو نوع من الممارسة اليوغية؟ أجل، من الممكن أن يكون كذلك طالما هو ما قبل عملية القذف. هو يشكل أيضاً الأرضية المناسبة للرجل لكي يتدرب من أجل التحضير للجنس التانتريكي مع شريك.

لا شيء من كل هذا هو للتشجيع على القيام بالنشاطات الجنسية المكثفة، أو المزيد من الاستمناء أكثر من ما هو حاصل بالفعل. هو فقط لإضافة الوعي حول التقنيات التانترية التي من الممكن إضافتها إلى ما نقوم به في الفعل بحياتنا الجنسية. إن قمنا بهذا عن ذكاء، تغيرات دراماتيكية قد تحصل في اختبارنا للجنس، و ممارستنا اليوغية ككل سوف تتحسن بشكل كبير

المرأة كالإلهة المقدسة

الآن وقد أيعطينا الرجل الادوات الاولية التي ستمكنه من العمل تجاه الحصول على دور قوي في العلاقات الجنسية التانتركية، لنتكلم عن دور المرأة.

إن المرأة هي كل شيء في الجنس التانتري وفي كل الحياة. إنها الالهة الأنثى. كل ما نراه ونقوم به يولد من الالهة الأنثى. لهذا السبب، في هذا العالم، تسمى "الأم الطبيعة". إنها الالهة الأنثى التي تجذب بذرة الرجولة لغبطة الوعي الصافي من أجل تجسيد كل شيء. إن كل الكون و كل شيء فيه يولد منها. عندما رجل و مرأة يقومان بالعلاقة الجنسية، إنها مجسم صغير لهذه العملية الإلهية, الجنس التانتري يتضمن شخصين متطورين، تبدأ كمجسم صغير (كون صغير) وتكبر نحو الاتحاد الكوني في كل من الرجل و المرأة. هذا الحدث المتوسع و كله نشوة يملأ نفسه في داخل الشريكين أثناء قيامهما بالجنس التانتري معاً. هذا يحصل أيضاً اثناء قيام كل واحد منهما بممارسات الجلوس في الممارسات اليوغية المتقدمة في غرفة تأمله. هذا الاتحاد للطاقات الذكورية والأنثوية يحصل في عدة اشكال. إنه ينسج طريقه عبر كل ممارستنا اليوغية المتقدمة الخ...كل شيء في اليوغا هو عن الاتحاد الحاصل على كل مستوى في الجهاز العصبي.

إذاً، عندما رجل و مرأة يجتمعان في الجنس التانتري، إنها بداية شيء أكبر بكثير منهما، ويصل إلى ابعد بكثير من الاجساد الموجودة على السرير, إن دور الرجل هو البذرة،

سواء اعطاها جسدياً أم لا. إذا لم يعطيها جسدياً، يتم تنميتها في الشريكين الاثنين روحياً.

إن دور المرأة هو الالهة الأنثى، زهرة في حديقة الغبطة. إنها تنادي بذرة الرجل. إذا لم تأتي جسدياً، إنها تأتي و تغذي داخلياً الشريكين روحياً. كلما نادت أكثر، كلما زادت التغذية. إذا لم يكن جسدياً، يكون روحياً. إنها الإلهام لكل من التغذية الجسدية و الروحية. هذا هو جوهر دور المرأة في الجنس التانتري. إنها المغرية للبذرة الجسدية، ومغرية البذرة الروحية. إذا لم تأتي البذرة الجسدية، البذرة الروحية ستأتي. إنها غبطتها الإلهية الجميلة و موجات الجمال ستؤتي بالبذرة إلى الخارج. إذا كان الرجل يستطيع إن يمسك البذرة الجسدية، عندها البذرة الروحية تظهر في كل من الرجل و المرأة، وهذا هو الاتحاد الداخلي للطاقات الذكورية و المؤنثة عند الشريكين في التانترا.

إن الجنس التانتريكي هو هذا- تحفيز الاتحاد الإلهي الداخلي ما بين الشريكين. إنه نفس الهدف الذي نجده في كل الممارسات اليوغية المتقدمة. إذا كل من الشريكين في الجنس التانتريكي يمارسون ممارسات يوغية متقدمة يومياً كل واحد لوحده، عندها يكون جهازهما العصبي قد تطهر جداً فيكون الجنس التانتريكي أكثر فعالية. إن الجوهر الجنسي سيصعد ويدخل جهازهما العصبي بعمق، فتكون التجربة مثل أعمق تأمل، أغنية بالصمت الصافي، غبطة النشوة وتدفق الحب. هذا سينتقل إلى الأعمال اليومية و الروتين المعتاد للممارسات الروحية. إذ أن الجنس التانتريكي يعطي الكثير من الآثار الايجابية و العميقة في الحياة. بالنسبة إلى الأشخاص النشيطين جنسياً، إن الجنس

التانتريكي هو الاتجاه الفضي الجميل في الغيمة السوداء التي قد تهيمن على الحياة الروحية.

إن الأمر يتطلب انضباط للوصول إلى هذه المرحلة الجميلة من ممارسة الحب. تكلمنا عن التحديات التي تواجه الرجل اثناء تعلم السيطرة على سائله المنوي والطرق التي يستطيع استعمالها. ماذا تستطيع المرأة أن تقوم به من اجل المساعدة في هذا التطور نحو علاقات جنسية تانتريكية؟

من الواضح، أن أول مسؤولية لها هي فهم عملية التحول نحو الجنس التانتريكي- فهم إن الأمر يتضمن تنمية تغير في ردة فعل الرجل في النشوة الجنسية وإن هذا التحول لا يحصل في ليلة و ضحاها. شريكها قد لا يفهم هذا في البداية. لديها المقدرة على تعليمه. قبل أن تتمكن الالهة الانثى من القيام بالجنس التانتريكي قد تجد نفسها أصبحت معلمة، كاهنة تانترا إذا شاءت. هذا يساعد جداً الرجل الذي يحاول أن يفهم الجنس عنده. لكن دور المرأة لا يكفي إذا لم يقبل الرجل التحدي. إن المرأة التانتريكية لا تستطيع أن تقوم بتقنية العائق مكان الرجل. إن الامر لن ينجح في حال لم يكن الرجل ملتزم القيام بذلك من أجل الشريكين. إذا قامت المرأة بتقنية العائق، إن النتيجة هي نفس تصاعد اللذة عند الرجل التي تحصل عند المرأة عندما يكون الرجل هو من يقوم بتقنية العائق. إن قيام المرأة بتقنية العائق لن يعطي الرجل إعادة تغذية مقدرته على الاستمرار. بل بالعكس. ولكن إذا قرر الرجل أن يقوم هو بتقنية العائق، إن المرأة تستطيع أن تساعده من خلال اخذ فترات الراحة الضرورية لإعادة تغذية مقدرته على الاستمرار. تستطيع تجنب تحريضه كثيراً في المراحل الاولية الحساسة من الجنس التانتريكي. تستطيع

تذكيره عن ما يقومان به في الجنس التانتريكي إذا كان يشكك. هذا يتطلب انضباط لدى المرأة لأن بغريزتها إنها تريد السائل المنوي في رحمها، كما أن الرجل غرائزياً يريد اطلاقه في داخلها. إذا كان الرجل يحاول عن وعي ممارسة تقنية العائق، المرأة تستطيع المساعدة. في البداية إنه تحدي للشريكين، مثل المشي عبر حقل من الالغام. مع المثابرة و الممارسة من قبل الرجل و المرأة، العلاقة الجنسية تتغير تدريجياً إلى شيء اكثر بكثير.

في العلاقات الحميمة حيث المرأة موجودة عندما يكون الرجل يقوم بالاستمناء، أو إذا كانت هي تحفز عضوه الجنسي بطرق غير العلاقة، تستطيع المساعدة اثناء تنميته مقدرته على الصمود عبر دورات من التحفيز و الراحة. تستطيع أيضاً تعلم كيفية اعاقة القذف عند شريكها في هذه الحالات، على الرغم من أن احياناً كثيرة وجودها قد يزيد التحفيز بدل من تخفيفه. إذاً هناك سؤال هل وجود المرأة اثناء قيام الرجل بالتدريب الذاتي هو فكرة جيدة أم لا. ولكن، إذا كانت طبيعة العلاقة ما بين الرجل و المرأة أن يكونا معاً بشكل حميم، عندها من المؤكد من الجيد أن تعلم المرأة التقنيات التي يعمل بها الرجل ومساعدته في تطبيقها بقدر الامكان. من مصلحة الشريكين واليوغا، إذا استمر الرجل بتحسن مقدرته على الصمود، مهما كانت الحالة الجنسية. إذا كانت تدرك العملية، سيكون دائماً هناك فرص تستطيع مساعدته بها, قد يكون ذلك ببساطة اعطائه الوقت الكافي للقيام بالتدريب الذاتي لوحده.

إذاً، مثلما هو فترة تحدي وتأقلم للرجل في المراحل الاولية من الجنس التانتريكي، كذلك الأمر بالنسبة إلى المرأة. بينما

هو يعمل من أجل بناء مقدرة صمود أمام هزة الجماع، المرأة تخفف من مقدراتها الطبيعية في إطلاق السائل المنوي منه. إنها مرحلة انتقالية يمر بها الرجل و المرأة- فترة تدريب و تأقلم. عندما يصبح الرجل تدريجياً متحكما ببذرته، الاشياء ستتغير. عندها، المرأة، الهتنا الأنثى، تستطيع أن تشع في كل جمالها و مجدها. عندها تستطيع أن تتفتح تماماً كممارسة حب جميلة التي هي بطبيعتها. عندما الرجل يدير المني، تصبح ممارسة الحب ممارسة ما بين شخصين متعادلين، بدل من أن يكون الاتجاه الوحيد للمني من الرجل إلى المرأة قبل الانتقال إلى الجنس التانتريكي. عندما يصبح الرجل مترسخاً في الاستمرار، عندها تصبح تنمية الطاقة الجنسية اكثر نشاط ، إبداع و غبطة.

يجب أن نذكر أن عندما يصبح الرجل بارع في استعمال تقنية العائق، من الممكن أن يتم تحفيز المرأة لتشعر ‘‘بهزات جماع متكررة’’. إن اختبار هزات جماع متكررة هو مقدرة طبيعية لدى المرأة, هذا يؤكد أن مهما حصل، ستستمر بطلب المني من شريكها والتمتع به في كل لحظة. هل هزة الجماع لدى المرأة عملية تجدد، عملية يوغية، وهل تكرار هزات الجماع صحي من الناحية الروحية لدى المرأة؟ هناك بعض الخسارة من البرانا في هزة الجماع لدى المرأة، وبعض الخسارة في المقدرة على الانتقال إلى مستويات أعلى من النشوة الإلهية التي تحصل لدى المرأة التي تقوم بالجنس التانتريكي. من الواضح أن هزة الجماع لدى المرأة لا تؤدي إلى إجهاد البرانا مثل هزة الجماع لدى الرجل. ولكن هل تكرار هزات الجماع لدى المرأة جزء من الجنس التانتريكي؟ ربما عدة هزات جماع لدى الانثى تساوي نفس خسارة البرانا في هزة جماع واحدة لدى الرجل. ربما إنها

مرحلة يجب أن تمر بها المرأة حيث تكتشف أنها قد تحصل على عدد غير متناهي من هزات الجماع عبر تقنية العائق. من ثم، ربما من بعد فترة من الزمن، ستستقر في الجنس ما قبل النشوة مع شريكها بفضل تعاونه ومساعدته المحبة. هذا افضل لها من الناحية الروحانية، مثلما من مصلحة الرجل الروحانية أن يبقى ما قبل هزة الجماع. إذاً إن رقاص الساعة قد يعود إلى الوراء وممارسة الحب التانتريكي قد تتطور لتصبح وسائل لدى الشريكين ليبقيا ما قبل هزة الجماع، يتسلقان السلم إلى الجنة معاً- أعلى، أعلى، أعلى.....

في الجنس التانتريكي المتقدم، إن دور المرأة يستطيع أن يتفتح تماماً ويصبح انتزاع طبيعي وقوي للبذرة التي هي هديتها في العلاقات الجنسية. كما لم تعد مهتمة بتنمية مقدرة الاستمرار لدى شريكها. لقد قام بذلك. بالطبع تتذكر دائماً مبادئ التانترا وتطبقها. إذا كان شريكها يحافظ و ينمي الطاقة الجنسية، المرأة تستطيع استعمال أي وسائل للحصول على البذرة منه. سيعلم كيف يرقص معها مع الابقاء على المني في داخله. هذا الاتزان يمكن الشريكين أن يرقصا معاً كل الليلة، يتسلقان سلم النشوة بأسلوب ممتع وطبيعي. عندها كله يصبح ممارسة حب – ممارسة حب تانتريكية توصلهما أعلى و أعلى مع صعود تنمية الجواهر الجنسية في داخلهما.

بهذه الظروف، قد تريد المرأة إن تقوي مواهبها الجنسية مع تمارين كيغل ووسائل اخرى تحفز مقدراتها لتحفيز شريكها. إذاً بالنسبة الى المرأة النشيطة جنسياً، إن تحفيز مقدراتها الجنسية الهائلة أصلاً قد يصبح اكثر اهمية مع تقدمها في ممارسة الحيز التانتريكي المتقدم.

من ناحية اخرى، إن الشريكان التانتركيان منذ زمن طويل، الأمور تأخذ مجرى آخر, مع تقدم الممارسات اليوغية المتقدمة و الجنس التانتريكي ونضجهما، إن ممارسة الحب لا تتوقف داخل كل واحد من الشريكين، عندها مجرد نظرة، ابتسامة ، لمسة، قبلة، عناق، يكفي لبقاء ممارسة الحي الإلهية متحركة داخلياً. عندها الشريكين قد يمارسان الجنس التانتريكي أحياناً فقط. أو ربما يتوقفان عند ذلك تماماً. راماكريشنا كان رجل متزوج، لكنه لم يمارس الحب جسدياً مع زوجته ابداً. كانا يعبدان بعضهما البعض كتجسيد الإلهي الذكر و الإلهة الأنثى.

مهما كان اسلوب ممارسة الحب في النهاية، إن الجنس التانتريكي المتقدم هو حالة حرة جداً من العلاقة تتماشى مع الاهداف الروحانية للممارسات اليوغية المتقدمة.

قبل تحقيق حالة العلاقات الجنسية التانتريكية المتقدمة، هناك اختلال للتوازن ما بين الرجل و المرأة وذلك من أجل التوالد و استمرار الجنس البشري. قبل دور التانترا، إن الجنس همه فقط تأمين توالد الاصناف. من بعد التانترا، الجنس يصبح روحاني، حالة اعلى يعنيها التوالد و اندماج غبطة الوعي الصافي (البذرة) مع النشوة الإلهية (الرحم).

إن اختلال التوازن الكامن في العلاقات الجنسية الغير تانتريكية هو أساس المصاعب التي وجدت في العلاقة ما بين الرجال و النساء منذ آلاف السنين. عندما يشعر الرجال أنهم اقل شأن من الناحية الجنسية أمام النساء (إن الرجال كذلك قبل تعلم التقنيات التانتريكية) يميلون إلى التعويض عبر قمع النساء في عدة اشكال- محاولة السيطرة على القوة الجنسية

الهائلة الأنثوية. هذا سبب من الأسباب التي ادت إلى قمع النساء في الكثير من المجتمعات عبر القرون.

إن الرجال يشعرون بخوف عميق في اللاوعي من النساء. لا يجب لوم الرجال و لا لوم النساء. إنها ظاهرة متجذرة في العمليات النوروبيولوجية والبيولوجية الغير ناضجة بعد. عندما تتطور عمليات الجهاز العصبي إلى مستوى أعلى من العمل، يظهر المزيد من العدالة في العلاقات الجنسية، والخوف في اللاوعي والاعتداءات تختفي تدريجياً. هذه واحدة من المنافع لهذا الزمن الجديد من التنور- توازن للطاقات الجنسية التي تتدفق ما بين الرجال و النساء. سيكون هناك المزيد من الشرف، المزيد من النزاهة، المزيد من الاحترام والمزيد من الحب. النساء ستحصل على المزيد من الاحترام العميق الذي تستحقه. ذلك يحصل منذ الآن.

شيفا ليس اهم من شاكتي، وشاكتي ليست اهم من شيفا. انهما قطبين متعادلين يتحدان في كل مكان في التوسع العظيم للحياة التي تنتقل من غبطة الوعي الصافي الغير متجسد الى أعالي النشوة الإلهية عبر الخلق. من خلال اتحاد هذين القطبين ولادة التوحيد تحصل فينا و في كل مكان. عندما نختبر مباشرة قطبية كل ذرة كاتحاد كله نشوة للحبيبين الإلهيين الدائمين الوجود، عندها نعلم حقيقة الحياة. نعلم أنها كلها غبطة، كلها حب، كلها توحيد.

إن دور المرأة في كل هذا هو على صعيد كل مستوى من الوجود، من الالهة الأنثى الجميلة الجالسة أمام رَجُلِها، وصولاً إلى القوة الديناميكية الخلاقة التي تحفز بشكل دائم كل ذرة في الكون نحو الخارج في وجودها المستمر.

كل ما نراه في كل مكان هو دور الإلهة الأنثى، هذا هو دور المرأة في التانترا.

تعلم الاسترخاء خلال الانتصاب

لديك العامل الأساسي للنجاح- الرغبة. ولا أعني الرغبة الجنسية التي لديك الكثير منها والتي تستطيع استعمالها بشكل يفيدك روحياً. كل الرغبات (من ضمنها الرغبات الروحية) نستطيع تحويلها إلى هدف روحي أعلى. بدأت بالقيام بهذا، هذه هي البهاكتي.

إنكِ تكتشفين في شغفك أن عليك القيام بما هو ضروري للذهاب أعلى داخل طاقتكِ الجنسية. أي الاستمرار بالنشوة ما قبل هزة الجماع لفترات طويلة. عندها فقط تحصل المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية. هذه هي براهماشاريا.

كما تعلمين في دروس سابقة هنا أن حتى الراهبات تستمر بالشعور في النشوة من أجل الله لمدة أشهر و سنوات.

بالنسبة لنا الذين لم نلغي احتمال القيام بالجنس من أجل التكاثر، كيف نبقى ما قبل الهزة عندما آلهة التكاثر تدفعنا نحو ذلك من دون رحمة؟ الآن أصبحنا نعرف مبدأ المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية. لكن كيف نجعل المبدأ مطبق؟ هناك تقنية أخرى نستطيع القيام بها من أجل البقاء ما قبل الهزة. نستطيع كلنا العد، أليس كذلك؟ أنها تقنية العد. أليست معدمة الجاذبية؟ مجرد ذكر العد، لم يعد هناك رغبة. ماذا سنعد؟ الأغنام؟
كلا، سنعد الدفعات. ‘‘الدفعات؟’’ نعم هذه الأشياء التي توصلنا أي الهزة .افترضي أنك لوحدك. كم دفعة يتطلب

الأمر لتشعري بالهزة؟ 20؟ 50؟ 100؟ 500؟ ربما لم تعدي أبداً. من يفعل ذلك؟ لكن الآن سنقوم بالعد، على الأقل لحين تنمية بعض الانضباط قبل الهزة. إن العد يساعد في تنمية هذا كثيراً لأنه يعودنا على ايقاف التحفيز. هذا فقط المطلوب. فقط تنمية بعض الألفة مع ماهية ايقاف التحفيز قبل حصول هزة الجماع. أنها ليست نهاية العالم. إنها بداية عالم جديد.

إذا عندما تتلذذين لوحدك، قومي ببعض الدفعات لحين بدأ حصول الحماس. من ثم عدي عشرة دفعات وتوقفي لخمسة عشرة ثانية تقريباً. أو لمدة نصف دقيقة أو أكثر إذا أردت. إذا كانت عشرة دفعات كثيرة، استعملي خمسة دفعات و توقفي. إذا عشرة دفعات لا تكفي، قومي بخمسة عشر أو عشرين دفعة و توقفي. لكن لا تتوقفي عند اقترابك جداً من هزة الجماع. استعملي طريقة العد لإعطاء نفسك بعض المساحة. اسمحي لنفسك أن تتعرفي على المساحة ما قبل الهزة. هكذا تنمي العصائر الجنسية أعلى في جهازك العصبي، من ثم بعد فترة تشعرين أنكِ تدخلين عالم من النشوة الهادئة. أذهبي هناك. أبقي هناك لفترة. كلما زادت الفترة، كلما تحول جهازك العصبي أكثر إلى عربة نظيفة من التجربة الروحية.

إن طريقة العد، هي نسخة معدلة لطريقة العائق، تستعمل عندما نكون لوحدنا أن نتلذذ. المهم أن تجدي نقطة توازن للأثارة ما قبل حصول الهزة. ربما تستطيعين القيام بذلك لمدة ثلاثين دقيقة. هذه ممارسة جيدة و ستلاحظين صعود الكثير من الطاقة وتدخلين في حالة نشوة وسلام. الأهم، أنكَ تنمين عادة إيقاف التحفيز قبل حصول الهزة و تقبلين ذلك لأنك ستجدين السلام و النشوة الناتجة عن ذلك. إنها طريقة جديدة

من التحفيز نطورها. إن الرجال و النساء يستطيعون استعمال تقنية العد عند التلذذ وحيداً و الحصول على نتائج جيدة.

أثناء الممارسة مع شريك، إذا كان الرجل يعاني من صعوبة في طريقة العائق، يستطيع أن يعد الدفعات أيضاً من أجل تنمية عادة البقاء ما قبل الهزة. بالطبع، لديه تقنية العائق تظل متوفرة. إن تقنية العد تبقى نفسها أثناء ممارسة الحب مع شريك، الاختلاف الوحيد هو أن اثنين موجودان و ليس شخص واحد، أي أن الطاقتين الجنسيتين يتم تنميتهما ما قبل الهزة بدل من طاقة واحدة. أن هذا الأمر فيه تحفيز و تعقيد أكثر، ويتطلب من الشركين أن يعملان معاً كما شرحنا في الدروس السابقة, لهذا السبب من الجيد أن يقرأ صديقك الدروس من أجلكما. في هذا الحين، تستطيعين أن تمارسي لوحدك، وهذا سيساعدك جداً في الانتقال إلى ممارسة الحب التانتريكي. مهما كان التقدم الذي نقوم به في تنمية السيطرة في الممارسة لوحدنا يتم نقله مباشرة أثناء ممارسة الحب مع شريك. عندما يصبح صديقك في مرحلة متقدمة من السيطرة على القذف، عندها تستطيعين أن تمارسي وأنت فوقه. عندها تكوني على الأغلب لم تعودي بحاجة إلى طريقة العد، وستكونان معاً تمارسان الحب في العوالم العليا في جهازكما العصبي. أي أن عادة البقاء ما قبل الهزة تصبح متطورة بشكل كافي و ستصعدان أدراج الجنة بسهولة.

إن العد أداة جيدة لتنمية عادة البقاء ما قبل الهزة. كما أنه يساعد في البقاء بالجلوس المكتفي جداً والمثار ما قبل الهزة في جلسة سيدهاسانا أثناء ممارسات الجلوس. بالطبع، كما تكتشفين، سيدهاسانا هي تدريب مكتفي ذاتياً بحد ذاتها. لا

بأس أن تمارسي العادة السرية أحياناً اثناء سيدهاسانا. لا تقلقي. أنه انتقال طبيعي يمر به الجميع بشكل أو بآخر عند تطوير سيدهاسانا. إن العادة السرية في سيدهاسانا ستصبح أقل تدريجياً مع تقدمنا. مع الوقت ستكتشفين أن الجلوس في سيدهاسانا و القيام بممارسات الجلوس ما قبل الهزة يشعرك بالاكتفاء أكثر من الجنس العادي. السبب هو أن ليس هناك هبوط- بل هو صعود و صعود لا ينتهي. أنها هزة يتم ولادتها بشكل مستمر كنشوة في كل الجسد بواسطة البراناياما، التأمل وأكثر. عندما تكون التجارب عالية بهذا الشكل، لا داعي أن نتخلى عن الجنس. إن مبادئ المحافظة و التنمية نستطيع استعمالها ونستفيد منها في الحالتين.

تستطيعين استعمال تقنية العد مع الهزاز أيضاً، لكن ربما قد لا تستطيعي عدة الدفعات إذا كنت تستعمليه بشكل مثبت. في هذه الحالة، فقط عدي الدفعات بواسطة ساعتك الداخلية، واوقفي تحفيز الهزاز في الرقم المناسب. ربما العدد سيكون أقل مع الهزاز لأنه يعطي تحفيز أكثر وأسرع. إذا ربما عندما تعتادين، ستعدين إلى خمسة و تتوقفي، بدل من عشرة أو أكثر عند استعمال دفعات الأصابع. المهم أن نعرف كيف نحافظ و ننمي الطاقة الجنسية. إن تنقية العد ستقوم بذلك لك إذا كنت حذرة في اختيار عدد الدفعات.

كل هذا سيجعل ممارسات الجلوس ممتعة جدا و النشوة تستمر في حياتك اليومية.

إن طريقة اخرى للاسترخاء ما قبل هزة الجماع، هي البقاء مع الشريك لفترة طويلة من دون حركة. فقط الهدوء من دون حركة. عدما نتمكن من القيا بهذا لمدة ثلاثين دقيقة او اكثر، ان مقدرتنا على الاستمرار بالاتحاد مع حركة تزيد.

مع تقدمنا في الممارسة، سيكون عندنا مقدرة متزايدة على تحقيق هزة الجماع في كل الجسد من دون الحاجة للذة في الأعضاء الجنسية. هذا النوع الجديد من اللذة في كل الجسد تستمر أيضاً أثناء ممارسات الجلوس و حتى أعمالنا اليومية العادية. أن اللذة تصبح متوفرة كل الوقت. إنها تصبح حالة مستمرة من غبطة النشوة.

الاحتمالات

هناك عامل آخر نستطيع مراقبته، وهي ظاهرة التغير التي تحصل في ‘‘هزة الجماع". في الجنس العادي، ‘‘هزة الجماع" هي النشوة ما قبل حصول دور فاجرولي في المعادلة الجنسية- الروحية. مع ظهور حركة النشوة ما بين الجذر و العين الثالثة، إن حدث ‘‘هزة الجماع" في العين الثالثة التي تصفها يتسلل إلى حياتنا كتجربة مستمرة. بمعنى آخر، ‘‘هزة الجماع" أو ‘‘النشوة’’ تصبح حدث مستمر في كل الجسد ، لا تتوقف أبداً و لا تتطلب أي تحفيز خارجي. مجرد رفع العيون، أو دخول في كيتشاري، أو شد قليل في الجذر يجعل موجات من النشوة تسير بشكل دائم في كل الجهاز العصبي مثل بحر متدفق. هذا ليس كل شيء. مع الوقت، كل العملية تنتقل إلى الأعلى من العين الثالثة إلى شاكرا التاج أيضا. إن عملية فتح شاكرا التاج بأمان مذكور في الدروس الأساسية.

هل نستطيع الاستمرار ‘‘بهزة الجماع ’’ بهذا الشكل؟ هل نستطيع الاستمرار في العمل المعتاد تحت تأثير نشوة مستمرة في كل الجسد ؟ هل هذا مرهق؟

في الواقع أن "هزة الجماع" المستمرة هي ثمرة اليوغا، ظهور حالة لا تنتهي من غبطة النشوة و الحب الإلهي في الجهاز العصبي. نستطيع الاستمرار بالعمل المعتاد في هذه الحالة، لأن جهازنا العصبي يتأقلم، تماماً مثلما تأقلم مع كل التغيرات التي حصلت في النوروبيولوجيا الروحية بفضل الممارسات اليوغية على المدى البعيد.

إن أمر ليس متعب بل على العكس. مع ظهور الطاقة الإلهية فينا، إنها تجدد بشكل مستمر كل خلية في جسدنا. في هذه الحالة الجنس يصبح مصدر الطاقة الغير محدودة، الأبداع و السعادة في الجسد. هناك الكثير من الحب الإلهي الذي يظهر في الأعلى لدرجة أنه يتدفق للجميع من حولنا على شكل طاقة ترفع و خدمة الآخرين في محبة.

لهذا السبب ننتبه جداً إلى ادارة الطاقة الجنسية مع تقدمنا في اليوغا.

هل هذا يلغي الحاجة إلى العلاقات الجنسية؟ من المؤكد أنه يجعلنا أقل هوس بخصوص الجنس التكاثري. هذا أمر جيد. في نفس الوقت، هذا التحول يجعل الجنس ممارسة روحية. إن الجنس التانتريكي ما قبل النشوة يدعم عملية التحول الروحي. إذا التقدم في الجهاز العصبي نتيجة اليوغا يجعل النشاط الجنسي غالب أكثر عندما نميل إلى القيام بممارسة الحب جسدياً. عندها النشاط الجنسي يصبح أداة لنشوة الغبطة المستمرة.

إن الجنس التانتريكي ليس إجباري من أجل التنور، لكن تحت الظروف الصحيحة إنه يساعدنا جداً

الفصل الثالث ـ من الإثارة الى النشوة

في تانترا نتكلم كثيرا عن الرغبة الايروتيكية و الطاقة التي تتحول الى طاقة النشوة، تسير الى الأعلى عبر جسدنا و يتم صقلها اكثر لحين في النهاية تندمج مع ثباتنا الداخلي الذي كله غبطة لتصبح *غبطة النشوة*. هذا التحول هو رحلة من التطهير و الانفتاح داخل جهازنا العصبي. هناك نواحي كثيرة لهذه الرحلة في ناحية اساليب الممارسة و علامات التحول الروحي التي تحصل في داخلنا. سنلقي نظرة على النواحي الأساسية لهذه الرحلة من زاوية اسلوب الحياة، كما مبادئ الممارسة و التجارب في التطهير و الانفتاح التي كلنا نتشارك فيها مهما كان اسلوب حياتنا. سواء كنا يوغي ذكر او انثى ناسك و يجلس على مقعد التأمل ، او متزوج /متزوجة مع اولاد، او شخص يعيش اسلوب حياة مختلف، هناك الكثير من المور المشتركة في الطريق الروحي.

رحلة من التطهير و الانفتاح

هنا سنلقي نظرة على اساليب الحياة المتنوعة و تنوع تطبيق تانترا.

ما هو المشترك ما بين العفة، الجنس التانتريكي؟

لأن سنتكلم عن موضوع صعب جداً و نربطه مع النقاش عن التانترا. في هذه الأيام انه موضوع أصعب من الجنس, ان اسمه هو ''العفة''.

لا تهرب من الباب صارخاً من الآن. نحن لا نقترح ممارسة العفة, كما أننا لن نسخر منها. فقط نريد ان نفهم كيف تدخل في اللعبة لأن بعض الناس منجذبين إليها بشكل عفوي, البعض الآخر قد ينجذبون عليها إما بإرادتهم او وفق إرادة الآخرين.

لكن قبل أن نشرح العفة، يجب ان نتكلم عن ''براهماشاريا'' لأنها أساس مفهم التداعيات الروحانية كل من الجنس التانتريكي والعفة، والمشترك بينهم. هناك الكثير من الأمور المشتركة على عكس ما يظن عادة.

براهماشاريا يعني السير أو الالتزام بالقوى الابداعية الإلهية، التي هي الطاقة الجنسية في داخل كل واحد منا. ماذا نعني بالسير أو الالتزام بالطاقة الجنسية؟ أمران: أولاً، المحافظة عليها. وثانياً، تنميتها. هذا هو جوهر البراهماشاريا- المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية.

حتى الآن في دروس التانترا شرحنا التقنيات الأولية الضرورية للقيام بعملية التحويل في العلاقات الجنسية من أجل هذا الهدف- المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية, تكلمنا عن الشرط المسبق بهاكتي (الرغبة في شيء أكثر (الضروري من أجل القيام بهذه العملية، التحديات المتنوعة و النتائج الإلهية للقيام برحلة العلاقات الجنسية التانتريكية. إنها أمور كثيرة الأبعاد.

لقد ذكرنا الصلة ما بين العلاقات الجنسية التانتريكية و الممارسات اليوغية المتقدمة التي شرحناها مفصلاً في الدروس الأساسية، كيف ان الممارستين عندها نفس الأهداف، وكيف أن الجنس التانتريكي يكمل التأمل، برنایاما وممارسات يوغية يومية أخرى.

أين دور العفة في كل هذا؟ إنها مسألة خيار، مسألة ميل، مسألة أسلوب حياة. أنه أمر قد يحصل. ربما نستسلم إلى غورو أو مؤسسة ويختارون ذلك لنا. ربما نحن قد نختاره لأنفسنا. ربما لا نميل إليه أبداً. كل هذه الخيارات مقبولة. كل واحد لديه الخيار في اتباع ما يشعر به بهذا الخصوص.

ما هي العفة؟ تقنياً، إنها الامتناع عن الزواج والعلاقات الجنسية من ضمنها الاستمناء. إن العفة هي المحافظة على الطاقة الجنسية بحد ذاتها، على الرغم أن " المحافظة" قد لا تكون هدف الشخص الذي يتبعها. هناك أسباب أخرى للعفة هدفها أكثر الابتعاد عن شيء سلبي عن الجنس (الهوس، المبالغة، الإيذاء) بدل من أن تكون توجه نحو شيء ايجابي عن الجنس (التوسع الداخلي، النشوة الإلهية و التنور)

إن العفة هي الجزء الأول من براهماشاريا ولكن ليس بالضرورة كلها، لأن من دون الشرط المسبق في تطهر الجهاز العصبي من ثم تشجيع الطاقة الجنسية للتحرك إلى شكل أعلى، لا يحصل تنمية. التنمية هي الجزء الثاني من بارهاماشاريا. إن فهم أن العفة مجرد نصف المعادلة في براهماشاريا هو نقطة مهمة. من دون الجزء الثاني من بارهماشاريا، إن العفة تؤدي إلى التجمد وإلى ظهور تصرفات هوسيه غير متزنة خصوصاً إذا كنا "مجبرين" على العفة.

إذاً، في حين ان العفة (المحافظة) هي باتجاه براهماشاريا، لكنها لا تكفي كممارسة روحية من دون تنشيط (تنمية) الطاقة الجنسية لهدف أعلى. هذا بالطبع هو هدف الجنس التانتريكي. من المثير للسخرية، أن المثابرين في الجنس التانتريكي لديهم تقدم روحي أفضل من الأشخاص الذين يتبعون العفة ولكنهم لا يثابرون في ممارسات الجلوس اليوغية وخدمة الآخرين بمحبة لتنمية الطاقة الجنسية إلى تجسد أعلى في جهازهم العصبي.

هل العفة هي طريق افضل من الجنس التانتريكي نحو التنور؟ من يستطيع القول؟ أن الأمر يعتمد على الممارس و ميله الى هذا الأسلوب من الحياة أو ذاك. إنه مستوى البهاكتي لدى الممارس والذي يحدد النتيجة اكثر من اي طريق .اذا كانت البهاكتي كثيرة، إن الجهاز العصبي سيستمر بالانفتاح، بطريقة او بأخرى.

بالنسبة إلى الشخص التانتريكي أو العفيف، إن الممارسات الأساسية أي التأمل و البرانایاما سيكون لها أكبر تأثير على درجة البهاكتي الظاهرة في الجهاز العصبي. إنه التطهير الشامل الحاصل يومياً في الجهاز العصبي الذي يحدد كمية الصمت الداخلي المتوفر. هذه غبطة الوعي الصافي مصدرنا، صفتنا الإلهية الأعظم الظاهرة فينا. إذا كنا نملك ذلك، إذاً سواء كنا نميل أن نكون شخص تانتريكي أو عفيف، سيكون عندنا جوع دائم نحو نفس الهدف، الاتحاد الإلهي. مهما كان اسلوبنا في الحياة، سندمج عفوياً عوامل براهماشاريا- المحافظة و تنمية طاقتنا الجنسية أثناء السفر في طريقنا السريع نحو الجنة.

إن الجنس البشري مبرمج للكسب السريع في الجنس. إننا أولياء هذه القوة العظيمة التي أعطانا إياها الله، لكن لم ننضج بعد لأدارتها بشكل مسؤول. بالتالي الجنس هو أساس الكارما المنهكة التي نحملها معنا حياة من بعد حياة.

إن الجنس بحد ذاته ليس المشكلة. إن المشكلة هي قلة نضج جهازنا العصبي .إن الجنس البشري في وسط الأجناس من الناحية التطورية. نحن ما بين الحيوانات و ما بين الآلهة. الجنس البشري يمر بمرحلة انتقال. هذا الانتقال متصل بشكل حميم بالمعرفة اليوغية، معرفة التطور الروحي الإنساني.

إن القوة البدائية للجنس تحكم العالم من اجل استمرار الأجناس. في مملكة الحيوانات والنباتات، إن الجنس يعمل بشكل متناسق جداً. في مملكة الإنسان، حيث الفكر و الإرادة الحرة تحكم بالإضافة إلى الجنس، إن العملية ليست متناسقة جداً.

ما يعني كل هذا في جذب شخص من الجنس الآخر إلى غرفة الحب؟ كل شيء!

من الناحية الجنسية، نحن صنف "الشخص الذي يسير وهو جريح". جُرحنا مراراً و تكراراً بسبب العمليات الغير ناضجة للتواصل ما بين الفكر الباحث عن اللذة والجنس. إن شعورنا بذاتنا مرتبط بها، و 99% منها موجود تحت سطح الإدراك الواعي لدينا فيما يسمى العقل الباطني. إن الكثير من العقبات التي نتكلم عنها في الدروس الأساسية متعلقة بهذه الاضطرابات الجنسية التي حصلت معنا على مدى الكثير

من الحيوات. هناك أنواع أخرى من العقبات، لكن العقبات الناتجة عن الخلل الجنسي لها تأثير كبير علينا كلنا تماماً مثلما قال سيغموند فرويد.

إذا نحن بحاجة إلى شفاء، شفاء جنسي. انه يأتي مع الممارسة اليوغية اليومية بالتأكيد. نحن لا نفكر بالجنس عندما نقوم بالتطهير بفضل إتباعنا للتقنيات "اليمين" في الممارسات اليوغية المتقدمة المتوفرة في الدروس الأساسية. انه منهج فاخر لتنظيف كل الفوضى في العقل الباطني. إذا كنت لا تحتاج للجنس و لديك ممارسات اليمين، عندها وجدت الحل.

الأشخاص بحاجة إلى الجنس، هناك تقنيات "اليسار". هذه قصة مختلفة. إنها للأزواج فقط. فقط الشجعان يدخلون هنا. كيف تقول لزوجتك انك آسف على 100,000 عام من الاستغلال؟ لا يعني أنك أنت المسؤول. لكن هناك شخص يجب أن يقول "أنا آسف". فلما لا يكون أنت. وأنت بحاجة إلى الاعتذار تماماً مثلما هي بحاجة إليه, كلنا كنا رجال و نساء على مدى حيوات لا تحصى. كلنا فينا الآلهة الذكر و الإلهة الأنثى في داخلنا حالياً، مجروحين منقسمين، نائمين و غير مرتاحين للدخول إلى غرفة النوم الإلهية في كل مكان في داخلنا. لدينا عائق و خلل في العمل في ممارسة الحب في داخلنا مثلما في ممارسة الحب خارجنا. إن هذين النوعين من ممارسة الحب تسير معاً. إذا كانت واحدة سليمة، تكون الثانية كذلك. كل واحد منا بحاجة إلى اعتذار بسبب أعمال مؤذية سابقاً. ملايين و ملايين من الأعمال المؤذية السابقة تتكاثر بسبب فكرنا و جهازنا العصبي الغير ناضجان. لا احد

يقع عليه اللوم، لكن جميعا يجب أن يعتذر و يواسي الأخر. إن الأذى سينتهي. نحن ننضج.

إذاً، ابدأ باللمس الناعم، ليس من أجل الجنس, فقط لمواساة الآلاف من سنين الأذى، من أجل الحب. هذه بداية جيدة. تجرأ على أن تثق بحبيبك التانتري الصادق. إن الأمر يتطلب الكثير من الشجاعة. هذا يحصل فقط مع مشاركة غير خطرة، والاهتمام بالأخر أكثر من الهوس الجنس لدينا. هنا تأتي التقنيات التانترية. إذا أصبح الرجل سيد بذرته، لن يكون مهووس, سيكون عنده وقت للاهتمام بالإلهة الأنثى التي تحبه و التي بحاجة إلى حبه الغير مشروط.

قد يبدو أن هي فقط بحاجة إلى الرعاية. لكن هو أيضاً بحاجة إلى الرعاية .إن الرجال مجروحين أيضاً، لكنهم يخبئون الجرح. في مجتمعنا إن الرجال ممنوعون من الشعور بالتأثر. أي إشارة تأثر تعتبر ضعف والدور الغريزي للرجل الحامي يصبح معرض للخطر. إذاً إن الرجل و المرأة بحاجة إلى العناية, كلاهما بحاجة إلى لمس لطيف والنوم مع الأخر من دون توقعات. هل تستطيع القيام بذلك مع من تحب, النوم مع هذا الشخص من دون أي توقع في الوضعية الجنسية اللطيفة المسماة الملعقة؟ إن التقدم في تقنيات الجنس التانتريكي في هذه الدروس ستمكنك من القيام بذلك وليس من بعد إجهاد قوة الحياة فيك أولاً. تستطيعان أن تكونان معاً بشكل حميم مع حيوية جنسية كاملة، اتصال جنسي غير منفق، من دون توقع أي شيء من الشخص الذي تحبه. هذه قوة الجنس التانتريكي، قوة الحيوية مع البرانا، من دون توقعات، نتمكن من الاعتناء. إنه مستوى عمل أعلى للجهاز

العصبي سيمكننا من تخطي التعبيرات الغير ناضجة في الجنس.

إذا عملنا مع التقنيات و المبادئ، نصل إلى طريق الشفاء الجنسي. ما هو الشفاء الجنسي؟ أولا, أنه ليس خلق المزيد من الإصابات. هذا يحصل عندما يصبح تصرفنا مع الجنس الأخر أكثر نضجاً- أكثر عناية. ثانياً, أنه أطلاق العقبات المتراكمة على مدى أعمار و في هذه الحياة. نستطيع التخلي عن كل هذا عبر تقنيات التانترا اليمين و اليسار. عندما نبدأ, والشريكين فَهما ما هي الرحلة، إنه عالم جديد. عندها من لن ينجذب إلى غرفة الحب؟

إذاً كما ترى، هناك إفادة عملية من قدرة الرجل على الاستمرار. إنها أول خطوة في رحلة الشفاء, الشفاء الجنسي. ذلك يغير جذرياً نوعية العلاقة مع الوقت. مجرد الموافقة على العمل على ذلك معاً يشكل خطوة كبيرة في تقدم العلاقة إلى الأمام. هذه الإفادة الأولية. أما الإفادة على المدى البعيد فهي اكبر بكثير- غبطة نشوة لا تنتهي!

تتطور البيولوجيا الروحية

توسع الجنسانية لدى الرجل (و المرأة أيضاً) نحو الأعلى هي عملية تطويرية ولدى عدة أدوار في عدة مراحل أثناء الطريق.

نعم إنك على حق، في البداية معظم المني يذهب إلى المثانة أثناء الإعاقة وهذا نلاحظه بسهولة أثناء التبول كما ذكرت.

لكن هذه فقط البداية، المراحل الأولى من التغير في العمل الجنسي.

عند إضافة ذلك إلى البهاكتي (الجوع الإلهي)، إن العائق تنتج حافز للعمل للبقاء ما قبل هزة الجماع. مع تطور الأمور، تخف الحاجة إلى الإعاقة، إنها مجرد أداة تمرن, إنها تخف طبيعياً مع الوقت. لكن هذه الأداة لا نرميها تماماً، بل نتبعها عند الحاجة. ستبقى دائماً أداة في علبة أدواتنا ما أن نتعلمها و نصقلها.

"الصقل" الذي أتكلم عنه هو مراحل متقدمة للعمل الجنسي، حيث كل أو معظم المني يحفظ من دون استعمال الإعاقة حتى أثناء هزة الجماع في الأعضاء الجنسية. إذا عندما نعيق في هذه الحالة، ليس الكثير من المني سيذهب إلى المثانة. معظمه سيبقى في الحويصلات المنوية، متجهاً إلى الأعلى عبر طرق أخرى في الجسد. لكن هدفنا ليس أن نختبر هزة جماع في الأعضاء الجنسية من دون قذف. من الصعب جداً الوصول إلى ذلك، و جعله هدف سيؤدي إلى المزيد من خسارة المني. هذا لا يساعد أصلاً تطورنا الروحي. إن التنمية المطولة ما قبل هزة الجماع هي التي تفيد تطورنا الروحي. هذا ما نريده. نريد أن نتسلق هذا السلم إلى الجنة في العلاقات الجنسية، وليس عدد هزات الجماع في الأعضاء الجنسية من دون قذف.

ولكن هنا نلفت النظر إلى شيء ما. إن إحدى الطرق التي يسير بها المني صعوداً في الجسد هي عبر المثانة. هذا لا يعني أننا نقوم بالإعاقة من أجل وضع المني في المثانة عن قصد؟ هذا لن يساعدنا، لأن المثانة لديها أولا عمل روحي أعلى يجب أن تصل إليه. مع تطور عمل المثانة مع الوقت،

إن المني يصعد إلى المثانة عفوياً من دون استعمال الإعاقة وحتى من دون تنمية الطاقة الجنسية عن قصد. هل فهمت كم هو صعب التغير البيولوجي؟ إن اليوغيين المتقدمين لديهم دائماً مني يصعد إلى المثانة ولكن ليس بالكميات التي تتكلم عنها في بداية ممارسة تقنية الإعاقة.

من حسن الحظ، لا داعي أن نقلق بخصوص كل هذا أثناء ممارساتنا، لأن البيولوجيا ستتغير أوتوماتيكيا مع قيامنا لممارسات يوغية متقدمة من ضمنها الجنس التانتريكي.

إذا أن الإعاقة تبدأ بشكل فوضوي في البداية (لقد سمعتني أقول ذلك عن كل الممارسات الأخرى كذلك، صحيح؟) من ثم تُصقل مع الوقت. إن الصقل يحصل في ناحيتين: أولاً، نجد أنفسنا قادرين على البقاء ما قبل هزة الجماع بشكل متزايد. ثانياً، عندما نستعمل الإعاقة، ستخف كمية المني التي سنعيقها مع الوقت لأن هناك المزيد من السيطرة على القذف مع تطور عملنا الجنسي.

من المثير للاهتمام، أن عملية مشابهة تحصل عند المرأة على الرغم أن الأمر ليس واضح تماماً مثلما عند الرجل. داخل مدخل رحمها إلى الأمام، إن المرأة لديها غدة مثل البروستات. يتم تحفيزها عبر ما يسمى نقطةG. هذه الغدة تطلق مادة مثل الحليب تشبه المني أثناء الإثارة القصوى و تقذف عبر مجرى البول. إن "القذف النسائي" أصبح موضوع شيق في السنوات الأخيرة، انه مرحلة انتقالية نحو التحرر الجنسي. دوره في التكاثر صعب التحديد. نحن نذكره هنا لأن يبدو أن للمرأة بيولوجيا روحية تحصل في المثانة مثل الرجل. وعلى الرغم أن المرأة ليست بحاجة إلى القيام بالإعاقة مثل الرجل، إن نفس المكونات البيولوجية موجودة.

بالطبع للمرأة مكونات جنسية أخرى تشكل جزء من العمل الروحي للجنس، لذا لا نستطيع القيام بالمقارنة بشكل مئة في المئة. يحيا الفرق!

عند الرجل و المرأة، إن تطور روحي متسارع يحصل مع الممارسات اليوغية المتقدمة مع مراحل كثيرة أثناء الطريق

الأحلام المبللة و القذف المبكر

الأحلام المبللة عادة نتيجة حساسيات أروتيكية غير ناضجة وهي سبب القذف المبكر. هذه الميول هي فكرية و جسدية، بسبب صلة وثيقة ما بين الجسد و الفكر.

من الناحية الفكرية، إذا تأملنا يومياً، سنجد ظهور الصمت الداخلي وسنجد المزيد من الوعي التدريجي في حالات اليقظة، الحلم و النوم العميق. "سنشاهد "كل هذه الحالات من أعماق ذاتنا الصامتة. مع الوقت، سنعلم أننا نحلم بالتالي لن يحصل معنا أحلام مبللة. ربما هذا ما تلاحظه لدى أصدقائك الروحيين, أنهم أكثر وعياً و ليسوا ميالين إلى إتباع أحلامهم.

تنمية الصمت الداخلي هو أهم أمر من الناحية الفكرية، وهذا يأتي من المزيد من التطهير العميق في الجهاز العصبي، أولاً بفضل التأمل. بعض الأشخاص يولدون مع تطهير داخلي أكثر من غيرهم، لأنهم قاموا بممارسات روحية في حيوات سابقة. كلنا نستطيع أن نصبح أكثر طهارة و وعي من خلال القيام بالممارسات في هذه الحياة.

من الناحية الجسدية، نستطيع تنمية المزيد من الاستمرارية قبل هزة الجماع من خلال استعمال الأدوات في هذا الكتاب. نستطيع القيام بذلك أما لوحدنا أو مع شريك. مع تنميتنا للمزيد من السيطرة على عملنا الجنسي، هذا يحسن حالة الأحلام المبللة و كذلك القذف المبكر. بالطبع، إن تحقيق ذلك سيعطينا المزيد من الثقة و ينفعنا فكرياً و عاطفياً كذلك.

إنها فقط مسألة التطوير الواعي، السير عدم النضج الطبيعي في جهازنا العصبي وصولاً إلى النضج الطبيعي. إن مزج الممارسات اليوغية المتقدمة و تقنيات التانترا الجنسية تعطي الكثير من الفوائد بهذا الخصوص.

الطاقة التي تصعد عبر السنسلة

إن الطاقة التي تصعد عبر السنسلة أثناء التبول هي بداية نشاط الكونداليني. مع بدء الحساسية الروحية، المرأة و الرجل قد يختبران هذا الأمر. لكن هذه التجربة ليست شرط مسبق ضروري لظهور طاقة نشوة الكونداليني واختباراتها.

عندما يصبح الوقت ملائم، إن الطاقة الصاعدة عبر السنسلة نشعر بها بأنواع أخرى من النشاطات، من ضمنها العلاقات الجنسية. إن العواطف أيضاً قد تحركها- صلة البهاكتي في هيكليتنا الروحية. إن التجارب ستنتشر تدريجياً في نوروبيولوجيتنا مع استمرارنا بالممارسات اليوغية.

في هذه المرحلة، عندما يعبر البول في الحساسية المتغيرة في البروستات، الطاقة تصعد في السنسلة. هذا دليل على حصول انفتاح في الجهاز العصبي. مع الوقت، إن التحفيز سيكون موجود من دون التبول، وستملئك طاقة النشوة كل

الوقت. هذا مرتبط بشكل حميم بتطور عملنا الجنسي الذي هو مثل يقظة الكونداليني.

كل الممارسات اليوغية المتقدمة تحفز هذا التحول نحو مستوى عمل أعلى في كل ناحية فينا

متعات شهوانية و التسرع نحو هزة الجماع

نحن نعلم أن المتعات الشهوانية قوية لكنها قصيرة المدة. مع انتقالنا إلى توجه روحاني أكثر في الجنس، نحن ننمي تغيرات على المدى البعيد في جهازنا العصبي.

قد يكون هذا صعب مع شريك إذا كنت معتادة أن تحصلي على بذرته و اكتفائك سريعاً. قد يكون هناك عوامل في العلاقات مع الأشخاص من الجنس الآخر – حاجة في اللاوعي لاستغلال الآخر جنسياً أو أن يتم استغلالنا جنسياً. في النهاية الممارسات اليوغية ستقضي على هذه التأثيرات الكارمية. هذا هو الشفاء الجنسي كما شرحنا في درس السابق.

في الحالات حيث العمل مع شريك في العلاقات الجنسية التانتريكية صعب بسبب العادات الشهوانية القوية، من المفيد أن نعمل لوحدنا لفترة، نؤسس روتين جيد من ممارسات "اليد اليمين" – التأمل ، التنفس السنسلي، مولابندها، سيدهاسانا الخ....هناك تحفيز جيد للطاقة الجنسية في ممارسات الجلوس اليوغية .إن العادة السرية لوحدك أمر تستطيعين أيضاً أن تكتشفيه في الطريقة التانتريكية، إذا كنت

تميلين إلى هذا. في هذه الحالة، عندما تقومين بالعادة السرية، لاحظي إذا تستطيعين أن تنمي عادة البقاء ما قبل هزة الجماع عبر استعمال طريقة العائق لوحدك. مع كل هذا، مع الوقت، رغبتك في المتعة الشهوانية ستفقد من بريقها. لأن المتعة الروحية الداخلية ستظهر أكثر و أكثر وهي ممتعة جداً ليس فقط للحظة، بل هي مستمرة ليلاً و نهاراً.

إن الرغبة الجنسية القوية هي صراحة ميزة جيدة في الممارسات الروحية، إذا استعملنا بعض الانضباط و النظام في الممارسات المحفزة, هذا هو المفتاح .العشق من أجل هدف. ستعلمين أنك تتقدمين عندما تشعرين بالنشوة من دون الحاجة إلى الوصول إلى الذروة. هذا يتطلب وقت,

عندها ستجدين غبطة النشوة تتقاطر صعوداً و نزولاً عبرك. إن المتعات الشهوانية ستبدو صغيرة عندها و ستسقط من الوعي أثناء التحفيز الجنسي اليوغي و في الأعمال اليومية العادية أيضاً.

تدريجياً، ستبدئين برؤية الجنس الآخر بشكل مختلف. عندها تستطيعين أن نكون مع شريك ، إذا اخترت ذلك، بدون أن تكونا في حاجة للتسرع نحو هزة الجماع.

الفكر، الحواس و الجنس

إن الفكر يذهب حيث الذات تبدو موجودة. هذا يحدد وفق كمية العقبات في جهازنا العصبي. إذا كانت هويتنا الأساسية في الجسد، الفكر سيبالغ بهذه التجربة. مع الجنس، التجربة قد تكون قوية جداً لأنها أعلى درجة في التجارب الحسية. إن

الفكر الذي يتماثل بهذا الشكل هو مصدر الشعور بالتعلق و الشهوة.

إن الحواس ليست "سيئة" بسبب هذا العلاقة ما بين الفكر و الجسد. إن هذا الحكم هو مثل إطلاق النار على حامل الرسالة. إذا قمنا بالتأمل و ممارسات اخرى تطهر و تفتح الجهاز العصبي، إن شعورنا بالذات يتوسع تدريجياً داخلياً إلى وعي من الغبطة الصافية الصامتة. كما أن الحواس تتوسع تدريجياً داخلياً نحو مستويات أكثر متعة من النشوة. عندها يجد الفكر شيء أكثر من الجسد المادي ليذهل به- غبطة الوعي الصافي. إذاً، الفكر ينجذب عفوياً إلى حقيقة متوسعة داخلياً و شعور أكثر ثبات و اكتفاء في الذات.إنها ليست مسألة اسكات أو عزل الفكر. نحن نريد توسيع تجربة الذات و الحواس داخلياً، والفكر سيذهب هناك. بالفعل، إن الفكر هو عربة أولية لتنمية هذا. إن الفكر يملك مقدرة كامنة للذهاب نحو الثبات وهذا ما ننميه عندما نمارس التأمل يومياً.

إذاً نحن لا نريد أن نوقف الفكر. نريد توسيعه ليضم المزيد و المزيد من السلام و الفرد داخلياً. عندها نتوسع فيما يتخطى التعلقات الضيقة بالتجارب الخارجية الحسية للجسد الخ...الفكر يصبح جسر ما بين الجسد و الروح. في هذه العملية يتم فتح القلب، ويظهر الحب الإلهي، مما يوسع شعورنا بالذات فيما يتخطى جسدنا. عندها نرى حبيبنا و الجميع كتعبير عن ذاتنا, عندها نعيش و نحب من أجل الآخر.

كل هذا لديه تأثير عميق على العلاقات الجنسية و يؤدي إلى النتيجة التي تصفها- الجسد و الروح يصبحان واحد. الجميع

يتوق إلى هذا اثناء الجنس و في كل الحياة. إنها حالتنا الطبيعية. نحن بغريزتنا نريد استرجاعها. ونستطيع ذلك.

العادة السرية

إن العادة السرية قد تكون جيدة أو لا، وفق ما نفعل بها. للمبتدئين، إنها تجلب معرفة حميمية بتجاوبنا الجنسي، هزة الجماع الخ....إذا أن الميدان معروف، لكن من دون شريك. مع شريك التحفيز يكون أكبر.

إذا استعملت العادة السرية للتدريب التانتريكي و التنمية (الايقاف مع العائق)، هذا جيد. إذا استعملت للقضاء على حيويتنا، هذا سيء. هذا متصل أيضاً بممارسة اساناز، مودرا، باندا و تقنيات اخرى عندما تظهر حركة النشوة في الجهاز العصبي. كل هذه تقنيات للتحفيز الذاتي لتنمية طاقات النشوة داخل الجسد و يستعملها اليوغيين المتقدمين. سواء كان الأمر يزيد طاقاتنا أو يقضي عليها يكون وفق ما نقوم به.

إن افضل فرصة للاستفادة من التحفيز الذاتي اليوغي هو من خلال القيام به من بعد حصول الصمت الداخلي (غبطة الوعي الصافي) الذي ننميه بممارسة التأمل العميق يومياً.

فاجرولي مودرا ، سحب العصائر الجنسية إلى الوراء، هي واحدة من الممارسات التي تحصل عفوياً بفضل ترابط كل اليوغا مع تقدمنا في سيدهاسانا و الممارسات الجنسية التانتريكية. هذا لا يعني أنك لا تستطيع تطويرها في أي وقت. لكنها مفيدة فقط عندما يصبح الصمت الداخلي و حركة النشوة ساكنان في جهازنا العصبي. عندها فقط الطاقة الجنسية لديها المنفعة الروحية الأكبر في الجسد. إن تقنية العائق المذكورة في دورس تانترا السابقة، هي نسخة "فقيرة "لفاجرولي ومن الأسهل جداً القيام بها منذ أول يوم. مع تطهير و تفتح الجهاز العصبي، إن العائق تؤدي عفوياً إلى فاجرولي الكاملة.

أيضاً في فاجرولي إن المجهود هو في السحب إلى الوراء للعصائر الجنسية إلى المثانة من ثم يتم رميها بسرعة عند التبول. بالتالي ما هي الافادة من فاجرولي إذا لم ترتفع العصائر الجنسية إلى الدماغ (أي أن هذه النسخة الفقيرة لفاجرولي عند الرجل).

لقد نجحت قليلاً في فاجرولي- لا حاجة عندي للضغط على العجان من أجل العائق، عندما أقوم بمودرا العيون (اسفيني)، مولاباندا و اوديانا مع بعضهم البعض مع التنفس البطيء، إن النتيجة مثل الضغط على العجان، لكن في الحالتين، إن السائل المنوي يخرج بسرعة من البول. أشعر بانتهاء هذه الطاقة ما أن يحصل. كيف نستطيع فعلاً أن نرفع الطاقة الجنسية من دون خسارتها في النهاية؟

إن فاجرولي الحقيقية لا تقصد المحافظة على السائل المنوي أثناء القذف، عكس ما يقول معظم الناس. مع ظهور الصمت الداخلي و حركة النشوة (كونداليني) في الجهاز العصبي،

هناك إطلاق مستمر للسائل المنوي في الجذر، امتصاص مستمر في المثانة وأكثر. عندها ممارسة الحب الداخلية لا تتوقف أبداً. إن للمثانة دور أهم، وهو تسيير الطاقة إلى الأعلى إلى النوروبيولوجيا العليا. إن البيولوجية الروحية تحصل في الجهاز الهضمي أيضاً و لديها علامات واضحة جداً عندما تبدأ كونداليني بالتحرك بشكل كافي- خلط الهواء، الطعام و العصائر الجنسية. إنها تسير من الجهاز العصبي إلى الرأس، من ثم تنزل وتعود إلى الجهاز الهضمي على شكل رحيق.

المهم هو أن تدفق الطاقة الجنسية يتم سحبه إلى الأعلى بشكل مستمر، هذا يحصل بشكل أفضل من خلال الممارسة اليومية لكل الممارسات اليوغية المتقدمة.

مع استمرارنا في افراغ الأمعاء رغم حصول البيولوجيا الروحية بشكل نشيط في الجهاز الهضمي، كذلك نستمر بالتبول رغم حصول البيولوجيا الروحية في المثانة. عندما تصبح البيولوجيا العليا مترسخة، هذه العمليات تصبح قوية جداً و لا تهتز. عندها لا داعي للقلق على فاجرولي. تماماً مثل سيدهاسانا، إن ميكانيكيات فاجرولي تذوب في العمل المستمر لبيولوجيتنا الروحية و لا نفكر بها كثيراً عندما نصل إلى هذه المرحلة. نحن نعيش عندها في غبطة النشوة و الحب الإلهي. هكذا يتم تنورنا بواسطة الطاقة الجنسية الآتية من داخلنا.

من دون شك، من الأفضل أن يكون لدينا تغذية مستمرة للعصائر الجنسية تصعد دائماً إلى البيولوجيا العليا من دون أن تتأثر بالتبول، بدل من الحصول على الكثير من العصائر بسبب تجنب القذف، أما من خلال العائق أو فاجرولي، لكن

نخسرها في التبول التالي. من هنا منطقي أن ننمي كبح النفس و/أو العائق في الممارسات التانتريكة التي تحذف التنمية المستمرة على المدى البعيد للطاقة الجنسية.

كل هذا ينطبق على النساء أيضاً، و الميكانيكيات تقريباً هي نفسها

الطمث ، تخفيف التطهير الشهري

إن تقنيات الممارسات اليوغية المتقدمة و تقنيات تانترا توسع تدريجياً العمل الجنسي صعوداً في الجهاز العصبي، وذلك يتضمن أيضاً صعود في تدفقات الطاقة إلى الأعلى في الطمث، مما يؤدي إلى طمث اخف، انزعاج أقل و عادة الكثير من الطاقة الروحية..

كذلك "امارولي"، علاج البول (نشرحها في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة)، تعطي الكثير من النتائج الصحية المذهلة من بينها التخلص من الصعوبات في الطمث.

استعمال التخيلات الجنسية من أجل ممارسة تانترا

إن التخيلات الجنسية من أجل ممارسة تانترا لوحدك لا باس بها. إذا استعملناها للذهاب أعلى، تصبح شكل من بهاكتي. مع ظهور حركة النشوة، إن الأحلام الجنسية ستتحول إلى تعبير أعلى من غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي من داخلنا. عندها العملية تغذي نفسها بنفسها و لن يكون هناك حاجة للحلم عن اشخاص أو اشياء خارجية. هذه هي الحال مع كل الأيشتا (المثال الأعلى المختار) و الغورو أيضاً.

ننجذب إليهم بفضل الرغبة الداخلية، نشعر بالافتتان خارجياً، من ثم نأخذهم إلى داخلنا، و نحولهم إلى تعبير إلهي لغبطة النشوة في داخلنا. إن الخطوة الأخيرة تتطلب ممارسات يوغية جيدة. من ثم تحصل الأمور بدقة مثل الساعة.

هل أحلامنا الجنسية تؤثر على من نحلم به؟ ربما بشكل خفيف- لكن لا شيء مدمر. إن الهدف جيد. أن الأمر يكون مختلف إذا قمنا بخيانة زوجية. عندها مستقبل عائلتنا و أولادنا يكون بخطر، بالإضافة إلى النتائج السلبية على الشخص الآخر. كذلك ممارستنا لليوغا تصبح في خطر. إن الممارسة اليومية لليوغا تكون جيدة ضمن روتين ثابت. إذا حياتنا تنقلب رأساً على عقب، ليس من السهل المحافظة على ممارسات اليوغا.

إن الرغبة لدى الرجل أن يكون مع نساء آخرين أمر طبيعي. من دون شك أن النساء لديهم نفس الرغبات و الأحلام. إن اتباع هذه العواطف في العلاقات ليس جزء من عملية التنور. إن تنمية و تطوير الطاقة الجنسية (براهماشريا) هو جزء من التنور، سواء لوحدنا أو عبر علاقة مع أحد. إذاً يجب أن نستعمل رغبتنا الجنسية الخفية بشكل جيد و مفيد لنا، تماماً كما نستعمل رغباتنا الجنسية الظاهرية بشكل جيد أيضاً. إن كل نوع من هذه الرغبات (الخفية أو الظاهرية) ، أو النوعان معاً، نستطيع استعمالهما لنذهب أعلى. هذه هي البهاكتي- تحويل الرغبات لتخدم مثالنا الروحي المختار.

في نفس الوقت، مع امتلائنا بغبطة النشوة و ظهور الحب الإلهي كل الوقت، إن علاقتنا مع احبائنا تصبح خدمة لهم بمحبة. إن الجنس يتحول إلى حب صافي!

إن مبادئ و ممارسات التانترا تستعمل في أي اسلوب حياة. إن الأمر يعود لما نختار من أسلوب حياة يناسب مع ميولنا، حاجاتنا و حاجات أحبابنا. إذا طبقنا مبادئ المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية، إن النواحي الجنسية لعملية اليوغا سيتم خدمتها. أما تفاصيل كيفية تطبيق المبادئ يعود لكل واحد منا.

الشذوذ الجنسي و تانترا

بخصوص الشذوذ الجنسي، إن هذا لم يكن اسلوب حياتي، لكن مبادئ تانترا تتخطى هذه التفريقات. على سبيل المثال إن الذين يتبعون العفة لديهم طريق واضح للتنور، كذلك الذين يقومون بعلاقات جنسية طبيعية. لا أحد هو ادنى من الثاني. إن المبادئ الكامنة في الفئتين هي ذاتها و التقنيات متشابهة. براهماشاريا هي المفتاح، أي المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية.. ليس هناك سبب يمنع الشاذين جنسياً من السفر في طريق التنور ضمن اسلوب حياتهم. إنني اكيد أن كثيرون قاموا بذلك على مدى القرون. إن ممارسات الجلوس لن تتغير، من ضمنها التي تنمي و توسع العمل الجنسي في الجهاز العصبي. إن تقنية العائق ، الإيقاف و نواحي اخرى من تانترا يوغا كلها تطبق على العلاقات الشاذة جنسيا.

إن هدفنا هو تأمين مبادئ و ممارسات تستعمل بشكل مفيد في أي اسلوب حياة. إن الممارسات اليوغية المتقدمة لا تفرض أي أسلوب حياة معين. و لا تدين أي أسلوب حياة طالما أننا لا نؤذي احد.

تحويل الأفراط الجنسي الهوسي

إن تانترا لا تقترح أسلوب حياة معين، لأن أي أسلوب حياة قد يستعمل لليوغا إذا كانت البهاكتي (إعادة الرغبة نحو مثالنا الأعلى المختار) موجودة. إذا عادة سرية أم لا، بورنو أم لا، إذا كنت تحول رغباتك نحو مثالك الأعلى، ستحصل اليوغا. مهما كان أسلوب الحياة، نستطيع استعمال تقنيات الممارسات اليوغية المتقدمة بشكل فعال.

إذا كان الكثير من الجنس يحصل، استعمل تقنيات الايقاف و العائق، و ستتحول التجربة تدريجياً إلى مستوى آخر، تصبح جزء من ممارسات الجلوس. بمعنى آخر، مع ممارسة تانترا، مع الوقت، الجنس يصقل ليصبح جزء مباشر من عملية التحول الروحي. هذا يعطينا شعور باكتفاء أكثر بكثير من الانغماس في الجنس، إذا أن ميولنا ستنتقل. حتى ولو انغمسنا في الملذات الجنسية لاحقاً، ستكون بشكل يرتفع مع البهاكتي. هذه نعمة أن يكون لدينا بهاكتي و معرفة تنقية تانترا. إنه مزيج جيد جداً.

تذكر أننا نمر بالكثير من المراحل مع حصول التطهير و الانفتاح فينا. في يوم قد نشعر بالأثارة، في اليوم التالي بحركة النشوة الروحية، من ثم العودة إلى الأثارة في اليوم الذي يليه. مع الوقت، نترك الميول الأقل مستوى وراءنا، لأن الميول الأعلى تصبح تشعرنا بالاكتفاء اكثر، مما يدل على التطهير و الانفتاح الحاصل في داخلنا. إذاً جرب و خذ الأمور على المدى البعيد. اليوم قد تريد بورنو. لا تشعر بالتوتر كثيراً. استعمل تقنيات تانترا في الحالة التي تجد نفسك فيها. اعلم أن كل شيء سيكون على ما يرام و يتجه إلى مستوى أعلى. من الواضح إن الممارسات اليوغية المتقدمة لا تشجع الانغماس في الجنس، لكن إذا يحصل

معنا، نستطيع التعامل معه بواسطة تقنيات تانترا. إن رغبتك هي أهم شيء. تعلم أن تنمي كل عاطفة إلى مثالك الأعلى (ايشتا) و لن تخسر- أن تقوم بهذا منذ الآن وإلا لما كنت تسأل هذه الأسئلة. إذا تشعر بالأثارة الجنسية، اشعر بهذه الأثارة نحو الله. إذا شعرت بالغضب أو الخوف، أشعر بهما نحو الله. إذا كنت تريد بورنو، أرده من أجل الله. هكذا. هذا يضمن نتائج ايجابية. هذه كانت طريقة راماكريشنا مع كل عاطفة و رغبة كانت لديه، سواء عالية أم لا، إذا انت بصحبة جيدة.

إن الشعور بالأثارة سيحصل في اليوغا، لأن هذه هي الكونداليني على المستوى البيولوجي. لاحقاً، كونداليني تصبح نشوة الإلهية و تفتحنا نحو العوالم السماوية في داخلنا. مهما كانت التجارب التي تظهر، في أي وقت، فقط أرجع إلى الممارسة التي تقوم بها. مع الوقت، التجارب تنتقل إلى تجسيد ذو مستوى أعلى بكثير لغبطة النشوة و الحب الإلهي في الجهاز العصبي و سيكون هناك توتر أقل بخصوص الناحية الجنسية لأنها تتحول إلى مستوى عمل أعلى في الجهاز العصبي. حتى في ذلك الحين، مع حصول التجارب الإلهية فينا و من حولنا، نفضل الممارسات التي نقوم بها، لنرتفع.

تعادل الجنسين

إذا شعرت أن هناك عدم تساوي ما بين الرجال و النساء في الدروس، كوني أكيدة أن الأمر غير مقصود. إن الجنسين لديهما نفس الفرصة للتنور. أنه مصيرنا، وهو متشارك بالتساوي.

ولكن، هناك بعض الاختلافات في الميكانيكيات البيولوجية. أن الرجل يخسر أكثر بكثير قوة الحياة (برانا) أثناء هزة الجماع (القذف) من المرأة اثناء هزة الجماع. البعض يقول أن النساء تكسب طاقة اثناء هزة الجماع، لكن لقد تم التأكد أن هزة الجماع المتعدد لدى النساء يؤدي إلى استهلاك قوة الحياة. هذه ميكانيكيات متجذرة في بيولوجيا النظام التناسلي. إن الدروس تتكلم عن هذا الفرق. لكن هذا لا يعني أن هناك عدم مساواة ما بين الجنسين من الناحية الروحية. فقط اختلاف في الأدوار اثناء العمل التناسلي.

إن مفتاح التقدم الروحي من الناحية الجنسية لا علاقة له بهزة الجماع. و لا بالجنس التناسلي. إننا نحول العمل الجنسي (إذا حصل) من أجل هدف روحي .إنها المفتاح هو المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية (براهماشاريا كما شرحناها). عندما يحصل هذا الأمر عبر تقنيات تانترا، إن الاختلافات في الميكانيكيات البيولوجية لهزة الجماع و تدفق قوة الحياة ما بين الجنسين تصبح شفافة و فرصة التحول الداخلي متساوية و تدعم بعضها البعض. إن العلاقات الجنسية الروحية تقوم ب "التنمية ما قبل هزة الجماع". في هذا الأمر إن الجنسين على نفس الملعب و يستعملان نفس التقنيات. إن الدافع للجنس التناسلي)إعطاء واخذ البذرة) يتم تناسيها من أجل التنمية ما قبل هزة الجماع التي تخد التحول الروحي للجنسين بشكل متساوي. عندها الشريكين يشعر أن بممارسة حب داخلية و ممارسة حب خارجية. من خلال تحويل ممارسة الحب إلى هذا في معظم الأوقات، إن الجنسين يلعبان دور متساوي في عملية التحول الحاصلة في كل شخص بشكل منفرد. هذا هو هدف تانترا هنا، بالإضافة إلى توفير التقنيات.

إن نواحي العلاقات الجنسية في الممارسة (تحت تسمية تانترا) تدعم الممارسات اليوغية، من ضمنها التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ....هناك تداخل ما بين ممارسات الجلوس و تانترا كلها تؤثر على الطاقة الجنسية أيضاً. إن التعامل مع الطاقة الجنسية أمر محتم في اليوغا، لأنها الطاقة الأولية لناحية النشوة من معادلة التنور- كونداليني. إن الناحية الثانية من المعادلة هي الصمت الداخلي، غبطة الوعي الصافي، الذي يتم تنميته بواسطة التأمل العميق و سامياما. معاً، الصمت الداخلي و حركة النشوة (كونداليني) تعملان على اتحاد القطبين الداخليين في الجهاز العصبي الذي يعبر عنه رمزياً باتحاد شيفا و شاكتي. إن ما نحصل عليه في النهاية هو صمت داخلي لا ينتهي و لا يهتز، غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي. إنها نفس نتيجة للرجال والنساء.

إن الرجال و النساء يحصل معهم استهلاك للطاقة بسبب الجنس التناسلي و هزة الجماع. عند الرجل الاستهلاك أكبر لأنه عادة يصل إلى الذروة أولاً. بالنسبة إلى المرأة أنها بحاجة إلى وقت أكثر لتصل إلى الذروة، وهزة الجماع قد تكون متعددة أو واحدة طويلة جداً. إن مقدرة المرأة على الاستمرار أعظم وهو أمر طبيعي للتناسل- السبب هو جذب البذرة إلى الرحم. لهذا يقال أن المرأة "أعلى" في عملية الجنس التناسلي، أي أنها ستجذب البذرة من الرجل. "أعلى" هي كلمة نسبية، عند تطبيقها على المقدرة على الاستمرار في العملية الجنسية لوقت اطول. إن للمرأة ميزة طبيعية في هذا الأمر في الجنس التناسلي، لأنه زرع البذرة. إن الأرض الأم لن تتوقف قبل أن يتم زرع البذرة . إن استمرارية الأجناس تعتمد على هذا، أليس كذلك؟

عندما يصبح الرجل مسيطر على بذرته، عندها يستطيع أن يتولى مهمة اطالة العمل الجنسي. عندها المرأة تحصل على اثارة اطول و ربما هزة جماع متعددة .لكن كما إن الرجل لا يجب أن يخسر الطاقة ، كذلك بالنسبة إلى المرأة. إن السيناريو لتنمية تانترا مع الوقت هو:

1.الرجل يسيطر على بذرته و يستطيع أن يؤخر هزة الجماع إلى ما لا نهاية.

2.المرأة تحصل على تحفيز اطول قد يؤدي إلى هزة جماع متعددة ومطولة

3. المرأة و الرجل يعملان معاً من أجل البقاء معاً ما قبل هزة الجماع لفترات طويلة. هذا هو الجنس التانتريكي.

إن الهدف هو التنمية الطويلة ما قبل النشوة، مما يعني أن ممارسة الحب تحصل ليتمكن الأثنين من البقاء ما قبل هزة الجماع. هذا هو المبدأ الأساسي وراء الجنس التانتريكي. كما أنه المبدأ وراء العادة السرية التانتريكية، سيدهاسانا وكل التقنيات التي علاقة بتنمية الطاقة الجنسية. إذا أن هزة الجماع المتعددة للنساء لا علاقة لها باليوغا، كذلك القذف عند الرجال لا علاقة له باليوغا.

هذا لا يعني أن هزة الجماع محرمة و لا نستطيع التمتع بها. فقط نعني أن كلما امضينا وقت أكثر في التنمية ما قبل هزة الجماع، كلما هذا أفضل لتقدمنا الروحي، بالإضافة إلى ممارسات الجلوس اليوغية المنتظمة- التأمل، التنفس السنسلي الخ...ليس هناك سبب يمنع المرأة من التنمية مع رجلها (أو لوحدها في العادة السرية) لفترة طويلة ما قبل

الهزة، من ثم اكتشاف كلياً هزة الجماع المتعددة أيضاً. إن القيام بذلك هو من أجل التمتع بما نستطيع أن نختبره، لكن ليس استراتيجية يوغية جيدة على المدى البعيد لأنها تدمر الطاقة. أما التحفيز الجنس ما قبل الهزة يجدد الطاقة وأمر مرغوب في اليوغا.

إن ممارسين التانترا المتقدمون ليسوا بحاجة أو حاجتهم قليلة جداً بالوصول إلى الهزة، انهم ينسوا الموضوع تماماً، حتى اثناء ممارسة الحب، لأن النشوة الروحية و الاكتفاء تصبح أكبر بكثير. الجنس يصبح روحانياً داخلياً و يتخطى هزة الجماع العضوية في مداها و طولها، ويصبح جزء طبيعي من حياتنا اليومية. هذه الحالة الدائمة من غبطة النشوة التي لا تنتهي هي هدف اليوغا و تقنيات تانترا الجنسية. لكن الجنس التناسلي لا نخسره و يبقى خيار. يصبح خيار و ليس حاجة ضرورية. انه تحرر للرجال و النساء.

عندما تصبح الطاقة فوق الحوض، لم تعد في العالم الجنسي. إنها روحية في منطقة الجسد الوسطى و العليا، ولو بقينا نشعر بها انها جنسية في منطقة الحوض في نفس الوقت، مثلما نشعر بها اثناء ممارسات تانترا، من ضمنها سيدهاسانا، التي تستعمل عبر كل ممارسات الجلوس من قبل اليوغين المتقدمين سواء رجال أم نساء. إذا أن الطافة تصبح نشوة روحية قبل وصولها إلى شاكرا التاج. إن كل مبدأ و ممارسة التحفيز الجنسي بأي طريق يصبح مقدس في هذا الأسلوب (ما قبل هزة الجماع). الطاقة الروحية هي طاقة جنسية تحولت إلى هدف أعلى.

هناك الصلة تجريبية ما بين تقنيات تانترا و ممارسات الجلوس. نعم هذا هو البعد الاضافي الذي توصلنا إليه براهماشاريا. عندما اتكلم عن براهماشاريا، لا أقصد العفة. أقصد المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية، لهذا السبب نستعمل الايقاف و التنمية ما قبل الهزة. إن الأمر ينجح، أليس كذلك؟ عندما تضيف ممارسات الجلوس عندها نقوم بالتنمية الداخلية ما قبل هزة الجماع كل فترة التنفس السنسلي، التأمل، سامياما الخ.... في النهاية، التنمية الجنسية و تنمية حركة النشوة تصبحان واحد و تحصلان في نفس الوقت، حتى خارج أوقات الممارسة. أنها تصبح جزء طبيعي من عمل بيولوجيتنا. هذه هي الممارسة الدائمة الداخلية للحب

مع حصول العملية، إن العامل الذكوري و الأنثوي في داخلنا لا يختفي. بل يستمران في الاندماج داخلنا. إذا، في حين أن مواقفنا الداخلية و حياتنا الجنسية تصبح خارجياً أكثر توازناً، نحن لا نصبح ثنائي الجنس بمعنى أن لا جنس لنا. على العكس. نصبح حقل ممارسة الحب المستمر للطاقة الذكورية و الأنثوية في داخلنا- عربدة مستمرة ما بين طاقة شاكتي و شيفا. بمعنى آخر، إنه دمج حركة النشوة و الصمت الداخلي. هذه العملية الداخلية للتنور اسمها أيضاً دمج الغبطة و الفراغ داخل الأنسان. مع تقدمنا، هذا يتقدم كل الوقت، والجسد (الجهاز العصبي للإنسان) هو ميدان اللعب هنا. سبب أخير للإبقاء على دور الجسد هو الخدمة. مع تقدمنا في التنور، نجد مع صفات داخلية للصمت الداخلي الذي لا يهتز، غبطة النشوة و الحب الإلهي المتدفق. عندها كل ما هو حولنا

يصبح عزيز لنا كما لو أنه ذاتنا. لذا، عفوياً نريد أن نبقى و نحفز ظهور الفرح الإلهي في كل واحد قدر المستطاع. لهذا السبب الحكيم يبقى في جسده. أنه تطور طبيعي، نحن نسرعه (التسميد و الري) بواسطة الممارسات اليوغية التي نقوم بها. نريد الاستفادة من معبدنا المقدس، جهازنا العصبي الإنساني، طالما نستطيع. هذا من اجلنا ومن أجل الجميع.

تخطي تعدد هزات الجماع لدى المرأة

في موضوع الجنس التانتريكي، أن تجربة الرجل في أن يكون لديه مقدرة جيدة للإيقاف و المرأة لهوات الجماع المتعددة هو مرحلة انتقالية في طريق تانترا .تستطيعان أن تتمتعان بها طالما ترغبان بها. لكن اعلم أن البهاكتي عندك ستأخذ فيما ابعد من هذا، وصولاً إلى الجنس ما قبل الهزة عند الشريكين. هذا لا يعني أن هزات الجماع لن تحصل. هذا يعني أن النوروبيلوجيا الأعلى ستصبح ممتعة أكثر بكثير بالنسبة لك من اعطاء هزة الجماع لشريكتك. وهي في النهاية سترغب أن ترتقي في طاقتها، مثلما أنت تفعل. بالطبع هذا يعتمد على روتين جيد من ممارسات الجلوس التي تتضمن التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ....مع الصمت الداخلي الراسخ و حركة النشوة، إن توسع العمل الجنسي ليصبح أمر روحي سيحصل عفوياً

أن المسألة ليست أن تتخلى المرأة عن أي شيء. عندما يحصل التحول، ستدرك ذلك .قد يحصل الأمر تدريجياً على فترة طويلة من الزمن، أو إلهام فجائي. إن الأمر يعود لها (وفي داخلها). بالطبع الرجل يستطيع المساعدة كثيراً من

خلال انفتاحه على ما يحصل وتشجيعها نحو المزيد من غبطة اللذة المستمرة اكثر. نعم إن النساء لا تخسر طاقة جداً في هزة الجماع، لكن هناك استثناءات. أن تعدد هزات الجماع لدى المرأة يؤدي إلى خسارة طاقة مثل هزة جماع واحدة لدى الرجل.

إن الممارسة التانتريكية ستنمو و نشعر بها24 ساعة. ننطلق من فترة محدودة في تجربة ذروة لهزة الجماع إلى حالة من العيش في نشوة اثناء كل الحياة اليومية. إنه تحول دائم للعمل الأساسي لجهازنا العصبي. إنه ظهور حركة النشوة، بالإضافة إلى الصمت الداخلي (بواسطة التأمل) هو اساس التنور

تقنيات تانترا و ممارسات الجلوس

إن التانترا مفهومة بشكل خاطئ جداً في الغرب بسبب القبول المبالغ به للجنس، وفي الشرق بسبب الخجل القبول القليل للجنس.

في الحالتين إن الجنس هو هوس، إما مع الجنس أو ضده. لأن الجنس هو عن اللذة الشخصية العميقة. كلنا مذهولين باللذة العميقة خصوصاً لذتنا. انه أمر يشغلنا، إنه هوس مما يؤثر سلباً على اليوغا. لكن من دون الجنس لا يحصل مستوى أعلى من اليوغا، لذا يجب التكلم عن الموضوع.

ما هي تانترا؟ بالطبع، من أول درس هنا، تعلم أنها كل شيء في اليوغا، من الأسفل إلى الأعلى، من اليسار إلى اليمين.

إذا كنت تسأل، " ما هي تعرفة الممارسة الجنسية التانتريكية؟" إذا يجب أن اقول كلمة واحدة- "براهماشاريا. هذه الكلمة لا تعني العفة على الرغم انها قد تكون ذلك. ما اعنيه هو المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية كجزء من الممارسات اليوغية ككل. إن هزة الجماع في الأعضاء التناسلية ليست جزء منها. نحن نقوم بهزة الجماع من أجل إشباع رغبتنا بالتكاثر. إن هزة الجماع لا علاقة لها بالتقدم الروحي، فقط أنه يتم تمديدها (ما قبل هزة الجماع) لتحصل نشوة لا تنتهي في كل الجسد. إن ظهور النشوة في كل الجسد هي أسلوب الطبيعة لتنادينا إلى العوالم الروحانية، مثلما هزة الجماع هي أسلوبها لتنادينا إلى التكاثر.

بالتالي، أي تعليم يدعي أنه يعطي هزة جماع أكبر، أطول أو أفضل ليس تانترا. إنه مجرد الحصول على جنس أفضل وهذا ما يبحث عنه معظم الناس. هذا ليس غلط. لكن لنوضح ما هي اليوغا.

هل هذه الدروس ضد هزة الجماع؟ نحن لا نستطيع إنكار أننا بشر. فقط نقوم بأفضل ما نستطيع من أجل توجيه أنفسنا نحو الإلهي عبر استعمال افضل الطرق التي نجدها. قد ننزلق أحياناً ، لا بأس. المهم هو تفضيلنا المستمر للمبادئ والممارسات التي تطهر و تفتح جهازنا العصبي. الحياة تصبح نوع سهل من التأمل. فقط تفضيل مبادئ طبيعية تمكن جهازنا العصبي أن يتطهر و ينفتح. لا نحقق شيء اذا حكمنا على أنفسنا سلبياً. إذاً عندما ننزلق، نعاود المحاولة و نستمر بالذهاب في اتجاه نعلم أنه يوصل إلى المنزل. هذا جزء من الجنس التانتريكي أيضاً، جزء من عملية براهماشاريا-

تفضل المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية رغم الانزلاقات من دون أن نحكم على انفسنا.

ما هي افضل ممارسة تانتريكية؟ من ناحية التنمية الدائمة و المحافظة على الطاقة الجنسية، إن أفضل ممارسة هي سيدهاسانا.

"لكن هذا ليس الجنس!" ستبكي.

هذا صحيح. إن التقنيات المشروحة في التانترا هنا هي من أجل العمل على هذا الهدف (محافظة و تنمية) أثناء العلاقات الجنسية. ولكن كم مرة نمارس الجنس في اليوم؟ وكم مدة البقاء ما قبل هزة الجماع؟ ولماذا ليس هناك هزة جماع؟ إن ممارسة الجنس التانتريكي كل يوم أمر مضر. بالفعل إن الجنس التانتريكي جميل و يساعدنا في طريقنا الروحي. كما أنه قد يصل إلى مستويات عالية جداً عند الشركاء البارعين. حتى مع ذلك، على المدى البعيد ، إن الجنس التانتريكي بسيط جداً اذا قارناه بقوة الجلوس في سيدهاسانا اثناء ممارسات الجلوس الروتينية مرتين كل يوم. لهذا السبب سيدهاسانا تربح. إنها مرتين يومياً لمدة 30 دقيقة أو أكثر. إنها دائمة التحفيز ودائماً ما قبل النشوة عندما نصبح بارعين فيها. إن القيام بها اثناء البرانایاما و التأمل يؤدي إلى الافادة القوية في تنمية الطاقة الجنسية بينما جهازنا العصبي يقوم بعمليات روحانية عميقة. بالتالي نتائج سيدهاسانا و كل الممارسات الأخرى التي نقوم بها تزيد قوتها و فعاليتها.

إذا كانت سيدهاسانا تؤدي إلى هزة الجماع (ربما اثناء مرحلة تعلمها)، قد يستعملها الرجل أيضاً من أجل إعاقة القذف ببساطة عبر الانحناء إلى الأمام على الكاحل. إن

الكاحل يقوم بالدور الذي تقوم به الأصابع عند العجان. إن سيدهاسانا هي ممارسة تانتريكية بامتياز.

هل هذا يعني أن الجميع يجب أن ينسى العلاقات الجنسية و يجلس في سيدهاسانا كل يوم؟ بالطبع لا. سيدهاسانا هي أساس الممارسة التانتريكية لدى اليوغيين الجديين سواء كانوا رجال أو نساء. سيدهاسانا تعني "جلسة الأشخاص الكاملين" لسبب أصبح واضح. اذا كانت سيدهاسانا موجودة اثناء برانایاما، التأمل و ممارسات الجلوس الأخرى، إن اساس التانترا سيكون موجود أيضاً، بغض النظر عن ما قد يجري عند ممارسة الجنس. فقط قوم بما يظهر عفوياً في حياتك الجنسية. إذا كنت مخلص لليوغا، ستجد نفسك تلقائياً تميل إلى مبادئ المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية أثناء علاقاتك الجنسية. إن التقنيات المذكورة في هذه الدروس (الإيقاف و الإعاقة) سهلة التعلم و فعالة جداً. هناك تقنيات أخرى معقدة أكثر نستطيع استعمالها. مهما كانت الممارسة التانتريكية التي تختارها، إن مبادئ براهماشاريا تبقى هي ذاتها- محافظة و تنمية الطاقة الجنسية.

في النهاية، المهم في اليوغا هي أن تتغلغل غبطة النشوة إلى جسدنا وكل محيطنا. إذا حققنا ذلك، عندها كيف تعاملنا مع الطاقة الجنسية يصبح موضوع مجادلة.

إذا طبقنا المبادئ الأساسية، سنحصل على النتائج.

ظهور حركة النشوة

إن الميل إلى رفع العيون و توجيه اللسان إلى الوراء أثناء النشاط الجنسي و النشوة هو ردة فعل طبيعية تحصل عندما تسير حركة النشوة عبر الجسد. أنها يوغا أوتوماتيكية. إن الطاقة التي تتحرك في الجنس هي نفس الطاقة التي ننميها في الممارسات اليوغية المتقدمة. إن حقيقة أن الكثيرين (حتى الذين لا يمارسوا اليوغا) يشعرون بهذه ردة الفعل الطبيعية أثناء الجنس يدل على حركة النشوة الكامنة الموجودة عند الجميع. إن تشجيعها بشكل منهجي بواسطة الممارسات اليوغية ليس فقط جزء مهم لتقدمنا نحو التنور، بل أيضاً يكشف لغز عمل الطاقة الجنسية في كل مستوى فينا.

أقترح أن ترى ردة الفعل العفوية للعيون و اللسان كدليل على أمكانية تنمية التجربة المستمرة لحركة النشوة في جهازك العصبي. إن هكذا تجربة لا تنتهي بهزة الجماع. إنها تستمر كل الوقت. إن تقنيات اليوغا تهدف إلى تشجيع ذلك كما شرحنا في الدروس الأساسية و دروس تانترا.

إن العملية ككل سهلة جداً. تنمية الصمت الداخلي بواسطة التأمل العميق يومياً, من ثم تنمية حركة النشوة بواسطة التنفس السنسلي، مودرا (من ضمنها سامبافي و كيتشاري)، باندا، سيدهاسانا، سامياما، نفخ الذقن، باستريكا السنسلة، تقنيات تانترا الجنسية الخ...عندما يظهر الصمت الداخلي و حركة النشوة و تلتقي معاً فينا، النتيجة تكون ممارسة حب لا تنتهي على مستوى الخلايا. من ثم نتدفق في غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي، هذه هي الثمرة الطبيعية للتطور الإنساني. يتوقف الصراع. فقط فرح صافي عبر كل ظروف الحياة .هذه ماهيتنا و هي تتطور مع مرورنا في عملية التطهير و الانفتاح في جهازنا العصبي.

عندما نصل الى هذه المرحلة، مجرد رفع العيون في أي وقت يرسلنا الى حلم غبطة النشوة. كل الحياة الإلهية بالنسبة للشخص الذي هو في حب و ممارسة حب دائمة

الجنس و التنور

إذا كانت رغبتنا قوية في جلب حياتنا الجنسية إلى عالم اليوغا، نستعمل تقنيات تانترا. هذا لا يعني بالضرورة أن نختصر حياتنا الجنسية. فقط يعني أننا ننمي بعض الانضباط على شكل تقنيات نستعملها اثناء الجنس، سواء لوحدنا ام مع شريك. عندها الجنس يصبح جزء من ممارساتنا اليوغية ككل التي تؤدي إلى التنور. عندما يكون هناك ثنائي، إن الرجل يملك مفتاح تانترا في العلاقة الجنسية، لأنه هو الذي يخسر الكثير من الطاقة و هو يحدد طول فترة الممارسة الجنسية. مهما المرأة ارادت ان يكون الجنس تانتريكي، إن الرجل هو الذي يجعله تانتريكي أو لا. عندها الجنس يصبح ممارسة روحية عند الرجل و المرأة الشريكين.

عندما يصبح الرجل مصمم على عدم خسارة الطاقة، وبالتالي اطالة فترة ممارسة الحب، يحصل نوع جديد من ممارسة الحب يؤدي إلى التطهير و الانفتاح. الجنس يسهل عندها الاتحاد ما بين الطاقة الذكورية و الطاقة الأنثوية في داخلنا، مما يؤدي الى غبطة نشوة مستمرة و تدفق الحب أي التنور. إن الجنس التانتريكي ليس اساسي في الممارسات اليوغية، لكنه تقنية مهمة ننميها إذا كنا نمارس الجنس كثيراً. إنه تطبيق لنفس مبادئ سيدهاسانا و تقنيات أخرى، حيث ننمي الطاقة الجنسية صعوداً عبر جهازنا العصبي الذي يتطهر تدريجياً بفضل اتباعنا الكثير من الممارسات اليوغية الأساسية.

إن تقنيات تانترا التي نشرحها هنا تدعم أهداف الممارسات اليوغية الأساسية و المنهجية التي نشرحها في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة. إن تطبيق و النجاح تدريجياً في تقنيات تانترا يحررنا من الأفكار السلبية في تفكيرنا عن الجنس. الجنس يصبح ناحية اخرى من مقدراتنا الروحية- واحدة من الكثير من المقدرات. العرقة الجنسية تصبح أمر يساعد التطور الروحي بدل من ان يكون عقبة. في نفي الوقت نستمتع بالجنس بأشكال لم نكن نتصورها. أن تانترا الجيدة تحررنا كثيراً.

الفصل الرابع – ثمرة تانترا

إلى أين تأخذنا تانترا؟ هل هناك مكان نهائي نصل إليه؟ إن الرحلة بحد ذاتها هي نوع من المكان النهائي. إذا فهمنا أن تطهرنا و انفتاحنا يتقدمان دائماً بفضل ممارساتنا على وسادة مقعد التأمل و في غرفتنا مع حبيبنا عندها نفهم الأمر.

حتى ذلك الحين، قد نتساءل إلى أين سنصل؟ ما هي ثمرة تانترا؟ القليل فقط من الممارسة، سنعلم أن هناك نقلة نوعية في ممارستنا للحب ووجهة نظرنا من الخارج نحو الداخل. لكن الأمر اكثر من ذلك. عندما نتوجه داخلياً في ممارسة الحب و القطبين الإلهيين اتحدا في داخلنا، عندها كل هذا سيتدفق من جديد إلى حياتنا اليومية و يكون كل عمل و كلمة. عندها نصبح هذا و نعيشه في حياتا اليومية- تدفق الحب الإلهي.

الحميمية و ممارسة الحب الداخلية

إن الاتحاد الحقيقي يتعدى الفكر، الشعور، التنبؤ الخ...إنه أبعد من فكرة الآخر.

إنه تناقض. إن افضل طريقة لإيجاد الاتحاد الحقيقي مع شخص آخر هو من خلال ايجاد الاتحاد في داخلنا. عندها لن يكون عندنا أهداف شخصية تعيق الطريق. يصبح مجرد الذات تخدم الذات الموجودة في الآخر. إن الحميمية التي لا تنتهي هي 100% خدمة الأخرين، من دون أن نتوقع أن نحصل على شيء مقابل. إن الحميمية التي لا تنتهي ليست

شيء نستطيع الحصول عليه أو القفز نحوه. نعرفها عندما نسلم، تسليم كل شيء. بل أكثر من ذلك- إنها تتطلب تغير في عمل جهازنا العصبي على المستوى الأهم. هذا يحصل من خلال ممارسة اليوغا.
إن رغبتك في الاتحاد جيدة. الاحباط يأتي من الاتجاه خارجاً للحصول على شيء بدل من التسليم داخلياً. حتى النظر في عيون الآخر هو التوجه إلى الخارج، إلا إذا كنا ننظر من وجهة نظر غبطة الوعي الصافي الداخلي و الصامت الذي ننميه في التأمل. إذا استعملت رغبتك كبهاكتي للتحفيز للقيام بممارسات روحية، عندها تجد عما تبحث عنه، في داخلك و في حبيبك أيضاً.

إن الحميمية الحقيقة الغير منتهية موجودة فقط في تنورنا. إنها عملية داخلية في كل واحد منا- الاتحاد الإلهي للقطبين الإلهيين في داخلنا. عندها عندما نمارس الحب، نصبح المحبة، بالتالي لسنا بحاجة إلى مكان للوصول إليه أو للقفز نحوه. كل ذلك يذوب لأننا نصبح المداعبة. إن الممارسات تجعلنا كذلك.

في اليوغا أننا لا نتخطى عقباتنا. إننا نذيبهم ليتمكن الضوء الداخلي الكامن فينا من الاشعاع عبرنا. هذا هو السر. كل شيء يتغير بفضل هذا المبدأ البسيط و الممارسات التي تحفز حقيقة هذا الأمر في جهازنا العصبي.

أقترح أن تعيد توجيه رغبتك نحو فتح حقيقتك الداخلية. عندها تحصل الأمور. يجب أن يكون عند رغبتك العمل في هذا الاتجاه- إرادة القيام بالممارسات اليومية. مع الممارسات اليومية، إن تجربتك للحياة ستتوسع بأشكال لا توصف، وكذلك ممارستك للحب.

كما ذكرنا ، لطالما تم الحكم على تانترا على أنها فاسقة في الشرق و مفهومة بشكل خاطئ في الغرب (بحماس كبير) على أنها ديانة جنسية. إننا نكتشف مع طريقنا الجدي في اليوغا أن تانترا تتضمن كل ما نقوم به وربما الكثير مما لا نقوم به. إن تانترا هو المنهج الأكثر اكتمال في اليوغا، لا تترك أي موضوع إلا وتتطرق اليه.

لكن إلى أين وصلنا؟ ما هي نهاية تانترا؟ ما هي الثمرة؟ في الدروس الأساسية، وهنا في دروس تانترا أيضاً، شرحنا اتحاد القطبين في داخلنا على إنه نهاية ممارستنا لليوغا, هناك عدة طرق لشرح هذه العملية- بعدد المناهج اليوغية حول العالم. كيفما شرحناه، إنها نفس عملية التحول الروحي الإنساني.

على مستوى تجربتنا الشخصية في الجسد، إنه اتحاد غبطة صمتنا الداخلي الذي ننميه في التأمل العميق، مع نشوة كل الجسد التي ننميها في التنفس السنسلي و برنایاما أخرى ، مودرا، باندا، وتقنيات جنسية تانتريكية.

على مستوى التشابيه والقصص في تانترا، إنه اتحاد شيفا و شاكتي أي التجربة المباشرة للصمت مع النشوة التي ذكرناها الآن.

إن ظهور شيفا، شاكتي واتحادهما النهائي في كل مكان في داخلنا يشكل المراحل الثلاث للتنور-

اولأ: الصمت الداخلي 7/24

ثانيا: نشوة كل الجسم 7/24

ثالثا: غبطة النشوة أي اتحاد القطبين الإلهيين للصمت و النشوة مما يؤدي الى تدفق حب الإلهي لا ينتهي، انه التوحيد.

إذا تخيلت ظهور صدى نشوة واعي يتذبذب في كل ذرة في جسدك، يحصل ما بين كل نواة و الإلكترونات من حوله، سيكون عندك فكرة عن عمق هذا التحول. إنها هزة جماع كونية لا تنتهي في كل خلية و ذرة في داخلنا.

إن ثمرة هذا التحول الإلهي في النصوص الدينية و الجزء التجريبي من تانترا باسم، "شري فيديا" أي "المعرفة المجيدة". إنها معرفة غبطة النشوة التي يتم التعبير عنها بدقة الرياضيات. إذا كان هذا يبدو أنه تناقض، من المؤكد عندها أنه إلهي ، لأن الحقيقة الإلهية هي تناقض. إذا اختبرنا الحقيقة بشكل نشوة قوية، ستوصلنا إلى دقة روحية. إذا فهمناها بدقة الرياضيات، ستجعلنا نشعر بحلم النشوة. إن شري فيديا يتم التعبير عنها بالرسم البياني المقدس "شري يانترا" الذي يسمى أيضاً "شري شاكرا".

إذا قمت ببحث على الأنترنت عن "شري يانترا"، تجد عدة اشكال لها ونقاشات لا تنتهي عنها. ربما أنت على إطلاع عليها حالياً.

إن ناحية مثيرة للاهتمام في هذا النقاش هي في العنوان أعلاه لشري يانترا زرقاء اللون (الصورة الثانية) حيث تظهر نقطة بيضاء في كل مثلث ازرق في اليانترا. هذا يدل على الاتحاد الجنسي المستمر ما بين شيفا (النقط البيضاء للعضو الجنسي الذكوري) و شاكتي (المثلث الأزرق المؤنث لمدخل الرحم)

في كل ذرة في الكون. كما أن شري يانترا بشكلها الكامل تمثل سوشومنا / العصب للشوكي/ النفق، الجهاز العصبي، الاتحاد الإلهي الحاصل في كل مكان نزولاً و عالياً في داخلنا.

من ناحية الرياضيات، شري يانترا تخلق من جديد شكل الموجة التي تخلقها ذبذبة "اوم" ، الصوت المقدس الموجود كصدى طبيعي داخل الجهاز العصبي للإنسان مع حصول التطهير و الانفتاح. اوم تظهر صعوداً من النخاع المستطيل، جذع الدماغ، إلى الأمام عبر وسط الرأس وإلى الخارج عبر العين الثالثة. اوم ليست أمر صغير أو طريف يحصل في داخلنا. إنها "هدير نشوة مدمرة" تحرر بقوة في داخلنا وهي مرادفة للمراحل العليا من التنمية الجنسية التانتريكية. اوم هي كونداليني في حركة نشوة كاملة . إذا هذا هو الارتباط الجنسي ما بين شري فيديا، شري يانترا و الممارسات الجنسية التانتريكة.

كيف نستعمل شري يانترا إذا اردنا؟ بعض التقاليد تستعملها كشيء تتأمل عليه. في هذه الدروس لا نقوم بهذا. عندما تأتي اوم، شري يانترا ستكون فينا. نحن نصبح شري يانترا عندما نظهر ذبذبة نشوة اوم، التي هي صوت كونداليني / شاكتي التي تفتن و تنقض على رجلها شيفا في داخلنا. عندما يحصل هذا في كل جسدنا، نصبح نحن شري يانترا بحد ذاتها. إن شري يانترا هي رسم يرمز لجهازنا العصبي في أعلى مستوى من الحلم الروحاني.

عندما تنظر إلى شري يانترا من وقت لآخر، فقط كون واعي أنها تمثل الديناميكية الروحية الداخلية الظاهرة فيك، كذلك طبيعة النشوة للكون. إنه الأثنين معا الكون الصغير و العالم

الكبير نحن كذلك أيضاً. إن شري يانترا هي تأكيد و تذكير على ما نحن نصبحه عن وعي عبر الممارسات اليوغية المتقدمة، من ضمنها الممارسات التي نتكلم عنها هنا في دروس تانترا. إن الاتحاد في كل الجسد لغبطة النشوة، هو ما ننمي نفسنا نحوه، وهذه ماهية شري يانترا.

الرومانسية الإلهية التي لا تنتهي

الجميع يعلم أن الجنس هو هرمونات. هناك مزحة قديمة تقول، " إن المراهقين كلهم هرمونات". ربما هذا ينطبق على الكثير من الراشدين أيضاً. كلما كانت حيويتنا الهرمونية أكثر، كلما زادت حالتنا الجنسية و صورة الذات. عندما تتدفق العصائر نشعر أننا أكثر حياة.

إن الأمر متعلق بالبرانا. البرانا هي الحيوية التي تتدفق في داخلنا. إنهما وراء كل هذه الهرمونات. بواسطة اليوغا، نحن نؤثر على البرانا عندنا من خلال التأثير على كيمياء جسدنا والعكس صحيح. نحن نفكر وفق طريقة معينة و نصبح ثابتين داخليا من الناحية الجسدية و الفكرية، ويتوسع الصمت الداخلي. نصبح وعي مكتفي ذاتياً و فارغ. هذا هو التأمل. نتنفس بشكل معين والطاقات التي تتدفق في جسدنا تصبح أكثر حيوية بأشكال ملحوظة. هذه هي البرنایاما. نمارس الحب بشكل معين، أو نقوم بأنواع من التحفيز الذاتي للطاقة الجنسية، فتتوسع تجاربنا الداخلية بشكل كبير لتصبح نشوة غبطة داخلية و شاسعة, عندها نكون في نفس الوقت فارغين و نشعر بالغبطة في نفس الوقت. إن اتحاد هذين الأمرين

يصنع الحب الإلهي- تدفق مكتفي ذاتياً ليس بحاجة إلى إي شيء. إنه نحن.

إن اليوغي العظيم في الكريا يوغا، لاهيري مهاسايا يقول:

"إن تعبدي صنف غريب جداً. لا حاجة لماء مقدسة. لا حاجة إلى أدوات معينة و لا حتى زهور. في هذا التعبد كل الآلهة اختفت، و الفراغ اتحد مع النشوة".

إذاً، في النهاية إن التحول الروحي الإنساني لا علاقة له بالأشياء الخارجية أو التقاليد و الممارسات الدينية. أنه عن العمليات الداخلية، وعينا الداخلي (الفراغ) و نشوتنا (الغبطة). عندما يتحد هذين الأثنين، يبقى فقط الحب الإلهي الذي يتدفق من منبع داخلي لا ينتهي. أنه مصدر نفسه, أنه موجود ليس من أجل شيء، لكنه يخدم الجميع. إنه اكتفاؤه الذاتي أي المنفعة العامة. إن الحب الإلهي هو هرمونات أصبحت تعمل في أعلى مستوى من العمل عند الأنسان.

لكن ماذا عن الحب العادي، النوع الذي نشعر به جميعاً في مرحلة ما من حياتنا؟ هذا النوع الذي نشعر به في قلبنا و اعضائنا الجنسية. كيف نتوسع من هذا لنصل إلى الحب الإلهي؟ من خلال اختيار تجسد أعلى لطاقتنا، اختيار مستوى عمل أعلى للهورمونات و القيام برحلة التغيير مع استعمال المعرفة اليوغية.

عندما نشعر بالأثارة الجنسية، إن هورموناتنا تعمل بشكل اسرع. نشعر بغبطة. نشعر اننا منجذبين. منجذبين إلى ماذا؟ إلى شيء أو الى شخص. هذا الانجذاب القوي مع غبطة بحاجة إلى شيء خارجي. نفقد عقلنا عندما يحصل هذا.

العواطف تسيطر علينا. فقط هذا الشيء الخارجي يصبح مهم، وهذا خطأ.

"إن الحب لا يعرف العقل".

ما هو هذا الحب العادي؟ أنه تدفق مبالغ به من الهرمونات. نحن مخدرين داخلياً. إنه يملاؤنا بإخلاص نحو الشيء الذي يشعرنا بالحنان، على الأقل لفترة من الوقت. على الأقل لحين هدوء الهرمونات. من ثم ماذا؟ عندها ينتهي "شهر العسل"، وننتقل الى مرحلة مختلفة من العملية، مرحلة أقل حدة.

إن الفرق ما بين الحب العادي و الحب الإلهي هو أن الحدة في الحب الإلهي لا تتوقف. لا تختفي. بل تصبح أكثر وأكثر و أكثر. إن الرومانسية الإلهية هي مثل الوقوع في وادي لا ينتهي من الحب. مع وقوعنا، يتدفق هذا الحب منا و نحو الجميع من حولنا. في الحب الإلهي نصبح قناة ما بين الغير متناهي و العالم.

الحب الإلهي، الرومانسية الإلهية، تتضمن الجنس أيضاً مثلما الرومانسية الإنسانية العادية. الحب الإلهي هو جنس داخلي و لا ينتهي أبداً. الحب العادي هو جنس خارجي و يفقد قوته مع الوقت. العشاق العاديين يبكون و يأنون من النشوة لبضعة دقائق أو ساعات. عشاق الإلهية يبكون و يأنون من النشوة لمدة عقود.

إذا قرأت قصائد جلال الدين رومي، و القديس يوحنا الصليب، سترى أن هؤلاء الحكماء كان لديهما علاقات عشق مع الله. علاقات رومانسية قوية تجاه "الأيشتا" ، مثالهما

المختار. كما قال لاهيري مهاسايا، حتى المثال الأعلى نتخطاه عند التحول الداخلي الذي هو اتحاد الصمت الداخلي و النشوة الداخلية، عملية نورو- كيميائية تحصل في داخلنا.

آه الرومنسية الإلهية! يجب ان نعبر عنها بكلمات ما. نشرحها بتشابيه، آلهة، لغة ثقافتنا. من بعد كل التحاليل و كل اليوغا، عندما يظهر الحب الإلهي سيكون هناك فقط شعر، وربما هذا يتوقف أيضاً.

إن الأمر كذلك في العلاقات الجنسية التانتريكية، يتم تنمية الهرمونات بشكل أعلى و أعلى. إن عشيقنا هو الله أمامنا داخلناً، يغلفنا. إذا استعملنا طريقة البهاكتي، نعلم أن كل رغبتنا، عشقنا، هرموناتنا تتجه نحو هذا المثال الأعلى في داخلنا. لا شيء مهم إلا هذا. إن حبنا العادي سيتحول إلى حب إلهي في كل دقيقة. الأشياء التي نحبها تصبح أشياء روحية من ثم تذوب في داخلنا. جسدنا، عشيقنا و كل ما نرى يصبح تعبير عن الله و عن هذه الممارسة الحب الإلهي التي تلغي أي انقسام. قد نبدو مجانين بالنسبة إلى الآخرين عندما نكون في هذه الحالة من العشق الإلهي.

مجانين أم لا، إذا كنا حذرين، سيزداد حبنا أكثر وأكثر بفضل ممارسات الجلوس عندما لا نقوم بعلاقات جنسية تانتريكية. إن ممارسات الجلوس يومية، عندها الرومانسية الإلهية لا تتوقف. إنها تتسلل إلى حياتنا اليومية، تتدفق منا مثل موجات من الغبطة الجميلة. إن الممارسات اليومية مهمة من أجل ذلك. في النهاية إنها تصبح تغذي نفسها بنفسها. إن الجهاز العصبي يريد أن يرتفع إلى الحالة الإلهية. يجعلنا نقوم باليوغا عبر نداءنا بصمت من أعماق قلبنا. مع انفتاح الجهاز

العصبي في اليوغا، لا يمكن ايقاف العملية. نكون قد بدانا الرحلة.

إذاً، إذا كنت تحب، تمارس الحب أو فقط تفكر بالحب، تذكر شيء: إن حبك لديه مصير عظيم أبعد بكثير من كل التعلق و ملذات اللحظة. لا داعي أن تذهب إلى أي مكان لتجد مصيرك. لا داعي أن تترك عائلتك، عملك، أو أي شيء. فقط عليك أن تدرك أن رغبتك و عشقك يستطيعان أن يصلا إلى أعلى.

كيف؟

إن النية لوحدها تحرك العملية. هل تستطيع أن تشعر بها في داخلك الآن؟ تسارع الإخلاص. توقع ساحر يتحرك في داخلك. شجع ذلك. شجعه مع شعورك لتدفق حبك. شجعه وأن تنام مع حبيبك في السرير. أشعر به مع استعمالك للتقنيات التي تنمي الطاقات الإلهية أكثر في حبيبك و فيك. أشعر بها عندما تقوم بممارسات الجلوس اليومية. أرتفع في الحب الإلهي. لديك كل الوسائل

قراءات أخرى

يوغاني هو عالم روحاني أميركي. منذ ثلاثين عام وهو يدمج تقنيات قديمة من كل العالم تنمي التحول الروحي الإنساني. إن نهجه ليس مذهبياً ومنفتح على الجميع.
حسب الترتيب الذي نشرت به، تتضمن كتبه العناوين التالية:

الممارسات اليوغية المتقدمة ـ دروس سهلة للعيش بنشوة

كتاب كبير سهل الاستعمال يتضمن 240 درساً مفصلاً حول الممارسات اليوغية المتقدمة.

أسرار وايلدر/ رواية

قصة الشاب الأميركي الذي يكتشف ويستعمل ممارسات سرية واقعية تؤدي إلى التحول الروحي الإنساني.

مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة للتنور

وتتضمن:

التأمل العميق ـ الطريق إلى الحرية الشخصية
تنفس السنسلة برانايانا ـ رحلة إلى الفضاء الداخلي
تانترا ـ اكتشاف قوة الجنس ما قبل الرعشة
أساناس ،مودرا وباندها ـ أسرار النشوة الداخلية
سامياما ـ إظهار قوة الصمت الداخلي

المزيد من كتب الممارسات اليوغية المتقدمة هي قيد التحضير.

www.ayparabia.com

www.advancedyogapractices.com

تانترا- اكتشاف قوة الجنس ما قبل النشوة كتاب منطقي عن كيفية استعمال الجنس لأكمال منهج متكامل من الممارسات اليوغية.

نقدم تقنيات عملية تمكن الشريكين او الممارس الوحيد من تنمية طاقة النشوة الى اعلى الأبعاد الروحية. وآخيرا ظهر كتاب يوضح اللغز في الجنس وعلاقته باليوغا و الطريق الروحي.

يوغاني هو عالم روحاني أميركي. منذ ثلاثين عام وهو يدمج تقنيات قديمة من كل العالم تنمي التحول الروحي الإنساني. إن نهجه ليس مذهبياً ومنفتح على الجميع. حسب الترتيب الذي نشرت به، تتضمن كتبه العناوين التالية:

الممارسات اليوغية المتقدمة - دروس سهلة للعيش بنشوة

أسرار وايلدر/ رواية

مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة للتنور وتتضمن:

التأمل العميق - الطريق إلى الحرية الشخصية

تنفس السنسلة براناياما - رحلة إلى الفضاء الداخلي

تانترا - اكتشاف قوة الجنس ما قبل الرعشة

أساناس ،مودرا وباندها - أسرار النشوة الداخلية

سامياما - إظهار قوة الصمت الداخلي

المزيد الأطلاع على الموقع:/www.aypsite.org

www.ayparabia.com