

# دروس التانترا

## يوغاني

[للدخول الى الموقع الرئيسي باللغة الانكليزية](#)

[للدخول الى موقع دروس الممارسات اليوغية المتقدمة باللغة العربية](#)

من مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة

ترجمة : مها

تصحيح و تنقيح: هارانات

## فهرس دروس التانترا

- الدرس ت ١ - ما هو التانترا يوغا؟ ..... ٥
- الدرس ت ٢ - التأمل، البهاكتي، والجنس التانتريني ..... ٧
- الدرس ت ٤ - تقنية العائق - السلم إلى الجنة ..... ١١
- الدرس ت ٥ - إعاقة عملية القذف لدى الرجل - وضع عجالات التدريب ..... ١٥
- الدرس ت ٧- دور المرأة ليس أقل من "الآلهة الانثى" ..... ١٨
- الدرس ت ٩- العلاقة ما بين براهماشاريا، الجنس التانتريني والعفة ..... ٢٣
- الدرس ت ١٠- الشفاء الجنسي ..... ٢٥
- الدرس ت ١١- الإعاقة وتطور البيولوجيا الروحية ..... ٢٨
- الدرس ت ١٢- الأحلام المبللة و القذف المبكر ..... ٣٠
- الدرس ت ١٣- الطاقة تصعد عبر السلسلة اثناء التبول ..... ٣١
- الدرس ت ١٤ - امرأة سعيدة ..... ٣٢
- الدرس - ١٥ - متعانت شهوانية ..... ٣٤
- الدرس ت-١٦- ما هي افضل ممارسة تانترينية؟ ..... ٣٦
- الدرس ت ١٧- استعادة الصلة ما بين الجسد و الروح ..... ٣٩
- الدرس ت ١٨- التنور مع هزة الجماع ام لا؟ ..... ٤١
- الدرس ت ١٩- الجنس، الحب و البهاكتي ..... ٤٣
- الدرس ت ٢١- نصيحة قديمة عن الجنس التانتريني ..... ٤٦
- الدرس ت ٢٢- كونداليني و الانجذاب الجنسي نحو الغورو و الله ..... ٤٨
- الدرس ت -٢٣- تقنية العد- كيفية البقاء ما قبل هزة الجماع ..... ٥٠
- الدرس ت ٢٤- العادة السرية التانترينية و ممارسات الجلوس؟ ..... ٥٣
- الدرس ت ٢٥- شري فيديا، ثمرة اليوغا ..... ٥٥

- الدرس ت ٢٧- البحث عن الحميمة التي لا تنتهي ..... ٥٨
- الدرس ت ٢٨- سيدهاسانا متقدمة للرجال و النساء ..... ٦٠
- الدرس ت ٢٩- س و ج- العضو الذكوري النائم ..... ٦٤
- الدرس ت ٣٠- س و ج- فاجرولي مودرا ..... ٦٦
- الدرس ت ٣١- س و ج- هزة الجماع المستمرة ..... ٦٨
- الدرس ت ٣٢- س و ج- الطمث ، يوغا و امارولي ..... ٧٠
- الدرس ت ٣٣- س و ج- التنفس السنسلي اثناء الجنس التانتركي؟ ..... ٧٢
- الدرس ت ٣٤- س و ج - كيتشاري و "النقطة السرية" ..... ٧٥
- الدرس ت ٣٥- ردة فعل النشوة اثناء الجنس ..... ٧٩
- الدرس ت ٣٧- الأحلام الجنسية و بهاكتي ..... ٨٢
- الدرس ت ٣٨- المواد الإباحية، العادات القهرية و تانترا ..... ٨٤
- الدرس ت ٣٩- مبادئ تانترا و الشذوذ الجنسي ..... ٨٦
- الدرس ت ٤٠- امارولي، بعض الملاحظات المثيرة للاهتمام ..... ٨٩
- الدرس ت ٤١- الانغماس في الجنس، بهاكتي و تانترا ..... ٩١
- الدرس ت ٤٢- المساواة ما بين الجنسين في تانترا ..... ٩٣
- الدرس ت ٤٣- مراجعة لتقنية العائق لدى الرجال ..... ٩٧
- الدرس ت ٤٥- تانترا، ممارسات الجلوس و ممارسة الحب الداخلية ..... ٩٨
- الدرس ت ٤٦- نقاش حول ممارسة تانترا ..... ١٠٠
- الدرس ت ٤٧- العادة السرية و التحفيز الذاتي ..... ١٠٣
- الدرس ت ٥٠- إذا كانت الإلهة الأنثى لا تستطيع تجنب هزة الجماع ..... ١٠٥
- الدرس ت ٥١- تبعات النشوة في كل الجسد ..... ١٠٨
- الدرس ت ٦٠- فاجرولي العفوية و نشوة كل الجسد ..... ١١٠
- الدرس ت ٦١- تحفيز كيتشاري و سلم الشاكرة ..... ١١٢

- الدرس ت ٦٢ - هزة الجماع، فاجرولي، دورة الرحيق ..... ١١٤
- الدرس ت ٦٣ - فاجرولي العفوية و امارولي ..... ١١٧
- الدرس ت ٦٥ - تانترا الجديدة ..... ١١٩
- الدرس ت ٦٦ - تانتر و القيم العائلية ..... ١٢١
- الدرس ت ٦٧ - الحكيم و الجنس ..... ١٢٣
- الدرس ت ٦٨ - التحول، التوسع في العمل الجنسي ..... ١٢٥
- الدرس ت ٦٩ - رومانسية مع الحجر ..... ١٢٦
- الدرس ت ٧٠ - الأعضاء الجنسية و كونداليني ..... ١٢٨
- الدرس ت ٧١ - مولاباندها، تانترا على الفور ..... ١٣٠
- الدرس ت ٧٢ - تانترا و التثبيت الذاتي ..... ١٣٢
- الدرس ت ٧٣ - التملك و الاستغلال الجنسي ..... ١٣٣
- الدرس ت ٧٤ - تحفيز الثدي و حركة النشوة ..... ١٣٥
- الدرس ت ٧٥ - تانترا من بعد جراحة البروستات ..... ١٣٨
- الدرس ت ٧٦ - الجنس التانتركي و ووسائل منع الحمل ..... ١٣٩
- الدرس ت ٧٧ - امارولي، الخصوبة و الحمل ..... ١٤١
- الدرس ت ٧٨ - تانترا و عدم الانتصاب ..... ١٤٣
- الدرس ت ٧٩ - العفة، الهوس الجنسي و التثبيت الذاتي ..... ١٤٤
- الدرس ت ٨٠ - تانترا- أكثر بكثير من جنس افضل ..... ١٤٦

From: Yogani

Date: Sun Jan 25, 2004 3:44pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس اليوغية المتقدمة من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. الدرس الأول هو "الهدف وراء هذا الحديث".

كما تعلمون، من المضحك كيف أن مفهوم كالتانترا يوغا قد تبلور ودخل في التيار العام لمجتمعنا الحديث. المفهوم العام للأغلبية في هذه الأيام أن التانترا تتعلق بالجنس – جنس أفضل، جنس مليء بالنشوة أكثر، جنس "روحاني أكثر". لذا الدعوة للتانترا أصبحت، "جنس، جنس، جنس!" هل أدمغتنا تدور على الأسطوانة ذاتها، أم ماذا؟ من الطبيعي جداً، بالنسبة لأغلبنا أن نجد ذروة التجربة في حياتنا خلال الفعل الجنسي، بالأخص في اللذة الغامرة للنشوة. لهذا السبب، ليس من المفاجئ أن لنا ثقافة مهووسة بالجنس – عادةً نشجعه، و في بعض الأوقات ضده، ودائماً في حالة روعة تجاهه. جميعنا نعلم أن الجنس يربطنا بطريقة ما في بعد أعظم من ما نحن عليه. الواقع هو أن الجنس يربطنا سوية في الحب، العائلة، وبالنهاية في حياتنا الروحية. لهذا، بالطبع نحن مهوسين بالجنس. إنه يقع عند جذور ما نحن عليه. إنه يُعرفنا ويُحدنا. رغبة عميقة نملكها كلنا للاندماج بشكل دائم في النشوة الموجودة في هذا الشيء الذي ندعوه ب"الجنس".

لكشف السر النهائي للجنس، سوف نكون حكماء إن تناولناه من منظورٍ واسع. هنا يدخل دور التانترا.

ماذا لو قلت لكم أن التانترا هي بالأساس حول التأمل، البراناياما، الباندهاز، المودراز والأساناز؟ كل الأشياء التي كنا نتحدث حولها في الممارسات اليوغية المتقدمة. من الصحيح أن التانترا في الأساس تتمحور حول هذه الأشياء. وأجل، هي حول الجنس أيضاً، كما كنا نواجه الأمر في الدروس الأساسية منذ البداية. نحن لم نلتفت ونتجاهل مسألة الجنس لأنها على صلة بالصورة الشاملة لعملية التنوير. بالفعل، إن التنوير ليس ممكناً إن لم نجلب حياتنا الجنسية إلى عملية اليوغا – عملية الإتحاد ما بين ذاتنا الداخلية المقدسة والعالم الخارجي. من خلال تنمية نظامنا العصبي نحو هذا الهدف، يجب علينا تناول دور الطاقة الجنسية.

التانترا تعني "منسوجة معاً" أو "امتلاءين كاملين كواحد". إنها تعني الأمر ذاته كاليوغا في الحقيقة، مع زيادة بعض الحميمية. التانترا تعترف من البداية بأنه هنالك قطبين يجب دمجهما في النشوة من أجل الحصول على التنوير – الطاقات الذكر والأنثى، شيفا وشاكتي، الأب السماوي والأم الأرض، بين يانغ – 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، وأخرى. الممارسات الموجودة داخل هذه الأنظمة اليوغية التقليدية تشكل ما يدعى بمنحى "اليد اليمنى" للتانترا يوغا. ثم هنالك منحى "اليد اليسرى" للتانترا يوغا، الذي يعنى بموضوع غرس صفاء ووعي الغبطة في الإنغماسات الحسية اليومية في العالم المادي. منحى اليد اليسرى لا يتعارض مع الإنغماسات الحسية. في الواقع، إنه يستغلها لأسباب روحية. منحى اليد اليسرى هو نوعاً 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 شيء لخسارته كونهم منغمسين جداً في الحياة المادية من الأساس. لماذا لا نجلب الجانب الروحي إلى الحياة المادية؟ لنحصل على كعكتنا ولنأكلها أيضاً. تانترا اليد اليسرى مكتوبة على الموضوع بأكمله.

فإذاً، في الدروس الموجودة هنا سوف نلقي نظرة أقرب على منحى اليد اليسرى للتانترا كونها تتضمن التقنيات الجنسية. سوف تكتشفون أننا نقوم بإنشاء صلة وصل بأشياء قد تحدثنا عنها في الدروس الأساسية. لقد تحدثنا عن الكونداليني بشكل كامل هناك ([كونداليني – كلمة رمزية للجنس](#))، وبدأنا بتحريك الطاقة الجنسية صعوداً في النظام العصبي من خلال ممارسات يوغية مهمة كالمولاباندها، السامبهافي، السيدهاسانا واليوني مودرا كومبهاكا. تم العمل على إدخال هذه الممارسات في روتين يومي من الممارسات اليومية تبعاً لقدرة استيعابنا.

كل شيء قمنا به لحد الآن كان من القاعدة وصعوداً، فوق السيدهاسانا، التي هي إثارة منظمة للمنطقة عند البيرينيوم. الآن سوف نذهب إلى ما هو تحت السيدهاسانا، على سبيل الكلام. الأمر ضروري. لأننا إن لم نمسك بشكل جيد على تدفقات البرانا الموجودة في فعل الجنس، سوف نجد أننا محدودون في ما بإمكاننا تحقيقه روحياً داخل نظامنا العصبي. هذا لا يعني أننا علينا التبتل (العزوبية). إنه يعني أننا سوف نأخذ في عين الاعتبار بعض الأساليب الذكية لجلب النشاطات الجنسية إلى خط يتناسق أكثر مع طموحاتنا الروحية. في الواقع، سوف تُفاجئون عندما تجدون أن الجنس الروحاني الذكي من الممكن أن يكون أفضل بكثير وأكثر متعةً من الجنس العادي الذي عادةً ما يتم وصفه "بوام بام شكراً يا سيدتي، إلى اللقاء."

فلنتناول الأمر إذاً.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Tue Jan 27, 2004 2:59pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس اليوغية المتقدمة من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. الدرس الأول هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

لم يكن الأمر خياراً عشوائياً عندما تحدثنا في بداية الممارسات اليوغية المتقدمة حول الرغبة والتأمل. لقد قمنا بتوجيه رغبتنا إلى درجة مركزة بما فيه الكفاية للقيام بالتأمل. عملية الغوص عميقاً في صفاء وعي الغبطة خلال التأمل تجلب الصمت الواعي واعترافٍ غرائزي له داخل نظامنا العصبي. ينسجم هذا الاعتراف مع المزيد من المعرفة التي قد نصادفها ويكون لدينا عندها المزيد من الرغبة للمقدس، الأمر الذي يقودنا إلى المزيد من الممارسات. هذه الرغبة الصاعدة للمقدس تدعى بـ"البهاكتي". البهاكتي هي أحد منتجات رغبتنا الممزوجة مع التطهير الذي يحصل في نظامنا العصبي. والأمر متعمد من جهتنا – ندخل في الرغبة المقدسة من خلال خيارنا الشخصي. مع الممارسات اليومية، البهاكتي تصعد بطريقة لولبية، لتحفزنا إلى الأمام نحو مستويات أعلى من الممارسات اليوغية والاختبار المقدس.

ما علاقة هذا الأمر بالجنس التانتركي؟

في البداية، إن كانت مقاربتنا للجنس التانتركي هي فقط للبحث عن جنس أفضل، في ظل أفضل الظروف هذا هو ما سوف نحصل عليه، جنس من النوع الأفضل. انتصارٌ قليل الأمد. إن كانت مقاربتنا للجنس التانتركي على موجاتٍ من البهاكتي التي ولدت نتيجةً لروتيننا اليومي من الممارسات اليوغية المتقدمة، حينها سوف يكون الأمر مختلفاً تماماً. عندها سوف نكون مليونين بالنشوة المقدسة بشكلٍ دائم. فإذا، الشرط الأول فيما يتعلق بالجنس التانتركي هو في أن يكون لدينا أساساتٍ قوية في التأمل العميق، البراناياما، والممارسات اليوغية المتقدمة الأخرى. عندها سوف يأتي الجنس التانتركي بشكلٍ طبيعي، ويكون له احتمالية روحية قوية، حتى قبل تناولنا له.

لقد اعتمدنا نفس الطريق عندما بدأنا في تناول ممارسات يوغية متقدمة مثل المولاباندها والسيدهاسانا، الاثنين من أجل إثارة الطاقة الجنسية وتوجيهها صعوداً في النظام العصبي. لو قمنا بالمولاباندها والسيدهاسانا أولاً، قبل التأمل والبراناياما، لكننا نحاول إرسال الطاقة على الأغلب في داخل أنابيب موحلة، للكلام على سبيل المثال، مع احتمالٍ ضئيلٍ لنتائج ناجحة. الأفضل القيام ببعض التنظيف للمنزل أولاً، والاستمرار بالقيام به

يوميًا عندما نبدأ في تحريك الطاقة الجنسية صعوداً نحو الأبعاد العلوية لنظامنا العصبي. الأمر ذاته ينطبق على الجنس التانتركي.

كيف نعرف إن كنا جاهزين لتناول التقنيات الجنسية للتانترا؟ الأمر سهل بما فيه الكفاية. سوف نرغب بالقيام بشيءٍ مُجدد في حياتنا الجنسية. الأمر سوف يصبح مهماً لنا. كل ما أردناه أكثر كل ما كان أفضل. من السهل الإحساس في مستوى البهاكتي في داخلنا، وسهل على الآخرين لملاحظته كذلك الأمر. إنه يأتي مع تطهير النظام العصبي لذاته نتيجة الممارسات اليوغية المتقدمة. إنه نوع من المغناطيسية التي تصعد وتنادينا نحو المزيد. الأمر يتطلب نداءً قوي جداً ليأخذنا نحو نوع جديد من النشاطات الجنسية الموجهة روحياً، لأنه علينا القيام بأمرٍ جذري. الأمر يتطلب رغبةً جذرية لتناول الجنس التانتركي. نحن نبحر على رحلةٍ هدفها تغيير مسار نهرٍ عظيم. في الجنس التانتركي، نحن نتعلم تناول الجنس بهدف تنمية الطاقة الجنسية وتوجيهها صعوداً، ووضع هوسنا في النشوة الجنسية في المرتبة الثانية. التنمية الروحية للطاقة الجنسية أولاً، النشوة ثانياً. نقلةً كبيرة في تطعاتنا. إن كانت البهاكتي لدينا قوية، سوف نتمكن من توسيع وظائفنا الجنسية إلى نظام تنموي، تماماً كما نمرن إثارنا التي تصعد خلال السيدهاسانا نحو وظيفةٍ أعلى مع مرور الوقت. الأمر ذاته ينطبق على الجنس التانتركي – تدريب تدريجي على مدى فترةٍ طويلة من الزمن – على مدى العديد من السنين والأشهر. مع التزايد في قوة البهاكتي لدينا سوف يحصل الأمر، لأن الأمر يجب أن يحصل لنكمل رحلتنا نحو التنوير.

لن تكون الرحلة الجنسية من خلال اليوغا هي ذاتها بالنسبة للجميع. سوف تكون مختلفة بالنسبة لكل فردٍ منا تماماً كما هي ميولنا الجنسية.

لهؤلاء الذين هم خفيفين أو معتدلين في تناولهم لحياتهم الجنسية، ليس هنالك من ضرورةٍ كبيرة في إدخال التقنيات اليوغية إلى العلاقة الجنسية، بالرغم من أننا لو تعلمنا الجنس التانتركي فهذه سوف يحسن ممارسة الحب كثيراً، وباقي الممارسات اليوغية المتقدمة كذلك الأمر. الجنس في أوقاتٍ متباعدة لا يشكل عائقاً كبيراً للتنوير. الوسائل التقليدية لليوغا (تانترا اليد اليمنى) التي ناقشناها في الدروس الأساسية سوف تكون أكثر من كافية لإتمام العمل.

لهؤلاء الفاعلين جداً في تناولهم للجنس، القصة مختلفة. بالرغم من أن مستودع البرانا عند منطقة الحوض عملاق، هنالك حدود لما بإمكان المرء أن يصرفه والمحافظة في ذات الوقت على حيويته الروحية. هذا الأمر صحيح بالأخص للرجال، حيث يتم إطلاق كمياتٍ كبيرة من البرانا خلال النشوة مع القذف للمني. الأمر صحيح نوعاً ما للنساء أيضاً، ولكنه ليس قريباً بأي شكل من الأشكال للدرجة ذاتها. الرجل هو من يحمل مفاتيح الجنس التانتركي، لأنه هو من يختبر الخسارة الأكبر للبرانا خلال النشوة. بسبب هذا، هو أيضاً من يحدد مدة الجماع الجنسي، ولهذا السبب، مدى تنمية الطاقة الجنسية الذي من الممكن أن يحدث خلال ممارسة الحب. في حين أن المرأة قد تكون ممثلة بالبهاكتي لجلب الطاقة الجنسية إلى الأعلى فأعلى في داخلها وفي شريكها، إن بهاكتي الرجل هي ما سوف يحدد إلى أي مدى من الممكن تحقيق هذا خلال الإتحاد الجنسي. لذا



دور الرجل والمرأة في الجنس التانتركي مختلفين نوعاً ما. بالرغم من هذا، بطريقةٍ أخرى، أدوارهم هي ذاتها. ليحصل الجنس التانتركي، يجب على كلٍ من الرجل والمرأة أن يكونا معنيين في الإدارة الذكية لعملية القذف عند الرجل. هذا الأمر صحيح عند المراحل الأولية لتعلم الجنس التانتركي، ويبقى صحيحاً لبعض الوقت.

مع الوقت، ومع الممارسة، الرجل يصبح سيد سائله المنوي ولا يعود بحاجة إلى الاعتماد على المساعدة من شريكته للسيطرة على عملية القذف. عندما يتم الوصول إلى هذا المستوى من المهارة، عندها يكون لدى كل من الشريكين الحرية لتنمية الطاقة الجنسية فعلياً بشكل لا ينتهي – المساوي لممارسة السيدهاسانا بشكل دائم، إن جاز التعبير. لقد رأينا جميعاً اللوحات الفنية الأسيوية للعشاق التانتربيين وهم يلعبون على الآلات الموسيقية، يقرءون الشعر، يتأملون، أو مجتمعين سوية في حديثٍ طويلٍ ومليءٍ بالحب. ليس هذا ما نفكر فيه عادةً في العملية الجنسية، أو حتى في الجنس التانتركي. بالرغم من هذا، هذه هي حقيقة الجنس التانتركي – تنميةً طويلةً للطاقة الجنسية في النشوة من خلال ممارسة الحب.

من المهم ذكر بعض الأمور.

أولاً، الجنس التانتركي لا يحقق غايةً جيدةً لوحده. لا يقف لوحده كممارسة يوغية. لوحده، الجنس التانتركي ممارسةً ضعيفةً للتطهير الكوني للنظام العصبي. التأمل والبراناياما هم الأدوات الأساسية لتحقيق هذا. متى ما يصعد المزيد من التطهير، الباندهاز التقليدية والمودراز، السيدهاسانا، والكومبهاكا هم مفيدون جداً لتنمية الطاقة الجنسية صعوداً. هذا يؤدي إلى صعود حركة النشوة في السوشومنا (العصب الفقري) وآلاف الأعصاب في الجسد. ممكن للجنس التانتركي أن يلعب دوراً في هذا، بالأخص لليوغيين الفاعلين جنسياً. إن شيءٍ بإمكاننا القيام به لتحسين ممارستنا لليوغا إن كنا فاعلين جنسياً. فإذاً، الغاية من هذا الحديث ليست لدعوة جميع الناس إلى الحصول على المزيد من الجنس على الطريقة التانترية. إن كنت خفيف ومعتدل في حياتك الجنسية وسعيد في ممارساتك اليوغية المتقدمة، أنت بالفعل في حالةٍ جيدة. لا تغطس في المغامرات الجنسية بسبب الدروس. هذه الدروس حول الجنس التانتركي هي للأشخاص الذي هم بالفعل فاعلين جنسياً ويبحثون عن طرق لجلب نشاطاتهم الجنسية إلى الطيف الكامل لممارساتهم اليوغية.

ثانياً، قد يبدو الأمر فكرةً سيئةً للبعض كأننا نترك النشوة الجنسية نوعاً ما على الرف الخلفي حينما نحن نقوم بتطوير القدرة لتنمية الطاقة الجنسية بشكل لا ينتهي صعوداً. قد يبدو الأمر كأننا نرمي الطفل خارجاً مع ماء الاستحمام هنا. بعد كل شيء، النشوة هي اللذة الأعمق التي عرفناها في حياتنا. هذا اهتمامٌ طبيعي ومحق، لنا الحق بالسؤال،

"ماذا بشأن النشوة الجنسية؟ ماذا يحصل لها؟"

هذه الدروس ليست ضد النشوة. في الواقع، درب الممارسات اليوغية المتقدمة هو درب من اللذة، درب من الإبحار في النشوة. النشوة هي ردة فعل في الجسد نتيجة لنوع معين من الإثارة – الإثارة الجنسية التي هي حيويًا موجهة نحو الإنجاب. الحالة التي نسميها ب"التنور" في النظام العصبي هي أيضاً نوع من الاستجابة المنتشبة في الجسد التي يتم تحفيزها من خلال نوع معين من الإثارة – الإثارة من خلال الممارسات اليوغية المتقدمة التي هي موجهة حيويًا نحو ولادة وعينا في حالة لا تنتهي من صفاء وعي الغبطة والنشوة المقدسة.

هل التنور على حساب النشوة الجنسية؟ كلا، التنور هو تفتح لبراعم النشوة، توسيع للنشوة إلى تفتح كامل في كافة أنحاء الجسد.

لقد قال رامكريشنا أن النشوة المقدسة هي كيونيز لا يمكن عدهم (النشوة الجنسية لدى المرأة) في حالة مستمرة من النشوة في كل خلية ومسام في جسدنا.

فإذاً، مع أنه في البداية قد يبدو وكأننا نضع شيئاً مهماً عن الرف الخلفي، ما نقوم به حقيقةً في الممارسات اليوغية المتقدمة هو توسيع ردة فعل النشوة بشكل تدريجي إلى الأبعاد الكونية لنظامنا العصبي الذي يتطهر ويتفتح. نجد هناك أن النشوة غير محدودة بالمدة أو بالدرجة. إنها فقط مسألة تنمية نظامنا العصبي ليظهر ما هو كائن فينا أصلاً.

من خلال رغبتنا يتم تحقيق كل هذا. كل يوم نختار فيه طريقنا من جديد.

حسناً، فلندخل في تفاصيل ممارسات الجنس التانتركي.

المعلم في داخلك.

تانترا ٤ - تقنية العائق - السلم إلى الجنة

ملاحظة: الدرس رقم ٣ غير مستعمل.

From: Yogani

Date: Sun Feb 1, 2004 2:49pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس اليوغية المتقدمة من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا "[الهدف وراء هذا الحديث](#)" بشكل صحيح. الدرس الأول هو من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

ما هي ممارسة الحب المثالية؟ هل هنالك أمر كهذا؟ الأمر كالسؤال، "ما هو التنور؟" ربما هم ذات الشيء. مهما يكونان في النهاية، علينا أن نبدأ من حيث نحن. هنالك مسيرة بإمكاننا تناولها، رحلة. إن كنا نؤمن أنه هنالك شيء أكثر، بإمكاننا أن نبدأ من حيث نحن و أن نتقدم إلى الأمام. يتطلب الأمر رغبة مستمرة للقيام بالرحلة.

هنالك عوامل عديدة في العلاقات الجنسية. التناسق هو أحدها. هل نتفق سوية؟ هل نحن جيدين في السرير سوية؟ هنالك العديد من العوائق كالتفضيلات الشخصية و الأساليب التي نبحث عنها لتلائم هوانا. هل أنا جذاب؟ هل هي أو هو جذاب؟ هل كلام الغزل صحيح؟ هل المداعبة جيدة؟ هل مكان ممارسة الحب مناسباً - غرفة النوم، القبو، طاولة المطبخ؟

هنا، لن نركز كثيراً على هذه الأشياء. هي مهمة بالتأكيد. و لكن ما نريد التركيز عليه هنا هو الفعل بحد ذاته. بالتحديد، كيف البرانا (قوة الحياة لدينا معبرة عن نفسها على شكل طاقة) تتأثر خلال الإثارة الجنسية، و ماذا بإمكاننا أن نقوم به لكي نأخذ تلك الاستثارة إلى نطاق ممارساتنا اليوغية. من الواضح أنه، جزء مهم من هذا هو الإجابة على السؤال، "ماذا أريد من الجنس؟" إن كان الجواب هو، "شيء أكثر من النشوة العضوية؟" عندها نكون مستعدين للبداية في اختبار التقنيات الجنسية للتانترا.

التقنيات سهلة جداً. الأمر يتعلق بإدارة الاستثارة و عملية القذف. و الأمر يتعلق بأنابيب الذكر. أشياء عادية جداً عندما نفكر في الأمر. و لكننا نجلب الكثير من الحمولة إلى السرير معنا، كما تعلمون - تخيلاتنا حول الجنس. و من الممكن لهذا أن يجعل الأمر معقداً. و لكن ليس من الضروري أن يكون معقداً.

لدينا تخيلات، و انفعالات عاطفية قوية فيما يتعلق بالجنس. لنذكر أنفسنا أننا آتين إلى السرير من أجل هدف أعلى في ممارسة الحب، و لنستعمل البهاكتي الرغبة التي لدينا لتحويل تخيلاتنا الجنسية نحو هذا. القليل من البهاكتي قد تذهب بعيداً.

جزء مهم من هذا الهدف الأسمى هو التذكر أن الجنس التانتركي يتعلق بحاجات الشريك. إن أخذ كل من الشريكين هذا الأمر إلى قلبهم، عندها سوف يكون هنالك نجاح كبير في الجنس التانتركي، أو أي جنس، أو أي علاقة. الأمر كالكوان البوذية، أحجية لا يمكن حلها. إن كان كل من الشريكين يبحثان عن طرق لخدمة بعضهما البعض، من هو الذي يخدم؟ إن تم تجاوز الحاجة الشخصية، حاجة من هي التي تملأ؟

بالطبع، خدمة شريكنا ١٠٠% هو أمر مثالي، هدف لكي يتم تحقيقه تدريجياً على المدى الطويل. وجه انتباهك إلى هذا الأمر بلطف في كل مرة أنت تمارس فيها الحب. الأمر سوف يحدث فارقاً. إن كان قدومك إلى الجنس التانتركي صادق (ربما كان هذا في بالك أصلاً)، عندها يتعلق الأمر بتكريم و ملء شريكك بالنشوة المقدسة. لذا خذ هذا كتأكيد على ما تعرفه بالفطرة أصلاً. الجنس التانتركي يتعلق بشريكك. بالطبع، كل من الشريكين لن يكون لديهم دائماً ذات نسبة الاهتمام في بعضهم البعض. لا بأس في هذا. العطاء لا يتطلب جواب بالمثل. ممارسة الحب ليست صفقة عمل. ممارسة الحب تتعلق في القيام ب"الحب". نمارس الحب من خلال العطاء، من خلال القيام بشيء لشخص آخر، من دون توقع أي مقابل. هذا ما هو عليه الحب. الأمر لا يتعلق بالتحديد في القيام بالتزام لمدى الحياة. الأمر لا يتعلق بالمستقبل أو الماضي. الأمر يتعلق فقط في الخدمة في هذه اللحظة.

في بعض الأحيان ممارسة الحب تعني القول، "كلا". الحب لا يعني الانبطاح أمام كل رغبة لدى شريكنا، بالأخص رغبة قد تكون تدميرية. عند تلك الظروف، القول، "كلا" هو فعل حب أيضاً. الحب ليس شخص عاجز عن مقاومة الإغراء. الحب حكيم. الحب يشع سلاماً و نوراً لكل الحياة. هذا جزء مهم لما نريد أن ننميه خلال الجنس التانتركي. الأمر سوف يحصل طبيعياً خلال تقدمنا.

فإذاً، هذه هي كتل الأساسات:

أولاً، أن نفهم أن الجنس التانتركي يتعلق بتنمية الطاقة الجنسية صعوداً في نظامنا العصبي ما قبل عملية القذف. ثانياً، أن ممارسات الجلوس (التأمل، البراناياما، الخ.) التي قد تم مناقشتها في كتابات الممارسات اليوغية الأخرى قد تقدم التطهير الضروري في النظام العصبي من أجل نجاح عملية الجنس التانتركي. ثالثاً، أننا نبحث هنا عن ما هو أكثر من النشوة العضوية. و رابعاً، أننا هناك من أجل شريكنا.

الآن فلنتحدث عن تقنية العائق.

سوف نشير إلى العضو التناسلي للرجل على أنه لينغام و على العضو التناسلي للمرأة على أنه يوني. هذه هي الأسماء السنسكريتية التقليدية التي يتم استعمالها في التانترا من أجل الأعضاء التناسلية للذكر و الأنثى، شاملين للنطاق الكامل حول اتحاد النعيم من الجسدي إلى الروحي الأسمى.

أسهل طريقة للقيام بتقنية العائق هي أن يكون الرجل من فوق المرأة. من الممكن القيام بها من خلال الموضع المعاكس أيضاً متي ما يصبح الشريكان متآلفان مع المبادئ. من الأصعب القيام بها و المرأة من فوق كما سوف يبدو واضحاً.

عندما يكون الرجل فوق المرأة، تقنية العائق تتطلب كبح الذات قليلاً. الرجل يقوم بهذه العملية. و يقوم بها قبل القذف، و من الأفضل ليس قريباً جداً من عملية القذف. الفكرة هي أن لا نصل إلى حافة القذف و أن نكبح أنفسنا عندها. من الممكن أن يكون الأمر قد تأخر كثيراً عندها، و يصبح الرجل وقتها خارج عن العمل لحين المرة المقبلة. لا شك من أن الأمر قد يحصل هكذا في بعض الأوقات، و لا بأس بهذا. سوف نناقش وسيلة أخرى في القسم الثاني للمساعدة في هذا. الآن، دعونا نتابع مع 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 الطاقوي. 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 مرة واحدة في الأسبوع، أو أقل، الأمر ليس قصة كبيرة. و لكن حتى هؤلاء الذين يمارسون الجنس بين الحين والآخر سوف يكتشفون أن ممارسة اليوغا خاصتهم سوف تتحسن إن استعملوا وسائل الجنس التانتركي.

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 الإغاطة 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 التانتركي المتحقق لن يستعمل نمط التدليك و المماثلة 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 المماثلة 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 المنى مهما كلف الأمر. ليس عليها المحاولة حتى. إن جمالها ينادي المنى من الرجل عند مجرد رؤيتها. تقوساتها، شفاهها، عيونها، جميعهم ينادون المنى للخروج.

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

مع المعرفة حول تقنية العائق بإمكاننا موازنة العلاقات الجنسية من أجل إفادة كل 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 كل 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 المماثلة، يتم تسلق سلم من النشوة الصاعدة. بالطبع، المرأة ليست جامدة في هذه العملية. هي فاعلة عند كل خطوة من الطريق – متملقة رجليها 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. سوائا الحب، الطاقة الجنسية، تصعد لتشمل كل أنحاء الجسد في كل 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 بببطء في وادي اللذة أعلى من عندما بدؤوا. 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 التانتركي 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 التمكّن من الحصول على تحكّم 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.

فإذاً، المزيد من المساعدة على الطريق.

المعلم في داخلك.

تانترا ٥ – إعاقة عملية القذف لدى الرجل – وضع عجلات التدريب

From: Yogani

Date: Sun Feb 1, 2004 4:52pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس اليوغية المتقدمة من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. الدرس الأول هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

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. وفي حرارة اللحظة لا يريدون الحصول على أي سيطرة. المني يريد الخروج، و هنا ينتهي الأمر. الجنس عملية اندفاع مجنونة نحو هذا الأمر، و كل شيء آخر يميل إلى الوقوع على الجانب.

فإذاً، كيف ندور حول هذا الأمر؟ المفتاح هو في تغيير عادة النوروبولوجيا الداخلية لعملية النشوة. نقوم بهذا من خلال إعطاء نوروبولوجيا الذكر طريقة جديدة لكي تتألف 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 ساحرة أكثر من عملية القذف العادية للأعضاء التناسلية، و نتحمس لقضاء المزيد من الوقت في عادة الإثارة ما قبل القذف. نملك عندها الخيار – الجنس التانتركي ما قبل عملية القذف أو قذف الأعضاء التناسلية. ربما في جلسة واحدة نرغب في الحصول على الاثنين، نبدأ بجلسة طويلة من الأول و ثم ننهي في الثاني. مرة 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 التانتركي 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 تانتركي. 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 القوم 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 اثنتين و من ثم قام بعدها برفع أصابعه، سوف يتم إعادة استيعاب المني و لن يهرب أي منه.

من الممكن أن يتم الاعتراض من خلال الوصول إلى البيرينيوم من الورا أو من الأمام. خلال ممارسة الحب التانتركي مع شريك، بإمكان الرجل أن يصل إلى البيرينيوم من الورا 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. فإذا، 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. ألسنت 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 جزءاً من ممارسة الجنس فقط بعد ساعة أو اثنتين من الإتحاد، أو ربما قد ننسى الأمر بالكامل.

نسيان عملية القذف؟ أجل، الاختبارات التي نحصل عليها خلال جلسات الجنس التانتركي الطويلة قد تصبح عميقة لدرجة أننا من الممكن أن ننسى عملية القذف تماماً. من الصعب تصديق هذا، و لكنه حقيقي. من الممكن للجنس التانتركي أن يكون جيداً إلى هذه الدرجة. و هو 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 لتثورنا 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.

فاذاً، 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.

فاذاً، الاستمناء التانتركي 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 التانتركي 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، تغييرات دراماتيكية قد تحصل في اختبارنا للجنس، و ممارستنا اليوغية ككل سوف تتحسن بشكل كبير.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٧- دور المرأة: ليست أقل من "الآلهة الانثى".

From: Yogani

Date: Mon Feb 2, 2004 6:48pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "[الهدف وراء هذا الحديث](#)".

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "[ما هو التانترا يوغا؟](#)"

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

ان المرأة هي كل شيء في الجنس التانثري وفي كل الحياة. انها الالهة الأنثى. كل ما نراه ونقوم به يولد من الالهة الأنثى. لهذا السبب، في هذا العالم، تسمى "الأم الطبيعة". انها الالهة الأنثى التي تجذب بذرة الرجولة لغبطة الوعي الصافي من أجل تجسيد كل شيء. ان كل الكون و كل شيء فيه يولد منها. عندما رجل و امرأة يقومان بالعلاقة الجنسية، انها مجسم صغير لهذه العملية الإلهية، الجنس التانثري 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 اثناء قيامهما بالجنس التانثري 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. انه ينسج طريقه عبر كل ممارستنا اليوغية المتقدمة الخ... كل شيء في اليوغا هو عن الاتحاد الحاصل على كل مستوى في الجهاز العصبي.

اذا، عندما رجل و امرأة يجتمعان في الجنس التانثري، انها بداية شيء اكبر بكثير منهما، ويصل الى ابعد بكثير من الاجساد الموجودة على السرير، إن دور الرجل هو البذرة، سواء اعطاها جسدياً أم لا. اذا لم يعطيها جسدياً، يتم تنميتها في الشريكين الاثنين روحياً.

إن دور المرأة هو الالهة الأنثى، زهرة في حديقة الغبطة. انها تنادي بذرة الرجل. اذا لم تأتي جسدياً، انها تأتي و تغذي داخلياً الشريكين روحياً. كلما نادت اكثر، كلما زادت التغذية. اذا لم يكن جسدياً، يكون روحياً. انها الإلهام لكل من التغذية الجسدية و الروحية. هذا هو جوهر دور المرأة في الجنس التانثري. إنها المغرية للبذرة الجسدية، ومغرية البذرة الروحية. اذا لم تأتي البذرة الجسدية، البذرة الروحية ستأتي. انها غبطتها الإلهية الجميلة و موجات الجمال ستأتي بالبذرة الى الخارج. إذا كان الرجل يستطيع ان يمكسك البذرة الجسدية،

عندها البذرة الروحية تظهر في كل من الرجل و المرأة، وهذا هو الاتحاد الداخلي للطاقت الذكورية و المؤنثة عند الشريكين في التانترا.

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

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

من الواضح، ان اول مسؤولية لها هي فهم عملية التحول نحو الجنس التانتركي- فهم ان الأمر يتضمن تنمية تغير في ردة فعل الرجل في النشوة الجنسية وان هذا التحول لا يحصل في ليلة و ضحاها. شريكها قد لا يفهم هذا في البداية. لديها المقدرة على تعليمه. قبل ان تتمكن الالهة الانثى من القيام بالجنس التانتركي قد تجد نفسها اصبحت معلمة، كاهنة تانترا اذا شاءت. هذا يساعد جداً الرجل الذي يحاول ان يفهم الجنس عنده. لكن دور المرأة لا يكفي إذا لم يقبل الرجل التحدي. إن المرأة التانتركية لا تستطيع أن تقوم بتقنية العائق مكان الرجل. ان الامر لن ينجح في حال لم يكن الرجل ملتزم القيام بذلك من أجل الشريكين. اذا 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 القيام المرأة بتقنية العائق لن يعطي الرجل إعادة تغذية مقدرته على الاستمرار. بل بالعكس. ولكن إذا قرر الرجل ان يقوم هو بتقنية العائق، إن المرأة تستطيع ان تساعده من خلال اخذ فترات الراحة الضرورية لإعادة تغذية مقدرته على الاستمرار. تستطيع تجنب تحريضه كثيراً في المراحل الاولية الحساسة من الجنس التانتركي. تستطيع تذكيره عن ما يقوم به في الجنس التانتركي اذا كان يشكك. هذا يتطلب انضباط لدى المرأة لأن بغريزتها انها تريد السائل المنوي في رحمها، كما ان الرجل غرائزياً يريد اطلاقه في داخلها. اذا كان الرجل يحاول عن وعي ممارسة تقنية العائق، المرأة تستطيع المساعدة. في البداية انه 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، او اذا كانت هي تحفز عضوه الجنسي بطرق غير العلاقة، تستطيع المساعدة اثناء تميمته مقدرته على الصمود عبر دورات من التحفيز و الراحة. تستطيع أيضاً تعلم كيفية اعاقه الفذف عند شريكها في هذه الحالات، على الرغم من ان احياناً كثيرة وجودها قد يزيد التحفيز بدل من تخفيفه. اذا هناك سؤال هل وجود المرأة اثناء قيام الرجل بالتدريب الذاتي هو

فكرة جيدة أم لا. ولكن، اذا 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 بتحسين 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 التانتركي، كذلك الأمر بالنسبة إلى المرأة. بينما هو يعمل من اجل بناء مقدره 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 متحكماً ببذرتة، الأشياء ستتغير. عندها، المرأة، الهتنا الأنثى، تستطيع ان تشع في كل جمالها و مجدها. عندها تستطيع ان تتفتح تماماً كممارسة حب جميلة التي هي بطبيعتها. عندما الرجل يدبر المنى، تصبح ممارسة الحب ممارسة ما بين شخصين متعادلين، بدل من أن يكون الاتجاه الوحيد للمني من الرجل إلى المرأة قبل الانتقال إلى الجنس التانتركي. عندما يصبح الرجل مترسلاً في الاستمرار، عندها تصبح تنمية الطاقة الجنسية اكثر نشاط ، إبداع و غبطة.

يجب ان نذكر ان عندما يصبح الرجل بارع في استعمال تقنية العائق، من الممكن ان يتم تحفيز المرأة لتشعر "بهزات جماع متكررة". إن اختبار هزات جماع متكررة هو مقدره طبيعية لدى المرأة، هذا يؤكد ان مهما حصل، ستستمر بطلب المنى 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 المقدره على الانتقال الى مستويات اعلى من النشوة الإلهية التي تحصل لدى المرأة التي تقوم بالجنس التانتركي. 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 التانتركي؟ 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 ان يبقى ما قبل هزة الجماع. إذا إن رقاص الساعة قد يعود الى الورا و ممارسة الحب التانتركي قد تتطور لتصبح وسائل لدى الشريكين ليبقيا ما قبل هزة الجماع، يتسلقان السلم الى الجنة معاً- أعلى، أعلى، أعلى.....

في الجنس التانتركي المتقدم، إن دور المرأة يستطيع ان يتفتح تماماً ويصبح انتزاع طبيعي وقوي للبذرة التي هي هديتها في العلاقات الجنسية. كما لم تعد مهتمة بتنمية مقدره الاستمرار لدى شريكها. لقد قام بذلك. بالطبع تتذكر دائماً مبادئ التانترا وتطبيقها. اذا كان شريكها يحافظ و ينمي الطاقة الجنسية، المرأة تستطيع استعمال اي وسائل للحصول على البذرة منه. سيعلم كيف يرقص معها مع الابقاء على المنى في داخله. هذا الاتزان

يمكن الشريكين ان 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 ان تقوي مواهبها الجنسية مع تمارين كيغل ووسائل اخرى تحفز مقدراتها لتحفيز شريكها. إذا 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، ان الشريكان التانتركيان منذ زمن طويل، الأمور تأخذ مجرى آخر، مع تقدم الممارسات اليوغية المتقدمة و الجنس التانتريكي ونضجها، 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 التانتر، ان الجنس همه فقط تأمين توالد الاصناف. من بعد التانتر، الجنس يصبح روحاني، حالة اعلى يعينها التوالد و اندماج غبطة الوعي الصافي (البذرة) مع النشوة الإلهية (الرحم).

ان اختلال التوازن الكامن في العلاقات الجنسية الغير تانتريكية هو اساس 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 الى التعويض عبر قمع النساء في عدة اشكال- محاولة السيطرة على القوة الجنسية الهائلة الأنثوية. هذا سبب من الأسباب التي ادت الى 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 النوروبولوجية 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 للطاقت 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 امام رَجُلِها، وصولاً الى القوة الديناميكية الخلاقة التي تحفز بشكل دائم كل ذرة في الكون نحو الخارج في وجودها المستمر.

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

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٩ - العلاقة ما بين براهماشاريا، الجنس التانتركي والعفة

From: Yogani

Date: Sun Feb 8, 2004 3:26pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح.  
أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث"

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

الآن 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 ان نشرح العفة، يجب ان نتكلم عن "براهماشاريا" لأنها أساس مفهوم التدايعيات الروحانية كل من الجنس التانتركي والعفة، والمشارك 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 التانتركية. إنها أمور كثيرة الأبعاد.

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

اين دور العفة في كل هذا؟ إنها مسألة خيار، مسألة ميل، مسألة اسلوب حياة. انه أمر قد يحصل. ربما نستسلم إلى غورو او 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 الاستمنا. إن العفة هي المحافظة على الطاقة الجنسية بحد ذاتها، على الرغم ان " المحافظة" قد لا تكون هدف الشخص الذي يتبعها. هناك اسباب اخرى للعفة هدفها اكثر الابتعاد عن شيء سلبي عن الجنس (الهوس، المبالغة، الإيذاء) بدل من ان تكون نوجه نحو شيء ايجابي عن الجنس (التوسع الداخلي، النشوة الإلهية و التنوير)

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 الى شكل أعلى، لا يحصل تنمية. التنمية هي الجزء الثاني من براهماشاريا. إن فهم ان العفة مجرد نصف المعادلة في براهماشاريا هو نقطة مهمة. من دون الجزء الثاني من براهماشاريا، إن العفة تؤدي إلى التجمد وإلى ظهور تصرفات هوسيه غير متزنة خصوصاً إذا كنا "مجبزين" 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 التانتركي. من المثير للسخرية، ان المثابرين في الجنس التانتركي لديهم تقدم روحي أفضل من الأشخاص الذين يتبعون العفة ولكنهم لا يثابرون في ممارسات الجلوس اليوغية وخدمة الآخرين بمحبة لتنمية الطاقة الجنسية إلى تجسد اعلى في جهازهم العصبي.

هل العفة هي طريق افضل من الجنس التانتركي نحو التنوير؟ من يستطيع القول؟ أن الأمر يعتمد على الممارس و ميله الى هذا الأسلوب من الحياة أو ذلك. 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 التانتركي أو العفيف، إن الممارسات الأساسية أي التأمل و البراناياما 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 الصافين مصدرنا، صفتنا الإلهية الأعظم الظاهرة فينا. اذا كنا نملك ذلك، إذاً سواء كنا نميل أن نكون شخص تانتركي أو عفيف، سيكون عندنا جوع دائم نحو نفس الهدف، الاتحاد الإلهي. مهما كان اسلوبنا في الحياة، سندمج عفويّاً عوامل براهماشاريا- المحافظة و تنمية طاقتنا الجنسية أثناء السفر في طريقنا السريع نحو الجنة.

المعلم في داخلك.



From: Yogani

Date: Sun Feb 15, 2004 4:25pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث".

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إن الطموح الروحي للجنس التانتركي نبيلة كما تشرحها، لكن أجد صعوبة في معالجة مشكلة تطوير "قدرة الاستمرار" لدى الرجل من دون جوائز عملية أكثر. إذا قمت بكل هذا، هل سيساعد زوجي؟ تحديداً، هل ستصبح زوجتي مهتمة أكثر بالعلاقة الحميمة معي؟

ج: إن الجنس البشري مبرمج للكسب السريع في الجنس. إننا أولياء هذه القوة العظيمة التي أعطانا إياها الله، لكن لم ننضج بعد لأدائها 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 الألهة. 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 ٩٩% 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 الحيات. 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 بالتنظيف بفضل إتباعنا للتقنيات "الييمين" 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 أسف على ١٠٠,٠٠٠ عام من الاستغلال؟ لا يعني أنك أنت المسؤول. لكن هناك شخص يجب أن يقول "أنا أسف". 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 الآخر. إن الأذى سينتهي. نحن ننضح.

إذاً، ابدأ باللمس الناعم، ليس من أجل الجنس، فقط لمواساة الآلاف من سنين الأذى، من أجل الحب. هذه بداية جيدة. تجرأ على أن تثق بحبيبيك التانترية الصادق. إن الأمر يتطلب الكثير من الشجاعة. هذا يحصل فقط مع مشاركة غير خطيرة، والاهتمام بالآخر 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 الدور الغريزي للرجل الحامي يصبح معرض للخطر. إذاً إن الرجل و المرأة بحاجة إلى العناية، كلاهما بحاجة إلى لمس لطيف والنوم مع الآخر من دون توقعات. هل تستطيع القيام بذلك مع من تحب، النوم مع هذا الشخص من دون أي توقع في الوضعية الجنسية اللطيفة المسماة الملعة؟ إن التقدم في تقنيات الجنس التانترية في هذه الدروس ستمكنك من القيام بذلك وليس من بعد إجهاد قوة الحياة فيك أولاً. تستطيع 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 التانترية، قوة الحيوية مع البرانا، من دون توقعات، نتمكن من الاعتناء. انه 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؟ أولاً، انه ليس خلق المزيد من الإصابات. هذا يحصل عندما يصبح تصرفنا مع الجنس الآخر أكثر نضجاً. أكثر عناية. ثانياً، انه إطلاق العقبات المتركمة على مدى أعمار و في هذه الحياة. نستطيع التخلي عن كل هذا عبر تقنيات التانترا اليمين و اليسار. عندما نبدأ، والشريكين فهما ما هي الرحلة، انه 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 أكبر بكثير- غبطة نشوة لا تنتهي!

هناك فيلم أميركي صنع منذ بضعت سنوات ويعطي المزيد من الشرح عن الشفاء الجنسي. اسمه "غبطة" مع الممثلين كريغ شافر، شيريل لي و تيرينس ستامب. إنها قصة معاصرة عن علاقة زوجين شابين. انه فيلم مسلي، ايروتيكي وكذلك دراسة جدية عن العلاقات ، الشفاء الجنسي، وشفاء الروح. قد تجد في متجر تأجير الأفلام بقربك. ليس كل ما نشرحه هنا في الممارسات اليوغية المتقدمة، لكنه يظهر تماماً بعض النقط الأساسية عن العلاقات الجنسية التي تكلمنا عنها.

المعلم في داخلك.

From: Yoganí

Date: Sun Feb 22, 2004 10:34pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث".

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لدي سؤال عن التقنية التي تتكلم عنها- إعاقة القذف بواسطة الأصبع مما يؤدي إلى قذف بالاتجاه المعاكس، المني يذهب إلى المثانة. عند التبول نجد المني في البول الذي يصبح لونه ابيض نوعاً ما بسبب امتزاجه مع المني. إذا كان المني سنخرسه في كل الأحوال (عند التبول)، لما ممارسة هذه التقنية؟

ج: شكراً لك. انه سؤال جيد جداً. إن الجواب متعدد الأجزاء لأن توسع الجنسانية لدى الرجل (و المرأة أيضاً) نحو الأعلى هي عملية تطورية ولدى عدة أدوار في عدة مراحل أثناء الطريق.

نعم انك 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 التغيير في العمل الجنسي.

عند إضافة ذلك إلى البهاكتي (الجوع الإلهي)، إن الإعاقة 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 تلفت 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 أولاً عمل روحي أعلى يجب أن تصل إليه. مع تطور عمل المثانة مع الوقت، إن المني يصعد إلى المثانة عفويًا من

دون استعمال الإعاقة وحتى من دون تنمية الطاقة الجنسية عن قصد. هل فهمت كم هو صعب التغيير 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 أوتوماتيكياً مع قيامنا لممارسات يوغية متقدمة من ضمنها الجنس التانتركي .

إذا أن الإعاقة تبدأ بشكل فوضوي في البداية (لقد أسمعتني 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 المنى 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 نقطة G. هذه الغدة تطلق مادة مثل الحليب تشبه المنى أثناء الإثارة القسوى 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Mon Feb 23, 2004 1:47pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: كنت أطالع بعض النصوص ولدي سؤال. انه يتعلق بكيفية السيطرة على العقل الباطني من أجل منع حصول "أحلام مبللة". معظم أصدقائي تحصل معهم هذه الأمور. ولكن بعض أصدقائي - من اعتبرهم روحياً "أطهر" لا يختبرون ذلك. أنا شخصياً أرى هذا كقلة سيطرة على العواطف والأفكار. ما تعليقك على الموضوع؟

ج: الأحلام المبللة عادة نتيجة حساسيات أروتينية 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 هذه الدروس. 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Fri Feb 27, 2004 5:16pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: عندما أتبول اشعر بطاقة قوية تصعد في سنسلتي وصولاً إلى رأسي. هل هذا أمر تعرفه؟ لماذا هو متصل بالتبول؟ إن الأمر يحصل منذ أشهر. لا يزعجني ولا بأي شكل. انه مسلي نوعاً ما. فقط أتساءل إذا كنت تعرف عن هذا الأمر؟

ج: هذا أمر جيد. 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 تشعر بها بأنواع أخرى من النشاطات، من ضمنها العلاقات الجنسية. إن العواطف أيضاً قد تحركها- صلة البهاكتي في هيكلتنا الروحية. إن التجارب ستنتشر تدريجياً في نورويولوجيتنا 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، وستملك 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Wed Mar 3, 2004 4:54pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو “الهدف وراء هذا الحديث” ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، “ما هو التانترا يوغا؟”

س: شكرا لبساطة و قوة الدروس. قمت أنا وزوجي بتقنية العائق و الكبح لمدة شهر وبدأنا نستلذ بها. زوجي خصوصاً. الليلة الماضية استمررنا في العلاقة الجنسية من دون هزة الجماع لأكثر من ساعة. لكن من بعدها شعرت بالضيق. لست أكيدة متى تحديدا. كان الأمر جميل. ملأني أعرق سلام و لذة حب داخلياً. الزمان و المكان اختفيا. انه أمر يتخطى الوصف، يتخطى كل ما نعرفه عن الجنس. أريد أن أبقى هناك إلى الأبد، انتقل إلى هذا المكان و لا أعادر أبداً. انه ما زال معي اليوم لكنه يتلاشى. إنني أتوق أن يعود زوجي إلى المنزل من بعد العمل لنغوص مجدداً. انه يحب ذلك أيضاً. إنني امرأة سعيدة. هل يستطيع الجنس التانتركي أن يحل مكان الممارسات اليوغية الأخرى؟ اشعر أن هذا ممكن. إننا نتبع الدروس الأخرى أيضاً وبدأنا التأمل في شهر كانون الثاني. لكننا إلهينا عن ذلك قليلاً بسبب التانترا.

ج: انه أمر رائع أنك و زوجك تنجحان في التقنيات التانتركية. هذا يجعل قلبي يفرح.

مع استمراركما ستتعمق التجربة و التجربة ستكون موجودة في حياتك اليومية. هذا هو تطهير و انفتاح جهازك العصبي وصولاً إلى التجربة الإلهية. المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية هو جزء مهم من ذلك.

هل الجنس التانتركي يحل مكان ممارسات الجلوس مثل التأمل، التنفس السنسلي، مودرا الخ...؟ كلا، لسببين.



أولاً، الجنس التانتريري هو في نفس فئة مولاباندها/ اسفيني و سيدهاسانا، أي إن النجاح في هذه الممارسات التي تحفز الطاقة الجنسية يعتمد على استمرار التطهير العام بواسطة التنفس السنسلي و التأمل العميق. إن الجنس التانتريري لا يتقدم من دون الممارسات المسبقة الضرورية، كما أن التقدم يبطل لأنك تستعملين الطاقة الجنسية فقط من أجل تطهير الجهاز العصبي. إن الجهاز العصبي بحاجة إلى تدابير اشمل و أعمق ليتطهر. كذلك عند القيام فقط بممارسات الجلوس التي تحفز الطاقة الجنسية / كونداليني. من دون التنفس السنسلي و التأمل أن التقدم يتوقف. كما يحصل إختلالات، علامات مزعجة للكونداليني الخ... إذا إن ممارسات الجلوس مهمة جداً، خصوصاً التنفس السنسلي و التأمل، من اجل إكمال الرحلة مع اقل تباطؤ و طرق التفافية .

ثانياً، تطهير و فتح الجهاز العصبي نحو التجربة الإلهية يعتمد جداً على الممارسة اليومية- تنمية عادة لدى الجهاز العصبي في الانفتاح مرتين يومياً، كل يوم. هذا ليس عملياً جداً مع العلاقات الجنسية، على الرغم إن الكثيرون يرغبون أن يجربوا ذلك. من الأفضل أن نستمتع بالجنس عندما يأتي عندنا بعفوية، باستعمال التقنيات التانتريرية للمحافظة و تنمية التجارب الأعلى. إن الجنس التانتريري ممتع عندما يحصل عفويّاً و يساعد جداً ممارستنا اليوغية. عندها، بقية الوقت، نقوم بممارسات الجلوس اليومية مما يؤكد أننا نتقدم روحياً.

إذاً، سواء كان لدينا علاقات جنسية أم لا، إن الممارسات اليوغية المتقدمة ستكون موجودة يومياً في نفس الأوقات، صباحاً و مساءً. إذا كان الجنس التانتريري موجود أيضاً، إذا ستكون اليوغا عندنا أفضل، وكل الحياة تتنور بشكل جميل.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sat Mar 6, 2004 4:12pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو “الهدف وراء هذا الحديث”. ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، “ما هو التانترا يوغا؟”

س: لطالما من السهل أن أكون فاسدة. ولقد سمحت أن يتم استغلالي جسدياً بأشكال تؤدي نموي الداخلي. قبل بدئي قراءة تعليقاتك، لم يكن عندي أي مرجع أو مبدأ لحل معضلتي. لقد أيقظت المعلم الداخلي في ذاتي والكثير من أسئلتي يتم الإجابة عليها.... لكن هذه الناحية هي الأصعب لأن في الماضي كنت استمتع بإنجازاتي الجنسية وتجاهلت الصوت الداخلي في هذه الحالات، لأن الضعف كان أقوى من رغبتني في السير قدماً. افهم أن ليس هناك إدانة، إن لدي إرادة حرة وإنني قصداً اختار هذه المتع الشهوانية على متعة الحب الأعلى. إنني أشكرك، خصوصاً أنني بدأت بالتمارين التي تشرحها. تمكن من رؤية تغير في داخلي. بدأ ظهور حب من الإخلاص الحقيقي، أظن أنك تسميه نشوة الطاقة في جسدي، من جذر السنسلة صعوداً إلى القلب و الحلق.

ج: نحن نعلم أن المتعآت 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 تحسلي على بذرتة 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 التانترية صعب بسبب العادات الشهوانية القوية، من المفيد أن نعمل لوحدها 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 لوحدها أمر تستطيعين أيضاً أن تكتشفيه في الطريقة التانترية، 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 لوحدها. مع كل هذا، مع الوقت، رغبتك في المتعة الشهوانية ستفقد من بريقها. لأن المتعة الروحية الداخلية ستظهر أكثر وأكثر 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، سيدهاسانا ممارسة عظيمة لتنمية هذه الطريقة في التحفيز المستمر من دون أي توقعات.

إن " الحصان الجامح" في بداية سيدهاسانا سيهدأ مع الوقت. 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.

تدرجياً، ستبدئين برؤية الرجال بشكل مختلف. عندها تستطيعين أن تكوني مع شريك ، إذا اخترت ذلك، بدون أن تكونا في حالة الشخص الذي يستغل و الشخص الذي يتم استغلاله. إذا حصلت ناحية من ذلك، عندها يجب أن تعلمي أكثر لوحدها لحين تستطيعين أن تدعي شخص إلى سريرك مع حب إلهي كافي لتكوني هناك من أجله أكثر من أنه أجلك. سيحصل هذا إذا استمررت بالممارسات. ستجذبين رجال عندهم مستوى روحي أعلى أيضاً. أو ستخطين الجنس و الحاجة أن تكوني مع شريك. كل هذا يعتمد على ميولك. ويعتمد على البهاكتي (الرغبة الإلهية) عندك والتي هي ستسيرك.

المعلم في داخلك.

الدرس ت-١٦- س و ج- ما هي أفضل ممارسة تانترية؟

From: Yogani

Date: Thu Mar 11, 2004 2:10pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لقد قرأت الكثير من الكتب عن التانترا و ما زلت غير اكيد ما هي. هل هي عن الجنس أم عن اليوغا؟ ما هي الممارسة التانترية و هل هناك "أفضل" ممارسة تانترية؟

ج: 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 مدهولين 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 اول درس هنا، تعلم أنها كل شيء في اليوغا، من الأسفل الى الأعلى، من اليسار إلى اليمين.

إذا كنت تسأل، " ما هي تعرفه الممارسة الجنسية التانترية؟" إذا يجب ان 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 أفضل الطرق التي نجدها. قد ننزل 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 يفتح. لا نحقق شيء إذا حكمنا على أنفسنا سلبياً. إذاً عندما ننزل، نعاود المحاولة و نستمر بالذهاب في اتجاه نعلم أنه يوصل إلى المنزل. هذا جزء من الجنس التانتركي أيضاً، جزء من عملية براهماشاريا- تفضل المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية رغم الانزلاقات من دون أن نحكم على أنفسنا.

ما هي افضل ممارسة تانتركية؟ 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 التانتركي كل يوم أمر مضر. بالفعل إن الجنس التانتركي 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 التانتركي بسيط جداً إذا قارناه بقوة الجلوس في سيدهاسانا أثناء ممارسات الجلوس الروتينية مرتين كل يوم. لهذا السبب سيدهاسانا تريح. إنها مرتين يومياً لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر. إنها دائمة التحفيز ودائماً ما قبل النشوة عندما نصبح بارعين فيها. إن القيام بها أثناء البراناياما 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 أثناء مرحلة تعلمها)، قد يستعملها الرجل أيضاً من أجل إعاقة القذف ببساطة عبر الانحناء إلى الأمام على الكاحل. ان الكاحل يقوم بالدور الذي تقوم به الأصابع عند

العجان. إن سيدهاسانا هي ممارسة تانترية بامتياز.

إذا كنت تريد الاطلاع على شرح عن سيدهاسانا، راجع الدرس ٣٣ و ٧٥ في الدروس الاساسية.

هل هذا يعني أن الجميع يجب أن ينسى العلاقات الجنسية و يجلس في سيدهاسانا كل يوم؟ بالطبع لا. سيدهاسانا هي أساس الممارسة التانترية لدى اليوغيين الجديين سواء كانوا رجال أو نساء. سيدهاسانا تعني "جلسة الأشخاص الكاملين" لسبب أصبح واضح. اذا كانت سيدهاسانا موجودة اثناء براناياما، 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 التانترية 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Fri Mar 12, 2004 7:55am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا بوغا؟"

س: مرحباً، لدي سؤال يربكني منذ فترة. لماذا فكرة أن نحجم أنفسنا لنصبح مجرد أداة للجنس تجذبنا؟ أحياناً أشعر إن الطاقات الجنسية تنتقل بشكل أفضل لو كان فكري لا يلعب دور فيها، فقط جسدي و روعي. أظن أن فكري يعيق هذا الأمر، أما النية الصافية فتأتي من الروح. أعلم أن هذا سؤال غريب أو ربما أنا فقط أشعر كذلك. أي توضيح من جانبك قد يساعدي.

ج: هذا سؤال جيد. إنه شعور الكثير يشعرون به على ما أظن. إن السؤال بحد ذاته هو انفتاح. هكذا البهاكتي (الرغبة للحقيقة) تعمل.

انه سؤال عن الوعي الذاتي و أين يظهر. 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 يجذب عفويّاً 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.

المعلم في داخلك. .



الدرس ت ١٨- س و ج- التنور مع هزة الجماع أم لا؟

From: Yogani

Date: Sat Mar 13, 2004 10:25pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو “الهدف وراء هذا الحديث” ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، “ما هو التانترا بوغا؟”

س: إن اسلوب الأسئلة و الأجوبة عندك مفيد جداً. لدي سؤال. بالنسبة إلى مرأة ليس عندها أي تجربة جنسية. أعني إذا هي لا تعرف ما هي هزة الجماع، هل من الممكن إيقاظ كونداليني؟ إذا نعم، ما هي أفضل طريقة؟ أرجو أن تجيب على سؤالي. شكراً.

ج: شكراً للمراسلة و السؤال.

إن هزة الجماع ليست شرط مسبق لأيقاظ الكونداليني أو للتنور. على العكس، قد تكون عائق بسبب هوس الكثير من الناس بهذا الخصوص بالإضافة إلى الخسار الحيوية الناتجة عن الممارسة الكثيرة للجنس الغير تانتركي. إذاً، ربما عندنا افضلية. على افتراض أن ليس لديك كبت في طاقتك الجنسية، لأن هذه الطاقة يجب أن تظهر في الجهاز العصبي من أجل الوصول الى المرحلة ٢ (النشوة) والمرحلة ٣ (التوحيد) من التنور. سنذكرين أننا قلنا في الدروس الأساسية أن المرحلة ١ هي صمت داخلي مستمر (الشاهد).

إذا أن انفتاح نحو الطاقة الجنسية (كونداليني) يجب أن يحصل في مرحلة ما – ليس نزولاً بل صعوداً. هذا يؤدي إلى حلم من النشوة التي تعم كل الجسد. كيف نحقق ذلك؟ نستطيع القيام بهذا فقط عبر التأمل، لكن سيتطلب وقت طويل. إن التأمل هو الأفضل من أجل تحقيق المرحلة ١ من التنور- صمت لا يهتز من غبطة الوعي الصافي. إذا اضفنا التنفس السنسلي ، سيتم إحياء سوشومنا بشكل كامل بفضل البرانا من الجذر إلى

العين الثالثة. هذا يحفز يقظة الكونداليني أكثر بكثير من التأمل لوحده. وفق التعريف، الكونداليني هي يقظة البرانا في العصب الشوكي ومن ثم في كل الجهاز العصبي، آتية من المخزن الشاسع للبرانا في منطقة الحوض. لتسريع الأمر، إن ممارسة جسدية موجهة ( كومباكا – ايقاف التنفس) ممكن إضافتها كما شرحنا بشكل مفصل في الدروس الأساسية. كما ذكرنا منذ درسين سابقين في مجموعة دروس التانتر، سيدهاسانا هي ممارسة الجلوس التانترية الأكثر تحفيزاً.

إذاً، هذا كل ما تستطيعين القيام به من دون نشاط جنسي خارجي أو هزة جماع. على الرغم أنك قد تشعرين ببعض الأمور الغريبة الجديدة في منطقة الحوض و صعوداً مع تقدم ممارستك اليوغية. هذا أمر لا مفر منه. عندما تظهر مشاعر حب قوية، تستطيعين توجيهها إلى مثالك الروحي، بدل من توجيهها الى طريق جنسية و مضاعفة البهاكتي عند تجاه الممارسات. تستطيعين أن تحصلي على علاقة حب عاطفية كلها شوق مع الله و تبقيين عفيفة. إذا كنت تفضلين هذا بالطبع. الكثير من اليوغيين الرجال و النساء ساروا في هذا الطريق.

إن مدى قيامك بالممارسات يكون وفق ميولك. ربما التحفيز المباشر مع سيدهاسانا لا يناسبك. ربما انت لا تميلين إلى القيام بالممارسات الموجهة. لا بأس. فقط مع ممارسة التأمل و التنفس السنسلي ، كل العملية تحصل. حتى التأمل لوحده يأخذنا قدماً جداً على المدى البعيد. إن الأمر يعود لك- السرعة التي ترغبين بالسير وفقها وكم هي كمية نشوة الطاقة التي تريدن تحريكها في جهازك العصبي. إن اليقظة السريعة للكونداليني تؤدي إلى حياة مجنونة و هذا لا يناسب الجميع. ببطء و تدريجياً قد يكون أفضل للبعض. ليس دائماً لدينا خيار. أحياناً الكونداليني تتصرف لوحدها. عندما تسيطر ، ننتهي بمشاركة معها.

مهما كانت التجارب الداخلية، كل شخص حر أن يسير في السرعة التي تناسبه في الممارسات اليوغية المتقدمة. هذا ينطبق على كل شيء من ضمنها الطرق الجنسية التانترية. الأهم هو أن نفهم المقدرات الطبيعية الكامنة في جهازنا العصبي من ثم نختار التقنيات التي نشعر أنها تناسبنا من أجل تحفيز هذه المقدرات. حتى ولو كان طريقاً آخر مختلف كلياً، لا بأس. عندها فقط اعتبري هذه الدروس " كمادة للتفكير".

لا تقلقي، إن عدم النشاط الجنسي ليس عائق. تستطيعين القيام بالأمر وفق ما يناسبك. أنت تختارين كيفية السفر اثناء العودة إلى المنزل. مع اكتشافك التقنيات المتعددة التي تحفز جهازك العصبي لينفتح و ينطهر، ستجدين الاتزان الذي يناسبك في الممارسات.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sat Mar 20, 2004 7:07pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

الجميع يعلم ان الجنس هو هرمونات. هناك مزحة قديمة تقول، " ان 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. انهما 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 داخلياً 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 البرانا. 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 أي شيء. إنه نحن.

إن اليوغي العظيم في الكريا يوغا، لاهيري مهاسايا يقول:

"إن تعيدي 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. انه عن العمليات الداخلية، وعينا الداخلي (الفراغ) و نشوتنا (الغبطة). عندما يتحد هذين الأثنين، يبقى فقط

الحب الإلهي الذي يتدفق من منبع داخلي لا ينتهي. انه مصدر نفسه، انه 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 الإنسان.

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 الى الحب الإلهي؟ من خلال اختيار تجسد أعلى لطاقتنا، اختيار مستوى عمل أعلى للهورمونات و القيام برحلة التغيير مع استعمال المعرفة اليوغية.

عندما نشعر بالاثارة الجنسية، إن هورموناتنا تعمل بشكل اسرع. نشعر بغبطة. نشعر اننا منجذبين. منجذبين إلى ماذا؟ الى شيء أو الى شخص. هذا الانجذاب القوي مع غبطة بحاجة الى شيء خارجي. نفقد عقلنا عندما يحصل هذا. العواطف تسيطر علينا. فقط هذا الشيء مهم.

"إن الحب لا يعرف العقل".

ما هو هذا الحب العادي؟ انه تدفق مبالغ به من الهرمونات. نحن مخدرين داخلياً. إنه يملأنا بإخلاص نحو الشيء الذي يشعروننا بالحنان، على الأقل لفترة من الوقت. على الأقل لحين هدوء الهرمونات. من ثم ماذا؟ عندها ينتهي "شهر العسل"، و ننتقل 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 يكون و يأنون من النشوة لبضعة دقائق أو ساعات. عشاق الإلهية يكون و يأنون من النشوة لمدة عقود.

إذا قرأت قصائد جلال الدين رومي، و القديس يوحنا الصليب، ستري 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 الرومانسية 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 التانترية، يتم تنمية الهرمونات بشكل أعلى و أعلى. إن عشيقنا هو الله أمامنا داخلنا، 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 نحبا تصبح أشياء روحية من ثم تذوب في داخلنا. جسدنا، عшиقنا و كل ما نرى يصبح تعبير عن الله و عن هذه الممارسة الحب الإلهي التي تلغي اي انقسام. قد نبو 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 الى حياتنا اليومية، تندفق 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 الى الحالة الإلهية. يجعلنا نقوم باليوغا عبر نداءنا بصمت من أعماق قلبنا. مع انفتاح الجهاز العصبي في اليوغا، لا يمكن إيقاف العملية. نكون قد بدأنا 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، عمك، 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 لتدقق 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Fri Mar 26, 2004 2:52pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. الهدف وراء هذا الحديث أول درس هو “

”ما هو التانترا يوغا؟ ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، “

"Zen Flesh, Zen Bones: A collection of Zen and Pre-Zen writings," حوالي العام ١٩٥٧، كتاب صغير تم طبعه في اليابان و اسمه ، تم تجميعه ونقله من قبل بول ريبس و نيوجان ، انه يتضمن نصوص من كتب هندية قديمة. الكثير منها من فيغيان بهيرافا و سوشاندا تانترا (عمرهما ٤٠٠٠ سنة) ، بالإضافة الى مقتطفات من كتاب آخر، تم تجميعها لتشكيل التقنيات ال ١١٢ المسماة "ممارسات التوسيط". انه كتاب عن الكثير من تقنيات تانترا يوغا، سواء كانت تقنيات يد يمين او يد يسار.

ان هذه التقنيات ال ١١٢، كل واحدة مفسرة ببضعة سطور، وكلها لا تتخطى بضعة صفحات. تستطيع الاطلاع عليها هنا:

<http://www.spiritual-learning.com/centering-reps.html>

كما شرحنا في اول درس هنا، تانترا هي اوسع نظام يوغا، لا تترك اي موضوع إلا وتتطرق إليه كوسيلة للتحول الروحي. إن تقريباً كل الدروس في الممارسات اليوغية المتقدمة من وحي هذه التقنيات ال ١١٢، هذا عظيم، لأنني لم أستعمل هذه التقنيات ال ١١٢ كدليل لكتابة الدروس، إن اليوغا الحقيقة اليوم، كانت كذلك في الماضي، وكانت مدونة منذ ٤٠٠٠ عام.

تتذكر أن مبدأ بارهامشاريا هو أساس إدارة الطاقة الجنسية من أجل أهداف روحية. براهامشاريا هي المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية. هذا يتم عبر عدة طرق في ممارسات الجلوس و طرق اخرى أثناء العلاقات الجنسية التانترينية.

إن التقنية رقم ٤٣ من ال ١١٢ تختصر جوهر الجنس التانتريني و تتضمن كل الممارسات الجنسية المفصلة في الدروس:

"في بداية اتحاد الجنسين ابقى منتبهاً على النار في البداية، وهكذا استمر لتتجنب الاحتراق في النهاية". من هذه الجملة الوحيدة ، نحصل على كل التقنيات الجنسية التانترينية. في الواقع موسوعات كتبت لتفسر هذه الجملة. أن اوشو/ راجنيش، معلم التانترا المشهور، كتب كتاب ١٠٠٠ صفحة ليفسر التقنيات ال ١١٢.

اسم الكتاب "كتاب الأسرار"، وتم نشره في ١٩٧٤.

لا شيء جديد في اليوغا. إن الجهاز العصبي للإنسان هو نفسه اليوم مثلما كان منذ آلاف السنين. إنها فقط مسألة فهم المبادئ الكامنة في التحول الروحي الإنساني. عندما نعرفها، من السهل تقييم فعالية الممارسات الروحية ودمجها في روتين بسيط و قوي يستطيع أن يغير حياتنا، و يفتحنا إلى غبطة لا تنتهي.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٢٢- كونداليني و الانجذاب الجنسي نحو الغورو و الله.

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث"

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لم اشعر بانجذاب جنسي نحو أي أحد منذ سنوات، هذا غريب لأن منذ طفولتي كنت أشعر بانجذاب نحو الرجال. كان لدي كونداليني نشيطة منذ ذلك الحين. الآن ارى الرجال وافكر انهم جذابون، لكن حالياً ليس هناك شهوة جنسية في داخلي نحوهم. الرجال يجدوني جذابة، انني ارى طاقتهم ولكن ليس لدي أي رغبة في ان اكون معهم. إن الشخص الوحيد الذي أريده هو معلمي (غورو) لكنني لا أريد اتحاد جنسي معه. هل هذا جزء من العملية؟ أم أنني بحاجة الى المزيد من التثبيت أي القيام بالأعمال اليومية لتثبيت الطاقة؟

ج: إنها مرحلة طبيعية، هناك الكثير من المراحل. الجنس جزء مهم من اليوغا، خصوصاً وفق تطور طاقة كونداليني. بما أن الكونداليني عندك نشيطة منذ زمن بعيد، هذا يسحب طاقتك و انتباهك إلى الأعلى وبعيداً عن الجنس الخارجي. ليس من الضروري أن تصعد كل الطاقة. الطاقة تستطيع أن تذهب في الاتجاهين. هذا يعتمد على خلفيتك و ميولك. بالنسبة للذين يريدون أن يقوموا بعلاقات جنسية، لدينا دروس في التانترا تشرح الأمر. كما قلنا سابقاً، إن العفة ليست شرط مسبق في اليوغا. إن المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية هي شرط النجاح في اليوغا، ونستطيع القيام بذلك عبر عدة تقنيات.

في اليوغا الناجحة، إن التنوع يكون من الجنس التانتركي، إلى الجنس الغير تانتركي باعتدال، وصولاً إلى العفة. إن القرار لك. إذا كانت الطاقة تصعد وتريدون أن تستمروا كذلك، لا بأس. إذا كانت الطاقة تصعد وتريدون النزول مجدداً من أجل الجنس، لا بأس أيضاً. فقط افهمي النواحي التانتركية في الجنس اليوغي وستكونين بخير. البعض يميلون إلى المبالغة في الجنس، هذا ليس جيد من أجل اليوغا، ويجب معالجة الأمر بشكل ما من أجل حصول تقدم روحي. يبدو أن كل شخص في مكان مختلف في موضوع الجنس. لا داعي أن نحكم. كوني كما أنت، وكيفما يظهر الجنس عندك، اتبعي التقنيات المناسبة لجعل الجنس يدعم اليوغا عندك.

أمر آخر، إن الطريق الروحي يصبح جنسي كثيراً مع ظهور النشوة بفضل كونداليني. ربما تعرفين ذلك. أن كل الجسد يكون في نشوة مستمرة عندما يصبح الجهاز العصبي نظيف لدرجة ما. إن فكرة إخلاص واحدة تؤدي إلى النشوة. عندها نعيش في نشوة ونركض إلى جلسة التأمل في جلسة الجندر (سيدهاسانا) كل يوم. إنها رومانسية إلهية ما بين اليوغي (ذكر أو انثى) مع الله، مع الكثير من العوائق الجنسية التي تصعد و تنزل. إن المنتورون الذين يتبعون العفة، لديهم حياة جنسية نشيطة جداً مع الله. بالنسبة لهم إن الشغف لا يتوقف أبداً.

إن كتاب مارتين بوبر " اعترافات بنشوة" هو مختارات جيدة لشهادات يومية عبر التاريخ في موضوع علاقات النشوة مع الله. إن غبطة النشوة تتدفق جداً في الأديرة الحبيسة في أوروبا في العصور الوسطى! هذا عنوان



الكتاب على موقع امازون:

<http://www.amazon.com/exec/obidos/tg/detail/-/081560422X/104-2344480-4750352?v=glance>

من الجيد أيضاً أن نقرأ ل جلال الدين رومي، القديس يوحنا ذو الصليب، و القديس فرنسيس من اسيزي من أجل الحصول على فكرة عن الرومانسية القوية مع الله. إنها بهاكتي تؤدي إلى تقرحات!

هذا لا يعني أن علي التخلي عن الجنس من أجل ما يسمى الرومانسية الإلهية. إن الأمر يتطور عفويًا لدى الجميع. إن الجنس و الشغف متنوعان الأنواع لدينا، من السهل أن نتساءل لماذا نقوم بهذا وليس بذاك. إن الخيارات لا تنتهي. إن الأمر وفق ما نريد. إذا كنا نريد الله، واستمرينا بهذه الرغبة (بهاكتي)، سنستمر بالتقدم نحو الأعلى.

ربما "الرجل" الذي تربيدنه هو "الله". إذا شخص ما يمثل ذلك، قد تنجذبين له. من الطبيعي أن أي شخص يمر بمرحلة تطور الكونداليني (حتى لو كانت فترة طويلة جداً) أن يجذب إلى المعلم. إن المعلمين على قيد الحياة يتأثرون بذلك و كثيرون يقومون بعلاقات مع تلاميذهم لكن هذا يكلفهم سمعتهم و مصداقيتهم. كما لا ينفع التلميذ. أظن أنك فهمت ما أقول، الله في داخلك، والرجال سيكونون دائماً رجال،

من ناحية ثانية، قد تجيدن من تحبينه، تتزوجيه و تربي عائلة. عندها اليوغا تستمر في اطار حياة عائلية منهكة. هذه الطريق التي أنا سلكتها. إنها نتيجة شائعة في أنواع الرومانسية. أن الحب يجعلنا نتقدم في عدة أشكال إذا أردنا و تركناه يقوم بذلك.

عندما يكون الجهاز العصبي مفتوح، كل شيء يكون حب، وليس هناك اهتمام كبير بالجنس و الرومانسية الشخصية. تكون فقط رومانسية إلهية- مع حب يتدفق إلى الخارج في كل الأوقات، من دون الحاجة إلى شيء بالمقابل.

المعلم في داخلك.

الدرس ت - ٢٣ - تقنية العد- كيفية البقاء ما قبل هزة الجماع.

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث"

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: شكراً لدروسك العظيمة هنا و في الدروس الأساسية. لقد جعلتني مؤمنة. على الأقل أنني أحاول. لكنني من النوع المتعلق بهزة الجماع. لا أستطيع التوقف ما قبله على الرغم أنني أريد واعلم أن هذا افضل. طلبت من صديقي أن يقرأ الدروس ربما قد يساعدني. حتى عندما اتلذذ لوحدي (أقوم بذلك كثيراً) لا أستطيع التوقف أيضاً. كما لو أنني على سكة الحديد وسأقع في الوادي. أستمر و أستمر. لكن كيف التوقف؟ أحياناً استعمل آلة هزازة، كذلك لا أعرف التوقف قبل هزة الجماع. هل يجب أن أتوقف عن استعمال آلة الهزاز؟ مؤخراً بدأت بالجلوس في سيدهاسانا، إنني أنجح نوعاً ما في البقاء في النشوة ما قبل الهزة، لكنني أحياناً اتلذذ اثناء التأمل أيضاً و أشعر بالذنب بسبب ذلك. يبدو أن جسدي يريد التوقف فقط من بعد الهزة، لكن أكون قد تأخرت كثيراً. أرجو المساعدة!

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

إنك تكتشفين في شغفك أن عليك القيام بما هو ضروري للذهاب أعلى داخل طاقتك 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. افترضني أنك لوحديك. كم دفعة يتطلب الأمر لتشعري بالهزة؟ ٢٠؟ ٥٠؟ ١٠٠؟ ٥٠٠؟ 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 إيقاف التحفيز. هذا فقط المطلوب. فقط تنمية بعض الألفة مع ماهية إيقاف التحفيز قبل حصول هزة الجماع. أنها ليست نهاية

العالم. إنها بداية عالم جديد.

إذا عندما تتلذذين لوحدهك، قومي ببعض الدفعات لحين بدأ حصول الحماس. من ثم عدي عشرة دفعات وتوقفي لخمس عشرة ثانية تقريباً. أو لمدة نصف دقيقة أو أكثر إذا أردت. إذا كانت عشرة دفعات كثيرة، استعملي خمسة دفعات وتوقفي. إذا عشرة دفعات لا تكفي، قومي بخمسة عشر أو عشرين دفعة وتوقفي. 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 العضائر الجنسية أعلى في جهازك العصبي، من ثم بعد فترة تشعرين أنك تدخلين عالم من النشوة الهادئة. أذهبي هناك. أبقى 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 لوحدها نتلذذ. المهم أن تجدي نقطة توازن للأثارة ما قبل حصول الهزة. ربما تستطيعين القيام بذلك لمدة ثلاثين دقيقة. هذه ممارسة جيدة و ستلاطين صعود الكثير من الطاقة وتدخلين في حالة نشوة وسلام. الأهم، أنك تنمين عادة إيقاف التحفيز قبل حصول الهزة و تقبلين ذلك لأنك ستجدين السلام و النشوة الناتجة عن ذلك. إنها طريقة جديدة من التحفيز نظورها. 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 الجنسيين يتم تنميتها ما قبل الهزة بدل من طاقة واحدة. أن هذا الأمر فيه تحفيز و تعقيد أكثر، ويتطلب من الشريكين أن يعملان معاً كما شرحنا في الدروس السابقة، لهذا السبب من الجيد أن يقرأ صديقك الدروس من أجلكما. في هذا الحين، تستطيعين أن تمارسي لوحدهك، وهذا سيساعدك جداً في الانتقال إلى ممارسة الحب التانتركي. مهما كان التقدم الذي نقوم به في تنمية السيطرة في الممارسة لوحدها يتم نقله مباشرة أثناء ممارسة الحب مع شريك. عندما يصبح صديقك في مرحلة متقدمة من السيطرة على الفذف، عندها تستطيعين أن تمارسي وأنت فوقه. عندها تكوني على الأغلب لم تعود 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 أثناء 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 يشعر بالاكتهاف 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 الحاليتين.

تستطيعين استعمال تقنية العد مع الهزاز أيضاً، لكن ربما قد لا تستطيعين عدة الدفعات إذا كنت تستعمليه بشكل مثبت. في هذه الحالة، فقط عدي الدفعات بواسطة ساعتك الداخلية، وواقفي 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.

أنت آلهة تانترا قيد التحضير. قريباً ستأخذين حبيبك و نفسك إلى أعالي جديدة من الغبطة الداخلية. كل هذا سيجعل ممارسات الجلوس عندك ممتعة جداً و تتسلل النشوة إلى أعمالك اليومية بشكل متزايد.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٢٤ - س و ج- العادة السرية التانترية اثناء ممارسات الجلوس؟

From: Yogani

Date: Mon Apr 12, 2004 11:51pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح.  
أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث"

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: من بعد قراءة المعلومات في دروس التانترا، أنني أتساءل إذا أستطيع التقدم أسرع إذا قمت بإثارة جنسية أثناء ممارسات الجلوس. حالياً الإثارة ليست موجودة. إن سيدهاسانا لا تخلق أي إثارة في ممارسات الجلوس عندي ربما لأنني أخذ دواء بروزاك الذي يخفف مقدرة الجسد على الأثارة. إنني أخذ هذا الدواء من أجل القلق و الاكتئاب. من ناحية القلق، إنني أفكر ربما يجب أن لا اخفف الأثارة/القلق، بل تحويل الأثارة/القلق إلى طاقة روحية. من الصعب أن أخلق قلق الذي قبل ممارسات الجلوس، لكن ليس من الصعب خلق إثارة جنسية. إذا إنني أتساءل هل العادة السرية ما قبل النشوة كجزء من ممارسات الجلوس تفيدنا في زيادة تدفق الطاقة و الحصول على النشوة؟

إنني أتمنى أن الممارسات التي تعلمنا إيها ستجعلني في النهاية اتوقف عن بروزاك، لكنني لن اوقف هذا الدواء بشكل متهور.

ج: اوافقك الرأي أنه لا يجب إيقاف الدواء فقط من أجل أن تكون أكثر حساسية في سيدهاسانا. هذا ليس ضروري، لأن الكثير من التقدم يحصل مع ظهور الصمت الداخلي بواسطة التأمل من دون الحاجة إلى إثارة جنسية. كما تعلم، أن الصمت الداخلي هو أهم عامل في التنوير.

تذكر، في دروس التانترا، المعلومات الموجودة هي بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الجنس بمستوى معين وكيفية الاستفادة منه في اليوغا. نحن لا نشجع الجميع أن يصبح نشيطاً جنسياً أكثر مما هو عليه فقط من أجل القيام بالتانترا.

إنني أفهم لماذا لديك فكرة تشجيع الأثارة الجنسية في ممارسات الجلوس. لهذا السبب نجلس في سيدهاسانا. لكن من الأفضل عدم المحاولة عن قصد زيادة الأثارة فيما يتعدى سيدهاسانا. من الأفضل أن نترك الأثارة تحصل عفواً في سيدهاسانا. ولا تنسى مولاباندا و المودرا الخ... التي تربط حركة النشوة (الجنسية) في الجهاز العصبي. تريد أن تجعل ممارستك الروحية إن تتقدم، لا بأس. لكن لا يجب القيام بالعادة السرية ما قبل أو اثناء ممارسات الجلوس. لأن هذا يحفز الجهاز العصبي و نحن نريد تهدأته وتوجيهه نحو الثبات. تستطيع استعمال

ممارسات التانترا في أوقات اخرى و نتائج ذلك تتراكم في جهازك العصبي وبالتالي تظهر بشكل أوضح عندما تجلس في سيدهاسانا، في ممارسات الجلوس و في الحياة اليومية أيضاً.

تستطيع مساعدة سيدهاسانا عبر ابقاء اعضاءك الجنسية في الكف اثناء ممارسات الجلوس. هذه ليست عادة سرية، فقط مساعدة هادئة لطاقتك. لا تقوم بذلك لدرجة الانتهاء عن التنفس السنسلي و التأمل. نريد توازن جيد. هكذا نصل في سيدهاسانا أيضاً، أي توازن جيد ما بين طاقة النشوة التي تمر بلطف عبرنا، و الصمت الداخلي العميق في التأمل و ممارسات الجلوس الأخرى. هذين الأثنين يندمجان فينا مما يخلق نشوة غبطة لا تنتهي و تدفق حب الإلهي.

من المهم أن نفهم أن ظهور طاقة النشوة ليس فقط التحفيز الجنسي. إن كل التحفيز ما قبل هزة الجماع (من ضمنه سدهاسانا) لا ينفع إذا لم يكن الصمت الداخلي موجود وإذا لم تفتح البراناياما و الممارسات الأخرى جهازنا العصبي بعد.

إذا كنت تميل إلى العادة السرية في أوقات (غير أوقات ممارسات الجلوس)، يجب أن تستفيد من تقنيات التانترا. إن طريقة العد نستطيع استعمالها بانتظام مع فعالية جيدة لزيادة الطاقة الجنسية وجعلها تصعد سواء كنا لوحدنا أم مع شريك، مما ينمي الجهاز العصبي تدريجياً ليكون في هذه الحالة الهادئة من النشوة في كل الأوقات. عندها سيدهاسانا سيكون فيها نتائج أكبر لأن الطاقة تكون تتحرك أصلاً.

إذاً، في حال عملت مع الطاقة الجنسية خارج أوقات ممارسات الجلوس بشكل منتظم، هذا سيساعد سيدهاسانا و كل ممارساتك. إنها ممارسة منفصلة، لهذا السبب إن دروس التانترا موجودة في دروس منفصلة. سنضيف بعض الممارسات (التنفس، وضعيات الخ...) مع ممارسات الجنس التانتركي في مرحلة ما. هناك بعض التركيبات المفيدة. لكم مهما نقوم به في الجنس، لا يجب أن نوجه ممارسات الجلوس العادية كثيراً في هذا الاتجاه أو سنخسر شيء مهما جداً: التوازن....

إن ممارسات الجلوس هي الخبز و الزبدة في اليوغا. نحن بحاجة إليها كل يوم للتقدم. إن ممارسات الجنس التانتركي هي مثل الكعكة. نستمتع بها عندما نتمكن، لكن ليس كروتين مرتين يومي. إن الجنس التانتركي ليس بديل للتنفس السنسلي اليومي و التأمل العميق.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sun Apr 18, 2004 2:16pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح.  
أول درس هو “الهدف وراء هذا الحديث

ننصح أيضاً بالبداية في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، “ما هو التانترا يوغا؟”

كما ذكرنا في الدرس الأول هنا، 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 إليه.

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 ننميتها في التنفس السنسلي و برنايما أخرى ، مودرا، باندا، وتقنيات جنسية تانترية.

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 للتطور- أولاً ٢٤/٧ صمت داخلي. ثانياً، ٢٤/٧ نشوة كل الجسد. وثالثاً ٢٤/٧ غبطة النشوة، أي اتحاد القطبين الإلهيين للصمت و النشوة، مما يؤدي إلى تدفق حب إلهي لا ينتهي، إنه التوحيد.

إذا تخيلت ظهور صدى نشوة واعية 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 اخترنا 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". تستطيعون الاطلاع عليه في هذين العنوانين.

<http://www.aypsite.com/sriyantra>

<http://www.isibrno.cz/~gott/mandalas.htm>

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 أزرق 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 التانترية. اوم هي كونداليني في حركة نشوة كاملة. إذا هذا هو الارتباط الجنسي ما بين شري فيديا، شري يانترا و الممارسات الجنسية التانترية.

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 واعي 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.

تخلوا عن ذم أو الفهم الخاطئ للتانترا. لا داعي للاعتذار من أجل تنمية التحول الروحي الانساني إلى أعلى مستواه. إذا قم بهذه التنمية!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Wed Apr 21, 2004 5:01pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: احياناً كثيرة أشعر أن بغض النظر عن الممارسات الجنسية أو التانترية التي اقوم بها، إنني ابدأ في هذا الجسد لن أستطيع أن اكون في اتحاد كامل مع شريكي- لن أجد أبداً الحميمة التي لا تنتهي. إذا نظرت إلى عيون شريكي، لن اعرف تماماً ماذا يفكر أو يشعر. أحياناً هذا الأمر - لا أعلم لماذا- يشعرنى بالكآبة. أحياناً يجلني احترق من الشغف في محاولة القفز فوق الحاجز الأخير المرتفع جداً لدرجة أنني لا أرى من بعده، لكن يبدو أنه شغف غير مفيد/ مستحيل. هل هذا شعور غير صحيح؟ هل إنني اسئى فهم ارادتي الواعية او إرادة الله؟

لم أحصل بعد على فرصة ممارسة تقنيات تانترا مع شريك، لكن يبدو أن مهما كان الشعور الإلهي لن يتمكن من تخطي الفرق في الشخصية الذي يبدو لي عائق كبير. إن العلاقة قد لا تكون جنسية، مع العلم ان الجنس هي المحاولة الأكثر حميمية ممكنة. هل يجب أن أمارس التنبؤ؟ هل هناك أي نصيحة في تخطي هذا الانقسام في ممارسة الحب.

ج: إن الاتحاد الحقيقي يتعدى الفكر، الشعور، التنبؤ الخ... انه بعد من فكرة "الأخر".

إنه تناقض. إن افضل طريقة لإيجاد الاتحاد الحقيقي مع شخص آخر هو من خلال ايجاد الاتحاد في داخلنا. عندها لن يكون عندنا اهداف شخصية تعيق الطريق. يصبح مجرد الذات تخدم الذات الموجودة في الآخر. إن الحميمة التي لا تنتهي هي ١٠٠% خدمة الآخرين ، من دون أن نتوقع أن نحصل على شيء مقابل. إن الحميمة التي لا تنتهي ليست شيء نستطيع الحصول عليه أو القفز نحوه. نعرفها عندما نسلم، تسليم كل شيء. بل أكثر من ذلك- إنها تتطلب تغيير 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 نميه 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 داخلك. 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 اننا لا نتخطى عقباتنا. إننا نذيبهم ليتمكن الضوء الداخلي الكامن فينا من الإشعاع 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sun May 2, 2004 1:09pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

في الدروس الأساسية تكلمنا عن "سيدهاسانا" أي الجلوس مع الكاحل تحت العجان لتأمين إثارة جنسية ما قبل النشوة بشكل خفيف و مستمر اثناء ممارسات الجلوس. إن التأثير يكون مع الوقت هو تنمية طاقات نشوة روحانية في كل الجهاز العصبي، هذا هو الشرط المسبق لاتحاد القطبين الإلهيين في داخلنا مما يؤدي إلى المرحلة الأخيرة من التنوير.

إن تنشيط الطاقات الجنسية نحو الأعلى في الجهاز العصبي لديه شروط مسبقة أيضاً، أهم شرط هو وجود صمت داخلي مترسخ (غبطة الوعي الصافي) الذي يتم تنميته بالتأمل العميق. لهذا السبب إن الدروس الأساسية تبدأ بالتأمل العميق من ثم تنتقل إلى التنفس السنسلي والتقنيات الأخرى للتنمية المنهجية لقوة حياتنا الداخلية (الطاقة الجنسية) المعروفة أيضاً باسم "إيقاظ كونداليني".

إن اليوغا التي تتضمن الكثير من الوسائل للتنمية المباشرة للطاقة الجنسية من أجل أهداف روحانية موجودة منذ زمن بعيد وهي مثيرة للجدل بسبب أسباب واضحة. أن الجنس يحصل على معظم اللوم بسبب الاستغلال والأعمال السيئة التي يقوم بها البشر، بالتالي تم حذفه من الممارسات الروحية على الرغم أنه يلعب دور مهم جداً في نوروبولوجيا التحول الروحي للإنسان. إن نتيجة الإنكار لدور الجنس في العمليات الروحية كان وجود تنوير أقل في العالم.

إن المشكلة في الجنس ليست الجنس. بل هو ميلنا أن نصبح مهوسين بالطاقات العميقة و الحميمة في الجنس و في هزة الجماع تحديداً. مع التأمل و ظهور غبطة الوعي الصافي فينا، نستطيع تدريجياً أن نصبح أكثر موضوعية تجاه الطاقة الجنسية، أقل هوس، ونبدأ بالتحفيز الواعي لها نحو قنوات روحانية أعلى في جهازنا العصبي. عندها التقنيات التانترية الجنسية تصبح مفيدة.

في درس سابق وصفنا سيدهاسانا على انها افضل ممارسة جنسية تانترية . السبب هو أننا نستطيع ممارساتها لفترات طويلة اثناء ممارسات الجلوس من دون مجهود، مما يضمن التنمية التانترية يوميا في الوقت الأفضل، أي اثناء ممارستنا للبرناياما، التأمل و ممارسات يوغية متقدمة اخرى. هذا مثالي للحصول على أفضل نتائج في اليوغا، مما يعطي الكثير من التدفق المستمر لطاقة النشوة في حياتنا. إن صمتنا الداخلي، الذي نميه في التأمل العميق، يستقر عفوياً في نشوتنا المستمرة، مما يرفعنا إلى حالة من غبطة النشوة المستمرة وتدفق الحب الإلهي. هذين الأثنين، الصمت الداخلي و غبطة النشوة، يصبحان واحداً. مما يوصل إلى أعلى مرحلة من التنوير.

بما أننا نعلم الفائدة العظيمة لسيدهاسانا في تنمية طاقة النشوة اثناء ممارسات الجلوس، سؤال يطرح نفسه: هل نستطيع القيام بالمزيد من أجل مساعدة هذه العملية؟

الجواب هو نعم. هناك الكثير من الأشياء. في هذا الدرس سنتكلم عن تقوية سيدهاسانا. إن نسخة سيدهاسانا المذكورة في الدروس الاساسية و المذكورة في دروس تانترا هي إلى الآن التقنية البسيطة للممارسة- مجرد الجلوس مع الكاحل تحت العجان. نستطيع الاستفادة منها أكثر اثناء ممارسات الجلوس. إن الأمر يختلف قليلاً ما بين الرجال و النساء، بسبب الفرق في الجسد. في الحالتين تتضمن وضعية سيدهاسانا لأقصى حد من التحفيز الجنسي من دون أي مجهود، مع البقاء ما قبل هزة الجماع. عند القيام بسيدهاسانا المتقدمة، لا نقوم بالعادة السرية المعتادة و النشطة. نحن نبقي ما قبل هزة الجماع وما قبل العادة السرية. أي أننا نجلس بشكل يحفزنا أكثر جنسياً، مما يفيد ممارسات الجلوس اليوغية.

بالنسبة إلى النساء، الانتقال نحو سيدهاسانا المتقدمة يتضمن كعب القدم يأتي إلى الأمام ليرتاح على مدخل الرحم. إنه رفع طبيعي و يحصل بسهولة. هناك جزء ثاني ، المرأة توجه اصابع القدم الخارجية إلى الأعلى من تحت قصبه الساق الداخلية وتضع اصابع القدم ما بين مقدمة الساق و الفخذ، بالتالي كعب القدم الخارجية يصل إلى مدخل الرحم ويضغط على البظر. أي عند القيام بهذا النوع من سيدهاسانا للنساء، المرأة لديها الكعب الداخلي يضغط براحة صعوداً في مدخل الرحم، والكعب الخارجي يضغط براحة على البظر. إنها جلسة محفزة جداً للقيام بالممارسات اليوغية المتقدمة. مثل كل الممارسات اليوغية المتقدمة، إن هذه التقنية تتطلب فترة من التأقلم و تدريجياً تصبح عادية و طبيعية من أجل القيام ببرناياما، التأمل و ممارسات يوغية متقدمة اخرى. أن النتيجة تكون المزيد من طاقة النشوة تتجه إلى الأعلى عبر الجهاز العصبي اثناء و من بعد ممارسات الجلوس. مع الوقت، كل الحياة تنتور بطاقات النشوة التي تسكن بشكل دائم في الجهاز العصبي.

إن الجزء الثاني من سيدهاسانا للنساء، أي دور الساق الخارجية و توجيه الكعب ليرتاح من دون جهد على البظر، قد لا يكون سهل القيام به للجميع. إذا كان صعب جداً، لا بأس بترك القدم الخارجية تحت مع اصابع القدم تحت قصبه الساق، والابقاء الكعب الداخلي تحت على مدخل الرحم. في هذه الحالة، نستطيع امساك مدخل الرحم بكف اليد اثناء ممارسات الجلوس، وترك اصابع اليد المناسبة تترتاح على البظر. نكرر هذا ليس من أجل القياك بالعادة السرية المعروفة. إنه مجرد ترك اليد تترتاح بلطف و الأصابع بشكل يؤمن تحفيز مستمر و من دون اي حركة. نريد انتباهنا أن يكون مُنصب على التأمل و برناياما، إذا كانت اليد تلهينا جداً،

عندها تراجع قليلاً. إن التحفيز ليس من أجل العادة السرية. إنه فقط لدعم تنمية الطاقة الجنسية من أجل ممارسات الجلوس. مع الوقت، إن التحفيز ما قبل هزة الجماع يصبح أمر طبيعي في الممارسات، سواء استعملنا اليد و الكعب أو الكعبين.

النساء التي يجدن صعوبة في الوصول الى العجان (مدخل الرحم) او البظر بكعب القدمين، قد تختار استعمال اشياء اصطناعية لتحقيق نفس النتائج. هذا مقبول تماماً، طالما اننا نستمر في التحفيز ما قبل هزة الجماع أثناء ممارسات الجلوس. أي، إذا كانت الساقين لا تطويان بشكل جيد، و/أو كعب القدم لا يصل كثيراً، نستطيع تحقيق نتائج سيدهاسانا المتقدمة عبر الجلوس على كرسي أو أي مكان إذا استعملنا الأشياء المحفزة المناسبة. الأمر ذاته ينطبق على الرجال أيضاً.

بالنسبة إلى الرجال، سيدهاسانا المتقدمة شبيهة الكعب الداخلي يوجه إلى الأمام ليرتاح على المنطقة الناعمة وراء عظمة العانة حيث يأتي مخرج البول. إنه المكان الذي يشبه مدخل الرحم لدى المرأة. مع ضغط الكعب براحة نحو الأعلى على هذه المنطقة الناعمة، يحصل تحفيز مباشر للطاقات الداخلية. يستطيع الرجل أيضاً أن يستعمل الكعب لإعاقة القذف عبر الانحناء إلى الأمام عليه. عندما يصبح التحفيز ما قبل هزة الجماع في سيدهاسانا ثابت، الإعاقة لا تعود ضرورية. في بعض مدارس اليوغا، يتم تعليم سيدهاسانا لتجنب الانتصاب. هذا يتطلب الاستمرار كثيراً في الضغط في سيدهاسانا، الضغط على جذر العضو الذكوري على عظمة العامة، أحياناً لفترات طويلة. نحن لا نقترح هذا في هذه الدروس. دائماً نريد ما هو مريح وممتع في الممارسة. لا داعي لخلق التعبيرات الخارجية للجنس التي قد تأتي أثناء الممارسات. في هذه الدروس نستعمل سيدهاسانا بشكل طبيعي و صحي من أجل توجيه طاقات النشوة إلى الأعلى.

إن الانتصاب سيظهر و يختفي خلال ممارسات الجلوس، مع أو من دون سيدهاسانا. عندما يعتاد الجهاز العصبي على تنمية الطاقة الجنسية صعوداً أثناء ممارسات اليوغا، إن الأثارة الخارجية و الانتصاب يصبح أقل و أقل. إن هدوء اثارة العضو الذكوري و الانتصاب في اليوغا لا يقضي على حياتك الجنسية. إنه مجرد طريقة عمل جنسية مختلفة تحصل أثناء ممارسات الجلوس حيث الطاقة تصعد بدل من أن تنزل، أي أن طاقة الأعضاء الجنسية تتجه إلى الأعلى. عندما يحين وقت العلاقة الجنسية، إن الأعضاء الجنسية تنتج إلى الخارج بشكل عفوي. إذاً نكتشف أن الجنس يستطيع أن يذهب في اتجاه أو في آخر. بالطبع في العلاقات الجنسية التانترية المكتملة، إن العمل الجنسي يعمل نحو الخارج و الداخل معاً في نفس الوقت، مع الإبقاء على العامل الأهم أي تنمية الطاقة ما قبل هزة الجماع. هذا فقط يبقي الجنس في عالم اليوغا. عندما يكون الجنس من أجل هدف هزة الجماع العضوية، ليس تانترا. إن الهدف الواعي للتنمية ما قبل هزة الجماع (براهماشاريا) التي تجعله الجنس اليوغي.

هناك أيضاً جزء ثاني لسيدهاسانا المتقدمة لدى الرجال. إن اصابع القدم الخارجية توجه من تحت قصبه الساق الداخلية صعوداً ما بين مقدمة الساق و الفخذ (أو نضع القدم أعلى الفخذ إذا كان الرجل يستطيع الجلوس في بادماسانا). إن كعب القدم الخارجية يرتاح على الأعضاء الجنسية بشكل أن الأعضاء الجنسية موجودة براحة ما بين القدم الداخلية و الخارجية. كما بالنسبة إلى وضعية القدم الخارجية لدى المرأة، هذا قد لا يكون سهل القيام به لدى كل الرجال. في هذه الحالة، لا بأس بترك القدم الخارجية تحت مع الأصابع تحت قصبه الساق،

واستعمال اليد لحضن الأعضاء الجنسية. لقد شرحنا هذا الأمر في الدروس السابقة، ونحن نكرره الآن بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم صعوبة بوضعية القدم الخارجية. إن استعمال اليد يعطي نفس نتيجة القدم (ربما أكثر). كما لدى النساء، الهدف هو البقاء ما قبل هزة الجماع مع أقل حركة ممكنة، أي ما قبل العادة السرية المعهودة. سيدهاسانا هي طريقة جلوس نريد أن نقوم بها من دون وضع أي انتباه عليها. نريد انتباهنا أن يكون على البراناياما و التأمل، مع حصول تحفيز جنسي ما قبل هزة الجماع من دون أي مجهود في نفس الوقت. كما ذكرنا في الدروس الأساسية، نستطيع استعمال أي واحدة من القدمين تحت العجان ونستطيع تغيير القدم في وسط جلستنا إذا كان هذا يشعرنا بالراحة. لا تبقى في سيدهاسانا إذا كانت مزعجة لدرجة تلهيك عن براناياما و التأمل. إذا كانت تحفز بشكل كبير جنسياً، عندها تراجع ابتعد عن التحفيز الجنسي. تستطيع معاودة هذه التقنية لاحقاً. إن الأمر يتطلب بعض الوقت للتأقلم معه. مع هذا التأقلم تأتي مقدرة أكبر لتنمية النسوة الدائمة من اصابع القدمين وصولاً إلى الرأس. سيحصل الأمر مع فترة أسابيع، أشهر أو سنوات.

إن استعمال سيدهاسانا في ممارسات الجلوس سيغير تدريجياً علاقتنا بطاقتنا الجنسية لتصبح صحية أكثر. مع تراجع هوسنا بهزة الجماع، نجد أنفسنا أكثر و أكثر في علاقة ممتعة مع طاقات النسوة الإلهية فينا. هذا التغيير لا يقضي على رغبتنا أو مقدرتنا للقيام بعلاقات جنسية. بل إن سيدهاسانا ستوسع مقدرتنا على القيام بعلاقات جنسية فيها حب أكثر، لفترة أطول و تنميتنا روحانياً. إذا اخترنا القيام بالجنس التانتركي، سنجد أن مقدرتنا على القيام به بنجاح ستزيد لأننا نستعمل سيدهاسانا منذ أشهر و سنوات في ممارسات الجلوس. إن حياتنا الجنسية ستتوسع عفويماً إلى النواحي الروحية، وسنسير مع نشوة الإلهية تداعبنا داخليا بشكل مستمر.

هذا هو دور الجنس في اليوغا، وفي رحلتنا المستمرة نحو اختبار التنور في الحياة اليومية. لهذا السبب نقوم بسيدهاسانا المتقدمة مع ممارسات الجلوس.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Wed May 12, 2004 0:48pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: في موضوع سيدهاسانا، كنت أظن أنني أمارسها بشكل جيد- الجلوس فيها لم يلهي تركيزي بتاتاً... لكن حادثة مزعجة حصلت اليوم صباحاً:

كنت أجلس في سيدهاسانا اثناء التأمل و برانيايما مثلما شرحت: كعب على المنطقة الناعمة للعجان، من دون الكثير من الضغط، اضغط بلطف إلى الأعلى في العجان. كالعادة لم اشعر بشيء غريب كثيراً أو تحفيز. عندما أنهيت الجلسة، كان لدي شعور غريب: لاحظت أن عضوي الذكري خدر. لمستته، لم أشعر بشيء إطلاقاً. ذعرت وسرت بعصبية حول الغرفة ( عندما أفكر بالأمر من بعد بضعة ساعات، تبدو الحادثة مضحكة، لكن حينها كانت فعلاً مخيفة). من بعد حوالي دقيقة واحدة، بدأت اشعر به من جديد. ما زلت اشعر أنه غريب قليلاً، لكن أظن أنه سيكون على ما يرام.

من الواضح، كنت اقوم بشيء خطأ، أقطع ضخ الدم إلى المنطقة. هل تستطيع أن تشرح لي ما حصل و كيفية تجنبه في المستقبل؟

ج: إن التخدير سببه الكعب الذي يرتاح بقوة على أساس العضو الذكري ويضغته على عظمة العانة. إن الأمر ليس مؤذياً. فقط أبعد الكعب قليلاً عن العجان. إن بعض النسخ المتقشفة لسيدهاسانا ، نقوم بهذا كل الوقت، مما يقتل أي فرصة للانتصاب اثناء اليوغا. هذا ليس ضروري. لقد شرحنا الأمر في الدرس السابق عن سيدهاسانا المتقدمة.

س: بخصوص نوم العضو الذكري – هل أنت اكد أنه غير مؤذي؟ إنني أعلم أن الضغط الكبير على عصب معين لفترة طويلة، قد يؤدي إلى إتلافه. فهمت أن في النسخة التي تنصح بها في سيدهاسانا، أن الضغط ليس كبير جداً. لكن لا أعلم كيفية إدارة هذا الأمر أثناء الممارسة. أفكر أن اقوم بالنسخة التقليدية لسيدهاسانا، الوضعية "الكاملة" – حيث الجسد يبدو أكثر ثبات (ولا يعتمد على مستويات مختلفة من اسناد الظهر و الانحاء الى الورا). هل تنصح بهذا؟



ج: إن نوم/ تخدر العضو الذكوري ليس مؤذي ، تماماً مثلما تخدر أي عضو آخر، لكن لا انصح أن تجلس بشكل يؤدي إلى هذا التخدير. إن النسخ الأكثر جدية لسيدهاسانا من دون اسناد الظهر الخ.....قد تؤدي إلى هذا التخدر. إذا كنت تسألني إذا لا بأس أن نشعر بالنتائج الجسدية من أسلوب معين من الجلوس لا أنصح به، لا أستطيع قول الكثير. في الدروس نحن لا نترق إلى التخدير أو إلى نسخة أكثر جدية لسيدهاسانا.

إن الافادة في اسناد الظهر، هي أننا نستطيع بسهولة أكثر تعديل كل من الزاوية و ضغط الكاحل على العجان من خلال تقسيم وزننا على الوسادة خلفنا. من السهل بهذه الطريقة الحصول على النتيجة الصحيحة لسيدهاسانا مع الابقاء على الراحة، بالتالي انتباهنا ينصب على التنفس السنسلي و التأمل. هذا ينطبق على الرجال و النساء.

إذا كنت تريد القيام بالنسخة الأكثر جدية لسيدهاسانا، لا بأس، لكنني لست الشخص المناسب للإجابة عن اسئلتك. حسب تقديري، إن سيدهاسانا الأكثر جدية ليست مؤذية. قمت بها لعدة سنوات شخصياً، من دون نتائج سلبية. لكن اثناء الطريق اكتشفت أن نفس النتائج نحققها من دون المجهود اضافي، لذلك أفضل النسخة الأسهل. سيدهاسانا هي تانترا ممتازة، لنبقها سهلة للجميع.

كلما انهمكنا أكثر بهذه الأشياء، كلما خف انتباهنا على الأمور المهمة أي الممارسات الأساسية ، التأمل و التنفس السنسلي. هذه تتطلب انتباهنا. إن سيدهاسانا لا يجب أن تتطلب أي انتباه عندما نعتاد عليها. من المهم أن نبقى اولوياتنا واضحة. أعلم أنك في المراحل التحضيرية و تريد معرفة التفاصيل. لكن حاول تسهيل الأمور قدر الامكان. نحن نأخذ المبادئ الأساسية من دون القضاء على انفسنا. يجب أن تكون الممارسة ممتعة!

إنك تمارس بشكل جيد جداً، واقدر اسئلتك. استمر. إن الاستمرار يضمن لك النجاح في اليوغا.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٣٠- س و ج- فاجرولي مودرا

From: Yogani

Date: Thu Jun 3, 2004 8:45pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لدي سؤال عن مودرا- فاجرولي مودرا مع التمكن في القذف إلى الورا. كيف يتم ممارسة هذه المودرا؟

ج: فاجرولي مودرا ، سحب العصائر الجنسية إلى الورا، هي واحدة من الممارسات التي تحصل عفويًا بفضل ترابط كل اليوغا مع تقدمنا في سيدهاسانا و الممارسات الجنسية التانترية. 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 عفويًا إلى فاجرولي الكاملة.

س: ذكرت أن في الممارسة المستمرة لسيدهاسانا، تحصل فاجرولي بشكل عفوي. هل هذه كانت تجربتك؟

أيضاً في فاجرولي إن المجهود هو في السحب إلى الورا للعصائر الجنسية إلى المثانة من ثم يتم رميها بسرعة عند التبول. بالتالي ما هي الافادة من فاجرولي إذا لم ترتفع العصائر الجنسية إلى الدماغ (هذا السؤال ينطبق على النسخة الفقيرة لفاجرولي عند الرجل كما ذكرت).

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 الحاليتين، 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؟

ج: 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 النوروبولوجيا 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 تسيير من الجهاز العصبي إلى الرأس، من ثم تنزل وتعود الى الجهاز الهضمي على شكل رحيق.

نعم، لدي فارجولي بشكل مستمر و طبيعي، وأثناء القذف أيضاً، على الرغم أنني ما زلت استعمل القليل من العائق لمساعدة الأمر. المهم هو أن تدفق الطاقة الجنسية يتم سحبه الى الأعلى بشكل مستمر ٧/٢٤ ، 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 تدوب في العمل المستمر لبيولوجيتنا الروحية و لا ن فكر 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 التانترية التي تحذف التنمية المستمرة على المدى البعيد للطاقة الجنسية.

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

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sun Jun 6, 2004 0:23am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: ما تقوله منطقي و صحيح في الجوهر. حن نبحت عن قوة الحياة (اوجاس) النابعة من مولاداهارا شاكرام. لكن هذا يحصل عندما نكون ما فوق العين الثالثة و عندما يتم اللعب بجسدنا كآلة إلهية... إن موجات "النشوة" تصعد و تتمركز في العين الثالثة...مولاداهارا تصعد.. من ثم عندما تحصل هزة الجماع...صداها يحصل في كل الجسد. ومن المدهش أن السائل المنوي لا يخرج. إن العملية تتطلب أيضاً أن نلف اللسان مثل القش الفارغ في الوسط و امتصاص اللذة مع كل شهيق وإغلاق عيوننا لنرسل اللذة إلى العين الثالثة.

ج: شكراً لتفسيرك الواضح لفاجرولي و النشوة ما بين الجذر و العين الثالثة.

أوفكك، فاجرولي الحقيقية (الامتصاص إلى الأعلى للعصائر الجنسية) ، فيما يتخطى الناحية التقنية، هي جزر أوتوماتيكي من عملية أكبر بكثير تتضمن العلاقة ما بين الجذر و العين الثالثة. إنني اسميها حركة النشوة. أنت تسميها مولاداهارا (الجذر) التي تصعد إلى العين الثالثة. إن وصفك كثير للاهتمام، لأن واحدة من الأمور التي نلاحظها في باسترىكا السنسلية ، حيث الانتباه و التنفس يتحركان بسرعة ما بين العين الثالثة والجذر، هي أن العين الثالثة و الجذر "يتحدان" ليصبحا واحد. هذا الاتحاد للجذر و العين الثالثة يحصل في التنفس السنسلي البطني أيضاً، على الرغم أننا قد نلاحظه كثيراً في المراحل الأولى. هذه صلة النشوة التي يتم تنميتها ما بين الجذر و العين الثالثة مثلما شرحت.

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 الى 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 أيضاً. 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 النوروبولوجيا 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 جسدينا. 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 التانتركي 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 التانتركي ليس إجباري من أجل التنور، لكن تحت الظروف الصحيحة إنه يساعدنا جداً.  
المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sun Jun 6, 2004 8:13am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني تعلمت و استمتعت جداً بالحكمة التي تقدمها في دروس تانترا و الدروس الأساسية. كم أننا مباركين أنك تريد و تستطيع أن تجيب على كل هذه الأسئلة التي لم نعرف اجوبة لها في الماضي.

اتساءل هل تعرف عن ممارسة تانترية أو يوغية تستطيع المرأة أن تستعملها لتخفيف أو القضاء مؤقتاً على الطمث. لقد قرأت في الكثير من المصادر أن النساء تمارسن المدار المصغر (تاو؟) لتحقيق هذا الأمر وبالتالي منعاً من خسارة الطاقة التي تنتج عن الطمث. هل تعرف ممارسة من أجل هذا الهدف؟ وهل هناك ممارسة من أجل من لا يمارس الجنس؟

ج: إن فعالية استعمال المدار المصغر في التاو (التنفس) قد يخفف الطمث، لكنني لست أكيد تماماً. لم امارس المدار المصغر كثيراً لأنني انتقلت إلى ممارسة التنفس السنسلي اليوغي والتي هي تقنيات بسيطة وفعالة للتحويل الروحي. هذه التقنيات التي نذكرها في الدروس- التنفس السنسلي و باستريكا السنسلة خصوصاً. هذه التقنيات بالإضافة إلى التأمل العميق و الممارسات الأخرى في الدروس، توسع تدريجياً العمل الجنسي صعوداً في الجهاز العصبي، وذلك يتضمن أيضاً صعود في تدفقات الطاقة إلى الأعلى في الطمث.

إن كل ما هو مذكور في الدروس الاساسية يناسب من لا يمارس الجنس، كذلك التقنيات في دروس تانترا التي لا تتطلب شريك (سيدهاسانا و الممارسة لوحدها) التي تنمي أيضاً الطاقات صعوداً.

كذلك "امارولي"، علاج البول، تعطي الكثير من النتائج الصحية المذهلة من بينها التخلص من الصعوبات في الطمث. تستطيعين القيام ببحث على الأنترنت عن امارولي لمعرفة المزيد من المعلومات بهذا الخصوص. المزيد من المصادر عن امارولي تجدونها هنا:

<http://www.aypsite.com/amaroli.html>

اتمنى لك كل التوفيق في طريقك الروحي المختار.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٣٣- س و ج - التنفس السنسلي اثناء الجنس التانتريكي؟

From: Yogani

Date: Thu Jun 10, 2004 2:48pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: هناك فاما (الطريق اليسار) من كريا يوغا يتم ممارستها اثناء ممارسة الجنس و اسمها تنفس كوبرا وهي مؤلفة من أربعة مراحل. يبدو أنه طريق اسرع من كريا يوغا المعتادة، مع نتائج سريعة. لكن في هذه الدروس تقول لنا أن نمارس التنفس السنسلي في جلسيتين خارج وقت ممارسة تانترا. لكن إذا نستطيع القيام بالتنفس السنسلي أثناء تانترا مع منافع كثيرة، لماذا إذاً لا نتصح بممارسة التنفس السنسلي مع الممارسات الجنسية؟

ج: نستطيع القيام بالتنفس السنسلي أثناء الجنس التانتريكي. لم نذكر ذلك في الدروس لأنني كنت انتظر أن يسألني أحد، ولقد فعلت! هناك عدة اسباب لم نتكلم عن الأمر في الدروس.

أولاً، العلاقات الجنسية لا تتم بدقة الساعة - ليس في وقت محدد مرتين في اليوم، يوماً من دون توقف؟ ثانياً، العلاقات الجنسية لا نستطيع قياس وقتها- بضعة دقائق من هذه الممارسة و بضعة دقائق من ممارسة اخرى.

ثالثاً، إن دمج ممارسات الجلوس مع الجنس التانتريكي قد يؤدي إلى إطلاق المزيد من العقبات بالتالي يجب تنظيمها بشكل حتى لا نصل إلى الأفراط.

رابعاً، العلاقات الجنسية تحصل وفق الصدفة.

إن الممارسات التي نستطيع قياس فترة ممارستها مهمة جداً في اليوغا. من دون الانتظام و القياس الصحيح للممارسات، إن اليوغا بسرعة تخرج عن السيطرة. إن الكثير من الدروس التي تتضمن اسئلة و اجوبة تتكلم عن ضرورة القيام بالممارسات للتناسب مع تجاربنا. من الصعب المحافظة على التوازن في الممارسات



اليوغية المتقدمة. لهذا السبب إن استعمال العلاقات الجنسية كطريقة اساسية لليوغا هو مثل قيادة سفينة صغيرة عبر المحيط بوجد إعصار.

هل هذا يعني أنه لا يجب أن نمارس التنفس السنسلي مع العلاقات الجنسية؟ كلا. فقط يعني أنه لا يجب اعتبار تانترا كمارسة اساسية لأن تانترا لا تمارس بشكل منتظم مرتين في اليوم قبل وجبة الفطور و وجبة العشاء مثل الممارسات الأساسية الأخرى.

إذا قمنا بالعلاقات الجنسية، في أي وقت حصلت، عندها قد نفكر بالقيام بالتنفس السنسلي أو أي ممارسة جلوس اخرى. أنني أكيد إن كثيرون فكروا بهذا تماماً مثلما أنت فعلت. هناك الكثير من الممارسات نختار منها. لكن هناك تحدي كما تعلم وهو امكانية الحصول على افراط في تحلل العقبات في الجهاز العصبي.

سنعلم أن الأمر حصل وفق ما نشعر به من بعد العلاقة الجنسية التي دمجت فيها التنفس السنسلي أو ممارسات أخرى.

إن الاتحاد الجنس مع التنفس السنسلي معاً قوي جداً بالفعل. لكن القوة لا تعني تقدم سريع. في النهاية لدينا قوة هائلة آتية من ممارسات الجلوس. إذا استطعنا أن نمتصها كلها و استعمالها. لكن لا نستطيع تخطي سرعة جهازنا العصبي و استيعابه لأطلاق العقبات، هنا يقع العامل الذي يحدثنا. ليس هناك حدود لقوة الممارسات، مع أو من دون اتحاد جنسي. لكن هناك حدود لمقدرتنا على امتصاص التطهير، بالتالي التثبيت الذاتي في الممارسات مهم جداً.

نفس الشيء ينطبق في الجنس التانتركي، لكن ليس كثيراً في طريقة العائق لتسهيل الاتحاد المطول ما قبل النشوة. هذا عادة لا يؤدي إلى افراط مبالغ به. فقط المزيد و المزيد من غبطة النشوة التي تبقى معنا حتى عندما نقوم بممارسات الجلوس لا حقاً. لهذا نركز هنا على تقنية العائق و الاتحاد الطويل ما قبل النشوة. عادة لا تؤدي إلى اختلال في التوازن في طاقاتنا الداخلية و تحضر جهازنا العصبي لممارسات جلوس عظيمة لاحقاً. هذه هي نتيجة الجنس التانتركي و فقط الاتحاد الطويل ما قبل النشوة ضروري للحصول عليه.

مع التنفس السنسلي المضاف إلى العلاقات الجنسية، سيتم اطلاق إضافي للعقبات الداخلية في الجهاز العصبي و سيكون هناك حاجة لتنظيم الممارسات لتجنب الإفراط. لكن هذا التنظيم صعب اثناء ممارسة الحب، إلا إذا كان الشخصين متناسقين معاً لدرجة أنهما يستطيعان أن يجلسا متحدين معاً وجهاً لوجه و القيام بالتنفس السنسلي لمدة ٥، ١٠، ١٥ أو أي عدد من الدقائق المناسب للشريكين. أن الأمر لا يبدو رومانسي جداً أليس كذلك؟ لكن الاستمرار بالتنفس السنسلي لفترة كبيرة سيؤدي إلى الكثير من الأطلاق للعقبات لدى الشريكين و الكثير من التوتر من بعد الانتهاء من ممارسة الحب. جرب و سترى بنفسك. إن الممارسات الروحية قوية تبقى قوية بغض النظر عن الوقت التي نمارسها بها.

هل فهمت لماذا لم نتكلم عن الموضوع سابقاً؟ لأنه يترك الباب مفتوح للمزيد من المضاعفات ومشاكل محتملة. في هذه الدروس نريد اتباع ممارسات سهلة وفعالة من دون صعوبات تذكر، مع الإبقاء على التطهير

و الانفتاح في الجهاز العصبي نحو التجربة الإلهية.

إذاً، من الأفضل أن نجلب تدريجياً التحفيز الجنسي إلى ممارسات الجلوس بشكل مدروس من خلال استعمال سيدهاسانا، مولاباندا و سامبافي ( الكثير من النشوة ). ممارسات مثل نولي / اوديانا، نفخ الذقن و باستريكا السنسلة تصبح أيضاً مصدر للنشوة عندما تصبح في المراحل الوسطى او الأخيرة.

كل هذا نستطيع تنظيمه في ممارسات الجلوس. كذلك نستطيع القيام بتنظيم جيد عند دمج الممارسات مع العادة السرية. لكن هذا أيضاً قد يخرج عن السيطرة، فنشعر بالتوتر و ألم في الرأس.

المهم هو القياس الصحيح. إذا بالغنا بالممارسة سنشعر بالانزعاج. إن ممارسة اليوغا تعني اطلاق العقبات بشكل نستطيع الاستمرار كل يوم على المدى البعيد، مع غبطة النشوة تدريجياً تتكاثر و تدفق في حياتنا اليومية.

إذا لديك شريك تستطيع العمل على هذا الأمر بشكل مدروس أثناء العلاقة الجنسية، التثبيت الذاتي في الممارسات المتعلقة بممارسة الحب و الحصول على نتائج سلسة. لكن تذكر أن ممارسة الحب تحصل عفويّاً بشكل غير منظم، أي أنها فقط دفعة إضافية في طريق اليوغا، فقط ممارسات الجلوس اليومية هي أهم يوغا.

إذا نستطيع التأقلم مع الطاقة الاضافية الكبيرة الناتجة عن دمج التنفس السنسلي، نفخ الذقن، باستريكا السنسلة أو يوني مودرا كومباكا مع العلاقة الجنسية ما قبل هزة الجماع، إن الأمر يكون مفيد جداً. لكن إذا شعرنا بالانزعاج يجب تخفيف هذه الممارسات اثناء ممارسة الحب. جرب و لاحظ بنفسك. من ثم اتبع التثبيت الذاتي.

أو، فقط استمتع بالممارسة المطولة للجنس ما قبل النشوة مع شريكك عندما يحصل الأمر عفويّاً، وتأكد أن غبطة النشوة التي اكتسبها كل واحد منكما ستظل متوفرة عندما يجلس كل واحد منكما على وسادته للقيام بممارسات الجلوس.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٣٤- س و ج - كيتشاري و "النقطة السرية"

From: Yogani

Date: Wed Jun 30, 2004 0:59pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: وأخيراً وصلت إلى ما بعد الحلق الناعم.....شكراً لدعمك المستمر.

من المضحك كيف أن كيتشاري متعلقة بالجنس. إن اللسان و البلعوم يشبهان العضو الذكري و مدخل الرحم. أشعر كأنني فقدت عذريتي من جديد. لم يكن الأمر ممتعاً مثل أول مرة لكنني جاهز أن أعطي الأمر فرصة.

ج: تهانينا للقيام بالمرحلة الثانية من كيتشاري. لقد عبرت مرحلة مهمة في رحلتك في اليوغا.

إن تشبيه الجنس أمر صحيح . كيتشاري متعلقة مباشرة بالمستوى الأعلى من الجنس، تماماً مثل سامبافي و كل المودرا و الباندها الأخرى. كلها متصلة مباشرة بالنورولوجيا الجنسية في منطقة الحوض، وتوسع عملها صعوداً عبر الجسد وأكثر.

في حين أن "فقدان العذرية" مع كيتشاري قد لا يكون ممتع مثل فقدانها بشكل آخر، لكن كيتشاري تعوض الأمر على المدى البعيد. مع ظهور حركة النشوة، نصل في النهاية إلى نشوة مستمرة في كل الجسد. عندها كل اليوغا مودرا تعمل معاً عفويًا بتنسيق أوتوماتيكي. هناك درس اسمه "مودرا كل الجسد" في الدروس الأساسية. (درس ٢١٢)

كيتشاري هي غامضة و جلية معاً في دورها في تنمية تجارب النشوة العالية. السبب هو أنها "مكان جديد" حيث معظم البشر لم يصلوا إليه بعد، على الرغم أنها مسافة سنتيمتر أو اثنين أبعد من السفر اليومي المعتاد للسان. أن الطرق الدخول فيها الكثير من الجدل، في ايامنا خصوصاً حيث هناك فهم قليل ( لا يزيد) لكيتشاري. أرجح ان الكثيرين سيدخلون هناك في السنوات الآتية.

لماذا؟

في أعلى البلعوم الأنفي، أن اللسان المتحرر يصبح عضو مثير مثل الأعضاء التناسلية. إذا لم نستعمل تقنيات تانترا ما قبل النشوة، ستخرج طاقتنا إلى الخارج من أجل التناسل.

لنسمي هذه النقطة الروحية المثيرة في أعلى البلعوم الأنفي، "النقطة السرية"، بما أننا لا نعلم عنها الكثير.

عندما تنتشر الأخبار، أن النواحي المثيرة لكيثشاري لوحدها ستجذب الكثير من الناس إلى هذه الممارسة. لما لا؟ من كان سينجب أولاد إذا لم يكن الأمر ممتع؟ هل أن نصبح متنورين يعني أن لا نتمتع؟ عندما نعرف الطريق الروحي على حقيقته، لهو معرّب داخلية لغبطة النشوة المشعة، عندها الطرق نحو التنور ستكون ممثلة بالممارسين، تماماً مثلما حالياً الطرق للجنس التناسلي مكتظة. من المثير للاهتمام، إن الطريقتين يلتقيان، هنا في عالم التانترا، لهذا السبب ننشر هذا الدرس هنا و ليس في الدروس الأساسية. حان الوقت ان نعرف عن كيتشاري.

إذا ما هي النقطة السرية؟

في الدرس الأساسي رقم ١٠٨ عن كيتشاري، إن حافة الحاجز الأنفي تم شرحها على أن فيها "حساسية النشوة"؟ كما سمينها "مذبح النشوة". هنا في دروس تانترا نسميها "مثيرة للنشوة الروحية". مع كل هذا الوصف، أصبح من الواضح أن هناك شيء مميز يحصل في الحاجز في تقنية كيتشاري.

إن حاجز الأنف مسطح، غشاء سميك يقسم الخياشيم اليمين و اليسار. إن الحافة الخلفية للحاجز تصل صعوداً عبر وسط التجويف فوق الحلق الناعم المسمى البلعوم الأنفي. عندما يجد اللسان طريقه في أعلى البلعوم الأنفي، يجد أيضاً حافة الحاجز الأنفي. في وسط الحاجز الأنفي هناك نتوء صغير، إنفتاح صغير. إنه مكان حساس جداً. هذه هي "النقطة السرية".

مثل علم التشريح للأعضاء الجنسية، هناك المزيد من الأمور التي تحصل في البلعوم الأنفي، الخياشيم الداخلية الخ... من ثم على هذه النقطة على حافة الحاجز. لكن النقطة الحساسة هي نقطة أساسية، مثل البظر لدى المرأة أو رأس العضو الذكري لدى الرجل. إن النقطة السرية هي كذلك. لكن هناك فروقات أساسية ما بين النقطة السرية و الأعضاء الجنسية.

أولاً، على العكس الأعضاء الجنسية (على الرغم أننا نستطيع ان نجعلها مثيرة للنشوة الروحية عبر تقنيات تانترا)، يتطلب الأمر تحفيز على فترة طويلة لأيقاظ النقطة السرية. إن فترة الزمن تعتمد على العملية العامة للتطهير و الانفتاح في جهازنا العصبي بواسطة استعمال أنواع الممارسات اليوغية المتوفرة. إن ظهور حركة النشوة في الجهاز العصبي تزيد جداً الحساسية في النقطة السرية. ممارسة كيتشاري هي تحفيز لحركة النشوة عبر الجسد وظهور الحساسية في النقطة السرية هي نتيجة ذلك. إن السبب يؤدي إلى نتيجة، و النتيجة تؤدي

إلى السبب، كلما زاد تحفيز النقطة السرية، كلما أصبحت أكثر حساسية وظهرت النشوة المتزايدة في كل الجهاز العصبي. هكذا تسمر الأمور من دون حدود!

إن ظهور النشوة هو جزء مهم من الطريق نحو غبطة النشوة في الجسد، التي تشع الى الخارج لتملأ محيطنا بالحب الإلهي. إذًا، هناك دوافع جيدة لتنمية المقدررة على ممارسة كيتشاري عبر ممارسات الجلوس و أطول. إنها طريقة أساسية لتنمية المتعة الداخلية الغير متناهية، وفي نفس الوقت تنقية إنها تنمي التنور حول العالم. لهذا السبب كيتشاري تسمى "قفزة البشرية الهائلة".

ثانياً، على عكس الجنس التكاثري، كيتشاري و تحفيز النقطة السرية لا يؤدي بالضرورة إلى النشوة التكاثرية في الأعضاء التناسلية. في حين إن النقطة السرية تصبح كثيرة للأثارة مع الوقت، إنها نوع مختلف من الحساسية. لهذا نستعمل عبارة "مثيره روحياً". إن التحفيز في كيتشاري للنقطة السرية يؤثر على كل مناطقنا المثيرة داخلياً، مما يحرك شغفنا داخلياً و إلى الأعلى إلى المراكز الأهم للذة في الدماغ. تخيل أنه يتم تحفيزك جنسياً من الداخل. إن الشعور باللذة من دون أي تحفيز خارجي، وكل هذه اللذة تصعد في الجسد على شكل موجات، وتتراكم في مراكز اللذة في الدماغ ومن ثم تنزل من جديد نحو نهاية كل عصب. ما هي مركز اللذة في الدماغ؟ إنها أجزاء من العين الثالثة، اجنا، موزعة ما بين النخاع المستطيل (جذع الدماغ)، الغدة النخامية والصنوبرية. التأثير ينتشر عفويًا إلى شاكرا التاج ( التاج المشع) أيضاً. كل هذه المناطق تشارك في عمليات النشوة في الجهاز العصبي.

إذًا مع كيتشاري ، التي يتم ممارستها مع سامبافي (التقنية القوية للعين الثالثة) ، كل أنواع المودرا، باندا و سيدهاسانا، نحن نقوم بممارسة حب داخلية قوية جداً. ادمج كل هذه الأمور مع التأثيرات اليومية الناتجة عن التأمل العميق (الصمت الداخلي) و تقنيات التنفس السنسلي ، فنحصل على معادلة قوية لتنمية غبطة النشوة التي لا تنتهي و الحب الإلهي المتدفق و التنور!

عندما نتأمل، نستطيع القيام بكيتشاري بصمت مع اللسان يرتاح بلطف على النقطة السرية. في أوقات اخرى، قد نميل إلى تحفيز النقطة السرية مباشرة بواسطة عدة حركات للسان. هنا التشبيه الجنسي يصبح قريب جداً، وبالتالي لا داعي للكثير من النصائح.

كل واحد منا لديه طرقه لتحقيق أكبر تحفيز. إن كيتشاري تقدم هذه الفرصة أيضاً. لكن، مثل استعمال التحفيز الجنس الخارجي في ممارسات الجلوس، يجب أن نكون حذرين أن نخرب روتيننا. إذًا "كيتشاري الديناميكية" يجب ان نقوم بها في أوقات محددة لن تلهينا عن التأمل العميق. ليس هناك سبب يمنع كيتشاري من إن تكون ديناميكية أثناء التنفس السنسلي، طالما أننا نستمر بالسفر عبر العصب الشوكي بانتباهنا. أنها تتجح أيضاً مع باستريكا السنسلة، باستريكا الموجهة، يوني مودرا، في الجنس التانتركي وفي أي وقت آخر حين لا نقوم بالتأمل العميق ، سامياما أو أي نشاط آخر حيث انتباهنا منصب على شيء.

في المراحل الأولى من كيتشاري، بداية التحفيز النشيط للنقطة السرية، سنشعر بإثارة جنسية. لاحقاً، لن يحصل الأمر خارجياً كثيراً، ستضاء النشوة داخلياً. هكذا تسير الأمور. مع قيامنا بممارسة الحي داخلياً، إن اللذة الممتعة ستسحب إلى الأعلى من الأعضاء الجنسية و من كل منطقة اثاره في جهازنا العصبي. عندها سنرتجف من الفرح مع حركة الموجات صعوداً و نزولاً في نفس الوقت في كل خلية في جسدنا. قد نشعر بالقشعريرة، نصرخ من اللذة، نرقص مثل الدراويش المولوية أو شيء تدفعنا إليه الطاقة للقيام به. إنها نشوة داخلية لا تنتهي! في نفس الوقت موجات ملموسة من الحب ستتدفق عبرنا إلى الخارج، فترفع كل من حولنا. هذه طريقة جيدة جداً لاستعمال الطاقة الجنسية. مثل القيام بإنجاب أطفال. نستطيع القيام بالأثنين إذا اردنا؟

نريد الاستفادة القصوى من كل مقدراتنا.

إن ممارسة الحب هي اتحاد القطبين في الحياة لتحقيق اهداف الخلق. هذا يحصل عفويّاً في الخارج ويؤدي إلى التكاثر. مع المشاركة الواعية، نستطيع تنمية الأمر ليحصل عفويّاً داخلياً، مما يؤدي إلى التنور.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Wed Jul 28, 2004 10:46pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: شكراً جزيلاً لكتاباتك الواضحة جداً بخصوص كيتشاري. إنها قيمة جداً بالنسبة لي. إنني في المرحلة الأولى من كيتشاري منذ سنوات. الحقيقية هي انني لم أعلم كيفية القيام بالمرحلة الثانية لأنني لا أعرف "الطريقة الجانبية". يبدو أن لساني طويل ليصل إلى المرحلة الثانية قريباً و أشعر أنني جاهز. لو لم أقرأ نصوصك (الدرس الأساسي رقم ١٠٨) ، لكنت تأخرت المزيد من السنوات لأنني كنت أمر في الوسط.

لدي سؤال لك. عندما اقترب من النشوة الجنسية (اثناء النشاط الجنسي العادي، ليس بالطريقة اليوغية)، أشعر أنني أريد توجيه عيوني إلى الأعلى و لساني إلى الورا و أعلى في كيتشاري. لقد اتبعت هذا الشعور العفوي عدة مرات. لا أعرف كيف اصف النتيجة تماماً، لكن يبدو أنها تدمج اجنا و الدافع الجنسي. يبدو أن الدوافع الجنسية تصبح اقوى تحت تأثير إدارة اجنا كنتيجة للممارسة. إن الأمر جيد، ممتع وقوي.

هل لديك أي تعليق على ممارستي؟

ج: إنني سعيد جداً أن نقاشات كيتشاري مفيدة لك. إن هذه الممارسة لطالما كانت غامضة لزم من طويل، بالكاد أحد يعرفها من اليوغيين على الرغم أنها اساسية في تطوير حركة النشوة في الجسد. حان الكشف عن كيتشاري، لنتبع بذلك الدوافع الطبيعية التي تظهر عند الكثيرين في أيامنا.

حتى المرحلة الأولى من كيتشاري فيها قوة كبيرة، لأن الأعصاب الحساسة في حاجز اللسان تنزل إلى سقف الحلق حيث يلتقي الحلق الناعم و الحلق الخشن. هذا المكان حيث موجود اسفل حافة الحاجز الأنفي. إن وضع اللسان هناك مثل اضاءة للطاقة. ما أن تظهر حركة النشوة في الجهاز العصبي، إن اللذة في وضع اللسان هناك يصبح واضح جداً. بالطبع عندما تتطور كيتشاري إلى المرحلة الثانية، الذهاب وراء الحلق الناعم و صعوداً، إن اللسان يلمس مباشرة "النقطة السرية" على الحاجز (راجع درس تانترا رقم ٣٤) ، والنتائج على المدى البعيد لهذا لا توصف، على الرغم أننا نحاول وصفها قد المستطاع. أن اليوغا ستجعل منا شعراء بسبب

## 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 نمنحها 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 التنوير، بل أيضاً يكشف لغز عمل الطاقة الجنسية في كل مستوى فينا.

نعم، إن أهم إدارة فعالة و تحفيز داخلي للطاقة الجنسية في الجهاز العصبي يتم عبر اجنا (العين الثالثة) كما أنت اكتشفت. كيتشاري (توجيه اللسان إلى الوراء) جزء من هذا، و قريب جداً من سامبافي (صعود العيون إلى الأعلى). إن التنفس السنسلي و الكثير من التقنيات الأخرى تنمي الصلة ما بين العين الثالثة و الجذر. أنك تختبر أمور تدل على هذه الصلة المهمة في ردة الفعل لنشوة أثناء النشاط الجنسي.

أقترح أن ترى ردة الفعل العفوية للعيون و اللسان كدليل على إمكانية 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 إلى هذه المرحلة، مجرد رفع العيون في اي وقت يرسلنا إلى حلم غبطة النشوة. كل الحياة الإلهية بالنسبة للشخص الذي هو في حب و ممارسة حب دائمة.

بالنسبة إلى سؤالك على الممارسة أثناء الجنس، نقترح أن ترى الفترة التي تستطيع أن تبقى فيها ما قبل النشوة أثناء ممارسة الحب أو العادة السرية. بمعنى آخر، اترك حالة حركة النشوة التي تسحب العيون إلى أعلى و اللسان إلى الوراء أن تستمر لفترة من الوقت من دون الوصول إلى هزة الجماع. هناك تقنيات تساعد في هذا الأمر. راجع دروس تانترا في الايقاف ، العائق و تقنية العد. عندما نصبح معتادين و بارعين في البقاء ما قبل هزة الجماع، نجد أن حركة النشوة في جهازنا العصبي ستبقى معنا وقت اطول بكثير اثناء يومنا. إذا اضفنا



التأمل، التنفس السنسلي و ممارسات اخرى بشكل يومي، عندها نحضر انفسنا لغبطة النشوة أن تستقر فينا إلى الأبد. إن الأمر يستحق المجهود. من دون شك، أنك تقوم بالكثير من هذه الأمور حالياً، إذا أعتبر كل ما اقوله كتذكير. اتمنى لك كل النجاح في طريقك الروحي المختار.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Thu Dec 30, 2004 9:37pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني أتأمل منذ فترة و أقوم بالكثير من التنفس السنسلي. منذ أربعة سنوات أقوم بممارسات جنسية وفق طريق تاو و الآن اتمكن من رفع الطاقة الجنسية إلى التاج. على الرغم أنني وفي لزوجتي، لكنها بطيئة في المشاركة و اجد نفسي أقوم بمعظم التقنيات لوحدي. لكنني افكر في نساء آخرين عندما أقوم بممارستي. هل هذا مؤذي بالنسبة لي؟ ثانياً، هل النساء التي لدي احلام نحوهم يتأثرن بما اتخيل و الطاقة العاطفية؟ أرجو أن تشرح لي.

ج: إن الأحلام من اجل الممارسة لوحدها 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 ( المثل 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 التنوير. إن تنمية و تطوير الطاقة الجنسية (براهماشريا) هو جزء من التنوير، سواء لوحدها 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 أسلوب حياة. إن الأمر يعود لما نختار من أسلوب حياة يناسب مع ميولنا، حاجاتنا و حاجاتنا احبابنا. إذا طبقنا مبادئ المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية، إن النواحي الجنسية لعملية اليوغا سيتم خدمتها. أما تفاصيل كيفية تطبيق المبادئ يعود لكل واحد منا. اتمنى لك كل التوفيق في طريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Mon Jan 3, 2005 0:36pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لدي سؤال عن المواد الاباحية. لدي مشكلة في هذا الادمان و العادة السرية و أريد ايقاف هذه العادة السيئة. أرجو أن تساعدني. إنني امارس اليوغا و التأمل و أريد أن أسيطر على هذه الغريزة. شكراً لك.

ج: شكراً للكتابة و المصارحة. إن رغبتك في معالجة المواد الاباحية و العادة السرية يعني أن الحل يتم تشكيله. الرغبة في حل المشكلة هي أول خطوة. إن تأملك يخلق صمت داخلي، مما يستدعي طاقاتك الداخلية لهدف أعلى. في هذه الحالة "الردائل" تصبح طرق لليوغا. أعني، مع رغبة قوية لهدف أعلى (بهاكتي)، تستطيع استعمال تقنيات تانترا بشكل مفيد لتحويل هوسك الجنسي. راجع دروس تانترا. ستجد هناك تقنيات، من ضمنها تقنية العائق، الايقاف و تنقية العد، التي تستعمل في أي نوع من النشاط الجنسي لوحدك أو مع شريك لتحقيق اهداف الجنس التانتركي- المحافظة على و تنمية الطاقة الجنسية. هذه هي براهماشاريا.

لنكون واضحين في نقطة مهمة. في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة نحن لا نشجع على أي نشاط جنسي يتخطى عاداتنا الشخصية من أجل أهداف تانترا. أن نعرف التقنيات الجنسية ليس ترخيص للقيام بمبالغات لا تقوم بها عادة. إنني أوضح هذا لأن هناك سوء فهم في هذا الموضوع. على سبيل المثال، في درس تانترا رقم ٣٧ بخصوص استعمال الأحلام الجنسية من أجل تانترا عندما تحصل، البعض سأل هل هذا ترخيص للانغماس في الشهوات الجنسية. كلا، ليس ترخيص بناتاً. لكن إذا حصلت الرغبات، من الأفضل أن نستعملها بشكل مفيد بفضل تقنيات تانترا بدل من سحقها في قمع كارما قد يظهر لاحقاً. مع البهاكتي، ممارسات الجلوس و تقنيات تانترا، نستطيع تحويل هذه الرغبات لهدف أعلى ضمن جهازنا العصبي. عندها الطاقات تساهم في تنورنا و لا تكون عبئ علينا بعد الآن.

الأمر ذاته ينطبق على المواد الاباحية و المشاعر التصرفات الجنسية الأخرى التي قد نكون مهوسين فيها. نحن لا نشجعها. لكن إذا حصلت، إذا التصرف و الميل موجود في الأصل، عندها نستطيع إعادة توجيه الطاقة عبر بهاكتي و تقنيات تانترا.

إذا، مهما كانت ميولنا الجنسية – سواء تم اعتبارها طبيعية أم لا وفق رأينا أو رأي الآخرين – نستطيع إعادة توجيهها عبر اليوغا و تقنيات تانترا. أنت تختبر هذا حالياً مع ظهور الرغبة لتخطي ما تراه على أنه مدمر. أنه بالفعل تصرف مدمر. لكن لا داعي أن تقمعه. من الأفضل أن تعيد توجيهه لهدف أعلى. بهذا الشكل، أن نمر هوسنا الجنسي نستطيع ترويضه ليخدم بشكل مستمر، بدل من أن نسجنه من ثم يأكلنا لاحقاً عندما يهرب النمر- وسوف يهرب.

من الواضح، إذا تصرفنا يكسر القانون أو يعرضنا و الآخرين للخطر، عندها هكذا نصرف يجب إيقافه على الفور.

إن التحول الدائم لجهازنا العصبي ليعبر عفويًا عن غبطة الصمت الداخلي و النشوة الكامنة فينا هو مفتاح تخطي كل التصرفات الهوسية. هذا هو دور اليوغا. سواء كانت رغبة بسيطة للحقيقة (بهاكتي)، ممارسات جلوس، اساناز، تقنيات تانترا الجنسية، أو خدمة الآخرين بفرح، كلها أدوات لتحقيق التطهير و الانفتاح. كلما أضفنا المزيد من الممارسات اليوغية في روتيننا اليومي بشكل منظم، كلما بشكل اسرع نلاحظ ذوبان هوسنا في تنورنا الذي يزيد بشكل منتظم. إذا تابع ممارساتك و أضف ممارسات وفق مقدرتك لكن من دون اجهاد. إن "التثبيت الذاتي" يتم دائماً اتباعه. إن التثبيت الذاتي هو ادارة الممارسات بشكل نحقق اقصى تقدم من خلق خطر أو انزعاج.

إذا عاداتنا الهوسية قوية، الممارسات اليوغية لا تكفي. إن جهازنا العصبي هو نافذة للغير متناهي. يوغا تنظف النافذة بشكل مصقول. لكن إذا كان هناك ادمان قوي، العقبات تتراكم على نافذتنا الروحية اسرع من تنظيف اليوغا. عندها مقدرتنا على التأمل او ممارسة أي تقنية يوغية قد تعاق. إن ادمان مثل الكحول، التدخين، المخدرات، المال، الأكل، الجنس كلها تعيقنا. ماذا نفعل في هذه الحالة.

إن "برنامج الخطوات الاثنا عشر" الذي وضعته جمعية " المدمنون على الكحول المجهولين الاسم" في العام ١٩٣٠ هي طرق فعالة جداً للتعامل مع العادات القهرية وتم توسيعها لتشمل كل انواع التصرف القهري / الادمان.

في موقعنا باللغة الانكليزية عن موضوع " "برنامج الخطوات الاثنا عشر" [AYP links section](#) إذا اطلعت

ستجد مصادر مفيدة. إذا لم تتمكن اليوغا من تنظيف النافذة بسبب العادات القهرية المتجذرة، عندها برنامج الخطوات الاثنا عشر يصبح اضافة مفيدة. إن اهداف برنامج الخطوات الاثنا عشر تتناسب مع اهداف اليوغا، وسواء نعتبر لدينا ادمان قهري أم لا، إن تنمية معرفة و تطبيق الخطوات الأثناء عشر مفيد.

إن الأمر يعود لنا في تقرير مسار حياتنا و القيام بالخطوات الضرورية للسفر في طريقنا. أتمنى لك كل النجاح في طريقك. تمتع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Thu Jan 13, 2005 1:28pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: مرحباً. اتمنى أن تشرح ما تعنيه بتصريف "مدمر" عندما اجبت عن السؤال عن البورونوغرافيا و العادة السرية. هل أنت تعني البورونوغرافيا بحد ذاتها؟ أم العلاقة الهوسية معها؟ ماذا تقصد ببورونوغرافيا؟ هل تعني ان العادة السرية مدمرة؟ هل تعني القذف؟ القذف المبالغ به؟

إنني شخص عانى من السلبية و الخوف في موضوع الطاقة الجنسية و التعبير عنها، هذه التعليقات تؤثر في كثير. اتمنى أن أعرف رأيك في هذه المواضيع بشكل كامل أكثر.

كما إنني لم أجد أي ذكر للشذوذ الجنسي في نصوصك. ما رأيك بالشذوذ الجنسي و علاقتها بهذه الممارسات؟ شكراً لمساعدتك و وقتك.

ج: من وجهة نظر اليوغا، إن التصريف المدمر هو التصريف الذي يضعف جهازنا العصبي و يزيد عقبات جسدية و كارمية عليه. إن هذا يكون عكس توجه و هدف اليوغا. إن هدف اليوغا هو تقوية و تطهير جهازنا العصبي ليتمكن الصمت الداخلي، النشوة الإلهية و تدفق الحب من يصبحوا تدريجياً جزء أكبر من حياتنا اليومية.

في الممارسات اليوغية المتقدمة ليس هناك حكم اخلاقي على التصريف. إننا فقط نشجع الجميع على إتباع القانون و عدم إيذاء الآخرين. إن أهم تصرف في الممارسات اليوغية المتقدمة هو القيام بالممارسات بحد ذاتها. مع التأمل العميق، التنفس السنسلي و ممارسات يوغية متقدمة أخرى، من ضمنها تقنيات تانترا، التصريف يصبح أوتوماتيكياً و تدريجياً متجه نحو الجزء المضيء عبر التواصل ما بين كل اليوغا في جهازنا العصبي. إذا كانت الرغبة موجودة (التحريك الإلهي في داخلنا) عندها الممارسات اليومية نستطيع القيام بها و المحافظة عليها. حتى القليل من التأمل يحرك جبال من العقبات في داخلنا. نحن نريد تحريك الجبال و ليس تكبيرها. هذا منطقي، ليس كذلك. إذا كنا هناك حاجة للمزيد من المساعدة مع تصرف/ادمان هوسي قوي ، ننصح بإتباع برنامج الخطوات الاثنا عشر. راجع درس تانترا رقم ٣٨ و [links section](#) لبرنامج الخطوات الاثنا عشر.

البورنوغرافيا بخد ذاتها ليست سوى تخيل. إنها مصممة من أجل التحفيز الجنسي فقط. من الواضح ان نتيجة هذه الأشياء هي وفق نتجاوب معها، قد نحاول ان نسيطر على محيطنا الخارجي لتخفيف الاغراءات وحتى النجاح في ذلك لفترة. لكن في النهاية، التحول يجب أن يكون داخلي. عندما نبدأ بالقيام بالتغيرات الداخلية تخف درجة عبوديتنا للتحفيز الخارجي الأروتنيكي. في الواقع، كما شرحنا في الدروس الاخيرة، إن هذا النوع من التحفيز قد يستعمل لهدف اعلى مع تقنيات تانترا.

من الحكمة القيام بالتأمل العميق يومياً و ممارسات جلوس اخرى كشرط مسبق لتقنيات تانترا، عندها حتى هوسنا يستطيع أن يصبح يوغا، ينتقل من الأشياء الخارجية الى غبطة النشوة للإلهي في داخلنا. إن الفرق الوحيد ما بين مدمن على الجنس و يوغا متقدم هو في ما هو مهوس به! لهذا السبب أن الرغبة/بهاكتي نشدد عليها جدا في الدروس. دائماً نحفز مثال أعلى مع روتيننا، هذا هو المفتاح. في الخطوات الاثنا عشر يتم التطرق إلى هذا الأمر بالشكل التالي: " نعطي انفسنا إلى قوة أعلى في حياتنا". أخلق هذه العادة و تصرف وفقها، عندها ستحصل تغيرات ايجابية مثل السحر.

نفس الشيء ينطبق على العادة السرية و البورنوغرافيا. قد تكون صديق أو عدو ، وفق اتجاه رغبتنا و كيفية ادارتنا للطاقة. هذا مهم جداً خصوصاً عند الرجال و شرحناه بالتفصيل في دروس تانترا.

في اليوغا، إن القذف هو عدو في معظم الأحيان، لكن نحن لا نتعصب في ذلك في الدروس. أن القذف من وقت لآخر ليس عقبة كبيرة في اليوغا. القذف المتكرر هو عقبة. هذا ليس حكم اخلاقي. أنه مجرد إدارة للطاقة / برانا. إن نوروبولوجيا الحالات العليا للوعي لا تصل إلى مقدرتها القصوى من دون توفر حيوية الطاقة الجنسية في الجسد. إذا كنا نستهلكها بشكل مبالغ به، لن نتقدم كثيراً في اليوغا.

عندما رغبتنا / بهاكتي تتادينا إلى هدف أعلى، يصبح من الواضح أي اتجاه يجب أن نشجعه بلطف من أجل تقدمنا. لاحظ أنني أقول "نشجعه بلطف". لا نشجب، لا خوف، لا كره لفسنا/ لا عقاب الخ... فقط نتعلم تقنيات جيدة و نطبقها بشكل منهجي. هكذا يتحقق التنور، مهما كان المستوى الذي نعمل عليه. من خلال التشجيع اللطيف لمثالنا في كل لحظة نلاحظ أننا سهونا بها. إذا طورنا عادة التشجيع اللطيف لمثالنا و الممارسة، نستطيع تحقيق كل شيء. نتعلم كيفية القيام بهذا بواسطة التأمل العميق في الدروس. عندها عادة التشجيع تتوسع في كل نواحي حياتنا. ان الممارسات اليوغية المتقدمة هي فن الأcnاع الناعم المطبق عبر تقنيات مجربة عبر السنين و التي تشجع التحول الروحي الإنساني.

بخصوص الشذوذ الجنسي، إن هذا لم يكن اسلوب حياتي، لكن مبادئ تانترا تتخطى هذه التفريقات. على سبيل المثال إن العراب لديهم طريق واضح للتنور، كذلك الذين يقومون بعلاقات جنسية طبيعية. لا احد هو ادنى من الثاني. إن المبادئ الكامنة في الفنتين هي ذاتها و التقنيات متشابهة. إذا راجعت دروس تانترا ستفهم ذلك. براهماشاريا هي المفتاح، أي المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية. راجع الدرس ت ٩. ليس هناك سبب يمنع الشاذين جنسيا 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 ( درس ت ٤ ) ، الإيقاف ( درس ت ٥ ) ، تقنية العد ( درس ت ٢٣ ) و نواحي اخرى من تانترا يوغا كلها تطبق على العلاقات الشاذة جنسيا.

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

اتمنى لك كل النجاح في طريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.



From: Yogani

Date: Thu Mar 3, 2005 10:22am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س ١: إنني مسرور أنك تشرح امارولي (علاج البول) في كتاب الممارسات اليوغية المتقدمة. من دونها، ما كنت اكتشفت هذه الممارسة. اذا قمت بطبعة لاحقة اتمنى أن تكون هذه الممارسة بارزة أكثر.

أما بنسبة وصمة العار، من حسن الحظ أن معظم الناس التي تقرأ كتابك تتخطى الفكر السطحي عن الجسد. من الجيد أن بعض الناس تدرك أن عليها العمل عكس الغريزة إذا ارادوا الاستفادة من امارولي.

إنني مندهش من نتائج امارولي. لم اكن أعرف أنها فعالة لهذه الدرجة.

إذا كان لديك فضول علمي، لدي بعض الملاحظات و التخمينات عن امارولي.

إن التخمين الأهم لدي هو أن دور امارولي الأساسي (أو على الأقل الدور الأساسي الأول) ليس "غذائياً" بالمعنى العادي (إن عمله الأساسي ليس إيصال كيميائيات الجسد إلى مستوى جيد من التزويد)، بل هو التحفيز (يخلق عملية في الجسد). أظن أن هناك تأثير عميق ليس غذائياً لأن مجرد كمية صغيرة (مما يتم تصريفه من الجسد) يكفي لحصول عملية عميقة فينا.

اكتشفت أن ملعقة طعام واحدة في اليوم تكفيني تماماً (إن هذه الكمية احياناً تجعلني اشعر بحرارة فأبقى في السرير). فقط استطيت أن اتناول بضعة قطرات. حتى في هذه الكمية الصغيرة جداً، التأثير عميق جداً. انني اتناولها منذ ثلاثة اسابيع فقط. أشعر أنني اقوي، جسدياً و نفسياً. كنت اميل في السابق الى الجلوس كثيراً، الآن لا مانع من الوقوف لمدة اطول. نظري يبدو أفضل. مزاجي افضل. تأملي اهدأ و أقوى. استيقظ بشعور تعب أقل و أشعر بحيوية أكثر. اركز لفترة أطول و أميل أقل إلى التوق إلى انتهاء يومي في العمل. اشتهي الشوكولا أقل- في الواقع أنني اتجاهلها نوعاً ما. كما أن مزاجي لا يندم على الماضي.

أي أفكار أو تعليقات؟

ج ١: نعم إنني مهتم جداً بالتقييم العملي للسبب /النتيجة في كل الممارسات اليوغية من ضمنها امارولي. هذه

ماهية الممارسات اليوغية المتقدمة- توازن ما بين المعرفة القديمة و التطبيقات الحالية، والقيام بالتعديلات المناسبة في الممارسة من أجل تحقيق أكثر فعالية بشكل آمن. أن مصدر الممارسات اليوغية المتقدمة ليس شخص واحد. إنها معلومات و تجارب مئات من الممارسين. شكراً لملاحظتك في امارولي.

لقد لاحظت نفس الشيء بخصوص امارولي على المدى البعيد. على الرغم أن النصوص القديمة تقول (خصوصاً دمار تانترا ) أن نشرب "فنجان يومياً". اكتشفت أن الأقل هو أكثر كما أنت اكتشفت. أن استعمال التثبيت الذاتي في تخفيف أو زيادة الكمية هو المفتاح- المرونة في تطبيق امارولي. أحياناً الجسد يريد أكثر و أحياناً أقل. نستطيع قياسه وفق ما نشعر كما أنت تفعل. في حين أن من المهم أن يكون لدينا عادة يومية، أن امارولي هي أكثر ممارسة تتطلب تعديلات من أي ممارسة يوغية اخرى. ربما لأن نتائجها نشعر بها بسرعة. عادة سنعرف بسرعة. إذا كنا لا نأخذ كمية كافية، إن جسدنا سينادي للمزيد. إن القيام بممارسات اخرى (التأمل، التنفس السنسلي، براناياما الخ...) يصفل حساسيتنا في استعمال امارولي. إن تحديد الكمية عبر التثبيت الذاتي، مع تحفيز النتائج المترابطة في نفس الوقت، يؤكد ملاحظتك أن الأقل هو أكثر. هذا خبر جيد للمبتدئين بالطبع- إن الأمر لا يتطلب كمية كبيرة للحصول على نتائج جيدة في امارولي.

هناك علاقة واضحة ما بين امارولي و الممارسات اليوغية الأخرى أي مع ظهور الصمت الداخلي. هناك علاقة واضحة ما بين امارولي و الممارسات اليوغية الأخرى أي مع ظهور الصمت الداخلي و حركة النشوة. إذ أن دمج الممارسات أمر مهم جداً. ربما هذه تجربتك أيضاً. مثلما مودرا و باندا ليست مفيدة جداً للتطور الروحي ( وأحياناً تؤدي إلى مخاطر) من دون ترسخ التأمل العميق و التنفس السنسلي أولاً، كذلك امارولي ليست فعالة روحياً من دون الممارسات الأخرى. يبدو أن لا ممارسة يوغية تكفي لوحدها في ميدان التحول الروحي الإنساني. هذا منطقي، لأن الجهاز العصبي كيان مندمج- كلية مع الكثير من الأجزاء المتصلة. يوغا في تنوعها تعكس هذا.

في كل الأحوال، من المثير للاهتمام ملاحظتك إن امارواي تحفز وهي عامل كيميائي في الجسد. هذا منطقي. مع التثبيت الذاتي، الجميع يجمع توازنه معه. أتمنى أن نجد المزيد من هذه الملاحظات من الممارسين.

هذه وجهة نظر مهمة. شكراً لك!

إن المزيد من تجارب الممارسين مع امارولي ستجعلنا نفهم دورها أكثر في مختلف المستويات خصوصاً عند دمجها مع الممارسات اليوغية المتقدمة.

إن المنافع الصحية أصبحت معروفة أكثر، لكن يجب أن نبحث أكثر في ايماننا الحديثة عن امارولي و علاقتها مع عملية التحول الروحي الإنساني. سنشرح هذا بالمزيد من التفاصيل لاحقاً. من الواضح أن امارولي تضيف شيء على عملية التنوير مثلما الكثير يختبرون. إن التثبيت الذاتي في امارولي يساعدنا جداً في تقدمنا. إن استعمال التثبيت الذاتي مع بهاكتي (الرغبة الروحية) للمزيد، نعرف الكمية المناسبة لنا.

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٤١ - الانغماس في الجنس، بهاكتي و تانترا

From: Yogani

Date: Sun Apr 17, 2005 2:24pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لقد بدأت الممارسات اليوغية منذ سنة، ومنذ اسبوعين اشعر بتحسن في الشعور بحركة النشوة التي تظهر اثناء ممارسات الجلوس، مما يشجني على اليوغا أكثر بحماس و ليس كواجب. اشعر بفرح كبير في التأمل و احياناً اشعر بحالة ثبات.

على الرغم أن كل شيء يسير بشكل جيد، لدي بعض الشكوك:

- أشعر بإثارة جنسية من بعد جلسة اليوغا، أن الفكر يفكر بالجنس.

- أمارس العادة السرية مرة في الأسبوع، لكن قمت بالعادة السرية ليومين متتاليين.

- هل ممارسي اليوغا يستطيع أن يتطلع على افرام و قصص بورنو الخ....

ارجو أن توضح هذه الأمور و شكوكي.

ج: شكراً للكتابة و المشاركة.

إن تجاربك جيدة جداً. فقط نَمَهَل في ممارساتك، وشجع تقنية الممارسة على أي تجارب قد تظهر.

إن الممارسات اليوغية المتقدمة 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 كانت العادة السرية تحصل، استعمال تقنيات الايقاف و العائق، و ستتحول التجربة تدريجياً إلى مستوى آخر، تصبح جزء من ممارسات الجلوس أي مولابندها، سامبافي، سيدهاسانا، كيتشاري الخ...بمعنى آخر، مع ممارسة تانترا، مع الوقت، الجنس يصفل 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 و راءنا، لأن الميول الأعلى تصبح نشعرنا بالاكتهاء اكثر، مما يدل على التطهير و الانفتاح الحاصل في داخلنا. إذا 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 اذا حصل 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 و الا 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، أردته من أجل الله. هكذا. هذا يضمن نتائج ايجابية. هذه كانت طريقة رامكريشنا مع كل عاطفة و رغبة كانت لديه، سواء عالية ام لا، اذا 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 اقل 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.

أنت تمارس اليوغا بشكل جيد. اتمنى لك النجاح وأنت تستمر بطريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٤٢ - المساواة ما بين الجنسين في تانترا

From: Yogani

Date: Sun May 22, 2005 11:54 am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س ١: وجدت موقعك بالصدفة وقرأت دروس تانترا التي لطالما كنت مهتم بممارستها. إن كلامك صحيح جداً. إنني أحاول أن أطبق التعليمات و حاولت أن ادرسها قدر المستطاع. إن نصوصك صحيحة و واقعية أكثر من كل الكتب الأخرى عن تانترا.

إن الكثير مما تقوله و التقنيات منطقية، لكن اتمنى أن يتم توضيح شيء لي.

أن تذكر في دروسك أن النساء بالكثير من الأشكال أعلى من الرجال، خصوصاً عند ممارسة الجنس لأنهن ينادين للحصول على المني.

لكن لاحقاً عندما تتكلم عن هزة الجماع المتعددة، تذكر أن من الصعب للنساء أن يصلن إلى مستويات أعلى من النشوة أو عوالم أعلى بسبب هزة الجماع المتعددة. هل هذا تناقض؟ أنني اشعر بالتشويش بسبب هذا الكلام لأن النساء قويات جداً في الجنس....كيف أن هزة الجماع المتعددة تقف في الطريق؟ إن كتاباتك تبدو متناقضة.

شخصياً ليس لدي جواب إذا النساء لديهم هزة جماع متعددة أم لا...لأنني لا أعرف كيف الرجل يكون. إن ما اشعر به هو طبيعي النسبة لي لذلك لا أستطيع فهم المقارنة.

والأهم لا اعرف إذا هزة الجماع تؤدي إلى استهلاك هائل للطاقة. إذا كانت تستهلكها كثيراً، من الأكيد أن الاستهلاك يكون أكبر لدى الرجال. بالتالي كيف من الأصعب أن تصل النساء إلى مستويات أعلى؟ يجب أن يكونا متساويان، كل نصوصك تدل على المساواة ما بين الجنسين....بالتالي حتى الخسارة يجب أن تكون متساوية. إذا كان الأمر صعب بالنسبة إلى النساء يجب أن يكون كذلك بالنسبة إلى الرجال. هذا ما أشعر به.

اتمنى أن تعطينا جواب بهذا الخصوص.

## ج ١: شكراً للكتابة و المشاركة.

إذا شعرت أن هناك عدم تساوي ما بين الرجال و النساء في الدروس، كوني أكيدة أن الأمر غير مقصود. إن الجنسين لديهما نفس الفرصة للتطور. 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 أثناء هزة الجماع. البعض يقول أن النساء تكسب طاقة أثناء هزة الجماع، لكن لقد تم التأكد ان 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 أثناء 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 في الدرس ت ٩). 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 و اخذ البذرة) يتم تناسيها من أجل التنمية ما قبل هزة الجماع التي تخذ 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 دروس تانترا هنا، بالإضافة إلى توفير التقنيات.

كما ذكرت في الدروس، إن نواحي العلاقات الجنسية في الممارسة (تحت تسمية "تانترا") تدعم المجموعة الكبيرة من الممارسات اليوغية، من ضمنها التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ... هناك تداخل ما بين ممارسات الجلوس و تانترا عندما نقوم بمولاباندها، سامبافي، سيدهاسانا و كينشاري، 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.

س ٢: هذا أصبح واضح. نعم أنت على حق، الجنسين يخسران طاقة. أعني في النهاية، إن الأمر هو توجيه الطاقة الى الأعلى بدل من إخراجها و تضييعها.

قرأت في مكان ما أن عندما تذهب الطاقة الجنسية إلى التاج و تخرج من الجسد تصبح طاقة الإلهية ، وهذه الطاقة الجنسية ليست سوى طاقة الإلهية، لكن بشكل أكثر خشونة. هل أنا على حق؟

أظن إنني مشوش، كما ذكرت في مكان ما في الدروس أن المرأة قد لا تصل إلى العوالم الأعلى بسبب هزة

الجماع المتعددة، إنني أكيد أنك تعني أن هذا ينطبق على الرجال أيضاً. لكن لم انتبه أنك ذكرت هذا بخصوص الرجال. لكن الآن فهمت أنك تعني أن الرجل والمرأة يخسران طاقة كل على طريقته.

أيضاً، هل هزات الجماع المتعددة طبيعية أم يوغية؟ لقد سألت السؤال وقلت إن هذا موضوع نقاش منذ سنوات. هل تستطيع تفسير ذلك أكثر؟ تقول إن هذا موجود طبيعياً لدى النساء؟

كيف نستعمل هزة الجماع المتعددة من أجل التقدم في الممارسة اليوغية وهل هي مفيدة لوحدها؟

أتمنى أن أعرف أكثر لأنه يهمني جداً. حتى أنني لا أعرف إذا يحصل معي هزة جماع واحدة أم متعددة. أتمنى لو أنني أعرف الفرق.

ج ٢: نعم، إن الرجال والنساء يحصل معهم استهلاك للطاقة بسبب الجنس التناسلي وهزة 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 مقدرتها 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 المقدرتها على الاستمرار في العملية الجنسية لوقت أطول. 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 إطالة العمل الجنسي. عندها المرأة تحصل على إثارة أطول وربما هزة جماع متعددة. لكن كما إن الرجل لا يجب أن يخسر الطاقة، كذلك بالنسبة إلى المرأة. إن السيناريو لتنمية تانترا مع الوقت هو:

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

٢. المرأة تحصل على تحفيز أطول قد يؤدي إلى هزة جماع متعددة ومطولة

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

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 التانتركي. كما أنه المبدأ وراء العادة السرية التانتركية، سيدها سانا 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 كليا 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 الجنسي 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 الطاقة تصبح نشوة روحية قبل وصلها الى 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.

من المهم أن نفهم أن شاكرا التاج ليست المكان المفضل لتوجيه الطاقة إلا في المراحل المتقدمة من اليوغا بسبب امكانية اختلال التوازن إذا حصل انفتاح مبكر للتاج، مما يؤدي إلى مشاكل جسدية و/أو نفسية، طاقات غير متزنة، رؤيا لا نريدها الخ.... راجع فهرس المواضيع من أجل الدروس عن "فتح التاج/تجنب الانفتاح المبكر). إن التنفس السنسلي و تقنيات اخرى هي من اجل التوجيه الجيد لطاقتنا الداخلية لتصبح تقدمية و آمنة ما بين الجذر و العين الثالثة، بدل من الوصول إلى التاج. إن التاج تأتي لاحقاً جداً في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة، بعد الكثير من التطهير، هذا شرط أساسي. هذا يمنع اختلال التوازن في كونداليني و المصاعب الناتجة.

اتمنى لك الأفضل في طريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.



From: Yogani

Date: Sun Jun 5, 2005 7:41 am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إن تألمي و براناياما يسيران بشكل فعال مع العلامات التي تتكلم عنها في الدروس. إنني متشوق لأتبع تنقيتات تانترا.

لقد بدأت بالعائق مع الأيقاف. أين يجب أن اضغط من أجل إيقاف المنى - ما بين الشرج و الخصيتين، أو ما بين الخصيتين و رأس العضو الذكوري؟ هل تستطيع ممارسة العائق و الأيقاف يومياً؟

ج: شكراً للكتابة و المشاركة. إنني سعيد جداً بمعرفة أن الممارسات تسير على ما يرام.

العائق في تانترا ( درس ت ٥ ) مع الأيقاف (درس ت ٤) هو تحت منطقة العجان، المنطقة الناعمة ما بين الخصيتين و الشرج، وراء عظمة العانة. إذا وضعت هناك، المنطقة ناعمة. هذا هو أيضاً المكان حيث الكاثل / كعب القدم (أو الشيء البديل) موجود في سيدهاسانا. إنه مثل مهبل المرأة.

للعائق، نضغط بواسطة الأصابع صعوداً هناك وإلى الأمام إلى وراء عظمة العانة، فننقل قناة العضو الذكوري (مجرى البول) الصاعد في داخلنا. كلما قمنا بذلك بشكل أعلى، كلما أفضل.

نعم، الممارسة اليومية للأيقاف مع العائق أمر مقبول، طالما إن النتائج جيدة و ليس هناك انزعاج كبير. هذا ينطبق على كل الممارسات اليوغية المتقدمة. تذكر، أن هزة الجماع اليومية مع العائق ليست الهدف. إن التنمية الطويلة ما قبل الهزة هو الهدف. هذا قد ينتهي مع الهزة أم لا. على الأغلب مع تقدمنا ينتهي من دون هزة، الا في النادر. استعمل تقنية الأيقاف اثناء التحفيز الجنسي. هكذا ننمي المقدرة على الأستمرار، و ليس عبر الأيقاف. الأيقاف هو الحل الأخير للرجل، طريقة فعالة للمحافظة على العصائر الجنسية عندما تحصل الهزة. عندما ننمي المقدرة على الأستمرار، إن الحاجة للعائق تصبح أقل و أقل. ومع ظهور فاجرولي الطبيعية، العائق، عندما يحصل، يصبح أقل و أقل قوة. فقط أصبع واحد نضعه بسهولة هناك و كل الطاقة تصعد مع فاجرولي الطبيعية. أنه مشروع و تتطور على المدى البعيد. سير حسب سرعتك.

أتمنى لك كل النجاح في طريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Sat Jul 23, 2005 10:50 pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني اقرأ أكثر و أكثر عن الممارسات، وأمارس التقنيات التي تُعلمها. إن الأمر الوحيد الذي أجده هو عندما أمارس كل صباح براناياما، إن التنفس لم يكن في السابق يحقق هذا الصمت الذي في رأسي مباشرة. لكن من بعد ممارسة تقنية الايقاف و تجير طاقتي الجنسية، إن البراناياما تحسنت بشكل ملحوظ. من أول براناياما اشعر بصمت داخلي. إنني لا أستطيع أن اشرح الأمر بشكل جيد، اتوقف عن التفكير و أشعر كما لو أن فكري يصل إلى ابعد من الدماغ قليلاً.

لدي سؤال أرغب أن أسأله. إن الجسد الإنساني بحاجة ليجد توازن ما بين الطاقة الذكورية و الطاقة الأنثوية (شاكتي و شيفا)، صحيح؟ عندما يحصل هذا نصبح محايدين مع توازن داخلي. لسنا داخلياً طاقة ذكورية فقط و لا طاقة انثوية فقط، إننا الأثنين، أي الأثنين أو لا أحد. عندما يحصل هذا، ما الهدف من جسدنا؟ على سبيل المثال، عندما التوازن الداخلي يحصل لسنا ذكر و لا انثى، أليس كذلك؟ نصبح كائنات من ضوء. بالتالي ما الحاجة إلى الجسد؟

هذه فقط افكار تمر في رأسي. كلما فكرت بالموضوع كلما ظهر هذا السؤال. اتمنى أن تساعدني في فهم الأمر أكثر.

ج: آه، لقد وجدت الصلة التجريبية 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 سيدهاسانا المتقدمة للنساء و مودرا و باندا في ممارسات الجلوس (ربما قمت بهذا؟)، عندها تقومين 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 اوقات 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- عريضة مستمرة ما بين طاقة شاكتي و شيفا. بمعنى آخر، إنه دمج حركة النشوة و الصمت الداخلي. هذه العملية الداخلية للتطور اسمها أيضاً دمج الغبطة و الفراغ داخل الإنسان. 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، عفواً نريد أن نبقي و نحفز ظهور الفرح الإلهي في كل واحد قدر المستطاع. لهذا السبب الحكيم يبقى في جسده. أنه تطور طبيعي، نحن نسرع ( التسميد و الري) بواسطة الممارسات اليوغية التي نقوم بها. نريد الاستفادة من معبدنا المقدس، جهازنا العصبي الإنساني، طالما نستطيع. هذا من أجلنا ومن أجل الجميع.

اتمنى لك النجاح المستمر في طريقك الروحي المختار. تمتع!

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٤٦ - نقاش حول ممارسة تانترا

From: Yogani

Date: Fri Aug 12, 2005 4:09 pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س ١: لا أفهم تماماً فاجرولي على الرغم أنني قرأت كل دروس تانترا و النقاش التالي:

<http://www.aypsite.com/T30.html>

[http://www.aypsite.com/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=388](http://www.aypsite.com/forum/topic.asp?TOPIC_ID=388)

حالياً إنني اتجنب هزة الجماع أثناء النشاط الجنسي، عندما اقترب منها، ببساطة اتوقف (طريقة أنا اخترتها)

مع استعمال مولابندها. أثناء العلاقة الجنسية أقوم بالتنفس السنسلي و أسحب الطاقة الجنسية إلى الأعلى إلى القنوات العليا لأن الشعور أفضل بكثير من الجنس العادي. هل هذا فاجرولي؟

هل هناك شيء آخر يجب أن أقوم به من أجل زيادة التحول الروحي؟ أحياناً أقع و أقوم بهزة جماع من وقت لآخر، لكنني أتفاجأ أنني أشعر بتدفق في سنسلتي على الرغم من ظني أنني خسرت طاقة و حركة نشوة، لكن يبدو أن ليس هناك خسارة. كيف؟ وكم من المقبول أن نقوم بهزة جماع؟ هل إنني متشدد جداً؟

ج ١: ليس من الضروري أن نكون متشددين جداً. إن نيتك (بهاكتي) ستحملك إلى الأمام في تانترا. يبدو أنك تقوم بتقدم جيد. إذا استعملت تقنية الايقاف و العائق (على افتراض أنك تقوم بممارسات جلوس يومية) إن عملية تانترا ستستمر بشكل أوتوماتيكي. أن هزة الجماع مع العائق هي مثل هزة الجماع مع فاجرولي- نفس النتيجة و أسهل بكثير.

على المستوى الجسد المادي، إن فاجرولي هي تعلم الامتصاص إلى الورا و إلى الأعلى عبر العضو الذكوري، نحو المثانة باستعمال مزيج من مولابندها/اسفيني و اوديانا/نولي (خلق ضغط سلبي في المثانة). هذا تم اعتباره أمر ذكوري مهم حتى في الأيام اليوغية الماضية- قوة جنسية الخ... لكن فاجرولي أكثر بكثير من ذلك. وأقل من الناحية الجسدية. مع ظهور حركة النشوة، فاجرولي تصبح تحرك جزئي مستمر حيث العصائر الجنسية يتم توجيهها بشكل مستمر إلى الأعلى عبر النوروبولوجيا. إن التقنيات المذكورة في أول فقرة ستؤدي إلى هذا من دون الحاجة أن نتعلم فاجرولي على المستوى المادي. هذا ما نحاول شرحه في الدروس و النقاشات. أنت تختبر الأمور منذ الآن. إذا كنت تشعر بالطاقة تصعد في الهزة أو في وقت

آخر، كن أكيد أن فاجرولي على المستوى اللطيف تحصل. هذا جزء من حركة النشوة. في النهاية النشوة ستستمر معك في كل الوقت. إنها حركة نشوة مستمرة. أنها تندمج عفويًا مع الصمت الداخلي مما يؤدي إلى معادلة التنوير. النتيجة النهائية- صمت داخلي لا يهتز، غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي!

س٢: شكرًا لتوضيح الأمور. إذاً لا بأس من هزة الجماع من وقت لآخر؟ أنني مشوش قليلاً. ظننت أن الهدف من قراءة موقع الممارسات اليوغية المتقدمة هو إيقاف هزة الجماع تماماً لأنها تخفف من حركة النشوة. هل تستطيع أن توضح لي المسألة؟

ج٢: أن هزة الجماع مرة أو مرتين في الأسبوع لن تؤذي، خصوصاً إذا تستعمل تقنية الايقاف. في النهاية الجنس يصبح داخلي، لكن هذا نتيجة ممارسات الجلوس و ليس أرادة حديدية. إن الجنس الداخلي يصبح أكثر متعة من الجنس الخارجي، لذا ننجذب إليه وهذا يحرك التحول. حتى في ذلك الحين، إن الجنس الخارجي يبقى خيار.

إن تفكيرك صحيح. لكن لا تقسو على نفسك و تخلق توتر لنفسك. أنها عملية تدريجية للتحول و الاجبار ليس جسدي. إذا اتبعت بهاكتي، فضل ممارساتك و خذ الأمور بروية. كل شيء سيحصل. مثلما لا بأس أن يكون لدينا فكار اثناء التأمل، كذلك لا بأس أن نكون انسانيين في حياتنا الجنسية. طالما أننا نعرف كيف نفضل الممارسة الروحية التي نقوم بها، سنكون بخير على المدى البعيد. مع الوقت، يصبح الأمر اسهل بكثير و نتوقف عن اعتبار الجنس مثل بعبع. تدريجياً تصبح نافورة داخلية من غبطة النشوة وهذا مثير للاهتمام أكثر بكثير من الجنس العادي. عندها يتدفق إلى الجميع على شكل طاقة تشفي واعمال جيدة. كما تعلم، هذا واحد من أهم المواضيع في قصة اسرار و ايلدر.

الجنس يتحول إلى غبطة نشوة و من ثم يتحول إلى شيء يفيد كل العالم. أمر مذهل، أليس كذلك؟ انه حقيقي... و يستحق القيام به، مهما تطلب من وقت... إنه يتطلب بعض الوقت.

س٣: أظن انني فهمت. المشكلة الوحيدة هي أنني أتمتع بعدم حصول هزة الجماع. أشعر أنني بحالة أفضل من بعد الجنس إذا لم اصل إلى الهزة. أنني أمارس الجنس أكثر و أحياناً الطاقة تصعد إلى قلبي و جهي و أشعر بغبطة كبيرة، حب و شهوانية أكبر بكثير من هزة الجماع. ظننت أن هذه التجربة هي الهدف المطلق. صديقتي شعرت بها أيضاً على الرغم أنها لا تهتم باليوغا. من المفيد أن نعرف أن لا حاجة أن نكون متشددين جداً في هذا الخصوص.

النقطة الوحيدة التي أردت إن أوضحها معك، هل عندما أصل إلى هزة الجماع (أحياناً) يجب أن استعمل تقنية العائق أيضاً؟

ج٣: يبدو أن أمور جيدة تحصل معك و مع صديقتك، خصوصاً إذا كنتما تريدان الاستمرار بهذا النوع من العلاقة على المدى البعيد. إنها ممارسة روحية. أما بالنسبة إلى استعمال العائق أو لا اثناء هزة الجماع، تكون تفيدك من ناحية المحافظة على الطاقة اذا استطعت القيام بذلك. لكن إذا لم يحصل هذا، ونحن نقصد مرة أو مرتين في الأسبوع، لا تقلق. إن التنمية الطويلة التانتريكية للطاقة الجنسية ما قبل الهزة تعوض. تمتع!

س٤: شكرًا لصبرك و للشرح. لقد ساعدتني كثيرا.

ج٤: إن الممارسات اليوغية المتقدمة تهدف إلى المساعدة- عملية اكتشاف الذات و التحرك بثقة اضافية نحو ممارسة يتم ادارتها شخصياً تؤدي إلى نتائج جيدة.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Mon Nov 21, 2005 11:05 am

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لقد بدأت ممارسة العادة السرية منذ عمر مبكر (٧ أو ٨). لم اسمع أحد يذكر البدء بهذا العمر المبكر. إنني اكيد أن هناك معنى من الناحية الروحية. هل البدء بعمر مبكر يدل على ميول روحية قوية (لأن الجسم متصل بالإله؟). أم أن البدء باكراً و خاسرة المني هو كارما سيئة من حياة سابقة؟

سؤال آخر، إنني اتبع براهماشاريا منذ شهر و المبارحة حصل معي احتلام. هل هناك تقنيات لمعالجة الاحتلام؟

ج: 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 التانتركي و التنمية (الايقاف مع العائق)، هذا جيد. إذا استعملت للقضاء على حيويتنا، هذا سيء. هذا متصل أيضاً بممارسة سيدهاسانا، مولاباندا/اسفيني، وحتى سامبافي و كيتشاري عندما تظهر حركة النشوة في الجهاز العصبي. كل هذه تقنيات للتحفيز الذاتي لتنمية طاقات النشوة داخل الجسد و يستعملها اليوغيين المتقدمين. إذا أن هؤلاء اليوغيين في الكهوف يقومون بالعادة السرية أيضاً. 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.

إن السنوات التي خسرت فيها طاقة قد مرت. المهم هو ما تقوم به الآن و في المستقبل، هذا سيشكل الفرق.

بخصوص الاحتلام (والقذف المبكر)، يسألوني جداً عن هذا الأمر. إنه جزء طبيعي من نضج العمل الجنسي، وستحل مشاكله بواسطة البراعة في تانترا و مع العمر. إن تانترا و التقدم في العمر يزيدان مقدرتنا على الاستمرار، و ظهور المزيد من الطاقة الجنسية للتفتح الروحي في الجهاز العصبي.

كل هذا ينطبق على الرجال و النساء، لكن الرجال يسألون أكثر لأنهم يخسرون طاقة أكثر بسبب القذف. إن

قلقهم جيد ويدل على ظهور وعي روعي و بهاكتي- رغبة حقيقية إلى الله و الحقيقة. إذا استمررت في بهاكتي  
و تتبع رغبتك قلبك الداخلية، كل ما تبحث عنه سيحصل.  
المعلم في داخلك.



الدرس ت ٥٠- إذا كانت الإلهة الأنثى لا تستطيع تجنب هزة الجماع

From: Yogani

Date: Thu Jan 12, 2006 1:28 pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

للتعليق أو طرح اسئلة عن هذا الدرس، راجع النقاش في الرابط التالي :

[http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=724](http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=724)

س: ماذا أستطيع فعله إذا كانت الإلهة الأنثى لا تستطيع تجنب هزة الجماع؟

ج: قد تجد التبادل التالي مفيد. في المختصر: كل شيء وفق جهوزيتها.

.....

س ١: أولاً أرغب أن أشكرك للموقع المليء بالمعلومات و المنظم جداً. افكارك و تعليماتك سهلة الفهم و متماسكة جداً، من دون استعمال كلمات تقليدية صعبة.

زوجتي وانا اكتشفنا أن تقنيات تانترا تؤدي إلى الكثير من اللذة في حياتنا. نحن نستعمل تقنية الايقاف منذ سنتين، بالإضافة إلى تدليك مدخل الرحم و تدليك النقطة المقدسة لخلق صلة اقوى اثناء التجارب الجنسية. إنني أتمتع جداً بالبقاء ما قبل هزة الجماع و عبادتها كالألهة أنثى بينما هي تتمتع بهزات جماع متعددة. إن اتحادنا قوي جداً، كما لو أننا كائن واحد في غبطة كاملة. لا نشعر بخاسرة للطاقة عند حصول هزات الجماع لديها، بل نشعر بشعور قوي ، متبادل و كامل من الاكتفاء بسبب رابطنا القوي. هل هناك غلط في اتباع طريق حيث الرجل يبقى ما قبل الهزة ليتمكن العشيقان من التمتع بالمقدرة المتزايدة جداً للهزة لدى المرأة؟

ج ١: أشكرك للكتابة و المشاركة. إنني فرح جداً أنك تجد دروس الممارسات اليوغية المتقدمة مفيدة جداً.

في موضوع الجنس التانتركي، 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 ابعده 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 لشريكك. 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 روعي سيحصل عفواً.

إذا قرأت رواية اسرار وايلدر، ستجد سيناريو كيف يتطور هذا الأمر عبر السنين. كما يتم مناقشته في دورس تانترا في موقعنا.

كما قد ترغب أن تطرح هذا السؤال في حلقات النقاش على موقعنا، حيث قد تحصل على عدة آراء. انه مكان عظيم لمناقشة الممارسات.

س٢: شكراً لجوابك. يبدو أن بهاكتي ستقودنا إلى الطريق الصحيح. إنني اقرء المزيد من المعلومات في موقعك، اندهشت أنني عفوياً اكتشفت مولابندها، وجزئياً سامبافي من دون معرفة أن هذه ممارسات بحد ذاتها!

لدي سؤال أخير- ادركت أن بالنسبة لي، إن هزة الجماع يجب أن أتوقف عنها تماماً- لأنها تستهلك الكثير من البرانا. إذا قمت بهزة الجماع اشعر أن طاقتي منخفضة لمدة اسبوعين و احياناً أكثر. هل هكذا ستصبح زوجتي أيضاً؟ لا أريد اجبارها على التخلي عن هزة الجماع، كما أنني أعترف أنني أجد لذة كبيرة في مساعدتها تحقيق هزات قوية و طويلة. هل ستستطيع أن تستمتع بهذه اللذة من وقت لآخر، أو ربما بانتظام، من دون أن تؤذي ممارستها اليوغية؟

شكراً من جديد لحكمتك. هناك الكثير من "الأنبياء الكاذبين"، لكن من الواضح انك ليس واحد منهم.

ج٢: لا اظن أن المسألة هي أن تتخلي زوجتك 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 تستطيع المساعدة كثيراً من خلال انفتاحك على ما يحصل وتشجيعها نحو المزيد من غبطة اللذة المستمرة أكثر. نعم إن النساء لا تخسر طاقة جداً في هزة الجماع، لكن هناك استثناءات. في الدروس اقول أن تعدد هزات الجماع لدى المرأة يؤدي إلى خسارة طاقة مثل هزة جماع واحدة لدى الرجل. عدة نساء اخبروني ذلك. لكنني لست امرأة، بالتالي أن التجربة المباشرة هي الدليل الأفضل لدى كل امرأة بها الخصوص. للحصول على بعض الالهام الأنثوي في هذا الموضوع، اطلع على الكتاب التالي:

*Art of Sexual Ecstasy* by Margot Anand.

تستطيع ان تجده على لائحة الكتب التالية:

<http://www.aypsite.com/booklist13.html>

هناك أمر واحد اكيده- نجد أكثر ما قبل هزة الجماع وليس من بعدها، هذا ينطبق على الرجال و النساء. كما ننصح أن تتطلع على كتاب الممارسات اليوغية المتقدمة في موضوع تانترا.

س٣: شكراً عن جديد. من الواضح أن التطور يعود لها، عندما و إذا ارادت ذلك سوف ادعمها بشكل كامل. للصرحة، هذه المرحلة تبدو بعيدة بالنسبة لنا. يجب أن نتبع طريق منهجي، إلى الآن فقط التقطنا بعض المعلومات هنا و هناك، لكن بعض ممارساتنا مشوشة، بعضها ناقص، وبعضها غير متطور بشكل جيد. عليها

أن تمارس التأمل العميق و تمارين التنفس. لهذا السبب اشتريت بعض من كتب الممارسات اليوغية المتقدمة- إن الدروس على الموقع جيدة جداً و منظمة، لكن من الأفضل قراءة المعلومات و دراستها ضمن كتاب. يبدو لي أنني امارس اليوغا منذ البداية من جديد، وهي فعلا في بدايتها لتتعلم المبادئ الأساسية.

بالنسبة إذا هي تشعر بخسارة الطاقة ، هذا بالطبع أمر لا يستطيع تأكيده أنا. لكن نحن الأثنين نشعر أنها تخسر طاقة أقل مني (على الرغم أنها تقول أن تعدد هزات الجماع يقضي على طاقتها). كما يبدو انها تصل إلى مستويات أكبر من اللذة مني. يبدو (لست اكيد) أنها شعورها باللذة أكثر بكثير مني، و خسارتها للطاقة اصغر مني. بالتالي قد لا ترغب أبدا بالتوقف عن اختبار هزة الجماع. من ناحية اخرى، إذا كانت لذتها ما قبل هزة الجماع ستعطيها نفس النتيجة، سيكون أمر جيد لنا. من الواضح أنه قرار عليها هي اتخاذه عندما تصبح جاهزة. لا أريد أن ادفعها نحوه. ربما لهذا السبب في الثنائي، يجب أن يتعلم الرجل أولا التانترا.

شكراً لك كثيراً، واتوق لمشاركتك كتابك مع زوجتي!

ج٣: انصحك بتقديم كتاب التأمل العميق إلى زوجتك. إنه كتاب صغير، لكنه اساسي بالنسبة إلى الأشخاص الذين ليس عندهم اهتمام مسبق بالتأمل و الممارسات الروحية. كما أنه اسهل للاستيعاب من الدروس كمجموعة.

إن الممارسة التانترية ستتمو و نشعر بها ٢ 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.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Mon Jun 19, 2006 12:13 pm

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني سوف اتشجع و أسألك....إنني اتوق لقراءة كتاب الممارسات اليوغية الجديد عن تانترا. بناء على عنوان الكتاب، والنقاشات في حلقات النقاش على موقعكم، إنه أمر كنت أقوم به.

منذ فترة أنا أتوقف قبل هزة الجماع. أما اطلب من زوجي أن يتوقف أو لوحدي أوقف نفسي. من ثم اتابع، كل الوقت وأنا في سامبافي و مولابنדה وأرفع الطاقة إلى أعلى السنسلة نحو رأسي. في البداية منذ بعد ٣ مرات لم أعد أستطيع السيطرة عليها و حصلت على هزة جماع. لكن لا اشعر بالإرهاق لأنني نقلت كل الطاقة إلى الأعلى. حالياً أصبحت بارعة في هذا الأمر، منذ شهرين لا أحتاج أن أتوقف. لا أحصل على هزة جماع إلا إذا أردت واحدة، لكن منذ فترة لا أريد. حالياً في أي وقت أجلس في مولابنדה و سامبافي و أرفع الطاقة الجنسية إلى الأعلى و أشعر بلذة في كل الجسم. أظن أن ذلك يحصل.

إن سؤالي هو: ماذا احقق في هذا؟ كل هذه الطاقة التي أخلقها و اوجهها إلى الأعلى ، ماذا تفيدني؟

ج: هذا سؤال جيد جداً. يدل على تقدمك!

على عكس معظم ممارستنا الأخرى، نحن نقوم بممارسات تانترا الجنسية لنتخطاها في النهاية. إن التقنيات ما قبل هزة الجماع تساعد في تنمية و تذوب في النهاية في نشوة في كل الجسد تستمر كل الوقت. أن الخبير في ممارسات تانترا الجنسية هو شخص ليس بحاجة بها بعد الآن! إنها تصبح مسألة العمل اثناء ممارسات الجلوس و نواحي اخرى من حياتنا اليومية- مودرا كل الجسد الأتوماتيكية و تدفق الحب الإلهي، كل دقيقة في حياتنا تصبح خدمة للتدفق الإلهي النابع عبرنا. في هذه المرحلة، إن ما نسميه "هزة جماع" يصبح العملية الإلهية المستمرة، تتخطى اعضائنا الجنسية لتشمل كل الكون. إنه شعور لا ينتهي من الانتصار و الرحمة تتخطى اللذة الجنسية.

بالطبع لا نستطيع الشعور بهذا في بداية ممارسة تانترا. انه تتطور. معظمنا يريد أن يبقى في الميدان المتوسع لتجربتنا الجنسية. ابعده من هذا، انها عملية نوروبولوجية من التحول تحصل فينا، هنا تانترا تصبح يوغا. إنها رقصة تستمر حيث ندمج مبادئ الجنس و ممارسات الجلوس. إنها نفس العملية التي اكتشفناها لوحدها. برفاؤ!

أنت على حق في التساؤل "ماذا احقق في هذا؟". هذا يدل على تقدمك- التفكير بالناحية اليوغية أكثر من ناحية اللذة. هناك فهم خاطئ أن ممارسة تانترا تستمر إلى ما نهاية في الجنس. هذا ليس صحيح. إن الأمر هو اخذ

ميولنا الجنسية، مهما كانت، واستعمالها للتوجه أعلى. من ثم نصل إلى نقطة حيث نقول، "حسناً، أستطيع أن اتخطى هذا". لم يعد الأمر عن اللذة، على الرغم أننا نحصل عليها أكثر مما كنا نتوقع. أنه تطورنا الروحي. أنت تقومين بذلك. لذلك حالياً إن ممارسات الجلوس وحياتك هي التي تحصل على فائدة براهامشاريا التي يتم تنميتها في ممارسة تانترا. براهامشاريا لا تعني العفة. في الممارسات اليوغية المتقدمة، براهامشاريا تعني "تنمية و المحافظة على الطاقة الجنسية". هذا هو هدف كل ممارسات تانترا الجنسية، سواء مع شريك أو لوحدها، أو في سيدهاسانا، مولابندها/اسفيني، كيتشاري، التنفس السنسلي الخ...التأمل العميق هو أساس كل شيء بالطبع- في الثبات- غبطة الوعي الصافي.

دائماً لدينا خيار أن نقوم بالجنس التناسلي إذا رغبتنا. لا نخسر مقدرتنا الجنسية. بل وسعناها لتشمل الكثير- غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي! إن الجنس يتطور ليتضمن تجارب اوسع.

إذا أنك على الطريق الصحيح. إن تطور الجنس عندك أصبح نعمة و أنت ترتفعين إلى الأعلى بشكل مستمر. يجب أن نذكر أن تعلقنا بدراما الجنس العادي هو سبب تأخر ظهور حركة النشوة في الجسد- امسك الطاقة الجنسية في الجهاز العصبي. لهذا السبب لدينا تقنيات تانترا، لنعمل و نحل العقبات التي تعيق الغبطة عندنا. في الممارسات اليوغية المتقدمة، نعمل على هذا الأمر من كل النواحي، في ممارسات الجلوس و في حياتنا الجنسية مهما كانت. إنه كله انفتاح و تطهير. مع انفتاح جهازنا العصبي الذي يصبح عربة نقية أكثر لمقدرتنا الداخلية الشاسعة، نصبح قناة للفرح الذي لا ينتهي و التقدم في العالم.

استمري!

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Nov 18, 2008

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لماذا تقول أن نشوة كل الجسد هي دليل على فاجرولي العفوية؟ لطالما ظننت أن سببها قنوات الطاقة (نادي) التي تتطهر وتتوسع بشكل كافي لتسير كميات كبيرة من البرانا من بعد يقظة كونداليني. قد لا يحصل هذا قبل حصول فاجرولي؟ أليس اطلاق امريتا و اوجاس في الدماغ دليل أكيد على حصول فاجرولي؟

ج: أن الجواب المختصر هو أن العصائر الجنسية هي برانا متحركة في الجهاز العصبي على المستوى الجسدي؟ إن تجربة النشوة هي علامة على هذا التدفق. بسبب هذه الصلة، أظن أنه من الأمان أن نقول أن أي شخص (امرأة أو رجل) يختبر نشوة كل الجسد لديه أيضاً فاجرولي عفوية تحصل (صعود العصائر الجنسية إلى المثانة و أكثر). ونعم هذا نتيجة تطهير كل الجهاز العصبي (قنوات الطاقة/ نادي).

إن المسألة هي مدى قوة العلاقة بين النوروبولوجيا /البرانا. من الناحية النوروبولوجية ، إن العصائر الجنسية هي مصدر حركة النشوة (كونداليني) و تطهير الجهاز العصبي عبر دمج فعال للممارسات اليوغية يؤمن الانفتاح من أجل تقدم هذه العملية، مما يؤدي إلى تجارب روحية. كما نعلم ، إن ممارسة فقط فاجرولي بشكل أوتوماتيكي ( من كتاب هاتا يوغا براديببكا) عند الرجال لا ينفع في توسيع العمل الجنسي، وقد يؤدي إلى انحرافات غير صحية في الجنس. لهذا السبب نحن لا ننصح بفاجرولي الميكانيكية هنا في الممارسات اليوغية المتقدمة. اكتشفنا ان ممارسات الجلوس اليومية وفق الشرح في الدروس الأساسية (التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ....) و التقنيات الجنسية في دروس تانترا هنا (الايفاف ، العائق الخ...) تكفي تماماً لتأدية هذه المهمة.

إنني لا أقول أن الصلة الجسدية/ الروحية ما بين نشوة كل الجسد و فاجرولي العفوية هي بهذا الشكل المحدد، تذهب إلى المستويات المصقولة جداً من النشوة الإلهية، لكن هناك اثبات قوي أن الصلة ما بين النوروبولوجيا و التجارب الروحية تذهب بعيداً. إن ظهور سوما ، امريتا و اوجاس قد يعتبر تقسيمات فرعية، اساسها في نوروبولوجيا الهضم (سوما)، عمل الدماغ (امريتا) و تشع إلى الخارج في كل الاتجاهات عبر كل الجهاز العصبي (اوجاس). أنت على حق- إن وجود هذه المواد يدل أيضاً على فاجرولي العفوية، كذلك مودرا كل الجسد و دلائل اخرى لغبطة النشوة التي تعم كل الجسد و ابعده.

سواء نموذج نوروبولوجيا التنور كان صحيح على المدى البعيد هو السؤال، اليس كذلك؟ لقد سألوني كثيراً : "لماذا النشوة الروحية تأتي مع نشوة جنسية؟" السبب هو فاجرولي العفوية . انه عامل اساسي ليقظة

كونداليني. إن الكلام عن النور وبيولوجيا يجعل العلم الحديث أيضاً مهتم بالأمر. هناك الكثير من الأشياء هنا نستطيع قياسها، وعاجلاً أم آجلاً، العالم سيهتم بها. مع ظهور المزيد من الممارسين الذين يختبرون هذه التجارب، تصبح عملية التنور أكثر وضوحاً في كل مكان، إنه ميدان بحث غني للبحث العلمي. إن الذين يميلون إلى النواحي الروحية فقط، يستطيعون أن يتجاهلوا تفاصيل كيفية حصول العملية النور وبيولوجية و فقط الاستمتاع بالرحلة.

في كل الأحوال، إن الهاكتي (الرغبة الروحية) و المحافظة على روتين ممارسة روحية فعالة سيبقيان اساس التحول الروحي الإنساني فينا و في البشرية ككل.

إلى الأمام!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: Feb 5, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: مع تقدمي في الممارسات اليوغية المتقدمة، اكتشفت أن كيتشاري مودرا (وضع اللسان أعلى البلعوم الأنفي) يحفزني جنسياً، لدرجة أنني أقوم بكيتشاري فقط من أجل هذه اللذة. قرأت في كتاب عن اليوغا أن هذا النوع من التحفيز يعيق التقدم الروحي، ويعيدنا إلى الشاكرا السفلى، حياة منخفضة في الولادة المقبلة الخ... يقال أن الوصول إلى الشاكرا العليا رقم ٦ (اجنا) و رقم ٧ (سهاسرارا) هو الطريق الوحيد لعدم الوقوع مجدداً في الجهل. لكن الصلة التي اجدها في كيتشاري ما بين الأعضاء الجنسية، الحلق، اللسان، البلعوم الأنفي و الرأس تبدو طبيعية جداً و كلها نشوة، و لا أريد إيقافها. هل هذا خطأ؟ هل قد اقع؟

ج: هذه تجربة جيدة جداً مع كيتشاري مودرا (الدرس ١٠٨)، وتدل على التقدم الطبيعي لحركة النشوة في جهازك العصبي. إنه "بلوغ ثاني" وسيطور تدريجياً ليصبح غبطة نشوة أكثر ووجود مشع في حياتك، يتخطى الجنس. إذا وصلت إلى هذه المرحلة بواسطة التأمل العميق، التنفس السنسلي وممارسات أخرى نشرحها في الدروس، عندها لا داعي للقلق. لأنك شكلت أساسات للصمت الداخلي و حركة النشوة، أساسات قوية في كل الجسد، وليس مؤقتة و ضيقة في جزء واحد من الجسد الروحي. في الواقع إنها هذه النشوة التي وصفتها، من الصعب تحقيقها من دون دمج لممارسات يوغية فعالة ضمن روتين يومي.

إنها ناحية طبيعية من التطور الجنسي التانتركي، حيث العصائر الجنسية و عملها تعلق في العملية المتكاملة للتطهير و الانفتاح. فقط اتمسك في تفضيل مبادئ تانترا التي شرحناها في الدروس. إن تنمية و المحافظة على الطاقة الجنسية ينطبق أيضاً في هذه الحالة مع التحفيز العالي لكيتشاري مودرا مثل أي نشاط جنسي قد نقوم به وفق ميلونا الشخصية. في ممارسة كيتشاري، تذكر إن تقوم بالثبوت الذاتي وفق الحاجة، و لا تبالغ.

إن النصوص اليوغية التي ذكرتها تتكلم عن "سلم الشاكرا" الكلاسيكي نحو التنور. هذا تتخطيه مع تنمية الصمت الداخلي. عندها هذا السلم لا ينطبق. ربما لم ينطبق أبداً. إن التنور ليس "تحقيق" مستويات شاكرا. إن التنور هو تنمية الصمت الداخلي. عندها الشاكرا تهتم بنفسها، و تظهر حركة النشوة بشكل عفوي. تحت هذه الظروف، ليس هناك ممارسة نشوة تجعلنا نتأخر. الكثير من التعاليم المبنية على شاكرا، لا تأخذ الصمت الداخلي بالحسبان، و تنسى دور التأمل في العملية ككل. من دون التأمل و الصمت الداخلي، يتحول التطور الروحي إلى مستويات، أو سلم درجات صعوداً عبر الشاكرا حيث المرید يجب أن يصعد درجة درجة. هذا غير صحيح. إنه مثل السائق الذي يقود سيارة و يبقى رأسه تحت غطاء محرك السيارة ليراقب كل العملية. قد هذا يشبع حاجة الفكر، لكنه نموذج خطأ لا ينطبق على حقيقة التحول الروحي الإنساني و لن ينتج تقدم ملحوظ.



بالنسبة إلى الذين يتأملون، كل اختراعات الفكر يتم تجاوزها بفضل نتائج الصمت الداخلي. هذا أمر جيد، خصوصاً عندما نعبر العوالم الغريبة للجنس و يقظة النشوة في كل الجسد. في النهاية، كل ما يبقى هو الصمت الداخلي، غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي. عندها نرى كل الحياة كنبات في العمل.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Mar 5, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: منذ عشرين عام، كنت اتأمل، وتفاجأت جداً ان عندما حصل عندي هزة جماع، لم يخرج شيء! كانت تجربة ممتعة جداً، لن اعدّها سابقاً. أنه أمر لم أعرف بوجوده. كنت اقرأ كتاب عن فاجرولي، أنه يذكر أن الطاقة عند الشخص تتجه إلى الأعلى. الآن أريد تكرار هذه التجربة. لكن عندما احاول أن الأمر لا يحصل.

لقد قمت بتجارب وفق تاو يوغا/ ممارسات تانتركية، هذه الممارسات تشبه بعضها، لكنها لا تؤدي إلى تجربة مثل التجربة التي حصلت معي أول مرة. أن هذه الممارسات مثيرة للاهتمام، واصبحت اعلم أن الطاقة الجنسية والنشوة اثناء التأمل هما أمر واحد. إنها تجربة ما قبل هزة الجماع كما أنت تسميها.

أن الاستمرار بتقنية التأمل التي كنت اتبعها على مدى سنين، جلستين يومياً، ادت إلى هذه التجربة. تكررت التجربة مرتين اضافيتين. هذا ليس كثير. لكن لم اجد اي طريقة اخرى تؤدي إلى نفس التجربة. عندما اطلعت على كتاباتك، تفاجأت أنها تعكس تماماً تجربتي. كما أنني أظن أننا نستطيع أن نعيش في نشوة مستمرة كل الوقت.

منذ اكتشافي لكتاباتك، اكتشفت أن تأمل أيام قوي جداً و صعب. أن كونداليني تستيقظ بسهولة بواسطة التنفس السنسلي. إن تقنية التأمل التي استعملتها لسنوات كانت الطف، أسهل، على الرغم أن فترة التأمل اطول- عادة لحوالي ٤٠ دقيقة أو اكثر إذا تحملت ركبتي.

حاولت واكتشفت إن ممارسة تأمل ايام و تقنية التأمل القديمة التي كنت اتبعها معا في نفس الوقت، أمر قوي جداً. وصلت الى قرار أن يجب أن اختار تقنية واحدة فقط. كلامك دقيق جداً في هذا الموضوع منذ بداية الدروس- إذا لديك تقنية تفيدك، استمر بها ( الدرس الأساسي رقم ١٩). الآن اعلم أن تقنيتي القديمة تفديني ، سأستمر بها. لكن مؤخراً تقاعدت من العمل وقررت ما أريد القيام به قبل أن أموت وهو تحقيق فاجرولي بشكل كامل، وأن أعيش التجربة يومياً، كل الوقت.

ما رأيك؟

ج: شكراً جزيلاً لكلامك و للمشاركة.

إن الطريقة التي تظهر بها إلى فاجرولي في الممارسات اليوغية المتقدمة هي أنها جزء أساسي من نوروبولوجيا التنوير. إنها الجزء المتعلق بصعود العوائق الجنسية وفق "دورة الرحيق" (راجع الدرس ٣٠٤).

إن فاجرولي هي نتيجة الممارسات الأساسية. أما محاولة تحقيق فارجولي بشكل ميكانيكي ليست مفيدة أو قد تؤدي إلى مبالغة. في الممارسات اليوغية المتقدمة نحن نركز على الممارسات الأساسية (التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ....) مما يؤدي إلى فاجرولي عفوية تستمر ٧/٢٤ ، أي نشوة طاقة في النوروبولوجيا كما شرحنا في درس تانترا ٦٠.

طريقتك في التركيز على ممارسات الجلوس صحيحة بدل من السعي وراء فاجرولي الميكانيكية.

ماذا ستضيف الممارسات اليوغية المتقدمة إلى طريقك؟ هذا يعود لك. إذا لديك تقنية تأمل تناسبك، تنمي الصمت الداخلي، عندها أنا لا اشجعك على تركها. فقط انصحك أن لا تدمج ممارسات من مناهج مختلفة لأن هذا يؤدي إلى افراط في الطاقة. لقد اكتشفت أنت هذا عندما مارست اسلوبين من التأمل. نفس الشيء ينطبق على براناياما، مودرا، باندا الخ.... إذا وجدت عوامل في الممارسات اليوغية المتقدمة ليس موجودة في روتينك، عندها قد تضيفها لتحفيز تقدمك.

أما من ناحية تقوية فاجرولي، اقرأ دروس تانترا، كذلك الدروس الأساسية عن مودرا، باندا، سيدهاسانا (خصوصاً) وممارسات تحفيزية أخرى قد تناسب روتينك من دون تكرار الممارسات التي تقوم بها أصلاً. كل هذه العوامل تسرع ظهور حركة النشوة و فاجرولي العفوية، لكن قوم بالتثبيت الذاتي وفق الحاجة لتكون دائماً مرتاح و بأمان. إذا لديك وقت فراغ هذا لا يعني أن تمارس أكثر. هناك مقدرة استيعاب لا نستطيع تخطيها، وستكتشف حدودك. إن بقية وقتك تستطيع تمضيته في درس مفيد، بحث عن الذات، خدمة الآخرين، هذه عوامل مهمة في الطريق عندما نميل إلى القيام بها من دون اجبار.

للمزيد من الأسئلة عن فاجرولي، راجع جلسات النقاش على موقع الممارسات اليوغية المتقدمة. ستجد الكثير من النقاشات حول هذا الموضوع.

إذا تريد معرفة المزيد عن هزة الجماع الجافة ، راجع التالي:

[http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=4028](http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=4028)

كما ستري، إن تكرار هزة الجماع الجافة هو مرحلة بدائية من الطريق. عندما تترسخ، فاجرولي العفوية تستمر كل الوقت، لا تنتهي. إنها الحياة التي هي عملية مستمرة من غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي، تحصل بشكل دائم في الصمت الداخلي المترسخ. في الممارسات اليوغية المتقدمة، نسميها "الثبات في العمل" وهي تؤدي إلى الكثير من الفرح في حياتنا و الى العالم.

أتمنى لك كل التوفيق في طريقك.

تمتع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Mar 20, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

كما شرحنا في الدروس السابقة، أن فاجرولي هي الممارسة المذكورة في كتاب *هاتا يوغا براديببكا* وتتضمن سحب العصائر الجنسية إلى الأعلى داخل الجسد. في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة لا نقوم بالميكانيكيات المتشددة المذكورة في هذا الكتاب. إن فاجرولي العفوية تحصل عبر مجموعة من الممارسات اليوغية، من ضمنها التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي، اساناز، مودرا، باندا، تقنيات تانترا الجنسية و ممارسات اخرى.

إن فاجرولي العفوية تعني سحب العصائر الجنسية عفويةً إلى الأعلى عبر مجرى البول، إلى المثانة و عبر الطرق الكثيرة صعوداً في النوروبيلوجيا. هذه الهجرة العفوية صعوداً للعصائر الحيوية تتطور تدريجياً لتصبح تجربة مستمرة في حياة الممارس الروحي. هذه العملية تحصل عند الرجال و النساء، وهي جزء أساسي من حركة النشوة المستمرة في كل الوقت في الجسد، والتي تتطور لاحقاً لتصبح اشعاع يتخطى الجسد.

بالإضافة إلى هذا التطور في النوروبيلوجيا الجنسية، قد نلاحظ حصول استيعاب تدريجي داخلي لأمارولي لتصبح، نوعاً ما، عملية إعادة تدوير داخلية، مما يؤدي إلى تبول أقل. في حين أن ليس هناك برهان علمي على هذا التدوير الداخلي للبول عبر فاجرولي العفوية، لكن تم ملاحظة هذا الأمر لدى الكثيرين، بالتالي إن ذكر هذا الأمر ضروري، من المعروف جداً أن التبول يصبح غير منتظم مع يقظة وتقدم كونداليني (حركة النشوة). سواء نوع معين من امارولي (اعادة تدوير البول من المثانة) يلعب دور في هذا التطور ليس معروف. يكفي أن نقول أن هناك علاقة ما بين امارولي و فاجرولي. هذا مذكور في *هاتا يوغا براديببكا* ولاحظه الممارسون في عهدنا الحديث. في الواقع ان بعض الممارسين الذين يتبعون جداً *هاتا يوغا براديببكا* يصرون أن "امارولي الحقيقية" هي إعادة تدوير البول عبر فاجرولي و ليست شرب البول لأسباب طبية او روحية كما يتكلم الدرس ٣١٩.

إنها فقط عنده انواع من الكلام عن نفس الأمر. الحقيقة هي أن امارولي كما شرحناها في الدرس ٣١٩ ، و امارولي كناحية ممكنة لفاجرولي العفوية، كلاهما يلعب دور في تشجيع التقدم الروحي.

في حالة فاجرولي العفوية، إن التطبيق المندمج لعدة ممارسات يوغية على المدى البعيد يؤدي الى هذه الظاهرة اكثر من اي شيء آخر. ان التغيير في النوروبيلوجيا اللطيفة الذي نشرحه في دروس الممارسات

اليوغية المتقدمة لا يحصل في ليلة و ضحاها. لهذا السبب، أن روتين ممارسات يومي و متزن نقوم به على المدى البعيد ، أمر ضروري.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: June 9, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: ما هو الفرق ما بين تانترا الحديثة و القديمة؟ اياهما تتبعها الممارسات اليوغية المتقدمة؟

ج: تانترا هي واحدة من اقدم المناهج الروحية و الأكثر تكاملاً في العالم. ان النصوص التانترية الأقدم اتت من الهند و عمرها اكثر من ٤٠٠٠ عام، اقدم بكثير من نصوص اليوغا، وتتضمن نفس المكونات الموجودة في اليوغا و في المناهج الروحية الأخرى حول العالم. فقط نستطيع الافتراض ان المناهج الأحدث اما مأخوذة من تانترا أو قامت بنفس الاكتشافات عن تقنيات التحول الروحي الإنساني الذي اكتشفته تانترا من الاف السنين قبل.

بالإضافة إنها قديمة، أن تانترا متنوعة جداً في دمج كل نواحي التصرف الإنساني في خطة الممارسات الروحية، من ضمنها التصرفات التي اعتبرت متشددة جداً في الماضي وفق الثقافة و الحضارة الإنسانية الموجودة في زمان معين. لهذا السبب، تم استعمال تانترا بشكل انتقائي وفق المعايير الثقافية في زمان معين، أو لم يتم استعمالها أبداً حيث كانت الأخلاق صارمة جداً. في الواقع، أصبحت تانترا غامضة جداً، غريبة جداً. لم تظهر إلى الجمهور من جديد في الهند لم تنتشر في العالم بالترجمات الإنكليزية لبعض نصوصها القديمة إلا في بداية القرن ١٩.

بالطبع، التصرف الإنساني الذي نتكلم عنه له علاقة بدور الطاقة الجنسية في التطور الروحي و أنواع أخرى من التصرف قد تعتبر غير مقبولة في الدين أو المجتمع. لكن خصوصاً الجنس لأنه يلعب دور اساسي في يقظة حركة النشوة (كونداليني) في الجهاز العصبي الإنساني وإن الكلام عن هذا الأمر صعب في المجتمعات حيث الجنس اختلط مع العادات و المحرمات. في هذا الحين، كل الأديان اعترفت بالعلاقة ما بين الجنس و التطور الروحي، على الأقل بشكل جزئي. لهذا السبب نجد العفة عند الكهنة و تخفيف الجنس لدى العامة.

الآن اصبحنا نعرف أن تخفيف الجنس التناسلي هو نصف المعادلة. أن الدور الكامل للجنس في التطور الروحي يتطلب أيضاً تنمية الطاقة الجنسية بشكل علني، سري أو الأثني معاً. إن المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية هي المعادلة التي نطبقها في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة، بالإضافة إلى ممارسات روحية أخرى، مما يوصلنا إلى تانترا .

في حين أن "تانترا القديمة" تتضمن ممارسات متنوعة تتطابق مع الهدف الشامل لليوغا، ان "تانترا الحديثة"

تعني التطبيق الجديد لتقنيات تانترا في الغرب و المتصلة فقط بالممارسات الجنسية.

إن طبيعة الإنسان تحب فصل الأجزاء عن الجمع لتشبع رغبة اللحظة. مع الثورة الجنسية و التزايد العام في الوعي الروحي الحاصل في الغرب في أواخر القرن العشرين، ظهرت حاجة أكبر لفهم علاقة الجنس بالروحانية. إن ظهور تانترا الحديثة هو جواب لهذه الحاجة. وعادة يتم تجاهل التقنيات الأوسع الأخرى التي كانت جزء من تانترا من الآلاف السنين مثل التأمل، تقنيات التنفس، الوضعيات الجسدية الخ....

كذلك ، رأينا انفصال لعوامل أخرى من تانترا/يوغا في الهوس الحديث في الوضعيات الجسدية (يوغا الحديثة)، وتزايد الحماس للبحث عن الذات الغير ثنائي (ادفيتا الحديثة). كل واحد من هذه الأمور هو تجزئى للكلية الجامعة، تجزئى للمعرفة الكاملة فقط من أجل اشباع حاجة في وقت معين. ليس هناك شيء غلط في ذلك، طالما أننا نعيد دمج كل الممارسات معا في النهاية. علينا البدء في مكان ما، وعلى أمل أن نتقدم من هذا المكان نحو ادراك اوسع و دمج فعال للممارسات يؤدي إلى نتائج جيدة على المدى البعيد. في حين اننا شرحنا تانترا بدروس منفصلة هنا، نحن نحذب ممارسة الكلية في تانترا /يوغا. إن الدروس المنفصلة هي من اجل شرح التقنيات الجنسية وحل المشاكل المتعلقة بها. إن منافع اليوغا نجدها في الدروس الأساسية من دون ضرورة ممارسة تقنيات تانترا الجنسية. كذلك الذين يميلون إلى تقنيات تانترا الجنسية قد يجدون أكثر من نقاط الوصل في كلية اليوغا المفصلة في الدروس الأساسية. إن كل دروس الممارسات اليوغية المتقدمة تشكل مجموعة متكاملة.

هل دروس تانترا لدينا وفق تانترا الحديثة ام القديمة؟ نستطيع رؤيتها من الجهتين. إذا كنا نبحث فقط عن التقنيات الجنسية عندها هي تانترا حديثة. إذا اهتمينا أيضا بالممارسات اليوغية الأخرى و الأهم، عندها أنها ليست تانترا الحديثة. انها المجموعة الكاملة. كل واحد وفق ما يريد. نفس الأمر ينطبق على كل ما هو حديث في اليوغا، أي التركيز على جزء فقط يدل من التركيز على الكلية. إن هدف الممارسات اليوغية المتقدمة هو تأمين ابواب للكلية أياً كان الجزء الذي نبدأ منه. هذا يتناسب مع المقدرات الروحية للجهاز العصبي الإنساني المتواصلة داخليا بشكل كامل. إن أي شخص يقوم بجزء واحد أو اثنين، يكتشف أنها قد تؤدي إلى بقية الممارسات. نستطيع البدء في رحلتنا في أي مكان، في القلب، الجسد، التنفس، الجنس وفي النهاية نكتشف كليتنا، على افتراض أننا نريد عبور الباب الذي يفتح امامنا. هذا قرار يعود لكل واحد منا.

إذا بقينا منفتحين، في النهاية سنكتشف الحديث و القديم. إنه التوازن ما بين حاجة اللحظة مع الحكمة الواسعة التي تهمس في داخلنا. هكذا، نجد يقظتنا للحرية الأبدية الموجودة بشكل دائم.

المعلم في داخلك.



From: Yogani  
Date: July 22, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س : إنني متزوج و لدي ولدين. إنني أجد الجنس التانتركي ممل مع زوجتي. هل تستطيع أن تنصحنني أين أجد شريكة تانتركية فقط من أجل التنمية الروحية؟

ج: هذا السؤال يظهر جدا في المراسلات الخاصة. حان الوقت أن نعطي جواب علني. كما تعلم أن الخيانة الزوجية شائعة في ايماننا. ربما لظالما كانت شائعة. كما أن في الكثير من الثقافات يتم التغاضي عن وجود عشيقات و عشاق. إنني لا احكم على عقبات الخيانة الزوجية. لكن، هناك نواحي عملية. أن الزواج هو في الأساس من أجل الأولاد، امانهم و تربيتهم. إذا عندما يكون الزواج في خطر، إن الأولاد في خطر. هذا هو الأمر بالمختصر. إذا لا يوجد اولاد، إذا الموضوع فقط يعني الشريكين، أي أقل تأثير على المدى البعيد.

من وجهة نظر التعليم الروحي، إن تانترا لا تستعمل كعذر للخيانة الزوجية. هذا يؤثر على سمعة تانترا. ربما لهذا السبب لظالما تانترا ظلت سرية فيا لمناهج الروحية في القرون الماضية. بسبب عدم مسؤولية الذي يدعون انهم ممارسون روجيون.

كذلك، إن إحياء تانترا وشعبيتها في ايماننا هو بسبب اهتمامها بدور الجنس في التطور الروحي. هناك فعلاً دور كما شرحنا في الدروس؟ لكن تانترا هي أكثر بكثير من الجنس (راجع درس ت ١). لأسباب عملية، من المهم أن نفهم هذا. إذا كنت تعتقد أن الجنس التانتركي هو الذي سيطورك روحانياً، وأنت متسعد للمخاطرة بعائلتك، أنت ترتكب خطأ فادح. إن الجنس التانتركي بحد ذاته هو فقط جنس. هناك الكثير من التقنيات الأخرى التي يجب إن نقوم بها من أجل التحول الروحي الإنساني. في حين أن البعض ينتقل من تانترا الى ممارسة التقنيات اليوغية الأهم، لكن الأغلبية لا تقوم بذلك. إن ضباب الشهوانية يؤدي إلى هذا التأخير في التقدم الروحي و تضييع الوقت.

لهذا السبب في الممارسات اليوغية المتقدمة نبدأ بالتأمل العميق، والتقنيات الغير مثيرة لتنمية حركة النشوة والإشعاع في النوروبولوجيا. من منذ المنطلق الثابت من الممارسات نتمكن من الاهتمام بالناحية الجنسية بشكل مباشر بهدف تحفيز التقدم الروحي بشكل متزن من دون خلق الهاء يسيطر علينا. إن العامل المثير يبدأ خصوصاً عندا اضافة سيدهاسانا على ممارسات الجلوس (راجع الدرس ٧٥) وينتقل إلى دمج تقنيات تانترا اخرى في اسلوب حياتنا الجنسي. نحن لا نخلق اسلوب حياة جنسي جديد من أجل تانترا. إن الجنس التانتركي في الممارسات اليوغية المتقدمة هو من أجل خدمة طريقنا الروحي ضمن الأسلوب الذي نتبعه اصلاً، وليس

العكس. من خلال تنظيم ممارساتنا بهذا الشكل، الصمت الداخلي الذي ينمى بالتأمل العميق يؤدي الى تطورنا الروحي و ليس الرغبة الجنسية. إن النتيجة تكون مختلفة جداً ، من ناحية سرعة التطور الروحي و نوعية النتيجة. في النهاية ان "الثبات" هو اساس التنور و ليس طاقة النشوة. نحن بحاجة الى زفاف الأثنين (الصمت الداخلي و حركة النشوة) لأجل اكمال عملية التنور، لكن الثبات (الصمت الداخلي- غبطة الوعي الصافي) هو اساس كياننا و ليس حركة النشوة. إن نضج اشعاع النشوة يصبح في النهاية عربية "الثبات في العمل". الثبات أولاً، اشعاع النشوة ثانياً، وليس العكس. أن الممارسة الجنسية التانترية تدعم هذه الديناميكية، مما يؤدي إلى تدفق مستمر للحب الإلهي. يجب القيام بالأمر وفق الترتيب الصحيح.

كل هذا الشرح لأقول لك إن بحثك ليس روحي. انها الرغبة القديمة منذ قرون في التاريخ وهي التناسل في سرير غير السرير الزوجي. اذا كنت صريح مع نفسك، ستفهم صحة ما اقول. إن الخيار لك، لكن لا يجب استعمال تانترا كعذر، مما يشوه صورة تانترا. لو كان الجنس التانتريةي لوحده الطريق نحو التنور ، كنت على حق في البحث عنه في مكان آخر. لكن الجنس التانتريةي ليس الطريق إلى التنور، ليس هناك سبب إلا حاجة المغامرة الجنسية. ادرك الأمور كما هي و ربما تستطيع التخلي عن هذه الرغبة. إنني لا احكم عليك. لكن هناك خطر على من تهتم بهم، ويجب أن تكون حذر. إذا كنت قوي في ممارسات الجلوس (التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي الخ...) إذا يكون لديك كل ما تحتاج اليه للعمل، وعامل النشوة سيثمر في الحياة التي تعيشها. يجب أن نذكر أن الجنس التانتريةي ليس شرط مسبق لتنمية اشعاع النشوة أو التنور (راجع الدرس ت ٩). إذا انه ليس ضرورة روحية تبرير مخاطرتك بعائلتك.

في الواقع إن الحياة العائلية هي محيط مثالي للتطور الروحي في اطار ثابت نوعاً ما، ويوفر ايضاً امتحان مستمر لنيتنا الروحية، مع المقدرة على تقوية صمتنا الداخلي المترسخ مع الوقت (راجع الدرس ٩٨). من خلال خدمة زوجتنا و اولادنا، نحن نوّمن فرص روحية لأجيال قادمة. هذا لا يحصل في وضع اطار لأطفالنا يناسب ارادتنا، بل في المثال الذي نظهره في طريقة عيشنا (راجع الدرس ٢٥٦). إن هديتنا لعائلتنا و العالم هو تطورنا الروحي الشخصي. هناك مسؤولية كبيرة في أن نمارس اليوغا و نكون ام أو اب، والكثير من الفرح في الرحلة. نحن هو العالم، وتطورنا الروحي الشخصي هو التطور الروحي للعالم. تانترا و تطورنا الروحي مطابقة للقيم العائلية. لنتصرف بشكل مسؤول من أجل مصلحة الجميع.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: July 23, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س : في درس تانترا رقم ٤ ذكرنا، "منذ مئات من السنوات، إن الحكيم الذي احيا اليوغا من جديد في الهند، شانكاراشاريا قال، حتى اليوغيين العظماء لا يستطيعون النظر في عيون امرأة جميلة من دون الشعور بالرغبة الجنسية". على الرغم أنني اجد دروس الممارسات اليوغية جميلة ، لكن هذه الجملة تزعجني.

هل هذا يعني أن يوغيين عظماء مثل يوكيتسوار و باراماهانسا يوغاناندا، وقعوا في فخ الجسد الأنثوي؟ اذكر أنني قرأت في مكان ما في كتاب "السيرة الذاتية ليوغي" ، حيث يوغاناندا يذكر قول لمعلمه يوكيتسوار : "لا تدع نفسك تنغش بجمال وجه. لا تدع ضفادع الرغبات تجتاحك". وفق العبارة التي ذكرتها لشانكارا، يبدو أن اليوغيين المتقدمين مهتدين أيضاً؟ اذكر أن يوغاناندا يتكلم عن السيطرة الكاملة على الجنس، وأن هذا يحصل عندما مولادهارا (الجنر) تستيقظ تماماً بفضل كونداليني.

اتمنى أن تشرح الأمر اكثر.

ج: إن تقنيات يوغا تمكننا من السيطرة على الرغبة الجنسية. من الدقة اكثر أن نقول تخطي الرغبة الجنسية. أن منهج الممارسات اليوغية يتكلم عن المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية (بعض النظر عن اسلوب الحياة الجنسية) بالإضافة إلى التنمية الضرورية للصمت الداخلي و حركة النشوة و الشعاع. قيل كل هذا، هناك اهم عامل وهو البهاكتي (الرغبة الروحية). إن كل هذه العوامل تؤدي إلى تخطي سيطرة الجنس التناسلي.

إن الجنس سيكون دائماً موجود في النوروبيولوجيا، لكن نيتنا في هذه الطاقة و تجسدها يتغير في الثبات عبر التطهير و الانفتاح في النوروبيولوجيا الروحية في داخلنا. هذا يتضمن انفتاح مولاباندها (الجنر) و كل النواحي الأخرى للنوروبيولوجيا الروحية. عندها الرغبة "الجنسية" ستظهر فينا على شكل رغبة نشوة روحية و تصرفنا يتأثر وفق ذلك. إن هذه النتيجة تصبح أوتوماتيكية. إذا صحيح أننا نتخطى التمسك و الحاجة إلى التصرف وفق الرغبة الجنسية. أي عندما الحكيم يشعر بالرغبة الجنسية، أنه يشعر بها على شكل موجة من طاقة النشوة في كل الجسد (وأكثر) ، هذا جزء من ظهور حركة النشوة والإشعاع، والتصريف النابع يكون الإلهي.

إذاً ليس هناك حاجة للخوف أو الهوس بسبب هذه النتيجة البيولوجية. مثل أي شيء آخر في الزمان و المكان، أنه يصبح موجة على محيط وجودنا الغير منتهاي، بالتالي لا يجرنا تماماً مثلما الموجة لا تجرف المحيط.

عندما تكلم شانكارا عن هذا الأمر، إن كلامه منطقي تماماً. تذكر إنه كان ما زال شاب في قمة مهمته، مع نشاطه في قمته من دون شك. من ناحية الوعي المتمثل مع الذات الفردية (أنا الجسد)، أفهم أن عبارة شانكارا قد تشوشنا. لكنه هنا نحن نتكلم عن الذهاب ابعده من حدود تماثل الذات مع الجسد، إن شانكارا يتكلم من هذا المنطلق. كما من الأفضل أن نكون صريحين عن ميولنا و تخطيها بواسطة تقنيات فعالة، بدل من القلق و محاربتها على المستوى السطحي للفكر حيث لا نستطيع أبداً السيطرة عليها.

مع التوسع الفعال للعمل الجنسي لأحياء المقدره الكاملة لحركة النشوة و الاشعاع، إن العمل الجنسي يصبح عربة الثبات الذي ننميه بواسطة التأمل العميق، من ثم يتدفق إلى الخارج في حب إلهي لا ينتهي، مما يؤدي إلى التوحيد و التحرر من العذاب في الحياة، بالنسبة لنا و الكثيرين. هذه هي هدية الحكماء، على افتراض أننا قمنا بالرحلة بصدق. مع الممارسات الفعالة، من ضمنها تقنيات تانترا لتوسيع العمل الجنسي صعوداً عبر يقظة النوروبولوجيا الروحية، عندها الجنس لا يؤذينا. في الواقع إن هذا المخزن الهائل للحيوية يصبح عامل مساعد للحياة الروحية. ليس كل التعاليم الروحية تنظر إلى الجنس بنفس التفائل، لكن نتيجة أي تعليم فعال ستكون هي نفسها، أي يقظة المقدرات الداخلية للجهاز العصبي الإنساني في الصمت الداخلي المترسخ، غبطة النشوة و تدفق الحب الإلهي!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: September 8, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إن شريكي وأنا نقوم بالجنس التانتركي لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر، نشعر بتوسع لا ينتهي، وجود للحب ينتشر في كياننا أثناء وبعد ممارسة الحب لفترة قصيرة. لكنه يختفي لاحقاً ونجد انفسنا عدنا إلى نقطة البداية. ما هو الفرق ما بين هذه التجربة التي تأتي و تذهب مقابل التحول الدائم أو توسع العمل الجنسي؟

ج: إن الفرق سنجده عندما تصبح تجربة التوسع الغير متناهي والحب الإلهي مترسخان و جزء طبيعي من حياتنا اليومية. إن هذا سيحصل. عندها سنأخذ معنا إلى العمل، إلى السوق، إلى علاقاتنا مع العائلة و الأصدقاء الخ... ولن يعتمد من بعدها على الوسائل التي استعملناها لتنميه. إن نوروبولوجيتنا مبنية على الحياة في غبطة نشوة. الجنس التانتركي قد يستمر أو قد يصقل إلى شيء يحصل داخليا. أو قد يحصل معنا ممارسة حب خارجية و ممارسة حب داخلية في نفس الوقت. هذا هو ظهور حركة النشوة و الإشعاع. ظهور فاجرولي العفوية بشكل مستمر هو سبب هذا التوسع في العمل الجنسي. راجع درس ت ٦٠.

إن ممارسة الحب التانتركي هي فقط ناحية واحدة من تنمية هذه الحالة المستمرة. إن تقدمنا يعتمد أيضاً على تقنيات اخرى. كما تعلم، التأمل العميق و براناياما التنفس السنسلي هما اساس الممارسات اليوغية المتقدمة، مع تقنيات اخرى اضافية من اجل تنمية و تثبيت الصمت الداخلي المترسخ و حركة النشوة في حياتنا.

إذا قمنا بممارسات بهذا الشكل المتكامل، عندها في النهاية عملنا الجنسي يتطور و يندمج مع تقدمنا الروحي ككل. عندها لا نسميه "جنس" من بعد الآن. انها نشوة الإلهية! نسميها أيضاً التحول الروحي الإنساني. من الواضح، إن تنمية و المحافظة على الطاقة الجنسية هو جزء اساسي من العملية. قد نقوم به مع شريك مثل في حالتك أو لوحداً.

إن أمور عظيمة تحصل معك. تابع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: September 18, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: لقد سمعت أن بعض المعلمين المشهورين لديهم "علاقة تانترية" مع مثالهم المختار حتى عندما يكون المثال مجسد بشيء لا يتحرك مثل تمثال. على سبيل المثال، من المعروف أن راماكريشنا كانت تحصل معه نوبات من الحب الشهواني امام تمثال الآلهة كالي. كيف أن شيء جامد يخلق حماسة عاطفية؟

ج: إن الشيء الجامد لا يخلق الحماسة العاطفية، بل الإخلاص المتدفق من المرید. ظاهرياً يبدو أن المرید "يغازل الحجر"، لكن الحقيقة هي أن رومانسية داخلية تحصل داخل المرید. هذه بهاكتي قوية جداً، وهي تكفي لدفع عملية التحول الروحي الإنساني إلى الأمام.

إن العامل الجنسي قد يكون موجود، وفق طبيعة العلاقة ما بين المرید و الأیشتا (مثاله الروحي المختار). إذا كانت علاقة تتضمن قطبية بين الجنسين، مثل حالة راماكريشنا، إن العامل الجنسي قد يتم تحفيزه داخلياً بشكل مباشر و تانترية جداً. هذا مختلف عن العلاقة الجنسية الخارجية، على الرغم أن النتيجة الأخيرة تكون نفسها مثل أي تقنية تانترية تهدف إلى المحافظة و تنمية العصائر الجنسية (براهماشاريا). إن نفس ديناميكية النشوة نجدها تعمل لدى الراهبات المسيحيات عبر التاريخ اللواتي يعتبرن انفسهن "زوجات السيد المسيح".

إن العامل الجنسي ممكن أن يكون موجود أيضاً إذا لم يكن هناك قطبية بين الجنسين في العلاقة مع المثال المختار، مثلاً العلاقة مع أب إلهي أو أم إلهية، أو غورو (معلم على قيد الحياة أم لا)، أو أي علاقة اخلاص من دون جنس. بفضل الاتصال الروحي عبر الجهاز العصبي الإنساني، إن التحفيز في النوروبولوجيا العليا يؤدي إلى علامات جنسية (اثارة جنسية) من وقت لآخر. هذا قد يحصل بسبب البهاكتي أو الممارسات الروحية. من المعروف أن الممارسات الغير جنسية مثل التأمل العميق و برانايااما التنفس السنسلي قد تؤدي أحياناً إلى اثارة جنسية. إنه التحفيز الذي يسير أحياناً بالطرق المعاكس، من النشوة الروحية إلى النشوة الجنسية. في حين أن في الجنس التانترية، التحفيز يذهب من النشوة الجنسية إلى النشوة الروحية. كل هذا جزء من التطهير و الانفتاح الحاصلان في النوروبولوجيا.

لهذا السبب نجد نصوص من قديسين و حكماء زاهدون يتكلمون عن الأثارة الجنسية وأحياناً عن النزوات

التي لم يكن مرحب بها. لكنها مراحل في الطريق نحو التنور، تماماً مثلما ممارسة الجنس التانتركي هي أيضاً مرحلة من الطريق الى التنور.

إن استعمال الأشياء الجسدية أو الأصنام ، أمر شائع لتحفيز بهاكتي في الغرب كما في الشرق، مع ذكر أو عدم ذكر العامل الجنسي. من دون شك إن التماثيل، الصور وكل المناظر الطبيعية (أو المنظر البحرية) تحفز الاخلاص الصافي. حتى عند المعلمين الذين يتبعون ادفيتا يوغا، مثل رامانا ماهرشي، كان لديه صنهم، جبل اروناشالا المقدس؟

هناك مسألة "الأماكن المقدسة"، الناتجة عن عمل الاخلاص و العبادة لسنوات التي يقوم بها حكماء عظماء وعدد كبير من الناس الذين يقومون بالحج. في هذه الحالة، إن شيء جامد من دون حياة، مكان، أو منطقة قد تعطي ارتفاع في الطاقة لكل من يقترب منها. في هذه الأيام، مع تزايد عدد الممارسين الروحين حول العالم، كل الكرة الأرضية تصبح تدريجياً مكان مقدس. كلما و اينما قمنا بممارسات روحية، نحن نساهم في هذا التحول العالمي.

كما هناك مسألة ما يسمى "بعبادة الأصنام التي ليست الله". لكن السؤال هو: ما هو ليس الله؟ مثل تأثير شيء جامد على العابد، إن عبادة الأصنام تحدد وفق ما يحصل داخل العابد. هل هو تعلق بالشيء من أجل اسباب انانية؟ أم هو اخلاص و تسليم إلى مثال أعلى؟ أن الأمر لا علاقة له بالشيء الجامد. إذا الحب يتدفق، إذا التسليم حاصل، عندها هذه ليست عبادة أصنام حتى ولو كان مغازلة الحجر، صورة ، صليب أو لي شيء. إن ما يشعر به العابد هو المهم، و ليس هناك شرط مسبق أو حدود على شيء قد يستعمل كعربة للاتحاد الإلهي. إن أمر في قلب العابد. في الورقة، إن عملية بهاكتي تصبح داخلية جداً، إن الجهاز العصبي الإنساني يصبح هو مصدر الاخلاص، نعبد الله، ملكوت السماء الداخلي. هذا مثير للذة ايضاً مما يؤدي إلى نشوة الإلهية، الزفاف المستمر للقطين الإلهيين، الثبات و حركة النشوة في داخلنا. إنها دائماً نفس الديناميكية. فقط العربات تختلف وفق الثقافة، الدين و الميل الشخصي.

بالإضافة إلى الناحية الجنسية التي نشرحها هنا، من المعروف أن تانترا تعترف بعدد لا يحصى من الأصنام، مانترا، رموز الخ....كلها تؤمن عربات لتقدم الوعي فيما يتعدى الهوس الخارجي و التعلق. إذا في حين أن أي شيء يتم ادراكه حسيماً قد يصبح صنم ( التماس اناني) ، لكن نفس الشيء قد يصبح عربة للتخطي الإلهي. أحياناً الرحلة قد تكون مثيرة. أو قد تكون فقط إخلاص من دون عامل الأثارة الجنسية. أو قد تكون مزيج، تنتقل تدريجياً مع الوقت من الأثارة إلى النشوة الروحية. كل هذا موجود في القلب (و النوروبيولوجيا) الشخص الممارس. إنها عملية مستمرة من التطهير و الانفتاح، تسييرها الرغبة الروحية (بهاكتي) و الأعمال التي نقوم بها من أجل التعبير عن هذا الدافع الإلهي النابع من داخلنا.

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: October 2, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: في حين إنني فهمت أن الجنس يلعب دور في تجربتي الروحية، لكنني مشوش. هل الجنس هو كونداليني؟ هل السائل المنوي هو كونداليني؟ هل الأعضاء التناسلية هي مصدر كونداليني؟

ج: كونداليني ليست جسدية. إنها طاقة على عدة مستويات، كلها يتم تخطيها في النهاية (زفاف الطاقة مع الثبات)، كما لديها الكثير من الارتباطات الجسدية التي لا تعد مع الممارسات و التجارب.

إذا أن السائل المنوي ليس كونداليني. بل ( لدى النساء هناك سائل يشبهه ينبع من نقطة جي سبوت) انه يدعم نوروبيولوجيا كونداليني، وهذا نختبره بوضوح عند الممارسات. هذه العصائر لا تسير صعوداً عبر الجسد من دون تغيير. بل انها المواد الخام التي تغذي نوروبيولوجيا التنور.

كما أن الأعضاء الجنسية لا علاقة لها بكونداليني. أن مصدر كونداليني هو المخزن الهائل للبرانا (الطاقة) في منطقة الحوض. إن الأعضاء التناسلية في ناحية واحد هناك، وبقية النوروبيولوجيا في الناحية الثانية. إذا هناك هي الصلة، مخزن الحوض للبرانا الذي يغذي الجنس التناسلي و التطور الروحي. إن ديناميكية الطاقة قد نختبرها تسير من ناحية الى الناحية الثانية. لذلك هناك احتمال ان نشعر احيانا بالأثارة الجنسية اثناء ممارسات الجلوس الروحية مثل التأمل العميق، كذلك احتمال حصول تجارب روحية اثناء الجنس (ممارسات تانترا الجنسية).

في النهاية، إن التجربة الروحية مختلفة عن الأثارة الجنسية، وأحياناً قد تكون مختلفة بهذا الشكل منذ البداية. هذا لا يعني أنها يجب أن تكون هذا أم هذا. كل واحد يختبر تجارب يقظته وفق عدة عوامل تناسب حالته. لهذا السبب نذكر الكثير من الممارسات نستطيع دمجها بشكل يناسب احتياجات المرید.

عندما نشعر بالطاقة تتحرك في الأعضاء الجنسية، هذه اثارة. عندما نشعر بالطاقة تتحرك في النوروبيولوجيا العليا، هذه نشوة روحية، كذلك نختبرها كتدفق للحب الإلهي.

تم المودرا و باندا تلعب دور في يقظة حركة النشوة في كل الجسد ونشعر بها على شكل اثارة جنسية في البداية بسبب الصلة التي ذكرناها ما بين الطاقة الجنسية عبر مخزن البرانا في منطقة الحوض. برانايا ما ،



كومباكا، اساناز، مودرا، باندا وتقنيات تانترا الجنسية (حتى مع دور للأعضاء التناسلية) ، كلها تنمي الحالة العليا للبرانا (كونادليني) النابعة من منطقة الحوض. إنها ممارسة واحدة من هذه الممارسات لا تكفي. يجب ان نقوم بدمج عملي و فعال لكل هذه الممارسات، مع القيام بعدة ممارسات بشكل مندمج، فاجرولي العفوية تظهر (الامتصاص المستمر الداخلي صعودا للعصائر الجنسية) ، مودرا كل الجسد وتطورات اخرى في كل الجسد. كل هذه الأمور معا نسميها "دروة الرحيق". هذا تفسير الممارسات الروحية المتقدمة لنوروبيلوجيا النشوة التي تكمن وراء تطور الطاقة التي نسميها كونداليني. مما يؤدي الى اشعاع نشوة مستمر، نسميه ايضا تدفق الحب الإلهي، الثبات في العمل، ظهور التوحيد، الغير ثنائية الخ...

إن تنمية ناحية الطاقة/ النشوة لا يكفي و لا يجعلنا نتقدم من دون تنمية الأهم وهو الصمت الداخلي المترسخ. إن التأمل العميق و سامياما و ممارسات اخرى تنمي الصمت الداخلي المترسخ. كل هذه الأمور ندمجها و نركزها ضمن روتين من الممارسات مرتين في اليوم. من بعدها نرج و نعيش حياتنا بالكامل. هكذا التنور يندمج مع الحياة.

لا داعي أن تصدق كلامي. يجب أن تمارس و تكتشف بنفسك.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Nov 24, 2009

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانتر من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانتر يوغا؟"

س: كلما امارس الجنس، ألاحظ انكماش ايقاعي لعضلة الشرج و منطقة العجان. ما هي العلاقة ما بين هذا و مولابندها /اسفيني؟ هل هي نفس الشيء؟

ج: نعم، هناك علاقة ما بين الحركة الغير ارادية للجذر اثناء الجنسي و مولابندها/اسفيني. كلاهما يهدفان إلى تحفيز طاقة النشوة. في حالة الجنس التناسلي، الهدف هو تشجيع الممارسة الجنسية بحد ذاتها من خلال المتعة الناتجة عن التحفيز و الانكماشات الأتوماتيكية التي تؤدي الى هزة الجماع، اطلاق السائل المنوي و تلقيح البويضة.

في حالة الجنس التانتركي، نحن نؤخر هزة الجماع بفضل تقنيات تانتر، و الانكماش الأتوماتيكي سيؤدي إلى اهدف اوسع- تنمية طاقة النشوة صعوداً في النوروبولوجيا التي تنتقل الى عالم الممارسة اليوغية لمولاباندها /اسفيني. نستطيع القول أن الجنس التانتركي هو من أجل هذا الهدف، جزئياً. إن نتيجة مولابندها/اسفيني ليست النتيجة النهائية للجنس التانتركي. هناك الكثير من التغيرات التي تحصل في منطقة الحوض و اكثر، بفضل الجنس التانتركي، وهذا يعتمد أيضاً على ممارسات يوغية اخرى نقوم بها خارج وقت ممارسة الحب. من أهم هذه الممارسات هي التأمل العميق و براناياما التنفس السنسلي. مع التطرق إلى عدة نواحي في النوروبولوجيا بفضل ممارسات الجلوس، الجنس التانتركي يؤمن دعم في اليقظة المستمرة للعصب الشوكي، اضاءة النشوة في كل الجسد و اكثر.

أحدى الممارسات اليوغية التي تعلمنا استعمالها خارج وقت الجنس التانتركي هي مولاباندها/اسفيني، اثناء الممارسة مرتين يومياً لبراناياما التنفس السنسلي. راجع الدرس ٥٥. نستعمل نفس مبدأ التحفيز في الجذر لتنمية حركة النشوة. من بعد تعلم مولابندها، أضفنا سامبافي التي تساعد في يقظة العصب الشوكي في ترفع للأعلى نحو الحاجبين. راجع الدرس ٥٦. من ثم أضفنا ممارسة من بعدها ممارسة المزيد من المودرا، باندها و سيدهاسانا، كلها تنمي يقظة العصب الشوكي بشكل تقديمي و آمن. النتيجة مع الوقت عي يقظة النشوة في كل الجسد التي قد تحفز في اي وقت من النهار او الليل، اينما كنا، عبر شد خفيف لعضلة الشرج، و حركة خفيفة للعيون إلى اعلى. هكذا تحفيز قد تعتبر تانتركية للبعض، لأن العامل الجنسي ما زال موجود، على الرغم ان نشوة كل الجسد قد طغت و هي تتخطى الجنس. في البداية سنختبر هذا على شكل اضاءة النشوة أو "الشعور" بخيط صغير للعصب الشوكي ( عادة نرى العصب الشوكي في البداية كخيط فضي اللون) يمتد من الجذر إلى الرأس. من وسط العصب الشوكي، يتوسع إلى الخارج عبر كل الأعصاب في الجسد و يشع فيما يتخطى الجسد نحو المحيط الخارجي، حيث يتم الشعور

به كحب إلهي ملموس. إذا نظرنا إلى حركة النشوة والإشعاع على أنها تانترا، عندها نستطيع القول أن مولاباندها والمودرا و الباندا هي "تانترا فورية"، لأن عندما تستيقظ هذه الحالة وتصبح مترسخة، أنها تصبح مستمرة عندنا، نظير على أجنحة غبطة الوعي الصافي الذي كنا ننميه في التأمل العميق يومياً. نحن هذا.

أثناء الطريق، إن أنشطتنا الجنسي قد يستمر مثل السابق، لكن وجهة نظرنا تصبح أكثر توسعاً و مضاءة من الإشعاع الإلهي النابع من داخلنا. إن مجرد نظرة من حبيبنا تطلق غبطة النشوة في جسدنا. هكذا هي تانترا الفورية، لا تتوقف أبداً.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Jan 9, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: كنت اشعر بالكثير من طاقة النشوة مع الثبات من بعد جلسات طويلة من تانترا مع شريكي؟ لكن مؤخراً، اشعر أنني تعب، متوتر و مكتئبة لفترة يوم أو يومين من بعد تانترا، كما لو انني قذفت الكثير من السائل المنوي على الرغم انني لا اقدف. ماذا يحصل؟

ج: مثل اي ممارسة روحية، من الممكن أن ابالغ في الجنس التانتركي، عندها نشعر بالآثار الجانبية لاحقاً. إن هذه الآثار قد تتأخر في الظهور، أيام أو اسابيع لاحقاً قد تظهر. قد يكون هناك مبالغة في الممارسة في ممارساتنا الأخرى أيضاً. إذا كنا نبالغ في ممارسة واحدة، قد نميل إلى المبالغة في ممارسة أخرى. في حالة الجنس التانتركي، إن المبالغة قد تمتد إلى مولاباندها، سيدهاسانا، كومباكا و ممارسات أخرى تنمي الطاقة.

إن الجواب هو التثبيت الذاتي لحين نجد روتين ثابت لا يؤدي إلى افراط في الطاقة عندنا و /أو تعب أو اكتئاب. هذا سهل نسبياً في ممارسات الجلوس، عندما ننظم اوقات الممارسة لتحقيق التوازن. لكن التثبيت الذاتي اصعب في حياتنا العاطفية، حيث أسلوب الحياة و العلاقة مع الشريك قد تؤثر على منهجية ممارستنا. إن الأمر يتطلب تفهؤ و تعاون شريكنا لنتمكن من القيام بالتثبيت الذاتي في الجنس التانتركي. قليلون يتوقعون إن تستمر ممارسة الحب لمدة ساعة أو اكثر، على الرغم أننا نعتاد على كل شيء. إذا عدنا إلى فترة نصف ساعة أو خمسة عشرة دقيقة، يبدو الأمر قليل، لكنه ما زال اكثر من المعدل.

إذا قم بما هو ضروري لعودة التوازن إلى ممارستك مع بقية حياتك. وألا تعرض هدفك الروحي إلى الخطر. نحن نقوم بالممارسات الروحية من أجل تحسين نوعية حياتنا، وليس لإرهاق انفسنا بإفراط الطاقة. على الأكد إن مبادئ المحافظة و تنمية الطاقة (براهماشاريا) لا تتغير. الذي يتغير هو فقط كيفية تحقيق هذا مع المحافظة على التوازن. قد نقوم بتعديلات في الممارسة عند الحاجة للمحافظة على هذا التوازن. مع الوقت، نكتشف أن الأقل هو اكثر في الجنس التانتركي. هذا صحيح في كل اليوغا بشكل عام، خصوصاً مع تقدمنا في الصمت الداخلي المترسخ و غبطة النشوة.

لكن تذكر إن تستمر في ممارسات الجلوس. إن النتائج في تانترا تعتمد أولاً على نوعية و انتظام ممارسات الجلوس أي: التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي الخ..

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Jan 28, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني على علاقة مع شخص اشعر أنه تملكني داخليا و يستغلني جنسياً. إنه يستعمل مبادئ تانترا و تقنيات من دروسك، أنه يدعي (يصدق نفسه) انه قناة صافية للمعرفة الروحية. إن براعته الجنسية مذهلة وأشعر أنني ضحيته. دائماً اعود له، اظن انني استطيت مساعدته في هوسه في السيطرة و مساعدة نفسي. لكن الأمر لا ينجح. إنه على علاقة مع عدة نساء أيضاً. ماذا تنصحنى؟

ج: إن سؤالك مهم. ما هي تعاليم تانترا، وما هدف دروس الممارسات اليوغية المتقدمة. ما هو دور تقنيات تانترا الجنسية في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة؟ من يستطيع أن ينقل هذه المعرفة وكيف؟ إن نصوص الممارسات اليوغية المتقدمة هي مصدر مفتوح للممارسات الروحية، مصممة ليستعملها ممارسون يديرون ممارساتهم الروحية بشكل مستقل. إن الممارس مسؤول للقيام بممارساته بشكل مندمج ومدروس. الممارس لا يتعدى على حياة شخص آخر، إن مشاركة الآخر المعرفة أمر جيد. لكن السيطرة على الآخر أمر مرفوض.

إن دورس تانترا مصممة لتكون أما مدخل نحو ميدان اوسع من الممارسات اليوغية ، أو لتكون عامل إضافي عند الممارسين اليوغين الذين يريدون أن يرفعوا مستوى حياتهم الجنسية إلى مستوى الممارسة الروحية. بكل الأحوال، إن تقنيات تانترا الجنسية ليست أهم ممارسة روحية، وإذا لم ندمجها مع ممارسات روحية جدية اخرى في روتيننا اليومي (مثل التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي....) لن نصل إلى نتائج مهمة.

هذه الدروس مصممة لتكون مصدر مباشر للممارسين من دون ضرورة وجود وسيط. هذا لا يعني أن المعلمين لا يعلموا، أو أن المعرفة لا يمكن دمجها مع مناهج اخرى. هذا يحصل كل الوقت. من الممكن أيضاً إن تقنيات تانترا تستعمل لغرض السيطرة على الآخرين. لكن أريد أن اوضح أن الصمت الداخلي المترسخ الذي نكتسبه عبر التأمل العميق هو أخلاقي (بل أنه مصدر كل الأخلاق)، أي لا شيء يؤدي ينبع منه. إذا أن أي شخص يقوم بالتأمل العميق لن يقع في هذه الأفخاخ.

إذاً، إذا تشعرين أن هذا الشخص وضع نفسه ما بين التعاليم و أنت من أجل أهدافه الشخصية، مع هوس بتقنيات تانترا الجنسية، عندها هذا تشويه للممارسات اليوغية المتقدمة. في الواقع إنني لا فهم كيف هذه الحالة مستمر إذا كنت تمارسين ممارسات الجلوس و خصوصاً التأمل العميق، لأن الصمت الداخلي في النهاية يظهر الاختلال. إن هذا النوع من الاستغلال للتعاليم ليس ممكن أن يستمر.

إن نصوص الممارسات اليوغية المتقدمة هي كما هي، لا يمكن لأحد أن يغير ما تقوله. عندما يكون لديك شك في نزاهة أي شخص يدعي أنه يعلم الممارسات اليوغية المتقدمة، فقط راجعي دروسنا مباشرة. عندما يتم تشويه التعاليم، من الحكمة أن تخرجي من دائرة الاستغلال.

لا أحد بحاجة أن ينتظر انتقال خارجي اصفى أن يحصل، لأن العلاقة هي ما بينك و تطبيق المعرفة في داخلك، ولا أحد يستطيع أن يتدخل إلا إذا سمحت له. مما يوصلنا إلى موضوع دورك في هذه الحالة التي تزعجك.

بالنسبة إلى الممارسات اليوغية المتقدمة، أنت لست مجبرة على اتباع أي من التقنيات المذكورة. إذا لديك عادة البحث عن شخص ليلهمك و يدلك، تستطيعين الاستمرار بهذا الأسلوب، لكن بالطبع ليس بهذا الشكل الحالي من الاستغلال الذي تتكلمين عنه.

كما يقال، "من الجيد أن نولد في دين معين، لكن ليس من الجيد أن نموت فيه". من الجيد أن نتعلم الممارسات الروحية من شخص ما، لكن ليس من الجيد أن نتكل عليه باستمرار. كل التقدم الروحي الحقيقي يعتمد على التزامنا الشخصي في رحلتنا. في النهاية، إن الآخرين لا علاقة لهم برحلتنا، حتى ولو كنا نعرف الكثير من الممارسين و المعلمين.

بالتالي إذا تشعرين أن تطورك الروحي يعتمد على هذا الشخص، أو بالعكس، تريدين أن تكوني معه لهذا السبب، عندها يجب أن تفهمي الحقيقة: هذا غير صحيح. عندها قد تصلين إلى ادراك ضرورة أن تتركي هذا النوع من العلاقة، لأنها لن تعطيك أي تقدم أو سعادة. إن القرار هو قرارك. كلما اسرعت في إدراك هذا، كلما اسرعت في تخطي هذا الأمر. لا أحد على الأرض يستطيع أن يعطينا التنور. وبالطبع التنور لا يحصل بالعلاقات الإتكالية. كل شخص مسؤول ان يقدم التنور لنفسه.

بخصوص التملك، الاستغلال الجنسي، والشعور أنك في فخ، ليس هناك طاقة تسيطر على حياتنا إلا إذا سمحنا لها أن تسيطر على حياتنا. إذا تشعرين أنك في فخ أو شخص ما يملكك، سواء كان شخص أو طاقة ما، السبب و أنك أنت تغذين هذه الفكرة و علاقة الطاقة هذه في داخلك. إذا وقعت في دائرة الاستغلال الجنسي، السبب هو أنك أنت تغذينه. إذا كان هذا الرجل الذي تتكلمين عنه يتأمل يومياً، إن الاختلال يتم تصليحه مع الوقت بشكل تلقائي و تعود حياته إلى توازنها مع الوقت. لكن هل رحلته هي رحلتك؟ وهل يستحق الأمر أن تخسري تقدمك الروحي؟ فقط أنت تستطيعين الإجابة عن هذا.

نظراً للقلق عندك، قد تصلين إلى نتيجة أن من الضروري أن تبتعدي عن هذه الحالة وتمضي بحياتك. من دون شك ستجدين اشخاص آخرون لديهم رغبات روحية حقيقة ولن يخلقوا لك مشاكل كمثل المشاكل التي تحصل معك الآن. لا احد يريد ان يمضي حياته عالق بهذا الشكل. إن المخرج الوحيد هو القيام بقرار. لا أحد يستطيع أن يقوم بهذا القرار عنك. في حين أن التغيير ليس سهل، لكن على المدى البعيد ندرك أن من الأسهل أن نحسن أنفسنا بدل من محاولة أن نحسن الآخرين. أن تغيير و تحسن الآخرين أمر مستحيل. إذا اقترح أن تبتعدي عن هذه الحالة وتمضين بحياتك.

من المهم أن تقومي بالتأمل يومياً. هذا سيعطيك القوة الداخلية لتستمرري بقراراتك. من الممكن أن تقومي أيضاً بالقليل من البحث عن الذات، خصوصاً "جانانا الأطلاق"، راجعي الدرس ٣٥٠. مما سيساعدك في رؤية حالتك بشكل أوضح. حاولي أن تأخذي حياتك إلى منحى جديد و انسي الماضي، نحن الآن و هنا. استفيدي من كل يوم، لأن حياتنا على الأرض قصيرة و ثمينة. فقط استمري بالسير.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: Apr 20, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: كامرأة، أجد أن جزء كبير من تجربة النشوة تأتي عبر الثدي. هل تشرح لنا اتصال هذا الأمر بتانترا، تطور نشوة روحية مستمرة و التنور؟

ج: إن علاقة النشوة الطبيعية الموجودة ما بين الثدي لدى المرأة و النوروبولوجيا الجنسية في منطقة الحوض متصلة بالجنس التناسلي و عمل الرضاعة من أجل تغذية الطفل الرضيع. إن صلة النشوة موجودة خصوصاً في الحملات. إن بعض النساء يشعرن بهزة الجماع من خلال التحفيز الناعم للثدي و الحملات فقط، أما بالتحفيز الفردي أو من خلال شريك في ممارسة الحب.

قد يشعر الرجال أيضا بهذا الأمر. أما تكون قد تطور من خلال التحفيز المباشر للثدي و الحملات، أو مع الوجود الطبيعي لحركة النشوة، إما بشكل عفوي أو تم تنميتها عبر عدة أنواع ممارسات روحية. إن الممارسات الروحية تزيد حركة النشوة في الثدي و الحملات لدى النساء و الرجال، عبر الازالة التدريجية للعقبات في الجهاز العصبي. هناك المزيد يحصل في الثدي، ليس فقط ادوار الجنس التناسلي و الرضاعة.

كما تعلمين من هذه الدروس عن تانترا، هناك علاقة عميقة ما بين الجنس و التطور الروحي. فقط يجب أن نقوم بالممارسات الضرورية لفترة كافية من الوقت لاكتشاف ذلك بأنفسنا.

كما شرحنا في دروس سابقة، هناك عاملين يصنعان معادلة التنور - الصمت الداخلي المترسخ و ظهور حركة النشوة في كل الجسد و أكثر. إن زافا هاذين الأثنين في داخلنا يؤدي إلى ولادة روحية و تدفق لا ينتهي للحب الإلهي النابع من داخلنا. هذا قد يتجسد في عدة طرق، إن الناحية الأوضح هي ميل عفوي للقيام بخدمة الآخرين بمحبة من أجل مصلحتهم.

إن تقنيات تانترا المتعلقة بالجنس تعمل أساساً من أجل تنمية حركة النشوة في الجلسات المطولة لممارسة الحب. هذا يحصل عبر تقنية العائق (راجع الدرس ت ٤) و تقنيات اخرى. هكذا، كل الجسد يصبح ممتلئ بغبطة النشوة التي تبقى معنا لفترة طويلة من الانتهاء من ممارسة الحب، و مع الوقت تصبح تدريجياً تجربة مستمرة بشكل دائم في حياتنا اليومية. إن ممارسة الحب وفق تانترا تكون أكثر فعالية إذا

كنا نقوم بممارسات يوغية يومياً – ممارسات جلوس مؤلفة من التأمل العميق، برانيايما التنفس السنسلي و ممارسات اخرى داغمة للصمت الداخلي و نواحي الطاقة / النشوة، كما شرحنا في الدروس. مع استعمال ممارسات موسعة و مكتملة، إن تقنيات تانترا الجنسية تصبح أكثر فعالية في تنمية النشوة الروحية المستمرة. نحن لا نقوم بهذا فقط من أجل النشوة الروحية المستمرة. إن زفاف الصمت الداخلي و حركة النشوة هو عملية نورويولوجية معقدة تتطلب سنوات لتثمر، على الرغم أننا نلاحظ تحسن نوعية حياتنا أثناء الطريق.

إن دور الثدي متعدد. من الواضح، في الممارسة الجنسية سواء لوحدها أو مع شريك، إن تحفيز ناعم للثدي والحلمات يزيد النشوة ويوسعها فيما يتخطى الأعضاء الجنسية. إنه توسع النشوة هو جزء طبيعي من الجنس التانتركي. لهذا السبب نستعمل تقنية الايقاف و تقنيات أخرى توسع تأثير النشوة في الجسد بشكل ما قبل هزة الجماع. هذا يجعل الجنس يتخطى الأعضاء الجنسية. كذلك يحصل مع التحفيز البارع للثدي ما قبل هزة الجماع، سواء لوحدها أو أثناء الاتحاد الجنسي مع شريك. نحن لا نقول لك كيفية ممارسة الحب. إنه أسلوب حياة و خيار كل شخص يقوم به. نحن فقط ندل على مبادئ التحول الروحي الإنساني الموجود لدى كل واحد منا، والتقنيات المفيدة لتنشيط هذه المبادئ، مما يؤدي إلى تحفيز مستمر لتجربتنا في الحياة اليومية.

إن تحفيز الثدي قد لا يعتبره الكثيرون أمر مهم. لا بأس. في الحقيقة إن تحفيز الثدي ليس ممارسة يوغية بامتياز، و لا حتى ممارسة تانتركية. ولكن، سواء نعمل مع الثدي وفق تانترا أو ليس كناحية من أسلوب حياتنا الجنسي، سيحصل تطهير و انفتاح في هذه المنطقة كنتيجة لروتيننا من الممارسات اليوغية. إذا أي شيء نميل للقيام به من أجل الطاقات الجنسية في تانترا، من ضمنها تحفيز الثدي، يساعدنا في عملية التحول الروحي الإنساني.

من الجيد أن نذكر أن تطورات الطاقة في الثدي لها علاقة مباشرة ببقظة حركة النشوة في ميدان القلب، هذا الميدان الشاسع في داخلنا الذي يتحدى كل الحدود الجسدية وهو اساس زفاف الصمت الداخلي المترسخ و حركة النشوة. من ميدان القلب، تحصل ولادتنا الجديدة، والحب الإلهي المتدفق الناتج يحملنا إلى الأمام في العالم بأشكال مشعة ومتطورة.

لكن لا يجب المبالغة في التركيز على القلب او على دور النشوة في الثدي. كل هذه الأمور جزء من تكامل الإلهي اوسع، وليس من المفيد أن نركز بمبالغة على القلب أو على تحفيز الثدي!

إن معظم ما يحصل في مساحة الصدر و القلب هو أوتوماتيكي ويعتمد على روتين ممارسات متكامل. ليس هناك حل سحري يقوم بكل شيء. يحب القيام بالتأمل العميق يومياً، مع الوقت، تحصل كل الأمور الاتي نشرحها في دروس الممارسات اليوغية المتقدمة، من ضمنها التطهير و الانفتاح في مساحة القلب، حيث الثدي ووصلات النشوة فيها جزء منها.

عندما نجد حركة النشوة تظهر فينا، سنلاحظ الكثير من صلوات نشوة في نفس الوقت، وهذه ستؤدي إلى المزيد من الصلوات مع الممارسات التي نقوم بها. مع الوقت، كل الممارسات التي نقوم بها تتصرف بشكل واحد متكامل. من وجهة نظر النشوة، نلاحظ الصلة العفوية مثلاً عبر مودرا و باندا التي نستعملها في ممارسات الجلوس المنهجية. مجرد رفع بسيط للعيون نحو الحاجبين، يؤدي إلى تيار من النشوة بدأ من الجذر، وقد نكمش بنعومة عضلة الشرج و العجان تلقائياً. قد يحصل أيضاً ارتفاع خفيف للحجاب الحاجز و البطن لأن حركة النشوة تملأنا. هذه الصلة العفوية لحركة النشوة سمينها "مودرا كل الجسد".



(راجع الدرس ٢١٢). إن الثدي قد يلعب دور أيضاً في مودرا كل الجسد مع تزايد الحساسية في الحلمتين. اثناء مودرا كل الجسد، قد نميل لأي وضع أصبع على كل حلمة، مع ارتداء الثياب أو لا. هذا يوسع مودرا كل الجسد في مساحة القلب، فتمتزج بلذة عمق صمتنا الداخلي المترسخ. هذه ماهيتنا، غبطة نشوة لا تنتهي. كل شيء يتدفق من هذا.

كما في كل الممارسات اليوغية، من الممكن أن نبالغ في تحفيز الثدي أما اثناء الممارسة الجنسية أو في وقت آخر، فيحصل معنا افراط في التطهير. إن العلامات تكون توتر، الشعور بعائق في مكان ما في الجسد، وانزعاج عام. عنجها يكون حان وقت التنشيط الذاتي في الممارسات، والقيام بالأنشطة التي تخفف من الطاقة. أن الانزعاج سيمر، من ثم نستمر برحلتنا بثبات و فرح متجدد.

إذا من المريح ان نفهن ان مشاعر اللذة المتصلة بالثدي وكل تجربة النشوة هي جزء من ديناميكية شاسعة تحصل في داخلنا، بالإضافة الى دورها في الجنس التناسلي و الرضاة. اذا كنا نجد لذة هنا، قد تكون جزء من ممارستنا لتانترا.

يجب أن نذكر أن الثدي ليس جسدي. ان الشعور باللذة يستمر و لو ازلنا الثدي بسبب جراحة ما. إن مكوناتنا الجسدية هي فقط تعبير خارجي لواقعنا الداخلي. إذا تم ازالة الخارج، الداخل يبقى. كثيرون قاوموا بعمليات ازالة جزء خارجي، لكن اكتشفوا أن الحياة الداخلية لا تتغير، بل تتوسع بشكل كبير من بعد رحلة الخسارة و اكتشاف ما هو حقيقي. إن القلب لا يعرف حدود، كذلك الصمت الداخلي و حركة النشوة عند الإنسان. إن الاشعاع لا علاقة له بالجسد المادي. ان حكيم متنور سيؤكد لك ذلك.

إن طريق التحول الروحي الانساني لا داعي إن يكون طريق قمع للذات الطبيعية للجسد و القلب. إن القمع يؤدي فقط إلى التعاسة و ليس إلى التنور. إن اللذة التي تشعر بها المرأة في الثدي ، موجودة أيضاً لدى الرجل. إن تيارت النشوة التي تتدفق عبرنا هي طرق لمساحة القلب، وتصبح الضوء الأبدي المشع الإلهي.

إن كل شيء موجود في داخلنا. اثناء تفتح و تطهير القلب، نجد فرح لا ينتهي في هذه الحياة. أنه فرح هادئ، فرح يبتسم من داخلنا بشكل دائم. كما أنه فرح نشيط، دائماً يتحرك. أن الصمت الداخلي مع حركة نشوة مستيقظة بشكل كامل هو اشعاع غبطة النشوة- إن الإلهي الذي يتدفق فينا ويرفع كل العالم. إنه الثبات في العمل!

المعلم في داخلك.

الدرس ت ٧٥- تانترا من بعد جراحة البروستات

From: Yogani

Date: Apr 21, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: قمت العام الماضي بجراحة لإزالة كل البروستات. كان لدي سرطان. لقد اختفى الآن تماماً. وأخيراً عاد الانتصاب عندي، مع مساعدة دواء الانتصاب. إن سؤالي هو بخصوص عدم وجود سائل منوي عند هزة الجماع. إن الأمر جاف لأن لا يوجد بروستات، و السائل المنوي لا يصعد لأن جيوب السائل المنوي تم ربطها. إذا أين موقعي بخصوص المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية و في ممارسات تانترا؟ هل أنا احافظ عفوياً على الطاقة الجنسية لأن لا شيء يخرج عند هزة الجماع؟

منذ الجراحة حصلت معي الكثير من المشاكل في سلس البول و العجز الجنسي، ألم في المثانة و مجرى البول الخ... هل لديك اي اقتراح بخصوص كيف اليوغا قد تساعدني في العودة إلى حالي الطبيعية في هذه المنطقة من جسدي؟

ج: إن السائل المنوي لا يلعب دور مهم في الجنس التانتركي. هناك حالات تم توثيقها تدل إن قطع القناة الدافقة لا تؤثر على يقظة حركة النشوة. إن الطاقة مازالت موجودة في الجسم و ستجد طريقها حيث يجب ان تذهب عند القيام بالممارسات اليوغية. هذا ينطبق أيضاً على استئصال الرحم لدى المرأة. هناك كثيرون من دون بعض اعضاء جسدهم، لكن العملية الروحية لم تتأثر عندهم. كما ذكرنا في الدرس السابق ( الدرس ت ٧٤)، إن التطور الروحي قد يزيد بسبب هذه الخسارة الجسدية، لأن بهاكتي (الرغبة الروحية) تأتي لتعوض الخسارة. إن التطور الروحي متصل ببهاكتي و تنمية الصمت الداخلي المترسخ بفضل التأمل العميق. إن الممارسة اليوغية المنتظمة هي الأهم و هي التي تؤدي الى كل العوامل الأخرى. إذاً، أنت تستطيع أن تنمي حركة النشوة مثل أي شخص آخر.

بالتالي لا أرى سبب يمنعك من ممارسة الجنس ما قبل هزة الجماع مع تنقية العائق مهم كان السلوب الجنسي الذي تميل إليه. إن هزة الجماع في الأعضاء التناسلية من دون قذف، تؤدي إلى خسارة أقل في الطاقة. كذلك لدى النساء. إذا من المفيد ان تتذكر ذلك اثناء القيام بتانترا. إن طاقة النشوة موجودة و نستطيع ايقاظها لتدعم رحلتنا الروحية. إن تأثير براهماشاريا نستطيع المحافظة عليه – أي المحافظة و تنمية الطاقة الجنسية.

بخصوص الشفاء على المدى الطويل: مع مرور الوقت ستعود الأمور إلى التوازن، طالما أنك تقوم "بالتثبيت الذاتي" في ممارساتك و في حياتك. لا تبالح في الممارسة. إنه وقت الشفاء و النقاهاة. كذلك يجب أن تطلب المزيد من المساعد الطبية وفق الحاجة.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: May 14, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: هل ممارسة تانترا الجنسية (تنقية العائق مع الايقاف) وسيلة فعالة لتحديد النسل؟

ج: إنها فعالة إذا كان الرجل مسيطر على بذرته بشكل كامل. أنها مثل اخراج العضو الذكوري من الرحم قبل القذف، الفرق هو أن الرجل يستمر لفترة أطول. مع ممارسة الحب المطولة، كمية كبيرة من السائل ما قبل القذف يطلق في الرحم، السؤال هو هل هناك سائل منوي في هذا السائل. إن الأمر يتطلب خلية منوية واحدة لتلقح البويضة، على الرغم أن عادة يجب إطلاق ملايين من الخلايا المنوية (قذف كامل) للحصول على خلية منوية واحدة ناجحة في التلقيح. العلم يقول أن هناك عدد قليل جداً من الخلايا المنوية في السائل ما قبل القذف، لكن هذا لا يعزي النساء التي اصبحن حامل بهذا الشكل.

من هنا نستنتج، في حين أن رجل بارع في تانترا يؤخر القذف إلى ما لا نهاية، لكنه لا يستطيع أن يحدد كمية السائل ما قبل القذف الذي يطلق في الرحم. في حين أن خطر التلقيح من خلايا المنوية القليلة في السائل ما قبل القذف منخفض، لكن الامكانية ليست صفر. بالإضافة إلى الخطأ الذي قد تحصل عند استعمال الإيقاف و العائق، بالتالي أن إمكانية التلقيح تصبح اعلى، نفس خطر طريق إخراج العضو الذكوري من الرحم.

إن وسائل حد النسل الطبيعية فعالة بنسبة ٧٥-٩٥ ٪. الفرق في الفعالية في حد النسل طبيعياً هو بدقة اتباع التقنية. إن التطبيق الكامل والدقيق يؤدي إلى نسبة عالية جداً من الحماية. لكن هناك دائماً إمكانية الخطأ. إن استعمال تقنيات تانترا الجنسية أيضاً لدية نفس نسبة الفعالية وفق دقة التطبيق. وكما ذكرت ان الكمية الأكبر من السائل ما قبل القذف التي يتم اطلاقه اثناء ممارسة الحب المطولة ليس أمر معروف في المعادلة. على العلم أن يجيب عن هذا السؤال.

كل ما قلناه إلى الآن هو على مقدره الرجل على السيطرة (أم لا) أثناء الجنس. إن ممارسة تانترا لا تخفف احتمال الحمل لدى المرأة. هذا لا يعني أن الجنس التانتركي ليس جيد. هذا مفيد روحياً جداً للشريكين، على شرط أن يقومان بممارسات الجلوس (التأمل العميق، التنفس السنسلي الخ...) بانتظام. لكن النساء لا يجب أن تتكل على الجنس التانتركي لتحديد النسل لأن قد يحصل أخطاء.

عندم نقوم بالجنس التانتركي مع اتباع روتنامة الدورة الشهرية من أجل تخفيف احتمال التلقيح، عندها الفعالية تكون اكثر. في خصوص تحديد النسل بشكل طبيعي، إن استعمال تقنيتين أفضل من استعمال تنقية

واحدة. مع الحذر، أن الفعالية تصل الى ٩٥ ٪، لكن ليس ١٠٠ ٪.

وفق معتقداتنا، عاداتنا الاجتماعية، قد يكون عندنا خيارات أكثر أو أقل في تحديد النسل. إذا لم نكن محدودي الخيارات، عندها الجنس التانثريكي لن يكون طريقة جيدة مثل الوسائل الحديثة لتحديد النسل التي تكون فعالة بدرجة ٩٩ ٪.

المعلم في داخلك.

## الدرس ت ٧٧- امارواي، الخصوبة و الحبل

From: Yogani

Date: May 17, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

ج: هل امارولي (علاج البول- راجع الدرس ٣١٩) تخفف الخصوبة؟ زوجتي وأنا نستعمل امارولي و نحصل على نتائج صحية جيدة. لكن نحاول أن نحمل منذ سنة. هل امارولي تؤخر الخصوبة؟ وعندما تصبح زوجتي حامل، هل من الصحي لها وللطفل أن تستمر بأمارولي؟

س: بخصوص امارولي و الخصوبة ، هناك آراء مختلفة. بسبب اعادة تدوير الهرمونات في الجسد، إن امارولي قد تخفف الإباضة. في الزمان البعيد، يوغا تذكر ذلك. هل هذا صحيح؟ لا اعلم بأي بحث علمي بهذا الخصوص. من ناحية اخرى هناك آراء أن امارولي تساعد في الخصوبة و تجعل حبوب منع الحبل أقل فعالية. ماذا علينا ان نصدق؟ نحن بحاجة الى علم.

إذا هناك تأخر في الحبل أثناء اتباع امارولي، من الحكمة أن تتوقف المرأة عن امارولي لحين حصول الحبل، مع الاعتراف أن هذا سبب من أسباب كثيرة ممكنة. في كل الأحوال، إذا تأخر الحمل كثيراً، من المفيد أن نزر طبيب الخصوبة.

هناك أيضاً الآراء متضاربة سواء المرأة يجب ان تقوم بأمارولي أثناء الحمل. في الشرق إنهم يقومون بذلك. لا يبدو إنه مضر للجنين، خصوصاً ان السائل الذي يحيط بالجنين هو في الغالب بول الجنين. كلنا تم تشكيلنا في بولنا. لكن من الجيد أن نكون بأمان. إذا كنا نقوم بأمارولي أثناء الحمل، نكتفي بكمية قليلة. ونقوم بالتثبيت الذاتي وفق الحاجة. إنه خيارك.

في موضوع متصل، أن اليوغيين المتقدمين سواء ذكور أو إناث عندهم "فاجرولي طبيعية"، تحصل في داخلهم، أي الامتصاص الأوتوماتيكي المستمر للعصائر الجنسية و البول صعوداً عبر ممر البول و المثانة نحو النوروبولوجيا العليا (راجع الدرس ت ٦٠). هذا شيء يحصل كجزء من ظهور حركة النشوة (كونداليني) و "دورة الرحيق" (راجع الدرس ٣٠٤). هذا قد يؤثر أم لا على الخصوبة، زيادة أو تخفيض الخصوبة.

إن مجموعة متكاملة من الممارسات اليوغية تؤثر بشكل واضح على الدورة النسائية، من ضمنها تخفيف التشنجات، النزيف وأحياناً توقف الدورة بالكامل من دون حصول حمل أو رضاعة. أنها التأثيرات بشكل مفصل ليست معروفة تماماً. العلم يجب أن يقوم بهذا البحث. في هذا الوقت، نستطيع الاستفادة من هذه المنافع.

بالنسبة إلى الرجال و النساء، لا داعي إن نقلق اننا سنخسر المقدرة على الأنجاب. لطالما تكلمنا عن توسع العمل الجنسي ليتضمن التحول الروحي الإنساني. هذا لا يخفف مقدراتنا على الأنجاب إذا كنا نرغب بذلك. هناك الكثير من الممارسين المتقدمين الذين ينجبون في ايامنا، هذه نعمة للجميع. عندما تعمل الآلة الروحية ، إن الآلة التناسلية لا تصبح مهلة و لا قديمة. الحياة تستمر في كل نواحيها، مع الفرق الأهم هو وجود لا ينتهي للفرح و تدفق الحب الإلهي.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: May 18, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: أريد أن احصل على نصيحتك بخصوص تقنية العائق و الايقاف. عمري ٥٥ سنة ولدي مشكلة القذف المبكر. أنا و زوجتي نعاني من هذه المشكلة منذ سنوات. أستطيع ان استمر لمدة خمسة دقائق لا أكثر. منذ فترة قصيرة بدأت استعمل تقنية الإيقاف وهي ناجحة في تأخير هزة الجماع و القذف. لكن من بعدها من الصعب يتوقف الانتصاب. كذلك في تقنية العائق. أستطيع ادارة القذف لكن من بعده اشعر أنني مت. ما هي نصيحتك؟

ج: يبدو انك ناجح في اتباع تقنيات تانترا. إن الأمر يتطلب وقت للتأقلم والحصول على النتائج الكاملة. إن تقنيات تانترا تتجج إذا قمنا بممارسات الجلوس مرتين يوميا كما نشرحها في الدروس الأساسية للممارسات اليوغية المتقدمة، أي التأمل العميق ، براناياما التنفس السنسلي الخ....

من الطبيعي أن نخسر الانتصاب بعد هزة الجماع، حتى ولو قمنا بالعائق. مع اكتساب الخبرة في العائق، نستطيع الاستمرار أكثر. أنت في الطريق الصحيح.

بخصوص مشاكل الانتصاب، تستطيع مراجعة طبيب مختص. لكن هذا لا يؤثر على تقدمك في اليوغا. إن التقدم في اليوغا غير متعلق بالانتصاب أو المشاكل فيه. تذكر كلما كبرنا في العمر، كلما خفت الحاجة للجنس التناسلي، على عكس صور الرجولة التي تتكلم عنها الميديا.

اتمنى لك النجاح في طريقك المستمر. مارس بحكمة و تمتع!

المعلم في داخلك.

From: Yogani

Date: June 17, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

س: إنني احاول أن اعيش حياة عفة وأنني أجد صعوبة في ذلك. إن الشهوة ما زالت موجودة. إذا استطعت إن امتنع عن الجنس، تبقى الرغبات الملتوية تتسلل للقيام بتصرفات غير صحيحة. إن الامتناع عن الجنس يبدو يزيد الميول الملتوية. لماذا؟ إنني فعلاً أريد أن أعيش حياة من دون هوس جنسي، لكن لماذا الرغبة تستمر بالعودة؟

ج: عندما نجبر أنفسنا في اتجاه عكس تدفق طاقتنا الداخلية، سيكون هناك مقاومة وأحياناً الطاقة تسير نحو نتيجة اسوأ من لو تركناها تعبر عن نفسها بعفوية. هذا يظهر خصوصاً في حالات البشر عبر القرون للسيطرة على الطاقة الجنسية بالقوة.

أذا أن فرض حياة عفة بالقوة يؤدي إلى شعور بالإحباط و تصرفات خاطئة. هذه هي النتيجة الشائعة لطريقة جاهلة في التعامل مع الجنس. حتى عند الرهبان الذين يجب أن يكونوا خبراء بهذا الموضوع، نجد كثير من الأخبار في الصحف عن فضائحهم الجنسية و استغلالهم للآخرين جنسياً. هل سنتعلم في يوم ما؟

الجنس ليس كحصان جامح ندره مرة واحدة. إن جذور الجنس أعمق بكثير، تصل إلى جذور وجودنا. إن الأمر يتطلب تقنيات تانترا مستمرة و عدة ممارسات روحية مندمجة لجذب هذه القوة الهائلة إلى الحياة الروحية. حتى في ذلك الحين، قد نستمر بالنشاط الجنسي وهذا يؤثر بالضرورة بشكل سلبي على حياتنا الروحية. بل قد يحفز التقدم الروحي إذا كانت العلاقة صحية و منتجة. إن اسلوب الحياة الجنسي و العلاقات أمر شخصي، طالما أن لا أحد يتم ايذائه. عندما نقمع الجنس بالقوة و نصل إلى تصرفات مؤذية، عندها لم يعد الأمر شخصي.

إن الاقتراح هو السماح لطبيعتنا أن تعبر عن نفسها، من دون ان نوذي الآخرين، ونحفظ الطاقة الجنسية بلطف نحو تجسد أعلى عبر تقنيات تانترا التي نشرحها في الدروس. لم يتم بناء روما في يوم واحد، كما لم تبنى بشكل غير حذر. الأمر ذاته مع تنمية توسع الطاقة الجنسية لتصل إلى مصير التعبير الإلهي.

إذا علاقتنا مع حياتنا الجنسية هي "كلا!" عندها ستحصل معنا مشاكل. من ناحية اخرى، إذا علاقتنا مع حياتنا الجنسية هي "لنشجعها" عبر تقنيات العائق و الإيقاف و ممارسات تانترية اخرى، عندها نكون على طريق تحويل علاقتنا مع الجنس ، بالتالي علاقتنا مع كل شيء.



إن العفة الحقيقية هي أسلوب حياة نصل إليه تدريجياً وليس بتدابير جذرية. والأمر يعتمد على كل شخص. قد تتبع العفة لفترة من ثم لا. هذا يحصل وفق عملياتنا الداخلية و ليس الخارجية. البعض قد لا يتبع العفة أبداً و يصل إلى تطور روحي متقدم جداً. هل الذي يعيش "العفة" لكنه يقوم بتصرف منحرف أمر جيد؟

إن العفة لا يجب أن تكون عبئاً. عندما تكون عبئاً، انتبه لأن مشاكل ستظهر. إن الذين يرغبون أن يعيشوا حياة عفة، قد يستعملون جداً التثبيت الذاتي. أي إطلاق التوتر الجنسي عند الضرورة عبر وسائل لا تؤدي الآخرين مثل العادة السرية التانترية. عندها نستطيع الاستمرار من دون انحراف عن طريقنا الروحي. إن الاحباط يكون أقل و التقدم أكثر.

مع تقدمنا في الحياة مع روتين يومي متوازن من الممارسات الروحية، سنجد المزيد من التعابير متزايدة الانتاجية لحياتنا الجنسية. ربما على شكل خدمة الآخرين أو علاقة محبة مع شخص و حياة عائلية. سنقوم بما يناسبنا. إذا كنا نعلم تقنيات تانترا، نستطيع الاسترخاء و العيش، مهما كان أسلوب حياتنا الجنسي. الحياة الروحية لا تعني قمع الجنس، مما يوصلنا إلى انحرافات. إن الحياة الروحية هي توجيه بارع للطاقة الجنسية نحو استعمالات منتجة. إن الأمر يتطلب وقت و ممارسة لتكوين عادات تجعلنا نتقدم، لحين كل ما نقوم به يصبح تعبير للتدفق الإلهي عبرنا. هذا هو دور الطاقة الجنسية، عندما نوسعها تدريجياً و منهجياً نحو التعبير الأعلى.

المعلم في داخلك.

From: Yogani  
Date: July 22, 2010

للأعضاء الجدد: من المفضل قراءة الدروس من البداية، لأنها ضرورية لفهم الدروس الحالية بشكل صحيح. أول درس هو "الهدف وراء هذا الحديث". ننصح أيضاً في قراءة دروس التانترا من البداية. الدرس الأول هو، "ما هو التانترا يوغا؟"

في حين أن الغرب يظن أن تانترا هي مجرد "جنس أفضل"، الحقيقة هي أن الجنس هو ناحية واحدة فقط من تانترا.

جنس أفضل؟ نعم.

تنور؟ أكيد

كما ذكرنا في أول درس تانترا، هذا المنهج القديم يذكر كل الممارسات اليوغية، من المدارس المتعددة لليوغا وصولاً إلى مناهج ممارسات روحية من حول العالم. في الواقع نستطيع القول ان كل المناهج استعارت (أو عكست) أجزاء من تانترا. نفس الشيء قد يقال عن تانترا في الغرب التي ترفع الجنس إلى ممارسة روحية ("تانترا الجديدة"). كلها أمور جيدة، لكن من الأفضل أن نكون واعيين عن كل شيء حتى ولو مارسنا فقط اجزاء نميل إليها.

في النهاية إن تقدمنا لن يعتمد على مستوى ممارستنا للجنس التانتركي. بل سيعتمد على فعالية استعمالنا روتين من ممارسات الجلوس المتوازنة على المدى البعيد مثل التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي، اساناز، مودرا، باندا، سامياما، البحث عن الذات الخ.... إن تقنيات تانترا الجنسية تلعب دور، لذلك نشرح التقنيات في هذه الدروس التي صممت وفق عدة أنواع من اساليب الحياة.

إن تقدمنا الروحي سيعتمد أيضاً على كيفية خروجنا و مشاركتنا في العالم على طريقتنا الخاصة، دمج التطهير و الانفتاح الذي نميناه في الممارسات المنهجية مع حياتنا اليومية. في حين قد نجد الصمت الداخلي (الشاهد) والكثير من الحرية الناتجة من ممارسات الجلوس اليومية، لكن فقط عبر العمل في العالم سنجد اندماج كامل للنواحي الخارجية و الداخلية للتحويل الروحي الانساني. من خلال الانخراط في الأعمال اليومية ننقل ادراكنا للحياة من "أنا هذا" إلى " أنت هذا" و "كل هذا هو هذا".

هناك ناحيتين لعملية اليوغا، تانترا و رحلة التنور، مهما كانت الكلمات التي تستعمل لوصفها. إنها دائماً نفس العملية لأنه دائماً نفس الجهاز العصبي الذي نعمل معه أينما كنا حول العالم. إن الناحيتين هما:

**الصمت الداخلي المترسخ (الشاهد):** صفة الثبات التي نكتشفها في انفسنا عبر التأمل و ممارسات متصلة. انه اكتشاف الذات (الذات الكبرى) . إنه ادراك الذات.

**حركة النشوة و الإشعاع (كونداليني):** ناحية الطاقة في وجودنا، التي تسمى أيضاً قوة الحياة أو *برانا*. أنها تستيقظ و تتطور بواسطة براناياما ، التمارين الجسدية (اساناز ، مودرا، باندا) وتقنيات تانترا الجنسية التي تذهب مباشرة لأيقاظ المستودع الهائل للبرانا في الجسد و النوروبولوجيا الجنسية في منطقة الحوض. حركة النشوة تصبح "مشعة" عندما تحمل الصمت الداخلي المترسخ إلى أعمالنا اليومية. هذا هو الزفاف الطبيعي للثبات مع تدفق الطاقة.

في حين أننا ركزنا على النواحي الجنسية في دروس تانترا، لقد شرحنا كل ابعاد تانترا في الدروس الأساسية. هذا الشرح الموسع لتقنيات تانترا يتناسب و يشبه الأجزاء الثمانية لليوغا. إن الهدف هو إيصال كل النواحي العملية للممارسة الروحية، التي يستطيع أي شخص إن يطبقها و يحصل على نتائج جيدة في ايامنا الحديثة.

إذا قمنا بعملنا كمارسين يديرون ممارساتهم بشكل فردي، سنجد هاتين الناحيتين للتحويل الروحي الإنساني تحصل و تندمج فينا و في الحياة اليومية. هذا يؤدي إلى حالة من الحرية و فعالية كلها حب في انخرطنا في العالم. نسميها تدفق الحب الإلهي أو أيضاً "الثبات في العمل".

لا يهم من أين نبدأ رحلتنا. قد نبدأ بالتأمل أو الحركات الجسدية أو تمارين التنفس أو خدمة الآخرين بإخلاص.

للكثيرين تبدأ بالجنس. لهذا السبب النواحي الجنسية للتانترا تم التكلم عنها كثيراً في الممارسات اليوغية المتقدمة. لأن الكثيرين يدخلون عالم الروحانية عن طريق الجنس. من دون تدريب و تنظيم في روتين الممارسات، كثيرين يذوقون قليلاً النشوة الروحية مع الأطلاق الجنسي. إن تنمية و دمج النشوة ضمن منهج متكامل من الممارسات يعمق و يوسع تجربتنا، مما يشجعنا على التعمق بعملية التحويل الروحي الإنساني.

نعم إن الأمر يبدأ بالجنس عند الكثيرين. هناك بوابة فينا تؤدي من اللذة الجسدية الى الروحانية. عندما نعلم كيفية توسيع اللذة إلى عوالم داخلية اعلى، سنراها تذوب في غبطة نشوة دائمة، من ثم نتخطاها تدريجياً إلى شيء أعظم من هذا. يجب أن نستمر لحين أن نعلم ما هو هذا. نستطيع القيام بهذا فقط من خلال أن نصبح هذا. هذه الرحلة.

في حين قد نجد مغامرة عظيمة والكثير من الحماس اثناء السفر على الطريق الروحي، في النهاية، سنتخطى هوسنا بالتجارب الحسية و نتخطى التجارب الداخلية المتنوعة التي قد تحصل اثناء التطهير و الانفتاح الحاصل فينا مع تقدمنا في طريق الممارسات. أنه "تخطي" وليس ابعاد بالقوة، أو تخلي مصطنع. أنه قد لا يغير الكثير من اعمالنا اليومية. لكن شيء يتغير، وهو يجلب التنور و الحرية. أنه التلاشي التدريجي لتماتل و عينا مع الأشياء الداخلية و الخارجية المدركة.

الفرح المستمر و من غير سبب الذي يظهر فينا يتخطى الفرح المؤقت الذي نحصل عليه من الأشياء في محيطنا المادي، الفكري أو العاطفي. في الواقع، إن ادراكنا لكل الأشياء سيتغير، احياناً يبدو "جيد" أو "سيء". في هذا الحين، الفرح الداخلي يستمر كل الوقت عندما ننميه بواسطة الممارسات. في النهاية إن تسميتنا و تعلقنا "بالجيد و السيء" تذوب في الصمت الداخلي المستمر و الفرح المشع الذي لا يتغير مهما يحصل في حياتنا.

إنه ليس انعدام للعاطفة أو برودة، بل تعاطف كله اشعاع و حب و يعطي الكثير. إنه يغني علاقاتنا و ممارستنا للحب. كلما تقدمنا في التطور الروحي، كلما تصبح تقنيات تانترا الجنسية أكثر فعالية. هكذا الأمر في كل الممارسات الروحية.

الأقل يصبح أكثر. ابتسامة تؤدي إلى تحرك كل الكون في موجات من غبطة النشوة. على الأقل من ناحيتنا. هكذا نختبر الأمور. إن تقنيات تانترا يوغا ترفع مستوى رؤيتنا إلى ما لا نهاية له و اكثر.

ندرك الوجود كقطبين إلهيين في اتحاد نشوة مستمر. ممارسة حب الإلهية بشكل مستمر تحصل فينا و في كل مكان. إنه التناقض في الإلهي الغير متناهي و المتحرك، يتحرك دائماً بأشكال مبدعة. نكتشف أننا كل شيء و لا شيء في نفس الوقت. نعبر و نتخطى كل شيء في الرقصة الغير متناهية للثبات. نحن هذا.

المعلم في داخلك.