

TANTRA

**Découvrir le pouvoir du sexe
préorgasmique**

Yogani

(Traduit par Didier)

AYP - SÉRIE POUR L'ILLUMINATION SPIRITUELLE

Yogani

TANTRA

Découvrir le pouvoir
du sexe préorgasmique

(Traduit par Didier)

AYP

SÉRIE POUR L'ILLUMINATION SPIRITUELLE

© Yogani, 2006

Tous droits réservés

Édition française 2013

Advanced Yoga Practices (AYP)

Pour plus d'informations:

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-494220-13-6

« Au début de l'union sexuelle, porte ton attention sur le feu *dès le commencement*, et en continuant ainsi, évite les braises ardentes à la fin »

Vigyan Bhairava (écritures vieilles de 4000 ans)
adapté par Paul Reps - *Le Zen en chair et en os*

Introduction

La conception ancienne du *Tantra* est si vaste qu'elle défie toute description. Elle comprend non seulement toutes les pratiques des systèmes traditionnels de yoga, mais encore celles qui à leur époque défiaient les codes établis et les standards de la société. Les pratiques sexuelles du tantra font partie de cette catégorie controversée.

La sexualité humaine a un rôle essentiel à jouer dans les pratiques qui ont pour but d'accélérer le processus naturel de la transformation spirituelle de l'être humain.

Ce livre est un guide de bon sens sur la façon d'utiliser notre sexualité pour compléter tout l'éventail des pratiques de yoga. Il apporte des techniques pratiques pour permettre aux pratiquants soit en couple, soit en solo, d'utiliser la pulsion sexuelle pour amener l'énergie extatique à ses plus hauts niveaux de manifestation spirituelle, afin d'apporter une aide au voyage vers l'illumination.

“*The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series*”, une série de livres sur les pratiques avancées de yoga avec l'illumination pour objectif, est une tentative pour présenter les pratiques spirituelles les plus efficaces dans une série de livres faciles à lire que chacun peut utiliser pour obtenir des résultats pratiques immédiatement et à plus long terme. Pendant des siècles, ces pratiques puissantes ont été enseignées en secret, avant tout pour tenter de les protéger. Maintenant, nous sommes dans *l'âge de l'information* et capables de préserver la connaissance pour les générations présentes et futures, mieux que cela n'a jamais été le cas. La question reste posée : « Jusqu'où pouvons-nous aller, par écrit, pour une transmission efficace de méthodes spirituelles ? »

Depuis ses débuts en 2003, les écrits des *Advanced Yoga Practices*, pratiques de yoga avancées, ont été une expérience pour voir jusqu'où on pouvait aller dans la transmission, en donnant beaucoup plus

de détails sur les pratiques que dans les écrits spirituels du passé. Des livres peuvent-ils nous donner les moyens spécifiques pour avancer sur le sentier de l'illumination, ou devons-nous nous abandonner aux pieds d'un *gourou* pour trouver le salut ? Bien sûr, nous devons nous abandonner à quelque chose, ne serait-ce qu'à notre propre potentiel inné à vivre une vie plus libre et plus heureuse. Si nous en sommes capables et si nous pouvons maintenir une pratique journalière, alors des livres tels que celui-ci peuvent prendre vie et nous instruire sur les chemins de la transformation spirituelle humaine. Si le lecteur est prêt et si le livre en vaut la peine, des choses étonnantes peuvent arriver.

Même si le nom d'une personne est donné comme auteur de ce livre, il est en fait le résultat des efforts de milliers de pratiquants à travers des milliers d'années. Ce livre est la tentative d'une personne pour simplifier et rendre efficace des méthodes spirituelles que beaucoup ont démontrées à travers l'histoire. Tous ceux qui m'ont précédé ont mon immense gratitude, ainsi que tous ceux avec qui j'ai maintenant le privilège d'être en contact et qui se consacrent à leurs pratiques avec de bons résultats.

J'espère que vous trouverez ce livre utile en cheminant sur la route que vous avez choisie.

Pratiquez avec sagesse et avec joie !

Table des matières

Chapitre 1 – Tantra, sexualité et spiritualité

Chapitre 2 – Les pratiques sexuelles tantriques

Le pouvoir de l'intention

La technique pour se retenir – un escalier vers le ciel

Transformer l'orgasme mâle

La femme, déesse divine

Apprendre à se détendre pendant l'excitation

Les possibilités

Chapitre 3 – De l'érotisme à l'extase

Un voyage de purification et d'ouverture

Les techniques tantriques dans les pratiques assises

La montée de la conductivité extatique

Sexe et illumination

Chapitre 4 – L'accomplissement du tantra

Relations sexuelles et union intérieure

Nos dimensions cosmiques

Une romance divine sans fin

Livres et assistance

Chapitre 1 – Tantra, sexualité et spiritualité

Le sexe a un rôle essentiel à jouer dans la transformation spirituelle humaine. De nos jours, le mot « tantra » est devenu synonyme de « spiritualisation du sexe ». Mais le tantra est bien plus que cela. Il est sans doute le système de pratiques spirituelles le plus vaste existant au monde, incluant tout le yoga et plus encore, ne laissant de côté aucun des innombrables moyens pouvant être utilisés pour accélérer nos progrès spirituels. Pour cette raison, le tantra est parfois « frappé d’opprobre », car en plus de la méditation, du pranayama (les techniques respiratoires), des postures et des nombreux autres aspects de la pratique, il inclut également les pratiques sexuelles. Et nous, humains, obsédés sexuels que nous sommes, nous disons : « le tantra concerne le sexe ! ». L’analyse du tantra suit généralement cette ligne pour le meilleur ou pour le pire.

Nous aussi, dans ce livre, nous allons parler du tantra sous l’angle sexuel, non pas que les autres pratiques ne soient pas importantes (elles sont très importantes et sont exposées en détail dans les autres écrits AYP), mais parce que le sexe a un rôle unique à jouer dans les pratiques spirituelles et dans notre transformation vers des états de conscience plus élevés. L’ignorer revient à ignorer une part essentielle de notre chemin et de notre potentiel à prendre plaisir à notre épanouissement et à notre bonheur. Dans ce livre, nous donnerons à la sexualité ce qui lui revient. Tout au long du chemin, nous montrerons la connexion entre les principes sexuels tantriques et les autres aspects traditionnels du yoga.

Contrairement à des croyances enracinées depuis longtemps, le sexe n’est pas l’ennemi du progrès spirituel. En vérité, le sexe peut être un allié puissant, s’il est compris pour ce qu’il est et harnaché avec intelligence. Il y a pour cela toute une palette de moyens correspondant aux tendances personnelles de chaque catégorie de pratiquants spirituels. Dans tous les cas, le principe sous-jacent reste le même, cultiver l’énergie sexuelle préorgasmique pour manifester toujours davantage, sur le long

terme, notre nature extatique innée. Une fois que nous l'aurons expérimenté, ne serait-ce qu'un peu, un monde totalement nouveau commencera à s'ouvrir, contrastant complètement avec la nature éphémère du sexe reproducteur.

Il est curieux de voir comment, dans notre société moderne, une idée toute faite s'est cristallisée au sujet du tantra. De nos jours, pour la plupart, tantra veut dire sexe, un sexe meilleur, plus extatique, *plus spirituel*. L'attrait pour le tantra est devenu : « sexe, sexe, sexe ! ». Notre pensée ne peut-elle suivre qu'une seule piste, ou bien ? C'est pourtant assez naturel. Pour la plupart d'entre nous, l'expérience la plus forte que nous connaissions est l'acte sexuel, particulièrement le plaisir fulgurant de l'orgasme. Ce n'est donc pas une surprise que notre culture soit obsédée par le sexe, généralement pour, quelquefois contre, mais toujours avec crainte. Nous savons tous que le sexe nous relie en quelque sorte à une dimension plus grande de notre être. Le sexe nous lie tous ensemble, dans notre amour, notre famille et en définitive dans notre vie spirituelle. Bien sûr, nous sommes obsédés par le sexe. Il est à la racine de tout ce que nous sommes. Il nous définit. Nous avons tous un profond désir de nous fondre en permanence dans l'extase de cette chose appelée « sexe ».

Pour éclaircir le mystère ultime du sexe, nous ferons bien de prendre suffisamment de recul. Et, c'est là où le tantra entre en jeu.

Et si je vous disais que le tantra concerne avant tout la méditation, le pranayama (les techniques respiratoires), et les autres *pratiques assises* que nous faisons tous les jours avec une régularité d'horloge ? C'est vrai que le tantra concerne principalement ces choses. Bien sûr, il concerne aussi le sexe et nous devons y faire face si nous souhaitons avancer sur notre chemin. L'illumination n'est pas possible si notre sexualité n'entre pas dans les méthodes du yoga, dans le processus de l'union entre notre Soi divin et le monde extérieur. En travaillant dans ce sens sur notre système nerveux, nous devons aborder le rôle de l'énergie sexuelle.

Tantra veut dire « tissage » ou encore « deux plénitudes qui n'en font plus qu'une ». En fait, il veut dire la même chose que yoga : *union*, les rapports sexuels en plus. Dès le début, le tantra constate que deux pôles doivent s'unir extatiquement pour que l'illumination se fasse : le ciel père et la mère terre, les énergies masculine et féminine, Shiva et Shakti, le yin et le yang, et que ces deux pôles sont là, en nous, dans notre système nerveux. Cela a des implications pratiques dans notre vie de tous les jours.

Le tantra est le plus vaste de tous les systèmes de yoga qui considèrent la vie comme deux réalités qui doivent s'unir dans le système nerveux humain. Le tantra comprend le mantra yoga, le kriya yoga, le kundalini yoga, le hatha yoga, l'ashtanga yoga (le yoga à huit branches), et les autres. Les pratiques de ces systèmes de yoga traditionnels relèvent de ce que l'on appelle le tantra de la *main droite*. Le tantra yoga de la *main gauche* cherche à insuffler la pure conscience de félicité dans les facilités de la vie sensuelle du monde de la matière. Le tantra de la main gauche ne s'oppose pas aux complaisances sensuelles. Il en tire avantage dans un but spirituel. C'est en quelque sorte un yoga de ce qui se trouve au-dessous de la ceinture, cette partie que des citoyens respectables sont censés ignorer. En tout cas, telle était la façon traditionnelle de voir les choses. Tout au moins avant que la génération *rock and roll* n'ait un aperçu du tantra. De nos jours, il est devenu respectable de pratiquer le tantra de la main gauche. Du moins, en Occident. Sans doute, les Occidentaux étant déjà tellement immergés dans la vie matérielle n'ont plus rien à perdre à s'y intéresser. Pourquoi ne pas introduire le côté spirituel dans notre vie matérielle ? Mangeons notre gâteau et la cerise qui va avec. C'est de tout cela que parle le tantra de la main gauche.

Dans ce livre, nous allons examiner plus attentivement le tantra de la main gauche dans son rapport avec les pratiques sexuelles. Nous découvrirons des connexions avec les principes et les pratiques décrites dans les autres écrits AYP. Dans ces écrits, nous discutons en détail de la

kundalini, l'immense énergie latente dans notre biologie sexuelle, qui est systématiquement éveillée et gérée par les pratiques avancées de yoga. Ces pratiques stimulent l'énergie sexuelle extatique vers le haut pour lui permettre d'infuser en permanence notre système nerveux et elles font partie de notre routine de pratiques assises, deux fois par jour, avec à la base la méditation profonde et le pranayama de la respiration spinale. Les pratiques additionnelles qui ont pour but d'augmenter le rôle de notre énergie sexuelle dans la transformation spirituelle font partie de la catégorie des *asanas, mudras et bandhas*.

Toutes ces pratiques assises démarrent à la racine (le périnée) pour aller vers le haut. En examinant les méthodes sexuelles tantriques, nous allons encore plus loin, sous la racine. C'est nécessaire. En effet, si nous ne prenons pas en main l'énorme courant de prana (la force vitale) impliqué dans l'acte sexuel, nous nous rendons compte que nous sommes limités dans ce que nous pouvons accomplir spirituellement dans notre système nerveux. Cela ne veut pas dire que nous devons nous consacrer à une *chasteté* terrorisante. Cela veut dire que nous examinerons des méthodes intelligentes pour mettre nos activités sexuelles davantage en harmonie avec nos aspirations spirituelles. En fait, vous serez peut-être surpris de découvrir qu'une sexualité intelligente et spiritualisée peut être bien plus satisfaisante que le sexe standard caractérisé par la phrase : « vite fait, bien fait ».

Comment saurons-nous si nous sommes prêts pour les techniques sexuelles tantriques ? C'est assez facile. Nous voudrions *régénérer* notre vie sexuelle. Cela deviendra important pour nous. Plus nous le désirerons, le mieux ce sera. On appelle ce désir, la *bhakti*. Il nous est facile de sentir où nous en sommes avec notre *bhakti* et c'est également facile pour les autres de le remarquer. La *bhakti* vient au fur et à mesure que notre système nerveux se purifie grâce à nos pratiques de yoga. C'est une sorte de magnétisme qui monte et nous appelle à en faire davantage. Il faut une forte motivation pour s'engager dans une nouvelle forme d'activité

sexuelle orientée vers la spiritualité, car nous devons faire quelque chose de radical. Cela demande une détermination sans faille. Nous nous embarquons dans un voyage pour changer le cours d'une rivière puissante. Avec le sexe tantrique, nous apprenons à utiliser la sexualité pour élever notre énergie sexuelle, en faisant passer au second plan notre obsession profondément enracinée pour l'orgasme. C'est un changement fondamental de nos aspirations de faire passer la spiritualisation de l'énergie sexuelle en premier et l'orgasme en second. Si notre désir est fort, nous pourrions agir sur notre sexualité pour l'éduquer, de même qu'avec le temps, nous entraînons l'excitation provoquée par certaines pratiques assises à fonctionner à un niveau plus élevé. Le sexe tantrique demande également un entraînement graduel sur une longue période de temps. Ce n'est pas l'accomplissement d'une nuit. C'est une évolution qui demande du temps, des mois et des années. Nous y arriverons à mesure que notre bhakti se fortifiera, car cela doit se faire pour réussir notre voyage vers l'illumination.

Le voyage sexuel à travers le yoga ne sera pas le même pour chacun. Il sera tout aussi différent que le sont nos tendances sexuelles.

Pour ceux dont la vie sexuelle va de faible à modérée, il n'y a pas grande nécessité à introduire les méthodes du yoga dans les relations sexuelles, même si d'apprendre le sexe tantrique ne peut qu'enrichir notre façon de faire l'amour et le reste de nos pratiques de yoga. Une activité sexuelle de temps en temps n'est pas vraiment un empêchement à l'illumination. Les méthodes traditionnelles de yoga (le tantra de la main droite), discutées dans tous les autres écrits AYP, seront plus que suffisantes pour faire le travail.

Pour ceux dont la vie sexuelle est très active, c'est une autre histoire. Même si la quantité de prana (de force vitale) dans la région pelvienne est immense, il y a une limite à ce que l'on peut émettre tout en restant spirituellement vibrant. C'est particulièrement vrai pour les hommes qui perdent de grandes quantités de prana pendant l'orgasme

avec l'éjaculation du sperme. C'est également vrai, en quelque sorte, pour les femmes, mais pas dans la même proportion. C'est l'homme qui tient les clés du sexe tantrique, car c'est lui qui perd le plus de prana pendant l'orgasme. De ce fait, c'est lui qui détermine la durée de l'acte sexuel et le temps qu'il est possible de consacrer, en faisant l'amour, à éduquer l'énergie sexuelle. Même si une femme est remplie de bhakti/de désir de porter l'énergie sexuelle plus haut et encore plus haut pour elle et pour son partenaire, c'est la bhakti l'homme qui va déterminer jusqu'où cela pourra être accompli dans l'union sexuelle. Ainsi, les rôles de l'homme et de la femme dans le sexe tantrique sont en quelque sorte différents. Pourtant, d'un autre côté, ils sont identiques. Pour que le sexe tantrique soit possible, l'homme et la femme doivent tous deux s'impliquer dans une gestion intelligente de l'éjaculation de l'homme. C'est vrai quand on commence à apprendre le sexe tantrique et reste vrai pendant un certain temps.

Avec du temps et de la pratique, l'homme devient maître de sa semence et ne dépend plus de l'aide de sa partenaire pour contrôler son éjaculation. Quand ce niveau de compétence est atteint, les deux partenaires sont libres de cultiver l'énergie sexuelle préorgasmique aussi longtemps qu'ils le souhaitent. Nous avons tous vu ces représentations de l'art asiatique où des amants tantriques s'unissent en jouant des instruments de musique, en lisant de la poésie, en méditant, ou en se rejoignant dans de longues conversations pleines d'amour. En Occident, ce n'est généralement pas la façon dont nous imaginons le sexe ou même le sexe tantrique. Néanmoins, tel est bien le vrai sexe tantrique : cultiver longuement l'énergie sexuelle préorgasmique en faisant l'amour.

Il faut souligner deux choses.

Premièrement, le sexe tantrique n'est pas une fin en soi. Ce n'est pas une pratique de yoga qui puisse se suffire à elle-même. Par lui-même, le sexe tantrique est une pratique médiocre pour purifier et ouvrir la totalité du système nerveux. Cela ne marche pas. Pour ce faire, la méditation

profonde et le pranayama de la respiration spinale sont les outils de base. Dès qu'un peu de purification est en route, les asanas, mudras, bandhas et kumbhaka (la suspension du souffle) sont très utiles pour stimuler l'énergie sexuelle vers le haut. Cela conduit à une montée de la *conductivité extatique* dans la *sushumna* (le nerf spinal qui court du plancher pelvien jusqu'au cerveau) et à travers les dizaines de milliers de nerfs qui partent en éventail de la colonne vertébrale vers toutes les parties du corps. Le sexe tantrique peut jouer un rôle dans cette évolution, spécialement pour les yogis et les yoginis sexuellement actifs (un yogi est un pratiquant et une yogini une pratiquante). Le sexe tantrique n'est pas quelque chose que nous faisons pour devenir plus actifs sexuellement. Nous le faisons pour améliorer notre yoga si nous sommes déjà sexuellement actifs. Cette discussion n'a donc pas pour but d'encourager qui que ce soit à avoir encore davantage de sexe à la mode tantrique. Si votre sexualité est faible à modérée et si vos pratiques de yoga vous donnent satisfaction, tout va très bien. Ne vous précipitez pas dans des aventures sexuelles sur la foi de ce que vous lisez ici. Ce livre concerne ceux qui sont déjà sexuellement actifs et qui cherchent comment mettre leur activité sexuelle en harmonie avec tout l'éventail de leurs pratiques de yoga.

Deuxièmement, pour certains cela peut sembler une mauvaise idée de laisser l'orgasme de côté pendant que nous développons notre capacité à faire monter continuellement l'énergie sexuelle. On pourrait penser que nous jetons le bébé avec l'eau du bain. Après tout, l'orgasme est le plaisir le plus intense que nous ayons connu dans notre vie. C'est une préoccupation normale et pertinente et nous avons raison de demander : « Qu'en est-il de l'orgasme ? Où est sa place ? »

Ces écrits ne sont pas contre l'orgasme. En fait, le chemin recommandé dans les enseignements AYP est un chemin de plaisir, un chemin d'extase. L'orgasme est une réponse extatique du corps suscitée par une stimulation spécifique, une stimulation sexuelle orientée

biologiquement vers la reproduction. L'état du système nerveux que nous appelons *illumination* est aussi une réponse extatique du corps suscitée par une stimulation spécifique, une stimulation par les pratiques de yoga orientée biologiquement pour donner naissance à notre conscience d'une pure béatitude et d'une extase divine sans fin.

L'illumination est-elle aux dépens de l'orgasme ? Non, l'illumination est un épanouissement de l'orgasme, son expansion dans le corps tout entier en une floraison sans limite.

Le grand sage indien du 19^e siècle, Ramakrishna, disait que l'extase divine est semblable à d'innombrables yonis (les organes sexuels féminins) en orgasme continué dans chaque atome et chaque pore de notre corps.

Même si, au début, nous pouvons avoir l'impression de laisser de côté quelque chose d'important, ce que nous faisons en réalité est d'élargir graduellement notre réponse orgasmique jusqu'aux royaumes cosmiques grâce à la purification et à l'ouverture de notre système nerveux. Là, nous découvrirons que l'extase est sans limite dans sa durée et dans son amplitude. Il ne s'agit que de cultiver notre système nerveux pour révéler ce qui est déjà là, en nous.

C'est par notre bhakti/notre désir que tout cela s'accomplit. Chaque jour, à nouveau, nous choisissons notre chemin.

Maintenant, il est temps d'entrer dans le détail des pratiques du sexe tantrique.

Chapitre 2 – Les pratiques sexuelles tantriques

Le principe essentiel de toutes les pratiques sexuelles tantriques est de cultiver l'énergie sexuelle préorgasmique. Cela peut se faire avec un partenaire, seul dans la pratique sexuelle en solo et dans les pratiques assises traditionnelles du yoga. Nous examinerons tout cela au cours de notre discussion. Mais quelque chose est *à priori* nécessaire avant tout cela. Ce quelque chose est le désir. Le pouvoir de l'instinct sexuel est tellement puissant qu'un désir intense pour quelque chose de plus (aussi appelé bhakti) doit être là, avant de pouvoir faire beaucoup de progrès avec les méthodes sexuelles tantriques.

Le pouvoir de l'intention

Tout le monde sait que si nous voulons le succès dans une chose, dans toutes choses, nous devons le désirer sans cesse et agir chaque jour dans ce sens. L'intention est au cœur de ce que nous faisons. Pensez aux gens que vous connaissez qui ont le mieux réussi. N'est-ce pas ce qu'ils avaient en commun ? Si nous regardons leurs vies, nous voyons qu'ils ont travaillé dur et longtemps pour atteindre l'excellence dans le domaine qu'ils avaient choisi. Derrière cela, un désir insatiable de réussir dans leurs efforts les faisait avancer, surmontant les obstacles, travaillant pendant des années pour atteindre leur objectif. Il en va de même du tantra, qui est un travail vers un éveil et une union divine en nous.

Jésus disait, « Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés ! » Il disait aussi : « Cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira ».

C'est la formule magique, le désir dirigé vers un but, déclenchant l'action vers ce but. Un désir continu est le combustible. L'action journalière est le feu. Le mot *continu* est important, tout autant que le mot *but*. Sans l'action de ces deux fonctions, les désirs sont sporadiques, les actions erratiques, et il ne se passe pas grand-chose. Si ces deux

qualités sont là, tout est possible.

Si nous entretenons notre désir de rester continuellement concentrés sur un but spécifique tel que la réalisation de l'union divine par les méthodes tantriques, nous cultivons un désir d'un genre particulier. On l'appelle *dévotion*. La dévotion est un courant de désir continu pour un objet ou un but. Nous connaissons tous le concept de dévotion. Il nous sert à expliquer le succès de ceux qui ont accompli de grandes choses : « Oh, elle a une telle dévotion pour son travail ». Ou, de grands mystiques : « Oh, elle a une telle dévotion pour Dieu ». Ce n'est pas une coïncidence si dévotion et grandeur vont de pair. La première conduit invariablement à la seconde. La seconde ne peut exister sans la première.

Quelle que soit votre conception de l'épanouissement sexuel ou de l'illumination, quelle que soit la tradition ou la croyance dont vous vous réclamez, quoi que ce soit qui vous inspire à aller vers l'épanouissement spirituel, cultivez-le ! C'est le moteur de toute pratique. C'est ce qui nous permet de poursuivre une pratique spirituelle journalière aussi longtemps que nécessaire. A mesure que nous pratiquons, notre expérience du divin augmente et de ce fait notre dévotion augmente. Une dévotion plus grande intensifie notre engagement dans la pratique et une pratique plus fervente produit davantage d'expériences divines, qui à leur tour augmentent encore davantage notre dévotion. C'est ainsi que cela progresse, la dévotion amène à la pratique...qui amène à l'expérience du divin...qui amène à plus de dévotion... et ainsi de suite. La dévotion portée à son comble par tous les moyens possibles est la meilleure amie de l'aspirant à la vie spirituelle. Ce n'est pas toujours une vie facile d'être constamment consumé par *la faim et la soif* de la spiritualité, mais c'est cela qui nous met sur la voie royale qui mène à l'illumination. Une dévotion intense pour transformer nos vies avec les pratiques de yoga et les méthodes tantriques garantit que ce qui doit être fait sera fait.

La technique pour se retenir – un escalier vers le ciel

En quoi consiste la perfection en faisant l'amour ? Est-ce possible ? Cela revient à demander : « en quoi consiste l'illumination ? ». Peut-être est-ce la même chose. Qu'importe la fin, nous devons commencer là où nous en sommes. Il y a une marche à suivre, un voyage. Si nous croyons qu'il y a quelque chose de plus, nous pouvons partir de là où nous en sommes et aller de l'avant. Le voyage demande un désir continu.

Il y a tant de facteurs dans les relations sexuelles. Etre compatible est de première importance. Allons-nous bien ensemble ? Tout se passe-t-il bien au lit ? Il y a bien des nuances de préférences personnelles et de style que nous cherchons à adapter à nos penchants. Suis-je séduisant ? Est-il/elle séduisant (e) ? Le flirt est-il bien engagé ? Les préliminaires sont-ils bons ? L'endroit pour faire l'amour est-il bien choisi, la chambre à coucher, le sous-sol, la table de la cuisine ?

Dans ce livre, nous n'allons pas beaucoup nous intéresser à ces problèmes. C'est sûr qu'ils sont importants. Nous voulons nous concentrer avant tout sur l'acte lui-même. Particulièrement, sur la façon dont le prana (notre force vitale s'exprimant sous forme d'énergie sexuelle) est modifié pendant la stimulation sexuelle et sur ce que nous pouvons faire pour amener cette stimulation dans le cadre de la pratique du yoga. A l'évidence, il est important de répondre à la question : « qu'est-ce que je recherche dans le sexe ? » Si la réponse est : « quelque chose de plus que l'orgasme génital », alors nous sommes prêts à commencer à expérimenter les méthodes sexuelles tantriques.

Les méthodes sont assez simples. Il s'agit de gérer la stimulation sexuelle et l'orgasme. Il s'agit de la plomberie masculine (de la tuyauterie). Une question tout à fait banale, si vous y réfléchissez. Mais nous apportons au lit tant de bagages, tant d'obsessions au sujet du sexe. Cela complique les choses. Pourtant, elles n'ont pas à être compliquées.

Nous avons des obsessions, des réactions émotionnelles fortes liées au sexe. Rappelons-nous que nous faisons l'amour dans un but plus élevé, et utilisons notre bhakti/notre désir pour diriger nos obsessions

sexuelles dans cette direction. Un peu de bhakti peut nous amener loin.

Une part importante de ce but plus élevé est de se rappeler que le sexe tantrique concerne les besoins de notre partenaire. Si les deux partenaires prennent cela à cœur, alors le sexe tantrique sera un grand succès de même que n'importe quel rapport sexuel ou relation. C'est semblable à un kôan bouddhiste, à une énigme insoluble. Si les deux partenaires veulent chacun être au service de l'autre, lequel est servi ? Si les besoins personnels sont transcendés, quels sont les besoins qui sont satisfaits ?

Bien sûr, servir notre partenaire à 100% est un idéal, un but à atteindre petit à petit sur une longue période. Quand vous faites l'amour, laissez votre attention revenir là-dessus de temps en temps sans effort. Cela fera une différence. Si vous vous engagez dans le sexe tantrique avec sincérité (c'est ce que vous avez sans doute déjà à l'esprit), il a pour but d'honorer et de remplir votre partenaire d'extase divine. Considérez cela comme une confirmation de ce que vous savez déjà instinctivement. Le sexe tantrique concerne votre partenaire. Bien sûr, les deux partenaires n'auront pas toujours la même préoccupation l'un pour l'autre. C'est en ordre. Donner ne demande pas une réponse équivalente. Faire l'amour n'est pas une transaction commerciale. Il s'agit d'amour. Nous faisons l'amour en donnant, en donnant à quelqu'un d'autre que nous-mêmes, sans rien attendre en retour. C'est le véritable amour. Il ne s'agit pas nécessairement d'un engagement pour la vie. Il ne s'agit pas du futur ou du passé. Il est simplement question de servir dans le moment présent.

Quelquefois faire l'amour signifie dire : « non ». L'amour ne consiste pas à satisfaire n'importe quel désir de notre partenaire, particulièrement un désir destructeur. Dans de telles circonstances, dire « non » est aussi un acte d'amour. L'amour n'est pas faible. L'amour est sage. L'amour est fort. L'amour rayonne la paix et la lumière à tout ce qui vit. C'est une part importante de ce que nous recherchons dans le

sexe tantrique. Cela viendra naturellement à mesure que nous progressons.

Les fondations sont donc les suivantes :

Premièrement, comprendre que le sexe tantrique sert à faire monter l'énergie sexuelle préorgasmique dans notre système nerveux. Deuxièmement, que les pratiques assises de yoga (la méditation, le pranayama, etc.) discutées dans d'autres écrits AYP apportent la purification prérequise dans notre système nerveux. Troisièmement, que nous recherchons davantage que l'orgasme génital. Et quatrièmement, que nous sommes là pour notre partenaire.

Parlons maintenant de la technique pour se retenir.

Nous appellerons l'organe mâle le *lingam* et l'organe femelle le *yoni*. Ce sont les noms sanscrits traditionnels utilisés dans le tantra pour les organes masculin et féminin de la régénération couvrant tout l'éventail de l'union extatique du physique au plus spirituel.

Se contrôler est plus facile si l'homme est au-dessus et la femme au-dessous. D'autres positions peuvent être utilisées, dès que les partenaires sont familiarisés avec les principes. Cela devient plus difficile si la femme est au-dessus, ainsi que cela deviendra évident.

Quand un homme et une femme font l'amour, la méthode consiste à se retenir. C'est à l'homme de se maîtriser. Il doit le faire avant l'orgasme, de préférence pas trop près de son orgasme. L'idée est de ne pas aller jusqu'au bord de l'orgasme pour ensuite se retenir. Il pourrait être trop tard et l'homme serait hors-jeu jusqu'à la fois suivante. Il n'y a pas de doute que cela arrivera de temps à autre et c'est en ordre. Nous discuterons d'une autre méthode dans la section suivante pouvant être utilisée dans de tels cas. Pour le moment, continuons avec la méthode pour se retenir.

Le rapport sexuel consiste en mouvements excitants, n'est-ce pas ? C'est la façon naturelle de procéder jusqu'au moment où l'homme arrive à l'orgasme. La femme a peut-être déjà eu un orgasme, peut-être pas.

Mais une fois que l'homme a eu son orgasme, la partie est finie, au moins pour un temps. Au bout d'un moment, il peut revenir en ayant à moitié récupéré pour essayer de satisfaire sa bien-aimée, et il perd peut-être davantage de sperme. Elle peut avoir une certaine satisfaction, mais il a payé un prix élevé du point de vue énergétique. Si cela continue quotidiennement sur une longue période, les progrès de l'homme dans les pratiques de yoga en souffriront. Les progrès de la femme n'en seront pas beaucoup plus avancés. Si cela arrive seulement une fois par semaine ou moins, ce n'est pas vraiment un problème. Mais même ceux dont l'activité sexuelle est seulement occasionnelle peuvent améliorer leurs progrès en yoga en connaissant les méthodes sexuelles tantriques.

La maîtrise de la méthode pour se retenir change la dynamique de ce vieux style de sexe orgasmique, en introduisant une dynamique nouvelle de sexe pré-orgasmique avec de nombreux avantages.

Dans la méthode pour se retenir, le lingam pénètre le yoni pour un certain nombre de va-et-vient pour ensuite sortir et s'attarder autour de l'entrée du yoni. C'est à l'homme de déterminer le nombre de mouvements, mais il est recommandé d'arrêter suffisamment tôt avant l'orgasme. Comme on est supposé faire l'amour longtemps, il vaut mieux, au commencement, s'arrêter trop tôt que trop tard, car pour la plupart des hommes ce sera le moment où leur capacité à se retenir sera la plus faible. Un certain nombre de choses se passent quand le lingam suit cette méthode. Premièrement, la capacité de l'homme à ne pas se laisser aller à l'orgasme est fortifiée, se rechargeant à un niveau plus élevé qu'avant l'entrée précédente dans le yoni. Deuxièmement, la femme est dans l'attente, ce qui pour elle est sexuellement excitant. Elle ne sait pas quand le lingam va revenir et cette anticipation augmente son excitation. Pour ajouter à son attente et à son excitation, l'homme peut la titiller légèrement avec le bout de son lingam sans aller jusqu'à l'orgasme. Il peut entrer juste un peu dans le yoni pour ensuite ressortir. Ou il peut ne pas toucher du tout le yoni avec son lingam et tout d'un coup quand elle

s'y attend le moins... Eh bien, utilisez votre imagination ! Un homme tantrique accompli n'utilisera pas le même style de mouvements et de repos deux fois de suite. Il y a bien des façons de jouer le jeu.

Chacun jouera le jeu un peu différemment. C'est très bien. Ce que nous cherchons, ce sont les principes de la pratique qui s'appuient sur la capacité naturelle du système nerveux à faire monter l'énergie extatique toujours plus haut dans le corps.

Le point important est que l'homme se retire à temps pour se donner le temps nécessaire pour se recharger et augmenter sa capacité à se retenir. Au début, cela implique de se relaxer un instant hors du yoni, au lieu de se précipiter à nouveau après quelques secondes. Il s'agit pour l'homme d'accroître sa maîtrise et cela se fait en bougeant à l'intérieur préorgastiquement et en stoppant à l'extérieur, encore et encore. Cette pratique élève immédiatement le niveau du jeu entre l'homme et la femme dans les relations sexuelles.

Tout le monde sait que la femme est supérieure à l'homme dans l'union sexuelle, de même qu'en bien d'autres domaines. La nature l'a façonnée pour être biologiquement supérieure dans les relations sexuelles. La survie de la race humaine en dépend. Elle aura le sperme coûte que coûte. Elle n'a même pas à se fatiguer. Sa beauté appelle le sperme de l'homme au premier regard. Ses courbes, ses lèvres, ses yeux, tout est fait pour obtenir le sperme.

Il y a des centaines d'années, le grand réformateur du yoga en Inde, Shankara, aurait dit : « même le plus grand yogi ne peut regarder une belle femme dans les yeux sans que sa semence ne bouge ».

En connaissant la méthode pour se retenir, nous pouvons équilibrer les relations sexuelles au bénéfice tant de l'homme que de la femme. Avec le temps, la maîtrise de l'homme deviendra très grande, même au début des ébats amoureux. En utilisant la méthode pour se retenir, un changement se produit graduellement dans sa biologie sexuelle. Cela apporte la liberté aux deux partenaires quand ils font l'amour et résout le

défi du sexe relevé par Shankara.

A mesure que nous avançons avec cette méthode, un chemin nouveau dans nos relations sexuelles s'ouvre devant nous. Cela veut dire faire l'amour plus longtemps, ce qui est une bénédiction à la fois pour l'homme et la femme. Mais la durée n'est pas le seul avantage de cette méthode, nous obtenons beaucoup plus. Nous montons vers les hauteurs, ce qui est la meilleure des récompenses.

Que voulons-nous dire en parlant de hauteurs ? A mesure que l'homme passe par les différents cycles de mouvements et d'arrêts, il monte un escalier d'extase grandissante. La femme ne reste pas inactive dans ce processus. Elle participe à chaque étape du chemin, encourageant son homme quand il est en elle et devenant toujours plus excitée d'anticipation quand il s'attarde à l'extérieur. Il y a stimulation et ensuite pause, davantage de stimulation et ensuite pause et ainsi de suite. Avec chaque cycle, le plaisir monte. Les essences de l'amour, l'énergie sexuelle, s'élèvent pour imprégner les corps des deux amants. Ensemble, ils montent les marches d'extase créées par les cycles répétés de stimulation et de repos. C'est un escalier vers le ciel.

La méthode pour se retenir a aussi été appelée la méthode de *l'orgasme de la vallée*. Les partenaires montent le flanc de la montagne de la stimulation qui mène à l'orgasme génital. Ils s'arrêtent avant d'en arriver là et descendent lentement dans une vallée de plaisir plus élevée que leur point de départ. Ensuite, en se stimulant, ils continuent à monter vers l'orgasme génital, s'arrêtant avant d'y arriver pour descendre à nouveau dans une vallée de plaisir, cette fois-ci plus élevée que la première fois. Ils recommencent ainsi, encore et encore et encore. Les montagnes et les vallées deviennent toujours plus hautes. A la fin, les amants sont imprégnés des essences sexuelles, partis dans un état de félicité proche de la méditation profonde.

C'est ainsi que les relations sexuelles deviennent des pratiques de yoga.

Telle est la méthode pour se retenir. Ce n'est pas une pratique que vous êtes supposés faire deux fois par jour pendant un temps fixé à l'avance. Elle est là pour votre vie amoureuse normale, quelle qu'elle soit. Peut-être n'êtes-vous pas très intéressés par le sexe. Dans ce cas, vous n'en avez pas besoin. Elle est là pour ceux qui en ont besoin et non pour promouvoir davantage de sexe. Ce que nous voulons encourager, c'est davantage de pratiques de yoga. Le sexe tantrique n'est qu'un aspect de toute la panoplie d'outils que nous avons avec AYP pour purifier et ouvrir notre système nerveux aux expériences plus hautes du divin en nous.

Dans la section suivante, nous allons examiner comment mieux maîtriser l'orgasme mâle. Connaître seulement la méthode pour se retenir ne suffira probablement pas à tous pour éviter l'orgasme, même avec un grand désir d'y arriver. Ce n'est pas une chose facile à maîtriser. Cela demande un entraînement spécial.

Transformer l'orgasme mâle

La technique pour se retenir est plutôt simple. Il n'y a pas trente-six mille façons de la pratiquer. Bien des hommes ont peu, voire même aucun contrôle de leur orgasme. Dans la chaleur du moment, ils ne veulent aucun contrôle. Le sperme veut sortir, un point c'est tout. Le sexe est une ruée effrénée où l'on tend à oublier tout le reste.

Comment allons-nous en faire façon ? La clé est de changer le cours habituel de la neurologie de l'orgasme. Nous le faisons en familiarisant la neurologie masculine avec une façon différente de voyager sur la route de la stimulation. De cette façon, nous découvrons un plaisir différent et nous faisons l'expérience de l'extase divine montant dans le système nerveux. Peu à peu, l'extase divine devient plus ensorcelante que les secousses et les embardées de l'orgasme génital et nous devenons motivés à passer plus de temps avec la stimulation préorgasmique. Nous avons alors le choix, le sexe tantrique préorgasmique ou l'orgasme

général. Peut-être que dans la même séance nous voudrions les deux, commençant avec une longue session du premier pour finir avec le second. Une fois de temps en temps, pourquoi pas ? Cela revient à avoir le beurre, l'argent du beurre et la laitière. Bien sûr, pratiquez trop souvent (par exemple, plus d'une fois par semaine ou davantage) et c'est la laitière qui mangera votre yoga.

Théoriquement, la méthode pour se retenir à elle seule fournit à l'homme l'entraînement nécessaire. Dans la section suivante, nous parlerons du rôle de la femme et de son évolution. A l'évidence, son rôle est très important. Mais d'abord, nous devons lui apporter un homme tantrique motivé. Sans cela, il n'y aura pas beaucoup de sexe tantrique. C'est bien la raison pour laquelle nous parlons de l'homme en premier.

La méthode pour se retenir suffit-elle pour apprendre à contrôler la réponse orgasmique de l'homme ? Peut-être pour certains, spécialement s'ils sont expérimentés et ont travaillé déjà sérieusement à rester en deçà de l'orgasme. Pour beaucoup, cette méthode ne suffira pas.

Nous allons maintenant expliquer comment bloquer l'éjaculation. C'est une ancienne méthode tantrique avec une longue histoire de succès. Elle est plutôt simple à faire.

Quand l'orgasme est sur le point de survenir, l'homme place un ou deux doigts (habituellement l'index et/ou le majeur) au périnée, la zone entre l'anus et la racine du lingam, appuie vers l'intérieur et vers l'avant contre l'arrière de l'os pubien, de manière à bloquer le canal de l'urètre où le sperme est sur le point de passer. L'orgasme se produit mais le sperme est empêché de quitter le corps. Si l'homme relâche la pression trop tôt, le sperme peut encore s'échapper. S'il maintient le blocage une ou deux minutes, le sperme sera réabsorbé et rien ne s'échappera.

Il est possible de bloquer en atteignant le périnée soit par l'avant soit par l'arrière. Dans l'amour tantrique avec une partenaire, l'homme peut atteindre le périnée par-derrrière et bloquer son éjaculation s'il a dérapé en allant trop loin dans la stimulation. Il a quand même un

orgasme et le sexe sera terminé pour un instant, mais il a bloqué la perte de sperme provoquée par l'orgasme.

En plus des mécanismes permettant de stopper la sortie du sperme du corps, cette méthode a de nombreux autres aspects liés à l'entraînement de la réponse orgasmique de l'homme.

Premièrement, avoir un orgasme en bloquant l'éjaculation est loin d'être aussi agréable que de laisser libre cours au flot du sperme. Si la bhakti de l'homme l'incite à bloquer la plus grande partie de ses éjaculations, il y aura alors un changement graduel dans sa motivation, au lieu de vouloir aller vers l'orgasme, il préférera s'arrêter avant. Ainsi le fait de bloquer, non seulement empêche le sperme de sortir, mais de plus motive l'homme à stopper avant l'orgasme. Pourquoi aller jusque-là si c'est moins agréable que de continuer le sexe préorgasmique et de monter cet escalier vers le ciel avec sa bien-aimée ?

Deuxièmement, ainsi qu'il vient d'être expliqué, bloquer ne sera pas toujours nécessaire. C'est une mesure temporaire, volontaire, comme d'avoir de petites roues d'appoint sur une bicyclette. N'êtes-vous pas content d'entendre cela ? Les bicyclettes avec des petites roues ne sont pas très amusantes. Nous voulons les enlever dès que possible, afin de rouler librement. Nous avons donc une raison supplémentaire d'entraîner notre réponse orgasmique afin de ne plus dépendre de ces roues d'appoint. Une fois que nous aurons appris à rester dans le sexe préorgasmique pendant de longues périodes, nous n'aurons plus besoin de bloquer très souvent. Quand nous en serons là, l'orgasme génital ne viendra peut-être qu'après une heure ou deux d'union ou peut-être que nous l'oublierons complètement.

Oublier l'orgasme ? Oui, les sensations procurées par un long sexe tantrique peuvent devenir si profondes que nous pouvons totalement oublier l'orgasme. Difficile à croire, mais vrai. Le sexe tantrique peut être bon à ce point. Et à la longue, c'est aussi une bonne pratique de yoga ! Avec le temps, l'importance de l'orgasme génital se fondra à l'arrière-

plan. Si nous le souhaitons, il restera toujours possible, mais deviendra de moins en moins attirant à mesure que grandira notre extase divine. Le sexe restera bon, mais d'une façon différente. Il deviendra une manifestation de la montée de l'illumination plutôt que le besoin obsessionnel qu'il a été dans le passé.

Maintenant, nous devons parler de la masturbation masculine.

Nous avons mentionné la possibilité de bloquer par l'avant ou par l'arrière. Si l'homme se masturbe, il peut bloquer par l'avant. Etant donné que la quantité totale de sperme émise en se masturbant par un homme ordinaire dans sa vie excède plusieurs fois la quantité émise en faisant l'amour, nous devons vraiment en parler.

Pour beaucoup d'hommes, c'est par la masturbation qu'ils perdent la plus grande quantité de sperme. La masturbation est également un moment favorable pour entraîner l'orgasme mâle en pratiquant l'équivalent de la méthode pour se retenir, en s'arrêtant avant l'orgasme, encore et encore, portant ainsi en permanence la capacité à se contrôler à un niveau élevé. C'est aussi un bon moment pour pratiquer le blocage quand l'orgasme arrive. Tous les éléments sont donc là. Stimulation, pauses, blocage si nécessaire. Seule manque la partenaire. Il est intéressant de noter que ce n'est pas très loin de ce que nous faisons avec les méthodes traditionnelles de mudras, bandhas et autres pratiques de yoga, stimuler systématiquement de façon préorgasmique notre énergie sexuelle pour la faire monter à travers notre système nerveux.

La masturbation tantrique peut-elle être une pratique de yoga ? Oui, aussi longtemps qu'elle reste préorgasmique. Pour l'homme, c'est aussi un terrain d'entraînement idéal afin de se préparer au sexe tantrique avec une partenaire.

Rien de tout cela n'a pour but de promouvoir une activité sexuelle excessive ou encore davantage de masturbation que d'habitude. Il s'agit simplement d'apporter une connaissance des méthodes tantriques pouvant être incorporées dans ce que nous faisons déjà dans notre vie

sexuelle. Si nous le faisons intelligemment, des changements spectaculaires dans notre sexualité pourront se produire et l'ensemble de nos pratiques de yoga sera enrichi de façon significative.

La femme, déesse divine

Maintenant que nous avons donné à l'homme les outils de base qui lui permettront de jouer vraiment son rôle dans les relations sexuelles tantriques, parlons du rôle de la femme.

La femme est tout dans le sexe tantrique comme elle est tout dans la vie. Elle est la *déesse divine*. Tout ce que nous voyons, tout ce que nous faisons est né du féminin divin. C'est pourquoi, dans ce monde, elle est appelée *Mère Nature*. C'est le féminin divin qui attire la semence masculine de pure conscience de félicité et qui manifeste toutes choses. D'Elle sont nés le cosmos et tout ce qu'il contient.

Quand un homme et une femme s'engagent dans des relations sexuelles, c'est un microcosme de ce grand processus divin. Le sexe tantrique avec des partenaires accomplis commence comme un microcosme et s'élève vers l'union cosmique de la semence masculine et de la matrice féminine. Cette union a lieu à la fois chez l'homme et chez la femme. Cet événement extatique en expansion s'épanouit chez les deux partenaires quand ils s'engagent ensemble dans le sexe tantrique, et également lorsque chacun fait ses pratiques assises de yoga dans sa salle de méditation. Cette union des énergies masculine et féminine arrive de bien des façons. Elle fait son chemin à travers toutes nos pratiques de yoga, la méditation profonde, le pranayama de la respiration spinale et ainsi de suite. Tout le yoga a pour but cette union spirituelle à chaque niveau du système nerveux.

Quand un homme et une femme se rejoignent dans le sexe tantrique, c'est le commencement pour eux de quelque chose de beaucoup plus grand, qui va bien plus loin que les corps présents dans le lit. Le rôle de l'homme est de donner sa semence, physiquement ou non. Si ce n'est

pas physiquement, elle est cultivée spirituellement chez les deux partenaires.

Le rôle de la femme est d'être la déesse divine, le jardin de fleurs de la félicité extatique. Elle appelle la semence de l'homme. Si celle-ci ne vient pas sur le plan physique, elle monte sur le plan intérieur et féconde spirituellement les deux partenaires. Plus la femme appelle, plus la fécondation a de chances de se produire. Si ce n'est physiquement, ce sera spirituellement. Elle est l'inspiratrice de la fécondation physique et spirituelle. Telle est l'essence du rôle de la femme dans le sexe tantrique. Elle est la tentatrice de la graine physique et la tentatrice de la graine spirituelle. Si la graine physique ne vient pas, ce sera la graine spirituelle. Son adorable félicité divine et les vagues de sa beauté feront sortir la semence. Si l'homme est capable de retenir la graine physique, elle germera alors spirituellement à la fois chez l'homme et chez la femme, produisant l'union des énergies masculine et féminine chez les deux partenaires tantriques.

C'est le but du sexe tantrique, stimuler l'union divine intérieure chez les deux partenaires. Les pratiques de yoga ont le même but. Si les deux partenaires du sexe tantrique ont déjà fait de leur côté les pratiques de yoga quotidiennes, il y a déjà beaucoup de purification dans leur système nerveux et le sexe tantrique sera d'autant plus efficace. Les essences sexuelles monteront et pénétreront profondément leur système nerveux et l'expérience sera semblable à la méditation la plus profonde, pleine de silence pur, de félicité extatique et débordante d'amour. Cela continuera dans l'activité quotidienne et dans la routine habituelle des pratiques spirituelles. Le sexe tantrique peut avoir ainsi un effet positif et profond dans la vie. Pour ceux qui sont actifs sexuellement, c'est comme un beau rayon d'argent éclairant le nuage noir que la sexualité peut parfois faire planer sur la vie spirituelle.

Pour en arriver à ce stade merveilleux en faisant l'amour, il faut de la discipline. Nous avons examiné les défis que l'homme doit relever en

apprenant à maîtriser son éjaculation et les méthodes qu'il peut utiliser. Que peut faire la femme pour contribuer à cette évolution vers des relations sexuelles tantriques ?

Sa première responsabilité est évidemment de comprendre le processus de transformation vers des relations sexuelles tantriques, comprendre que cela implique un changement dans la réponse orgasmique de l'homme et que ce ne se fera pas en une nuit. Au début, son partenaire peut ne pas le comprendre. Elle peut l'éduquer. Avant qu'une déesse divine ne puisse s'engager dans des relations sexuelles tantriques, elle peut devenir une enseignante, ou si vous préférez, une prêtresse tantrique. Cela peut être très utile pour un homme cherchant à comprendre sa sexualité. Mais elle ne peut pas en faire plus, car c'est lui qui doit relever le défi. Une femme tantrique ne peut pas se retenir à la place de l'homme. S'il ne s'engage pas en prenant l'initiative au bénéfice des deux partenaires, cela ne marchera pas. Si c'est la femme qui prend l'initiative, cela provoquera chez l'homme le même genre d'excitation que pour la femme, quand c'est l'homme qui dirige. La méthode pour se retenir quand c'est la femme qui prend l'initiative ne va pas permettre à l'homme de recharger sa capacité à se contrôler. Ce sera l'opposé. Mais si c'est l'homme qui mène le jeu, la femme peut l'aider en lui permettant de prendre les pauses nécessaires pour retrouver sa maîtrise. Dans les premières étapes sensibles du sexe tantrique, elle peut éviter de l'amener au bord de l'orgasme. S'il vacille, elle peut lui rappeler ce qu'ils sont en train de faire. Pour la femme, cela lui demande de se discipliner, car instinctivement elle veut la semence dans son yoni, de même qu'instinctivement il veut la lui donner. Si l'homme essaye consciemment de se retenir, la femme peut l'aider. Au commencement, ce sera un défi pour les deux partenaires, comme d'avancer, un pas après l'autre, dans un champ de mines. Avec de la persévérance et de la pratique de la part des deux partenaires, les relations sexuelles peuvent se transformer graduellement en quelque chose de beaucoup plus grand.

Dans l'intimité, si la femme est présente quand l'homme se masturbe ou si elle stimule son lingam autrement que par le coït, elle peut l'aider à améliorer sa maîtrise en alternant stimulations et pauses. Elle peut aussi apprendre à bloquer l'éjaculation de son partenaire en cas de besoin, quoique, si on en arrive très souvent à ce point, c'est que sa présence provoque plus d'excitation que nécessaire pour les besoins de son apprentissage. La présence de la femme quand l'homme s'entraîne n'est donc pas forcément une bonne idée. Néanmoins, si les relations entre un homme et une femme atteignent ce degré d'intimité, c'est certainement une bonne chose que la femme connaisse les méthodes avec lesquelles l'homme travaille, afin de l'aider autant que possible à les utiliser. Quelle que soit la situation sexuelle, l'intérêt majeur des deux partenaires et du yoga, c'est que l'homme continue à améliorer sa maîtrise. Si elle connaît la méthode, elle aura toujours des opportunités pour l'aider. Ce pourra être aussi simple que de lui laisser le temps nécessaire pour s'entraîner seul.

De même que dans les premières étapes des relations sexuelles tantriques, l'homme passe par une période d'ajustements difficiles, cela peut aussi être difficile pour la femme. Pendant qu'il apprend à s'arrêter avant l'orgasme, elle doit réfréner sa tendance naturelle à attirer sa semence. Pour tous les deux, c'est une période de transition par laquelle ils doivent passer, un temps d'entraînement et de réajustements.

A mesure que peu à peu l'homme devient indépendant en maîtrisant son éjaculation, les choses changent. La femme, notre déesse divine, peut alors briller dans toute sa beauté et toute sa gloire. Elle peut s'épanouir pleinement comme l'amante magnifique qu'elle est par nature. Quand l'homme contrôle son éjaculation, l'amour devient un acte entre partenaires sexuellement égaux, au lieu d'être un flot à sens unique du sperme de l'homme vers la femme, comme c'était le cas avant la transition vers des relations sexuelles tantriques. Une fois atteinte la maîtrise de l'orgasme, il devient possible de cultiver l'énergie sexuelle de

façon bien plus active, créative et pleine de félicité.

Quand l'homme sait se contrôler, la femme peut être amenée à des *orgasmes multiples*. Avoir des orgasmes multiples est une capacité naturelle de la femme. Cela lui permet, quoiqu'il arrive, de solliciter le sperme de son partenaire et d'en apprécier chaque minute. L'orgasme féminin est-il régénérateur, fait-il partie du yoga et les orgasmes multiples sont-ils sains pour les femmes ? L'orgasme de la femme peut entraîner une certaine perte de prana et quand, grâce au sexe tantrique, elle a des orgasmes multiples, elle monte plus difficilement les degrés conduisant à des niveaux plus élevés d'extase divine. Il est évident que l'orgasme de la femme draine beaucoup moins de prana que celui de l'homme. Les orgasmes multiples de la femme font-ils partie, pour autant, du sexe tantrique ? Peut-être qu'en définitive de nombreux orgasmes féminins équivaldront à la même perte de prana qu'un seul orgasme masculin. Peut-être est-ce une étape à franchir, quand grâce à la maîtrise de son partenaire, la femme découvre qu'elle a accès à des orgasmes sans limites. Ensuite, peut-être qu'après quelque temps, elle s'en tiendra au sexe pré orgasmique avec son partenaire, avec sa coopération et son aide pleine d'amour. C'est dans son meilleur intérêt spirituellement parlant, de même que c'est dans le meilleur intérêt de l'homme de s'arrêter avant le point de non-retour. Ainsi le pendule peut revenir en arrière et l'amour tantrique évoluer pour permettre aux deux partenaires de s'arrêter avant l'orgasme, montant ensemble l'escalier vers le ciel, plus haut, plus haut, plus haut...

Dans le sexe tantrique avancé, le rôle de la femme peut s'épanouir pleinement en cajolant de façon naturelle et puissante le sperme qui est son cadeau dans les relations sexuelles. Elle n'a plus besoin de se préoccuper des progrès de son partenaire dans sa maîtrise. Il l'a déjà fait. Bien sûr, elle garde présents à l'esprit les principes du tantra, s'assurant qu'ils sont bien appliqués. Si son partenaire respecte le principe de conserver et de cultiver son énergie sexuelle, elle peut alors

utiliser tous les moyens dont elle dispose pour attirer son sperme. Il saura danser avec elle tout en le conservant. Cet équilibre permet aux deux amants de danser toute la nuit, montant l'escalier de l'extase d'une manière délicieuse et naturelle. Plus rien ne compte alors que de faire l'amour, l'amour tantrique qui les emporte plus haut, toujours plus haut, à mesure que montent en eux les essences sexuelles ainsi cultivées.

A ce stade, la femme peut avoir envie de fortifier ses charmes sexuels avec les exercices de Kegel et d'autres qui amélioreront ses capacités à stimuler son partenaire dans les relations sexuelles tantriques. Pour la femme sexuellement active, qui entre dans des relations sexuelles tantriques plus avancées, il peut devenir important d'enrichir ses formidables capacités sexuelles.

Pour des amants tantriques de longue date, les choses peuvent suivre un cours différent. A mesure que les progrès dans les pratiques de yoga et dans les relations sexuelles tantriques viennent à maturité, les deux partenaires n'arrêtent jamais de faire l'amour. Un regard, un sourire, un contact, un baiser, une étreinte suffisent à entretenir l'union divine intérieure. A partir de là, les partenaires peuvent ne pratiquer le sexe tantrique qu'occasionnellement, ou même jamais. Le grand sage hindou, Ramakrishna, était un homme marié, mais l'on raconte qu'il n'a jamais fait physiquement l'amour avec sa femme. A la place, ils se vouaient un culte réciproque en tant qu'incarnations des aspects masculin et féminin du divin.

Quelle que soit en définitive la façon de faire l'amour, le sexe tantrique avancé permet une relation totalement libre compatible avec les plus hauts états spirituels.

Avant que cet état ne soit atteint, il existe un déséquilibre naturel entre l'homme et la femme qui a pour but la reproduction et la survie des espèces. Avant que le tantra n'entre en jeu, le sexe ne se préoccupe que d'assurer la reproduction. Avec le tantra, le sexe est spiritualisé pour atteindre un stade plus élevé concerné à la fois par la reproduction et

l'union éternelle de la pure conscience de béatitude (la semence) et de l'extase divine (la matrice).

Le déséquilibre inhérent aux relations sexuelles non tantriques est à la racine des difficultés qui existent depuis des milliers d'années dans les relations entre les hommes et les femmes. Quand les hommes se sentent inférieurs aux femmes dans l'acte sexuel, ils essaient de compenser en les dominant par d'autres moyens, en cherchant à contrôler l'immense pouvoir sexuel féminin. C'est une des raisons pour lesquelles les femmes ont été asservies dans bien des sociétés à travers les siècles. Les hommes abritent une peur subconsciente profonde des femmes. Dans le fond, ni les hommes ni les femmes ne sont à blâmer pour cela. C'est un phénomène qui a ses racines dans des processus biologiques et neurologiques immatures. Quand le fonctionnement du système nerveux évolue vers un niveau plus élevé, il y a davantage d'égalité dans les relations sexuelles et les peurs subconscientes et les agressions disparaissent graduellement. Ce sera un des bénéfices collatéraux de ce nouvel âge d'illumination, un équilibre des énergies sexuelles qui s'échangent entre les hommes et les femmes. Il y aura davantage d'honneur, d'intégrité, de respect et beaucoup plus d'amour. Les femmes recevront bien davantage la vénération profonde qu'elles méritent. C'est déjà ce qui se passe.

Shiva et Shakti, les métaphores orientales pour nos polarités masculine et féminine, ne sont ni supérieurs ni inférieurs l'un à l'autre. Ce sont des polarités égales s'unissant partout dans l'étendue immense de la vie, allant depuis la pure conscience de félicité non manifestée jusqu'aux hauteurs de l'extase divine dans toute la création. A travers l'union de ces deux polarités de l'énergie, l'Unité se manifeste en nous et partout. Quand nous expérimentons directement la polarité de chaque atome comme une union extatique des amants divins omniprésents, alors nous connaissons la vérité de la vie. Nous savons que tout est félicité, amour, Unité.

La femme a son rôle à jouer à chaque niveau de l'existence, depuis la femme assise en face de son homme dans toute sa beauté, jusqu'à la force dynamique de la création, encourageant sans cesse chaque atome du cosmos à aller de l'avant dans son existence actuelle.

Ce que nous voyons partout est le jeu de la déesse divine, et c'est le rôle de la femme dans le tantra.

Apprendre à se détendre pendant l'excitation

L'ingrédient essentiel du succès dans la pratique sexuelle tantrique est le désir. Il ne s'agit pas seulement du désir sexuel que la plus grande partie d'entre nous a déjà en abondance. Nous pouvons l'utiliser à notre avantage. Tout désir (désir sexuel compris), si nous le voulons vraiment, peut être transformé pour un but spirituel élevé. C'est la *bhakti*.

Nous pouvons trouver, à l'intérieur même de notre passion, ce désir tellement important de faire le nécessaire pour que l'énergie sexuelle monte dans notre corps. Cela demande de rester excité pendant de longues périodes sans tomber dans l'orgasme. Car c'est à ce moment-là que l'énergie sexuelle est préservée et cultivée. Cela conduit à la présence d'une extase divine sans fin. Nous savons grâce aux écrits mystiques de nonnes extatiques du moyen-âge qu'elles arrivaient à se maintenir dans cet état de passion pour Dieu pendant des mois et des années. Le principe est universel.

Pour nous, mortels ordinaires qui n'ont pas renoncé au sexe reproductif, la question demeure, comment ne pas céder à l'orgasme quand les dieux de la reproduction nous y poussent sans merci ? Maintenant, nous connaissons le principe de préserver et cultiver l'énergie sexuelle. Mais comment passer de la théorie à la pratique ? Comment rester détendus ? Il y a plusieurs techniques que nous pouvons utiliser pour réduire notre tendance à nous précipiter dans l'orgasme. Une des plus simples consiste à compter. Elle est utilisée depuis longtemps, mais peut-être pas autant qu'elle pourrait l'être dans les pratiques

tantriques que nous étudions.

Nous savons tous compter. Nous pouvons le faire avant l'orgasme, n'est-ce pas ? Cela ne vous paraît pas très excitant ? Parler de compter est déjà rabat-joie. Qu'allons-nous compter ? Les moutons ?

Non. Nous compterons les mouvements, les mouvements de va-et-vient. « Les mouvements », dites-vous ? Oui, ce genre de choses qui nous amène à l'orgasme. Supposons que vous vous masturbiez en solo. De combien de va-et-vient avez-vous besoin ? 20 ? 50 ? 100 ? 500 ? Vous n'avez sans doute jamais compté. Qui le fait ? Mais maintenant, nous allons le faire, du moins jusqu'à ce que nous ayons développé un peu de discipline pour nous arrêter avant l'orgasme. Le fait de compter peut nous aider à prendre l'habitude de stopper la stimulation avant l'orgasme. C'est tout ce dont nous avons besoin, nous familiariser avec ce qui se passe quand nous arrêtons la stimulation avant l'orgasme. Ce n'est pas la fin du monde. C'est le début d'un monde nouveau.

Quand nous nous masturbons, nous faisons quelques mouvements jusqu'au moment où cela commence à devenir vraiment excitant. Vous savez, quand le train de l'excitation commence à accélérer et à échapper à tout contrôle. A ce moment, comptez dix coups et arrêtez-vous environ quinze secondes. Ou arrêtez-vous une demi-minute ou même plus longtemps si vous le souhaitez. Si dix coups sont encore trop, limitez-vous à cinq et arrêtez. Si dix ne sont pas suffisants, comptez quinze ou vingt et arrêtez-vous. Mais pas trop près de l'orgasme. Pas au sommet de l'orgasme. Utilisez cette méthode pour vous donner un peu de place. Autorisez-vous à devenir familier avec cet espace qui précède l'orgasme. C'est le but de la méthode. De cette façon, vous faites monter les essences sexuelles dans votre système nerveux et au bout d'un moment vous sentirez que vous entrez dans un royaume d'extase paisible. Allez là. Restez-y un moment. Plus longtemps vous le ferez, plus votre système nerveux sera transformé en un pur véhicule de l'expérience spirituelle.

Stopper en fonction d'un comptage est une application pratique de

la méthode pour se retenir, utilisée dans le cas présent pour la masturbation. Continuez de pratiquer. Si compter jusqu'à dix avec ensuite quinze secondes de repos vous fait perdre votre excitation, allez jusqu'à quinze. Si à chaque compte vous approchez trop près de l'orgasme, diminuez un peu. L'idée, avec cette méthode, est de trouver un point d'équilibre dans l'excitation qui précède l'orgasme qui reste érotiquement agréable, tout en permettant de continuer les mouvements et les arrêts, encore et encore. Voyez si vous pouvez continuer pendant trente minutes. Ce sera une bonne pratique et vous remarquerez que beaucoup d'énergie monte et que vous entrez dans l'état extatique paisible mentionné ci-dessus. Mieux encore, vous développerez l'habitude de savoir comment stopper la stimulation avant l'orgasme et vous l'accepterez volontiers, car vous y trouverez la paix et l'extase qui monte. Ainsi, nous mettons sous contrôle le train qui s'est emballé. Nous développons un style nouveau et merveilleux de stimulation et de gratification. Tant l'homme que la femme peuvent utiliser cette méthode pour se masturber avec de bons résultats.

En pratiquant avec une partenaire, si l'homme a du mal à se retenir, il peut également compter les mouvements pour s'aider à prendre l'habitude de s'arrêter avant l'orgasme. Bien sûr, il lui reste toujours la possibilité de bloquer. La méthode de compter est la même que l'on fasse l'amour avec une partenaire ou en solo, sauf que maintenant il y a deux personnes au lieu d'une, deux énergies sexuelles à gérer avant l'orgasme au lieu d'une. C'est plus excitant et plus compliqué et demande un travail d'équipe. Tous les progrès que nous avons faits en développant notre maîtrise par la pratique en solo sont directement utilisables en faisant l'amour avec une partenaire. Compter est un bon outil pour s'habituer à rester préorgasmique.

On peut aussi compter en utilisant une stimulation additionnelle, telle qu'un vibromasseur, quoiqu'il ne soit sans doute pas possible de compter les mouvements si vous l'utilisez dans une position plus ou moins

immobile. Dans ce cas, comptez les secondes avec votre horloge interne et arrêtez le vibromasseur au moment voulu. Avec le vibromasseur, la stimulation étant plus forte, vous aurez sans doute besoin d'un chiffre moins élevé pour vous arrêter avant l'orgasme. Ainsi, une fois le train mis en marche, comptez jusqu'à cinq et arrêtez-vous au lieu d'aller jusqu'à dix ou plus en utilisant seulement les doigts. On peut faire comme ça et il n'y a pas de problème à utiliser un vibromasseur ou un autre appareil pour se stimuler si telle est votre inclination. L'important est de savoir comment s'arrêter pour conserver et cultiver l'énergie sexuelle et compter peut faire cela pour vous, si vous êtes prudent dans le choix du nombre. Tout cela aidera à rendre vos pratiques assises très agréables et imprènera vos activités journalières d'une extase toujours plus grande.

Un autre moyen d'apprendre à se relaxer avant l'orgasme est de rester immobile uni à sa partenaire pendant une longue période de temps, de rester simplement immobile. Au début, ce n'est peut-être pas possible et pour nous aider à y arriver, nous pouvons utiliser la méthode pour se retenir avec celle de compter. Il est intéressant de noter qu'une fois que nous sommes capables de rester immobiles en union avec une partenaire pendant trente minutes de suite ou davantage, notre capacité à nous arrêter avant l'orgasme augmentera considérablement, même si nous bougeons activement pendant l'union. Se familiariser avec de longues unions permet cela.

De nouvelles façons de rester en deçà de l'orgasme font continuellement l'objet d'expérimentations. Sentez-vous libres d'essayer vos propres méthodes créatives.

En progressant dans notre pratique, nous nous découvrirons une capacité grandissante à avoir des orgasmes non génitaux de tout le corps qui dureront de longues périodes de temps, pendant les relations sexuelles, pendant nos pratiques assises de yoga et même pendant nos activités normales de la journée.

Une fois que nous aurons appris à nous détendre dans l'excitation,

cette excitation sera de plus en plus, en permanence, à notre disposition. Elle deviendra bien plus qu'une excitation sexuelle. Elle deviendra un état permanent de félicité extatique et d'amour divin débordant.

Les possibilités

En avançant dans notre pratique tantrique, nous ne pouvons pas manquer de remarquer un changement dans la *montée* de l'orgasme. Cette *montée* reste orgasmique, à la fois avant et après que la montée naturelle de l'énergie sexuelle commence à porter naturellement ses fruits en provoquant un changement permanent dans l'équation spiritualité-sexualité de notre neurobiologie. Avec la conductivité extatique de tout le corps qui monte et se répand, tout particulièrement entre notre périnée/racine et le centre de notre front, ou *troisième œil*, la vague orgasmique se manifeste dans le troisième œil et fait son chemin dans nos vies pour ne plus s'interrompre. En d'autres termes, *la montée de l'orgasme* devient une expérience continue qui ne s'arrête jamais, sans avoir besoin d'aucune stimulation externe. Lever simplement les yeux, retourner la langue contre le palais ou une légère contraction à notre racine (l'anus) fera courir des vagues d'extase à travers notre système nerveux comme la mer qui déferle. Ce n'est pas tout. Avec le temps, tout ce processus monte du troisième œil à la couronne. Les écrits AYP expliquent le processus délicat d'ouverture de la couronne.

Pouvons-nous entretenir cette *montée orgasmique* ? Pouvons-nous fonctionner sous l'influence de ce que l'on pourrait appeler un orgasme permanent de tout le corps ? Est-ce épuisant ?

En fait, cette *montée* continue est le fruit du yoga, la naissance dans notre système nerveux d'un état sans fin de félicité extatique et d'amour divin débordant. Nous pouvons continuer à fonctionner dans cette situation, car notre système nerveux s'y adapte, exactement comme il le fait pour toutes les autres améliorations de notre neurobiologie spirituelle

qui se produisent avec la pratique du yoga sur le long terme.

Ce n'est pas épuisant. Bien au contraire. A mesure que l'énergie divine surgit à travers nous, elle régénère continuellement chaque cellule de notre corps. Dans cette situation, le sexe devient la source d'une énergie sans limite, de créativité et de bonheur dans le corps. Il y a tant d'amour divin qui surgit de l'intérieur qu'il va déborder vers tous les êtres autour de nous, sous la forme d'une énergie réconfortante et d'un service plein d'amour.

C'est bien la raison pour laquelle nous apportons autant d'attention à la gestion de l'énergie sexuelle en avançant sur le chemin du yoga que nous avons choisi.

Cela élimine-t-il le besoin de relations sexuelles ? Cela diminue certainement notre obsession pour le sexe reproductif. C'est une bonne chose. En même temps, toute la sexualité se transforme en une pratique spirituelle. Le sexe tantrique préorgasmique peut apporter une aide au processus de la transformation spirituelle. Ainsi, les progrès qui se produisent dans notre système nerveux grâce au yoga rendent l'activité sexuelle plus précieuse, chaque fois que nous avons envie de faire l'amour. L'activité sexuelle devient alors un tremplin pour la félicité extatique permanente.

Maîtriser le pouvoir de la sexualité n'est pas indispensable pour atteindre l'illumination. Mais, si nous connaissons des moyens efficaces pour pratiquer longtemps le sexe préorgasmique, ils peuvent être d'une aide précieuse.

Chapitre 3 – De l'érotisme à l'extase

Dans le tantra, nous parlons souvent du désir érotique et de l'énergie qui, en se transformant en énergie extatique, monte à travers notre corps pour se raffiner toujours davantage, et à la fin s'unir à notre silence intérieur plein de félicité pour devenir la *félicité extatique*. Cette transformation est un voyage de purification et d'ouverture dans notre système nerveux. Ce voyage présente de nombreux aspects qui touchent à la fois aux styles de pratique et aux symptômes de la transformation spirituelle en train de se faire.

Nous allons examiner quelques-uns des principaux aspects du voyage, tant du point de vue des styles de vie que des principes de la pratique et des expériences de purification et d'ouverture que nous avons tous en commun, peu importe notre genre de vie. Que nous soyons un yogi ou une yogini célibataire sur notre siège de méditation, une personne mariée avec une épouse aimante et des enfants, ou quelqu'un menant un style de vie alternatif, nous avons beaucoup de choses en commun sur le sentier spirituel.

Un voyage de purification et d'ouverture

Dans cette section nous examinerons différents styles de vie et différentes approches pour mettre en œuvre les pratiques du tantra.

Ce que la chasteté et le sexe tantrique ont en commun

Maintenant, nous allons aborder un sujet souvent tabou et faire le lien avec notre discussion du tantra. De nos jours, il y a un sujet encore plus tabou que la sexualité, la *chasteté*.

Ne vous précipitez pas, pour autant, en hurlant vers la porte. Nous n'allons pas vous suggérer de pratiquer la chasteté. Nous n'allons pas non plus la dénigrer. Nous voulons seulement comprendre comment ça marche, certains étant naturellement attirés par ce style de vie. D'autres

ont pu y être forcés, soit par leur propre volonté soit par celle des autres.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, nous devons parler du mot sanscrit *brahmacharya*, car il est la clé pour comprendre les implications spirituelles du sexe tantrique et de la chasteté et de ce qu'ils ont en commun. Ils ont bien plus en commun qu'on ne le pense en général.

Brahmacharya veut dire marcher ou demeurer dans la force créative de Dieu, manifestée par l'énergie sexuelle en chacun de nous. Que voulons-nous dire par marcher ou demeurer dans l'énergie sexuelle ? Deux choses : premièrement, la conserver et deuxièmement la cultiver. Voilà l'essence du brahmacharya, conserver et cultiver l'énergie sexuelle.

Nous avons déjà présenté les principales méthodes qui permettent de transformer les relations sexuelles pour faire justement cela : conserver et cultiver l'énergie sexuelle. Nous avons parlé de la bhakti (le désir de quelque chose de plus) nécessaire à la poursuite de ce but, des différents défis à relever et des conséquences divines du voyage des relations sexuelles tantriques. Tout cela va plutôt loin.

Nous avons mentionné le lien entre les relations sexuelles tantriques et les autres méthodes de yoga, comment les deux sortes de pratiques ont les mêmes buts et comment le sexe tantrique peut compléter la méditation profonde, le pranayama de la respiration spinale et nos autres pratiques journalières de yoga. Nous en discuterons plus loin dans ce chapitre.

Où la chasteté se situe-t-elle dans tout cela ? C'est une question de choix, d'inclination, de style de vie. C'est comme ça. Peut-être nous sommes nous abandonnés à un gourou ou à une organisation et ils ont choisi pour nous. Peut-être est-ce notre propre choix. Peut-être que la chasteté ne nous a jamais attirés. Tout cela est correct. C'est à chacun de nous de suivre son propre sentiment.

En quoi consiste la chasteté ? Techniquement, c'est l'abstention du mariage et des relations sexuelles, y compris de la masturbation. Elle permet ainsi, de facto, de *préserver* son énergie sexuelle même si ce

n'est pas forcément ce que l'abstinent a en tête. Il peut avoir d'autres raisons ressortant davantage d'un désir de s'écarter d'une sexualité ressentie comme négative (des obsessions, des excès, des blessures), plutôt que de la soif d'aller vers quelque chose de positif (un développement intérieur, l'extase divine, l'illumination).

La chasteté est la première moitié du brahmacharya, mais non la totalité, car, si le système nerveux n'est pas purifié préalablement et l'énergie sexuelle encouragée à se manifester à un niveau supérieur, elle n'est pas cultivée, ce qui est la seconde moitié du brahmacharya. Cette notion de la chasteté comme étant seulement la moitié du brahmacharya est importante. Sans la deuxième moitié, elle peut mener à la stagnation et à l'émergence de déséquilibres, de comportements obsessionnels et pervers, particulièrement s'il s'agit d'une *chasteté forcée*.

Même si la chasteté (préserver) va dans le sens du brahmacharya, en tant que pratique spirituelle elle reste incomplète, tant que l'énergie sexuelle n'est pas activée (cultivée) dans un but plus élevé. Ce qui, bien sûr, est le but du sexe tantrique. Ironiquement, ceux qui sont assidus dans leurs pratiques sexuelles tantriques peuvent avoir de meilleures perspectives spirituelles que ceux qui restent chastes sans être assidus dans leurs pratiques assises de yoga et sans se dévouer avec amour au service des autres, afin de cultiver l'énergie sexuelle pour qu'elle se manifeste dans leur système nerveux à un niveau supérieur.

La chasteté est-elle un meilleur chemin vers l'illumination que les relations sexuelles tantriques ? Qui peut le dire ? Cela dépend de la motivation du pratiquant pour l'un ou l'autre style de vie. C'est le niveau de la bhakti/du désir chez le pratiquant qui va le déterminer, bien plus que telle ou telle approche. Si la bhakti est grande, le système nerveux continuera à s'ouvrir, d'une façon ou d'une autre.

Que ce soit pour l'amant tantrique ou l'abstinent, la pratique de base de la méditation profonde et du pranayama de la respiration spinale aura la plus grande influence sur le degré de bhakti qui montera dans le

système nerveux. C'est la purification globale continuant jour après jour dans le système nerveux qui détermine le silence intérieur disponible. C'est la pure conscience de félicité, notre source, notre qualité divine la plus profonde montant en nous. Si nous avons cela, que nous nous sentions portés à être un amant tantrique ou un célibataire, nous aurons constamment faim du même but, l'union divine. Quel que soit le style de vie que nous avons choisi, nous incorporerons sans même l'avoir cherché les éléments du brahmacharya, conserver et cultiver notre énergie sexuelle en voyageant vers le ciel sur notre autoroute intérieure.

La guérison sexuelle

Quand il s'agit du sexe, la race humaine est plutôt dans le pétrin. Nous sommes les gardiens de ce grand pouvoir donné par Dieu, pourtant nous avons encore à trouver la maturité nécessaire pour le gérer de façon responsable. De ce fait, le sexe est au cœur d'une grande partie du karma débilisant (les conséquences de nos actions passées) que nous traînons avec nous vie après vie.

Pourtant, le sexe n'est pas vraiment le problème. Le problème est l'immaturation de notre système nerveux humain. Sur l'échelle de l'évolution, nous sommes une espèce entre-deux, entre les royaumes du monde animal et les royaumes du monde des êtres divins. Nous sommes une espèce en transition. Cette transition est intimement liée à la connaissance du yoga, à la connaissance de la transformation spirituelle de l'être humain.

La force primordiale du sexe dirige la planète pour perpétuer les nombreuses espèces. Cela fonctionne avec une harmonie impressionnante dans les royaumes végétaux et animaux. Chez les humains, où le mental et le libre arbitre règnent avec le sexe, c'est loin d'être aussi harmonieux.

Quel rapport avec le sexe tantrique ? Tout !

Sexuellement parlant, nous sommes une race d'*êtres blessés*,

abîmés encore et encore par des interactions immatures entre le sexe et un mental avide de plaisir. Notre sens du moi est enveloppé là-dedans et 99% en est logé sous la surface de notre conscience, dans le soi-disant inconscient. Nombre des obstructions dont nous parlons dans les écrits AYP sont liées à ces déformations sexuelles qui se sont produites pendant bien des vies. Il y a d'autres genres d'obstructions, mais celles créées par des conduites sexuelles inappropriées ont une influence immense sur nous tous, comme l'a souligné un certain Sigmund Freud.

Nous avons donc besoin de guérison, de guérison sexuelle. Elle vient certainement avec la pratique journalière des disciplines du yoga. Pendant que se fait le nettoyage de la maison, en pratiquant les disciplines de yoga de la main droite décrites dans l'ensemble des écrits AYP, la méditation profonde, le pranayama de la respiration spinale, etc..., nous n'avons même pas besoin de penser au sexe. C'est une approche tout à fait confortable pour nettoyer tout ce désordre inconscient. Si vous n'avez pas de besoins sexuels et si vous connaissez les pratiques de la main droite, vous avez tout ce qui est nécessaire.

Pour ceux qui ont besoin du sexe (la plupart d'entre nous), nous avons les disciplines de la main gauche. C'est une autre histoire. Seuls les courageux peuvent y aller.

Comment direz-vous à votre femme que vous êtes désolé pour 100'000 ans d'abus ? Non pas que vous soyez directement responsable. Mais quelqu'un doit dire : « je suis désolé ». Pourquoi pas vous ? Et vous avez aussi besoin de ces excuses, tout autant qu'elle. Nous avons tous été hommes et femmes au cours d'innombrables incarnations. A présent, nos polarités masculines et féminines divines sont blessées, divisées, endormies, pas du tout à l'aise pour s'unir dans la chambre à coucher divine qui est partout, là en nous. Notre façon de faire l'amour est entravée et dysfonctionnelle aussi bien sur le plan intérieur qu'extérieur. Les deux vont de pair. Si l'un est en bonne santé, l'autre le sera également. Chacun a besoin d'excuses pour les fautes passées. Des

millions et des millions de fautes ont été engendrées par l'émergence de notre pouvoir mental et par notre système nerveux immature. Personne n'est à blâmer, mais nous devrions tous en assumer la responsabilité et nous reconforter les uns les autres. La blessure prendra fin. Nous grandissons.

Commencez donc par vous toucher doucement, non pas pour le sexe, mais par amour, pour consoler des éons de blessures. C'est un bon début. Osez faire confiance à votre partenaire tantrique sincère. Cela demande pas mal de courage. Cela peut seulement se faire en partageant avec douceur et en prenant soin de l'autre plus que de nos propres obsessions. C'est là où les méthodes tantriques entrent en jeu. Si l'homme maîtrise son éjaculation, il ne sera plus aussi obsédé. Il aura le temps de prendre soin de la déesse qui l'aime et qui a besoin de son amour inconditionnel.

Le plus souvent, il semblera que c'est elle qui a besoin d'être rassurée. Mais elle n'est pas la seule à en avoir besoin. Les hommes sont blessés eux aussi. Ils le dissimulent, vous savez. Dans notre société, il n'est pas permis aux hommes d'être vulnérables. Tout signe de vulnérabilité est pris pour de la faiblesse, et de ce fait, compromet le rôle protecteur instinctif de l'homme. Tant l'homme que la femme ont besoin d'être soutenus. Vous pouvez en être sûrs. Tous deux ont besoin d'être caressés avec gentillesse. Tous deux ont besoin de dormir avec quelqu'un qui n'a pas d'attentes. Pouvez-vous faire cela avec la personne que vous aimez, dormir avec elle sans rien en attendre, lovés l'un contre l'autre ? Les progrès dans les méthodes sexuelles tantriques vous permettront de le faire, sans avoir besoin d'épuiser d'abord votre vitalité. Au contraire, vous pouvez rester ensemble intimement avec toute votre vitalité sexuelle intacte, sans rien attendre de votre partenaire. Tel est le pouvoir du sexe tantrique, le pouvoir d'être plein de vitalité, plein de prana, sans attentes, plein d'attentions. Le système nerveux fonctionne à un niveau plus élevé et ainsi nous dépassons les manifestations immatures

de la sexualité.

En travaillant avec ces méthodes et ces principes, nous nous engageons sur la route qui mène à la *guérison sexuelle*. De quoi s'agit-il ? Premièrement, de ne pas créer davantage de blessures. C'est possible quand notre conduite envers le sexe opposé devient plus responsable, plus soucieuse de l'autre. Deuxièmement, de libérer les obstructions construites à travers les âges passés et dans cette vie. Tout peut être libéré par les méthodes du tantra de la main droite et de la main gauche. Une fois que nous nous sommes mis en route et que le voyage est clair pour les deux partenaires, un monde nouveau s'ouvre. Dans ces conditions, qui ne serait pas attiré par l'amour tantrique ?

Donc, vous voyez, l'homme a tout intérêt à savoir se maîtriser. C'est le premier pas d'un voyage de guérison, de guérison sexuelle. Cela peut changer de façon spectaculaire la qualité d'une relation dans un court laps de temps. Déjà, se mettre d'accord pour travailler ensemble dans cette direction est une avancée immense dans la relation. C'est la récompense initiale. La récompense à long terme est encore plus grande, une félicité extatique sans fin !

L'évolution de la biologie spirituelle

La sexualité de l'homme et de la femme va se développer en suivant un processus différent en fonction des différentes étapes du chemin.

Pour l'homme qui débute avec la technique du blocage, la plus grande partie du sperme va dans la vessie, ce qui peut s'observer aisément quand il urine. Mais ce n'est que le début, au tout premier stade du changement du fonctionnement sexuel.

Quand s'ajoute un désir intense du divin, bloquer nous motive à chercher à nous arrêter avant l'orgasme. A mesure que les choses progressent, il deviendra de moins en moins nécessaire de bloquer, comme avec les petites roues d'appoint pour apprendre à monter à vélo. Bloquer devient de moins en moins nécessaire avec le temps.

Contrairement aux roues d'entraînement dont nous nous débarrassons, la technique du blocage restera une bonne mesure de dernier recours, que nous aurons toujours dans notre boîte à outils une fois apprise et raffinée.

Par *raffiné*, nous nous référons à des étapes plus avancées du fonctionnement sexuel où la plus grande partie du sperme, sinon la totalité, est conservée sans qu'il soit nécessaire de bloquer, même durant l'orgasme génital. Quand nous bloquons dans cette situation, moins de sperme va dans la vessie. La plus grande partie est retenue dans les vésicules séminales et monte dans le corps par d'autres voies. Mais, notre but n'est pas d'avoir des orgasmes génitaux sans éjaculation. C'est très difficile à atteindre, et rechercher ce résultat conduirait à perdre trop de sperme en cours de route. De toute façon, cela n'aide pas notre évolution spirituelle. En revanche, ce sera le résultat d'une longue pratique préorgasmique et c'est ce que nous voulons. Dans les relations sexuelles, nous voulons monter cet escalier vers le ciel et non pas rechercher combien d'orgasmes génitaux nous pouvons avoir sans éjaculer.

Maintenant, voilà le point de départ. Une des routes que le sperme prend naturellement pour monter dans le corps passe par la vessie. Cela ne veut pas dire que nous allons bloquer dans le but de mettre le sperme dans notre vessie. Cela ne nous aiderait pas, car la vessie doit d'abord fonctionner à un niveau spirituel plus élevé. Quand elle le fait, peu à peu avec le temps, le sperme monte dans la vessie automatiquement, sans qu'il soit nécessaire de bloquer et même sans travail délibéré sur l'énergie sexuelle. Vous voyez comme le changement biologique est délicat ? Chez les yogis avancés, le sperme monte continuellement à travers leur corps en passant par la vessie, même si ce n'est pas dans les mêmes quantités que lorsque nous commençons à bloquer.

Heureusement, ce n'est pas si difficile, car nous n'avons pas trop à nous soucier de tout cela dans nos pratiques, car la biologie changera automatiquement à mesure que nous ferons les pratiques de yoga, sexe

tantrique inclus si nous avons des relations sexuelles.

Ainsi, bloquer commence de façon maladroite et se raffine avec le temps. Le raffinement concerne deux domaines. Premièrement, quand notre capacité à nous arrêter avant l'orgasme augmente, le besoin de bloquer est de moins en moins nécessaire. Deuxièmement, quand nous bloquons, il y aura de moins en moins de sperme à bloquer, car à mesure que progresse notre fonctionnement sexuel nous aurons de plus en plus de contrôle sur notre éjaculation.

Un processus analogue se passe chez la femme, même si jusqu'à maintenant il n'a pas été aussi évident que chez l'homme. Une femme a l'équivalent d'une prostate située juste à l'entrée de sa yoni. Elle est stimulée à travers le soi-disant *point G*. Au moment d'une excitation extrême, cette glande relâche une substance laiteuse comparable au sperme qui peut être éjaculée par l'urètre. Ces dernières années, *l'éjaculation féminine* est devenue à la mode, comme un rite de passage pour les nombreuses femmes se réclamant de la libération sexuelle. Il est difficile de dire le rôle qu'elle pourrait jouer dans la reproduction. Nous en parlons ici, car il semble que pour la femme, la même biologie spirituelle passe par la vessie que chez l'homme. S'il est peu vraisemblable que la femme doive bloquer comme le ferait un homme, les mêmes composants biologiques sont là. Bien sûr, la femme a d'autres éléments sexuels qui font partie du fonctionnement spirituel de sa sexualité. Nous ne pouvons donc pas pousser la comparaison trop loin. Vive la différence !

Avec les pratiques, une évolution spirituelle accélérée se produit pour les deux sexes, passant par de nombreuses étapes différentes tout au long du chemin.

Emissions nocturnes et éjaculations précoces

En règle générale, les émissions nocturnes sont le résultat d'une sensibilité érotique immature et sont proches parentes de l'éjaculation

précoce. Ces tendances sont à la fois mentales et physiques, le corps et le mental étant étroitement connectés.

En ce qui concerne le mental, si nous pratiquons tous les jours la méditation profonde, nous sentirons monter le silence intérieur, et petit à petit, nous deviendrons plus conscients dans l'éveil, les rêves et le sommeil profond. Nous serons *témoins* de ces trois états depuis les profondeurs de notre moi silencieux. Avec le temps, nous saurons que nous sommes en train de rêver et nous serons moins portés à avoir des émissions nocturnes.

Du point de vue mental, la clé est de développer le silence intérieur, ce silence qui vient d'une purification toujours plus profonde du système nerveux, essentiellement grâce à la méditation profonde. Certains qui ont déjà fait des pratiques spirituelles dans des vies précédentes naissent avec plus de purification intérieure que d'autres. En pratiquant dans cette vie, nous pouvons tous devenir plus purs et plus conscients.

Du point de vue physique, nous pouvons améliorer notre capacité à nous arrêter avant l'orgasme avec les outils de la pratique sexuelle tantrique. Cela peut se faire seul ou avec une partenaire. En développant davantage de contrôle sur notre fonctionnement sexuel, nous améliorerons la situation pour les émissions nocturnes et l'éjaculation précoce. Bien sûr, nous augmenterons ainsi notre confiance en nous ce qui sera tout bénéfique mentalement et émotionnellement.

Il s'agit de grandir consciemment, d'aller de l'immatunité naturelle de notre système nerveux vers sa maturité naturelle. Une combinaison des pratiques de yoga décrites par l'ensemble des écrits AYP avec les méthodes sexuelles tantriques de ce livre peut apporter de nombreux bénéfices.

L'énergie qui monte dans la colonne vertébrale

A mesure que monte la sensibilité spirituelle, l'énergie qui s'élève

dans la colonne vertébrale peut être sentie au moment d'uriner et à d'autres moments aussi bien par les hommes que par les femmes. Sentir l'énergie en urinant n'est nullement un prérequis à la montée des expériences intérieures extatiques sur une large échelle.

Quand le moment est venu, on peut sentir l'énergie qui monte dans la colonne vertébrale pendant toutes sortes d'activités, y compris les relations sexuelles. Les émotions peuvent aussi la stimuler, les tendances à l'inspiration que nous pouvons sentir à l'œuvre dans notre anatomie spirituelle. En continuant les pratiques tantriques, les expériences grandiront peu à peu dans notre neurobiologie.

A ce stade, quand l'urine passe à travers un urètre dont la sensibilité est en train de changer, cela peut être ressenti comme une énergie montant dans le nerf spinal. C'est l'indication d'une ouverture de notre système nerveux. Avec le temps, la stimulation sera là, indépendamment du fait d'uriner, et l'énergie extatique sera là tout le temps. C'est intimement lié à l'évolution de notre sexualité.

Les plaisirs sexuels et la course vers l'orgasme

Nous savons que les plaisirs sexuels sont intenses, mais brefs. En orientant notre sexualité vers la spiritualité, nous cultivons des changements à long terme dans notre système nerveux.

Si nos habitudes de recherche du plaisir et de course à l'orgasme sont trop fortes pour travailler facilement avec une partenaire dans les relations sexuelles tantriques, il peut être préférable pour un temps de travailler seul, d'établir une bonne routine de pratiques de la main droite, méditation profonde, pranayama de la respiration spinale, mudras, bandhas et ainsi de suite. Dans les pratiques de yoga assises, on peut déjà avoir une bonne stimulation de l'énergie sexuelle. La masturbation tantrique en solo peut aussi être explorée pour développer la capacité à s'arrêter avant l'orgasme en pratiquant la version en solo de la méthode

pour se retenir. Avec le temps, la soif de plaisir perdra de son lustre. En effet, le plaisir spirituel interne montera de plus en plus et ce sera très gratifiant non pas seulement un instant, mais en permanence, jour et nuit.

Une forte libido peut être un avantage dans les pratiques spirituelles, pour autant que nous apportions un peu de discipline dans nos pratiques pour nous stimuler. C'est vraiment la clé. Être passionné, mais avec un but. Nous saurons que nous faisons des progrès quand nous pourrions être simplement excités sans avoir à nous précipiter vers l'orgasme. Cela prend du temps. En continuant les pratiques tantriques, nous découvrirons la félicité extatique se répandant, goutte à goutte, en haut et en bas, à travers nous. Les plaisirs du sexe paraîtront alors peu de choses et s'évanouiront de notre conscience pendant les stimulations sexuelles tantriques, ainsi que dans nos activités journalières habituelles.

Graduellement, nous commencerons à voir différemment le sexe opposé et nous serons capables de nous engager avec une partenaire, si nous le souhaitons, sans pour autant devoir nous précipiter vers l'orgasme.

Le mental, les sens et le sexe

Le mental va là où notre sens du moi semble résider. Ceci est déterminé par l'importance des obstructions logées dans notre système nerveux. Si vous vous identifiez principalement avec le corps, le mental aura tendance à se complaire dans cette expérience. Quand il s'agit du sexe, cela peut être très fort, car c'est le sommet de l'expérience sensorielle externe. Cette identification du mental est à la racine de l'attachement aux sens et aux plaisirs sexuels.

Cette relation entre le mental et le corps ne rend pas pour autant les sens mauvais. Faire ce jugement reviendrait à rendre responsable *le messenger*. Si nous nous engageons dans la méditation profonde et dans les autres pratiques qui purifient et ouvrent le système nerveux, notre sens du moi s'élargit peu à peu à la conscience silencieuse de pure félicité. Les

sens vont s'intérioriser à des niveaux d'expérience extatique plus satisfaisants. Le mental découvre alors quelque chose d'encore plus fascinant que le corps physique, la pure conscience de félicité qui est sa nature essentielle ainsi qu'un raffinement de l'expérience sensorielle au niveau de l'extase divine. Ainsi, le mental est attiré naturellement vers une réalité intérieure en expansion et un sens du moi plus stable et plus satisfaisant.

Il ne s'agit donc pas de faire taire le mental ou de le mettre de côté. Il s'agit d'intérioriser les sens et notre sens du moi, et le mental suivra. Le mental est même le véhicule essentiel pour le faire. Il a la capacité innée d'aller vers la tranquillité et nous pouvons nous appuyer là-dessus en nous intériorisant de façon systématique grâce à la méditation profonde journalière.

Nous ne voulons pas forcer le mental au silence. Nous voulons qu'il se dilate pour embrasser toujours davantage de paix et de joie intérieure. Alors, nous dépassons les attachements mesquins aux expériences sensorielles externes du corps et à tout le reste. Le mental devient un pont entre le corps et l'âme. Le cœur s'ouvre. L'amour divin émerge, permettant à notre sens du moi d'aller au-delà de notre corps. Nous voyons alors la personne que nous aimons et tous les autres comme l'expression de notre propre moi. Nous en venons à vivre et à aimer pour l'autre.

Tout cela a un effet profond sur les relations sexuelles, le corps et l'âme s'unissant pour ne former plus qu'un. C'est ce que nous cherchons tous dans le sexe et dans la vie. C'est notre état naturel. Nous le voulons instinctivement et nous pouvons l'avoir.

La masturbation

Selon ce que l'on en fait, la masturbation peut être une bénédiction ou une malédiction. Pour les débutants, elle apporte une familiarité intime

avec leur propre réponse sexuelle, l'orgasme, etc., de sorte que le paysage devient bien connu, plus facilement qu'avec une partenaire qui provoquerait une excitation plus forte. Si la masturbation est utilisée pour l'entraînement tantrique et pour cultiver l'énergie (se retenir avec blocage), c'est la bénédiction. Si elle est utilisée pour épuiser sa vitalité, c'est la malédiction. Tout cela est également étroitement lié à l'incorporation des asanas, mudras, bandhas et autres méthodes, quand la conductivité extatique monte dans le système nerveux. Ce sont toutes des méthodes yogiques pour se stimuler afin de cultiver les énergies extatiques dans le corps, et elles sont utilisées couramment par les yogis et les yoginis avancés, quand c'est nécessaire. Dans le cadre du yoga, le meilleur moment pour bien faire en se stimulant soi-même, quel que soit le type de stimulation, est de pratiquer au sommet du silence intérieur, de la pure conscience de félicité, qui s'élève, cultivé lors de la méditation profonde journalière.

Vajroli Mudra – faire monter les fluides sexuels

Vajroli mudra, l'aspiration des fluides sexuels, est une de ces pratiques qui se produisent spontanément à mesure que l'on progresse dans les pratiques assises et dans les pratiques sexuelles tantriques grâce aux connexions établies par le yoga. Cela ne veut pas dire que vajroli mudra ne puisse pas être utilisé à n'importe quel moment comme une pratique séparée. Cependant, il ne sera utile qu'une fois le silence intérieur et la conductivité extatique bien établis dans notre système nerveux. C'est à ce moment que l'énergie sexuelle a son effet spirituel maximum sur le corps. La méthode pour bloquer donnée dans ce livre est une version *médiocre* de vajroli, mais beaucoup plus facile à faire dès le premier jour. A mesure que le système nerveux se purifie et s'ouvre, bloquer conduit naturellement au vajroli complet.

Dans le vajroli mécanique forcé, on s'efforce de faire remonter les

fluides sexuels dans la vessie, d'où ils sont rapidement éliminés quand on urine. Dans ces conditions, quel est l'intérêt à faire vajroli si les fluides sexuels ne sont pas sublimés à travers le système nerveux ?

Le vajroli véritable ne consiste pas essentiellement à se retenir et/ou à faire remonter le sperme pendant ou après l'éjaculation, même si c'est cela qui retient l'attention des médias. Avec le silence intérieur et la conductivité extatique qui montent dans le système nerveux, il y a un écoulement incessant à la racine du fluide sexuel aussi bien chez l'homme que chez la femme et son absorption constante dans la vessie et plus loin. Alors, l'union sexuelle interne ne s'arrête plus. La vessie a une fonction plus élevée qui est de faire monter l'énergie dans la neurobiologie supérieure. La biologie spirituelle fonctionne aussi dans le circuit GI (gastro-intestinal) et on la remarque très facilement dès que l'énergie sexuelle monte de façon significative, c'est un mélange d'air, de nourriture et d'essences sexuelles. Il peut être suivi depuis le circuit GI, montant le long de la colonne vertébrale et dans le cerveau pour redescendre à nouveau dans le circuit GI à travers le pharynx nasal et la gorge sous la forme d'un doux nectar.

Le plus important dans tout cela est que le courant de l'énergie sexuelle finisse par monter de façon constante et automatique et pour y arriver rien ne vaut une pratique au long cours de tout l'éventail des pratiques du yoga et du tantra.

De même que nous continuons à évacuer nos intestins quand la biologie spirituelle est active dans le circuit GI, de même nous continuons à uriner quand la biologie spirituelle est active dans notre vessie. Une fois la biologie spirituelle supérieure établie et stable, ces fonctions deviennent très fortes et inébranlables. Alors, il n'y a plus lieu de se faire beaucoup de souci pour des performances comme vajroli. Comme pour tous les mudras et bandhas, les mécanismes de la pratique de vajroli disparaissent dans le fonctionnement automatique permanent de notre biologie spirituelle et, une fois atteint ce stade, nous n'y portons plus grande

attention. Nous sommes partis dans la félicité extatique et l'amour divin qui bouillonne. C'est ainsi que la montée de notre énergie sexuelle nous illumine.

Il ne fait aucun doute qu'il vaut mieux avoir un apport constant et stable d'essences sexuelles montant dans notre biologie supérieure peu affectée par le fait d'uriner plutôt que d'avoir un apport important d'une éjaculation récupérée, soit en bloquant, soit par le vajroli mécanique dont la plus grande partie sera perdue la prochaine fois où l'on urinera. Il est donc rationnel de développer les pratiques tantriques préorgasmiques permettant de s'arrêter avant l'orgasme qui vont stimuler à long terme la montée de l'énergie sexuelle, la transformant en une fonction neurobiologique naturelle constante.

Tout ceci s'applique également aux femmes, les mécanismes étant quasiment identiques.

Menstruation – réduire l'écoulement mensuel

La gamme complète des pratiques du yoga et du tantra élève peu à peu la fonction sexuelle dans le système nerveux, elle entraîne également un changement dans le flux énergétique du cycle menstruel, conduisant à un écoulement moins important, à moins d'inconfort et souvent à une grande explosion d'énergie spirituelle.

Une autre pratique à revoir pour réduire le flot menstruel a été détaillée dans d'autres écrits AYP. Il s'agit d'*amaroli*, l'urinothérapie qui apporte de nombreux effets positifs pour la santé dont la normalisation des problèmes menstruels.

L'usage de fantasmes dans la pratique tantrique

Avoir recours à des fantasmes pour la pratique en solo ou avec une partenaire ne pose pas de problème. Si nous les utilisons pour nous

élever, c'est une forme de pratique spirituelle, n'est-ce pas ? A mesure que monte la conductivité extatique, les fantasmes se transforment en une manifestation plus élevée de la félicité extatique et de l'amour divin qui bouillonne en nous. Alors, le processus s'entretiendra de lui-même et il ne sera quasiment plus nécessaire de fantasmer sur des personnes ou des objets qui nous sont extérieurs. Il en va de même avec les idéaux que nous avons choisis et avec les gourous. Une aspiration intérieure nous attire vers eux, nous en devenons fous d'amour pour ensuite les intérioriser, pour les transformer en une expression divine de notre félicité extatique. La dernière étape demande de bonnes pratiques de yoga. Ensuite cela arrive avec une régularité d'horloge.

Nos fantasmes sexuels affectent-ils les personnes sur lesquelles nous fantasmons ? Peut-être un peu, mais rien de bien grave. C'est pour une bonne cause. Il en irait différemment si nous étions empêtrés dans une affaire extra-conjugale. La stabilité de notre famille et le futur de nos enfants seraient en danger sans même parler des conséquences pour l'autre personne. Notre yoga serait également compromis. Les pratiques journalières de yoga fonctionnent mieux avec une routine stable. Elles ne sont pas si faciles à maintenir, si notre vie est ballottée d'une personne à l'autre.

Le désir d'autres femmes est normal pour les hommes et certainement les femmes ont, elles aussi, des désirs et des fantasmes cachés. Satisfaire de telles pulsions ne fait pas vraiment partie de notre cheminement vers l'illumination. Préserver et cultiver l'énergie sexuelle (brahmacharya) en fait partie et cela peut se faire en solo ou dans une relation stable. Nous pouvons donc faire bon usage de nos désirs sexuels secrets, de même que de nos désirs avoués. Ensemble ou séparément, ils peuvent être utilisés pour nous élever. C'est ainsi que fonctionne la bhakti, en transformant nos désirs pour les mettre au service de l'idéal spirituel que nous avons choisi.

Alors que la félicité extatique et l'amour divin montent chaque jour

davantage, notre relation avec ceux que nous aimons se transforme en un dévouement plein d'amour. Le sexe devient pur amour !

Les principes et les pratiques du tantra peuvent être utilisés dans tous les styles de vie. Cela ne dépend que de nous d'adopter un style de vie en accord avec nos inclinations, nos besoins et les besoins de ceux que nous aimons. Si nous appliquons les principes permettant de préserver et de cultiver l'énergie sexuelle, nous sommes en accord avec l'approche sexuelle du yoga. La façon dont nous les appliquons relève de notre propre responsabilité.

L'homosexualité et le tantra

Quant à l'homosexualité, il est clair que les principes du tantra ne s'occupent pas des différents styles de vie. Par exemple, les personnes ayant fait vœu de chasteté ont un chemin vers l'illumination clairement tracé, tout autant que les hétérosexuels. Aucun n'est inférieur à l'autre. Les principes et les méthodes de base sont les mêmes. Le brahmacharya, conserver et cultiver l'énergie sexuelle reste la clé. Il n'y a aucune raison pour que les homosexuels ne puissent pas également suivre la route de l'illumination dans le cadre de leur style de vie. Il ne fait aucun doute que nombreux l'ont fait à travers les siècles. Les pratiques assises de yoga sont les mêmes, y compris celles qui cultivent la montée de la fonction sexuelle dans le système nerveux. Les méthodes pour se retenir, pour bloquer, ainsi que les autres aspects de la pratique tantrique peuvent tous s'appliquer aux relations homosexuelles.

Le but dans les écrits AYP est d'apporter des principes et des pratiques pouvant être utilisés avec succès dans tous les styles de vie. Ici, nous ne recommandons aucune façon particulière de mener sa vie. Nous n'en condamnons non plus, aucune, pour autant qu'elle ne porte pas volontairement préjudice à qui que ce soit.

Transformer les complaisances sexuelles obsessives

Les principes du tantra ne suggèrent aucun style de vie de préférence à un autre, car n'importe lequel peut être utilisé pour le yoga, si la bhakti (un désir constant pour notre idéal le plus élevé) est là. Si nos désirs sont tournés vers cet idéal, le yoga viendra. Les méthodes du tantra peuvent être utilisées pour cela avec efficacité.

S'il y a une activité sexuelle excessive, que ce soit dans des relations avec une autre personne, dans la masturbation ou dans une obsession pour la pornographie, utilisez les méthodes pour se retenir et bloquer, et l'expérience ira peu à peu vers un niveau différent, changeant de nature pour se manifester davantage dans les pratiques assises. Autrement dit, avec le temps, les pratiques tantriques permettront à la sexualité de s'épurer pour participer plus directement au processus de la transformation spirituelle. A la fin, ce sera bien plus satisfaisant que les complaisances sexuelles et de ce fait nos tendances changeront. Même si plus tard nous nous laissons aller à des plaisirs sexuels, grâce à notre bhakti nous les sublimerons. C'est la bénédiction d'avoir la bhakti et de connaître les moyens tantriques. C'est une très bonne combinaison.

Gardez à l'esprit que nous passons à travers bien des étapes, à mesure que la purification et l'ouverture se produisent. Aujourd'hui nous pouvons nous sentir érotiques et portés vers quelque excès, extatiquement spiritualisés le lendemain, et retourner à des excès érotiques le jour d'après. Avec le temps, nous laisserons peu à peu derrière nous nos penchants les plus bas, car les plus hauts seront bien plus gratifiants et reflèteront notre purification et notre ouverture intérieure. Prenons un peu de recul sur l'ensemble du processus. Si nous favorisons les pratiques tantriques, quel que soit notre comportement sexuel, nous saurons que nous allons plus haut et que tout ira bien.

Ces écrits n'ont pas pour but d'encourager les complaisances sexuelles, mais si elles existent, on peut y faire face avec les moyens du tantra. C'est notre désir qui est le plus important. Si nous apprenons à

utiliser chaque émotion pour aller vers notre idéal le plus élevé, nous ne pouvons pas échouer. Si nous nous sentons érotiques, soyons érotiques pour notre Dieu. Si nous sommes pleins de colère ou de peur, que ce soit pour notre Dieu. Si nous voulons du porno, nous devrions le vouloir pour notre Dieu. C'est ainsi. Aussi étrange que cela puisse paraître, cela garantit des résultats positifs.

Avec le yoga, nous aurons des sensations érotiques, car c'est ainsi qu'au plan biologique se manifeste la montée de notre énergie spirituelle. Plus tard, cette énergie devient une extase divine et nous ouvre aux royaumes célestes intérieurs. Peu importe les sensations qui montent, nous revenons sans effort à la pratique que nous sommes en train de faire. Avec le temps, les expériences se transformeront en des manifestations beaucoup plus hautes de félicité extatique et d'amour divin à travers notre système nerveux, et il y aura moins de tensions à propos de l'aspect sexuel, car il fonctionnera à un niveau plus élevé dans notre système nerveux. Même si nous avons des expériences divines en nous et tout autour de nous, nous favorisons sans effort la pratique que nous sommes en train de faire afin d'aller encore plus haut.

L'égalité des sexes

Les deux sexes ont des chances égales pour l'illumination. C'est notre destinée, nous la partageons à égalité.

Cependant, il y a quelques différences dans les mécanismes biologiques. Un homme perdra davantage de force vitale (de prana) au moment de l'orgasme (de l'éjaculation) que la femme. Certains disent qu'en fait, l'orgasme bénéficie aux femmes, pourtant on a pu démontrer que les orgasmes multiples de la femme conduisent aussi en définitive à une diminution de la force vitale. Ce sont des mécanismes enracinés dans la biologie de la reproduction. C'est de cette différence que nous parlons ici. Elle ne signifie nullement une inégalité spirituelle, seulement une

différence de rôle dans la reproduction.

De toute façon, du point de vue de la sexualité, la clé de l'avancement spirituel ne concerne pas vraiment l'orgasme. Elle ne concerne pas non plus le sexe reproductif si ce n'est pour modifier l'acte, s'il se produit, dans un but spirituel. La clé est de conserver et de cultiver l'énergie sexuelle. Une fois ce travail entrepris avec les méthodes sexuelles tantriques, les différences dans les mécanismes biologiques de l'orgasme et dans le flux de la force vitale entre les deux sexes s'atténuent, et la possibilité d'une transformation intérieure devient identique pour les deux, leur permettant de se soutenir mutuellement. La tâche à entreprendre dans les relations sexuelles tantriques est dans *la pratique préorgasmique*. De ce point de vue, les deux sexes jouent sur le même terrain de jeu. Les pulsions du sexe reproductif (donner et recevoir la semence) sont abandonnées en faveur de la pratique préorgasmique, qui sert de façon égale à la transformation spirituelle des deux sexes. Les deux sexes s'impliquent alors à faire l'amour aussi bien sur le plan intérieur qu'extérieur. En transformant ainsi leur façon de faire l'amour suffisamment longtemps, les deux sexes s'engagent à égalité dans le processus de transformation qui se passe dans chaque personne prise individuellement.

Les pratiques tantriques sont un soutien dans l'échelle plus large des pratiques de yoga comprenant la méditation profonde, la respiration spinale, etc. Les pratiques assises et le tantra se recoupent quand nous en venons à la respiration spinale et aux asanas, mudras et bandhas avancés, qui agissent directement sur l'énergie sexuelle. Devoir gérer cette énergie est inévitable en yoga, car elle est l'énergie de base de la partie extatique de l'équation de l'illumination. L'autre partie est le silence intérieur, la pure conscience de félicité, cultivée principalement dans la méditation profonde. Ensemble, le silence intérieur et la conductivité extatique permettent l'union des polarités internes du système nerveux représentées de façon symbolique par l'union de Shiva et Shakti. Cette union conduit

au silence intérieur inébranlable et sans fin, à la félicité extatique et à l'amour divin qui déborde. La destination est la même pour l'homme et pour la femme.

Aussi bien l'homme que la femme perdent de l'énergie dans le sexe reproductif et les orgasmes. Le plus souvent c'est l'homme, car d'habitude il atteint l'orgasme le premier, avant que la femme ne soit épuisée. Pour la femme, *épuisée* signifierait plusieurs orgasmes supplémentaires ou peut-être ce qui pourrait ressembler à un orgasme très long. Ce pouvoir supérieur de la femme est voulu par la nature pour la reproduction, le but étant que la semence soit attirée dans la matrice. C'est la raison pour laquelle nous disons que la femme est *supérieure* dans l'acte sexuel visant à la reproduction, voulant dire par là qu'elle attirera le sperme de l'homme coûte que coûte. *Supérieur* est seulement un terme relatif, s'appliquant à sa capacité à prolonger l'acte sexuel afin d'être sûre d'attirer la semence. La femme a un avantage naturel, car la graine doit être plantée. Notre *Mère la Terre* ne s'arrêtera pas tant que la graine ne sera pas plantée. La survie des espèces en dépend, n'est-ce pas ?

Une fois que l'homme contrôle son éjaculation, il peut prendre la direction en prolongeant l'acte sexuel. C'est ainsi que la femme sera excitée beaucoup plus longtemps et que les orgasmes multiples deviendront possibles, de même que tout ce qui peut se passer du point de vue orgasmique dans une telle situation. Toutefois, de même qu'il n'est pas tantrique pour l'homme de s'épuiser rapidement, de même il n'est pas tantrique pour la femme de s'épuiser dans les orgasmes. Le scénario standard pour progresser dans le tantra sur une longue période est le suivant :

1. L'homme maîtrise son éjaculation et peut retarder l'orgasme indéfiniment.
2. La femme bénéficie ainsi d'une stimulation plus longue qui

peut la conduire à des orgasmes plus longs ou multiples.

3. L'homme et la femme travaillent en équipe pour s'arrêter longuement tous les deux avant l'orgasme. C'est le sexe tantrique.

Le but recherché est une longue pratique préorgasmique, ce qui veut dire que les deux partenaires font l'amour de façon à rester en deçà de l'orgasme. C'est le principe fondamental sur lequel reposent les méthodes sexuelles tantriques. C'est aussi le principe derrière la masturbation tantrique, les mudras, bandhas et toutes les méthodes qui ont pour but de cultiver l'énergie sexuelle. Les orgasmes multiples pour la femme ne sont pas du yoga, pas plus que trop d'éjaculations pour l'homme.

Cela ne veut pas dire que l'orgasme soit tabou et qu'il soit interdit d'en jouir. Cela veut simplement dire que plus nous passons de temps dans la pratique préorgasmique, le mieux c'est pour notre développement spirituel, conjointement avec les pratiques assises de yoga, la méditation profonde, le pranayama de la respiration spinale, etc. Il n'y a aucune raison pour qu'une femme ne pratique pas avec son partenaire (ou seule avec la masturbation) pour rester longtemps préorgasmique et pour ensuite explorer pleinement ses orgasmes multiples. Elle aura ainsi la joie de savoir ce qu'il est possible de ressentir, mais, à long terme, ce ne sera pas une bonne stratégie pour le yoga, car c'est énergétiquement dégénératif, tout autant que les éjaculations excessives pour un homme. Au contraire, une longue stimulation préorgasmique est énergétiquement régénératrice et désirable.

Les pratiquants tantriques avancés peuvent avoir peu ou pas du tout besoin de l'orgasme et y renoncer complètement, même quand ils font l'amour, car l'extase spirituelle et l'épanouissement qui montent deviennent tellement plus grands. Le sexe s'intériorise spirituellement et excède de loin l'orgasme génital dans son étendue et sa durée pour, à la

fin, faire partie de la vie quotidienne. Cet état permanent de félicité extatique stable est le but tant des pratiques assises de yoga que des pratiques sexuelles tantriques. Pourtant, le sexe reproductif n'est jamais perdu et reste toujours une option. Il s'agit d'un choix et non plus d'une nécessité. C'est une libération à la fois pour l'homme et la femme.

Quand notre énergie s'élève au-delà de la région pelvienne, elle n'appartient plus au domaine du sexe. Elle est spirituelle au milieu et dans le haut du corps, quand bien même nous la ressentons encore comme sexuelle dans la région pelvienne, comme ce sera certainement le cas pendant les pratiques sexuelles tantriques et avec certaines pratiques physiques utilisées pendant les pratiques assises par les yogis et les yoginis avancés. L'énergie devient spirituellement extatique bien avant d'atteindre la couronne. Dans cette approche préorgasmique, tout le concept et la pratique de la stimulation sexuelle par n'importe quel moyen deviennent sacrés. L'énergie spirituelle est de l'énergie sexuelle transformée pour un objectif plus élevé.

Tantra, pratiques assises et service

L'expérience montre un lien entre les méthodes tantriques et les pratiques assises. C'est la dimension supplémentaire apportée par le brahmacharya. Bien sûr, quand nous parlons de *brahmacharya*, il ne s'agit pas de chasteté. Il s'agit de conserver et de cultiver l'énergie sexuelle, ce que permet la méthode pour se retenir et une longue pratique préorgasmique. Cela fonctionne. Quand nous ajoutons les pratiques assises, nous finissons par faire une pratique interne préorgasmique pendant tout le temps du pranayama de la respiration spinale, de la méditation profonde, du samyama et ainsi de suite. A la fin, les pratiques sexuelles et celles de la conductivité extatique deviennent une seule et même chose et sont là en permanence même indépendamment de toute pratique. Cela fait automatiquement partie de notre fonctionnement

biologique. Intérieurement, nous n'arrêtons pas de faire l'amour.

A mesure que le processus avance, nos composants masculin et féminin ne disparaissent pas. Ils continuent à s'intérioriser. Alors que nos attitudes intérieures et notre sexualité peuvent sembler plus équilibrées, nous ne devenons pas androgynes au sens de devenir des êtres asexués. C'est tout le contraire. Nous devenons le champ où nos énergies masculine et féminine font l'amour sans relâche, une orgie continue des énergies de Shakti et de Shiva. En termes plus ordinaires, c'est le mélange de la conductivité extatique et du silence intérieur. Le processus interne de l'illumination a aussi été décrit comme le mélange dans l'être humain de l'euphorie et du vide. A mesure que nous progressons, cela avance tout le temps et le corps (le système nerveux humain) en est le terrain de jeu. Le corps est le *temple*. Nous aimerions l'utiliser pour amener cette évolution aussi loin que nous le pouvons dans cette vie. Plus tard, le corps devient un canal pur pour les énergies divines qui s'y éveillent. En nous élevant dans l'illumination, nous découvrons en nous les qualités combinées du silence intérieur inébranlable, de la félicité extatique et de l'amour divin débordant. Tous ceux qui nous entourent nous deviennent alors aussi chers que nous-mêmes. Tout naturellement, nous voudrions stimuler l'émergence de la joie divine en chacun autant que possible. C'est une évolution naturelle que nous hâtons (en fertilisant et en arrosant) avec notre yoga et nos pratiques tantriques. Nous voudrions tirer pleinement avantage du temple sacré, notre système nerveux humain, aussi longtemps que possible. Nous le faisons pour nous et pour tous les autres.

Aller au-delà des orgasmes multiples féminins

Dans le sexe tantrique, le stade où l'homme a une bonne capacité à se retenir et la femme à avoir des orgasmes multiples n'est qu'une étape provisoire sur la voie du tantra. Aussi longtemps qu'un couple le souhaite,

il peut en jouir sans préjudice spirituel majeur. Mais nous savons qu'à la fin notre désir spirituel nous fera dépasser les trop longues sessions de sexe préorgasmique pour les deux partenaires. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y aura plus d'orgasmes. C'est seulement que la neurobiologie supérieure deviendra beaucoup plus satisfaisante pour la femme que l'orgasme et que, finalement, elle voudra aller plus haut avec son énergie, exactement comme l'homme le fait.

Bien sûr, tout cela suppose une bonne routine de pratiques assises comprenant la méditation profonde, le pranayama de la respiration spinale et ainsi de suite. Quand montent le silence intérieur stable et la conductivité extatique, la sexualité s'épanouit pour devenir tout naturellement de plus en plus spirituelle.

Il ne s'agit pas pour la femme de renoncer à quoi que ce soit. Quand le changement se produit, c'est sa propre perception qui lui fait rechercher quelque chose de plus. Cela peut venir progressivement sur une longue période de temps ou sur une inspiration soudaine. Cela dépend vraiment d'elle et de son intuition. L'homme peut l'aider de façon importante en restant ouvert à ce qui se passe et en l'encourageant à aller vers une félicité extatique qui dure plus longtemps. En règle générale, un seul orgasme épuise moins les femmes, quoiqu'il y ait des exceptions. Les orgasmes multiples féminins peuvent conduire à un épuisement similaire à celui produit par un seul orgasme pour l'homme.

Tant pour l'homme que pour la femme, il y a bien plus à trouver avant l'orgasme qu'après. *Ce quelque chose de plus* que la pratique tantrique préorgasmique nous aide à cultiver concerne notre vie 24 heures sur 24. Nous passons du pic d'un orgasme limité dans sa durée à une activité quotidienne vécue dans un état d'extase. C'est une transformation permanente du fonctionnement de base de notre système nerveux. Cette montée de la conductivité extatique, combinée avec la montée du silence intérieur via la méditation profonde est la pierre angulaire de l'illumination.

Les techniques tantriques dans les pratiques assises

Le tantra est très mal compris, principalement à cause d'une surestimation ou au contraire d'une sous-estimation de son aspect sexuel.

Dans les deux cas, l'aspect sexuel du tantra peut devenir une obsession, soit pour, soit contre. Le sexe est un plaisir personnel profond. Nous sommes tous fascinés par un plaisir intense, plus particulièrement s'il s'agit du nôtre. C'est une préoccupation, une fascination qui met notre yoga en danger. Mais sans le sexe, il n'y a pas non plus de yoga avancé. Il faut donc bien s'en occuper.

Qu'est-ce que le tantra ? Depuis le début de ce livre, nous savons qu'il est tout le yoga, de haut en bas et de gauche à droite.

Si nous demandons : « Quelle est la définition de la pratique sexuelle tantrique ? » la réponse tient en un seul mot : *brahmacharya*. Par là, nous ne voulons pas parler de la chasteté, même si elle peut aussi être une réponse. Nous voulons parler de conserver et de cultiver l'énergie sexuelle dans le cadre de l'ensemble des pratiques de yoga. L'orgasme génital n'en fait pas partie. Nous allons vers l'orgasme, car nous en avons besoin pour satisfaire notre désir de nous reproduire. L'orgasme génital n'a pas grand-chose à voir avec le progrès spirituel, à moins d'être élargi (de façon préorgasmique) à une extase sans fin de tout le corps. La montée de l'extase de tout le corps est le moyen dont la nature se sert pour nous appeler aux royaumes spirituels, de même que l'orgasme génital est sa manière de nous appeler à la reproduction.

En conséquence, tous les enseignements qui prétendent donner de plus forts, de plus longs ou de meilleurs orgasmes ne sont pas vraiment tantriques. Il s'agit seulement d'avoir une sexualité plus satisfaisante, ce que recherchent la plupart des gens. Il n'y a rien de mal à cela, mais nous devons être clairs en ce qui concerne notre yoga.

Sommes-nous contre l'orgasme ? Non. Nous ne pouvons pas refuser notre humanité. Nous faisons simplement de notre mieux pour

nous pousser vers le divin avec les meilleurs moyens que nous pouvons trouver. Chaque jour, d'une façon ou d'une autre, nous trébuchons. Cela n'a pas d'importance. Ce qui importe est de revenir continuellement aux principes et aux pratiques qui purifient et ouvrent le système nerveux. Ainsi, la vie devient une sorte de méditation facile. Il suffit de favoriser les principes naturels qui permettent à notre système nerveux de se purifier et de s'ouvrir de lui-même. Rien ne peut se faire avec des jugements négatifs. Ainsi, quand nous avons trébuché, nous nous reprenons en mains et revenons à la direction qui nous ramènera à la maison. Cela fait aussi partie du sexe tantrique, partie du brahmacharya, de favoriser sans forcer le fait de conserver et cultiver l'énergie sexuelle contre vents et marées, sans aucun jugement.

Quelle est la meilleure pratique tantrique ? S'il est question de conserver et cultiver l'énergie sexuelle d'une façon régulière, la gagnante haut la main est la pratique de *siddhasana* qui consiste, pendant nos pratiques assises journalières, à s'asseoir d'une façon systématique sur son talon (au périnée) ou à appliquer une pression similaire par d'autres moyens. Des instructions détaillées sur *siddhasana* et d'autres méthodes permettant de cultiver la conductivité extatique dans les pratiques assises sont incluses dans les livres *Advanced Yoga Practices – Easy Lessons for Ecstatic Living*, et également dans *Asanas, Mudras and Bandhas – Awakening Ecstatic Kundalini*.

« Mais ce n'est pas du sexe ! », allez-vous crier.

C'est juste. Nous avons discuté de méthodes qui permettent d'observer les principes (conserver et cultiver) pendant les relations sexuelles. Mais combien de fois avons-nous une activité sexuelle chaque jour ? Combien de temps tenons-nous avant l'orgasme ? Combien de temps sans aucun orgasme ? Pris comme une pratique spirituelle journalière, le sexe tantrique est plutôt aléatoire. Certainement, il est merveilleux et vraiment une aide sur le chemin. Avec des partenaires expérimentés, il peut aller très loin. Mais même dans ce cas, au long

cours, il ne fait pas le poids face à un régime stable et discipliné de siddhasana pendant nos pratiques assises régulières deux fois par jour. C'est bien pourquoi siddhasana gagne. Il se pratique deux fois par jour pour trente minutes ou plus. Il est stimulant et reste toujours préorgasmique, une fois stabilisé comme une part régulière de nos pratiques. Le faire en même temps que le pranayama de la respiration spinale et la méditation profonde a le grand avantage de cultiver l'énergie sexuelle pendant que notre système nerveux est engagé dans des processus spirituels profonds de sorte que les effets de siddhasana et des pratiques faites en même temps sont amplifiés.

Si siddhasana devient orgasmique (peut-être dans la période d'apprentissage), l'homme peut aussi l'utiliser pour bloquer l'éjaculation simplement en se penchant en avant sur son talon. Le talon fait ce que font les doigts en bloquant au périnée. Siddhasana est donc une pratique tantrique tout terrain.

En addition à siddhasana, il y a d'autres méthodes utilisées pendant les pratiques assises pour stimuler la montée et la circulation de l'énergie extatique (sexuelle) comprenant : mulabandha (contracter légèrement l'anus), sambhavi mudra (lever légèrement les yeux), kechari mudra (retourner la langue vers l'arrière) et d'autres. Ces méthodes sont discutées en détail dans les livres AYP déjà mentionnés.

Même si ces pratiques assises ne sont pas classifiées techniquement comme des méthodes sexuelles, elles sont mentionnées pour illustrer que l'application des principes tantriques va beaucoup plus loin que la seule utilisation des pratiques sexuelles.

Cela signifie-t-il que l'on devrait oublier les relations sexuelles pour simplement s'asseoir chaque jour en siddhasana ? Bien sûr que non. Siddhasana est une pratique de base pour les aspirants sérieux du yoga. Il y a de bonnes raisons pour appeler Siddhasana la *pose parfaite*. Si nous sommes en siddhasana pendant le pranayama de la respiration spinale, la méditation profonde et les autres pratiques assises, les

fondations de la pratique tantrique sont là, peu importe ce qui peut se passer d'autre avec notre sexualité. Ce qui se passe naturellement dans notre vie sexuelle vient en supplément. Si nous nous consacrons à notre yoga, nous serons naturellement attirés dans nos relations sexuelles vers le principe de conserver et de cultiver. Les méthodes données dans ce livre (se retenir, bloquer, etc.) sont faciles à apprendre et très efficaces. Il en existe de plus complexes. Quelles que soient les pratiques tantriques que nous choisissons, les principes à la base du brahmacharya restent les mêmes, conserver et cultiver l'énergie sexuelle.

A la fin, ce qui importe en yoga est l'imprégnation de notre corps et de ce qui l'entoure par le silence intérieur et la félicité extatique. Si nous avons accompli cela, la façon dont nous gérons notre énergie sexuelle devient secondaire.

Si, en utilisant diverses pratiques, nous appliquons les principes fondamentaux, nous obtiendrons les résultats.

La montée de la conductivité extatique

La tendance de nombreuses personnes à lever les yeux et à retourner la langue vers l'arrière pendant l'activité sexuelle et l'orgasme est un réflexe naturel qui se produit quand l'énergie extatique se donne libre cours dans le corps. C'est du *yoga automatique*. L'énergie mise en mouvement quand nous faisons l'amour est identique à celle que nous cultivons dans toutes nos pratiques. Le fait que de nombreuses personnes, même celles qui ne font pas de yoga aient de tels réflexes pendant l'activité sexuelle témoigne de la conductivité extatique latente qui existe en chacun d'entre nous. Encourager systématiquement cette conductivité par les pratiques assises du yoga et par les pratiques sexuelles tantriques est non seulement une part importante de notre cheminement vers l'illumination, mais dévoile également le mystère de la façon dont l'énergie sexuelle fonctionne en nous à tous les niveaux.

Les réflexes des yeux et de la langue témoignent d'autres possibilités

qui existent pour cultiver l'expérience de la conductivité extatique permanente dans notre système nerveux. Une telle expérience ne prend pas fin avec l'orgasme. Elle continue sans interruption. Les méthodes du yoga ont pour but d'encourager cela comme le montre les livres AYP.

L'ensemble du processus est vraiment simple : cultiver le silence intérieur et la conductivité extatique avec la méditation profonde journalière, le pranayama de la respiration spinale et les autres pratiques assises, plus les pratiques sexuelles tantriques en accord avec nos préférences et notre style de vie. Quand le silence intérieur plein de félicité et la conductivité extatique montent et se rencontrent, ils font l'amour sans relâche dans chacune de nos cellules. Alors, nous sommes dans un bain bouillonnant de félicité extatique et d'amour divin débordant, qui est la réalisation naturelle de l'évolution humaine. Plus de lutte. Simplement, la joie pure dans toutes les circonstances de la vie. C'est ce que nous sommes et c'est ce qui apparaît à mesure que nous progressons dans l'ouverture et la purification de notre système nerveux.

Une fois ce stade atteint, lever seulement les yeux, à n'importe quel moment, nous projettera dans une rêverie de félicité extatique. Toute la vie est divine pour celui qui est constamment amoureux et en train de faire l'amour.

Sexe et illumination

Si nous désirons vraiment que notre vie sexuelle active fasse partie de notre yoga, nous pouvons faire beaucoup avec les méthodes du tantra. Cela n'impliquera pas forcément de réduire notre vie sexuelle. Elle peut continuer comme avant. Cela voudra dire de développer un peu de discipline sous la forme de techniques spécifiques que nous pouvons utiliser dans notre activité sexuelle, soit avec une partenaire soit seul. Alors le sexe fera peu à peu partie du tableau de l'ensemble de nos pratiques de yoga conduisant à l'illumination.

Dans beaucoup de situations de couple, c'est l'homme qui détient

les clés du tantra dans les relations sexuelles, car c'est lui qui perd la plus grande quantité de prana et c'est lui qui généralement détermine la durée de l'acte sexuel. Peu importe l'intensité du désir de la femme pour l'union tantrique, c'est d'abord à l'homme de la rendre possible. Ainsi, le sexe devient une pratique spirituelle, tant pour l'homme que pour la femme.

Une fois l'homme motivé à gérer la perte du prana et en conséquence à rallonger la durée de l'union sexuelle, une façon nouvelle de faire l'amour évolue vers la purification et l'ouverture. Alors le sexe peut faciliter fortement l'union des énergies masculine et féminine en nous, nous conduisant à la félicité permanente extatique, à l'amour divin débordant, à l'illumination.

Le sexe tantrique, bien qu'il ne soit pas au cœur des pratiques de yoga, est un savoir-faire qu'il vaut la peine d'apprendre, spécialement si nous avons une sexualité exigeante. C'est une application des mêmes principes utilisés avec siddhasana et les méthodes annexes, permettant de faire monter l'énergie sexuelle dans notre système nerveux en même temps que celui-ci est peu à peu purifié en utilisant tout l'éventail des pratiques du yoga.

Les méthodes sexuelles du tantra exposées dans ce livre sont là pour apporter une aide à l'ensemble des objectifs d'un système complet de yoga tel que présenté dans les écrits AYP, sans mettre aucune sorte de limite draconienne à notre liberté de faire l'amour quand nous en avons envie. Utiliser et maîtriser graduellement les méthodes tantriques nous libère des jugements négatifs attachés quelquefois à la sexualité. Le sexe devient une des facettes de nos capacités spirituelles, un des nombreux moyens que nous avons pour encourager sans relâche notre système nerveux vers le but plus élevé de notre illumination. Au lieu d'être un obstacle, les relations sexuelles deviennent une aide à notre évolution spirituelle. En même temps, nous en venons à jouir du sexe comme nous ne l'aurions jamais imaginé. Le tantra bien compris nous libère dans tous les domaines.

Chapitre 4 – L’accomplissement du tantra

Où le tantra nous mène-t-il ? Existe-t-il une destination finale ? En quelque sorte, le voyage lui-même est la destination. Si notre purification et notre ouverture vont toujours plus loin grâce à nos pratiques sur notre siège de méditation et au lit avec notre bien-aimé (e), alors c’est ça.

Même ainsi, nous pouvons nous demander, où cela va-t-il se terminer ? Quel est l’aboutissement du tantra ? Avec seulement un peu de pratique, nous saurons qu’il change notre façon de faire l’amour et notre perspective qui passe du monde extérieur au monde intérieur. Mais il y a plus. Une fois qu’en faisant l’amour, nous nous sommes intériorisés et avons fusionné nos polarités divines, tout ressort dans notre vie journalière, colorant chaque mot et chaque action. Nous sommes devenus la chose elle-même, l’amour divin qui déborde, et nous le vivons dans notre vie quotidienne.

Relations sexuelles et union intérieure

L’union véritable est au-delà de la pensée, des émotions, de la clairvoyance, etc. Elle est au-delà de l’idée de *l’autre*.

C’est un paradoxe. La meilleure façon de trouver l’union véritable avec une autre personne est de la trouver d’abord en nous-mêmes. Il n’y a plus d’attentes personnelles susceptibles de se mettre en travers du chemin. Il n’y a plus que le Soi divin de l’un au service du Soi divin de l’autre. Une relation véritable est 100% au service de l’autre sans aucune attente en retour. Elle n’est pas quelque chose à obtenir ou une course d’obstacles. Elle s’obtient en lâchant prise, en s’abandonnant, en donnant tout. Plus encore, elle demande une transformation du fonctionnement de notre système nerveux dans ce qu’il a de plus essentiel. C’est ce que le yoga permet d’accomplir.

Chercher l’union est une bonne chose. La frustration naît quand

nous cherchons à l'extérieur au lieu de lâcher prise à l'intérieur. Même regarder l'autre dans les yeux, c'est déjà aller vers l'extérieur, à moins que nous ne regardions depuis la pure conscience de félicité du silence intérieur cultivé dans la méditation profonde. Si nous utilisons notre désir comme bhakti, nous poussant à faire les pratiques spirituelles, nous trouverons ce que nous cherchons à la fois en nous et dans la personne que nous aimons.

La seule véritable relation intime à trouver est dans notre illumination. C'est en nous que cela se passe, l'union divine de nos polarités intérieures. C'est ainsi que nous y arrivons. Quand nous faisons l'amour, nous devenons l'amour même et la question ne se pose plus de savoir où aller, ou quel obstacle franchir. Tout se dissout quand nous ne sommes plus que caresse. C'est par les pratiques que nous atteignons cet état.

Avec le yoga, nous ne surmontons pas, nous ne vainquons pas nos obstacles. Nous les dissolvons afin que la lumière intérieure innée puisse briller à travers eux. C'est le secret. Tout peut être changé avec ce principe simple, et par les pratiques qui font apparaître cette réalité dans notre système nerveux.

L'idée est de rediriger notre désir en souhaitant dévoiler la vérité intérieure. A partir de là, les choses arrivent. Nous devons être prêts à agir, prêts à nous engager dans des pratiques journalières. Avec les pratiques journalières, notre expérience de la vie grandira de façon indescriptible et également notre façon de faire l'amour, tant intérieurement qu'extérieurement.

Nos dimensions cosmiques

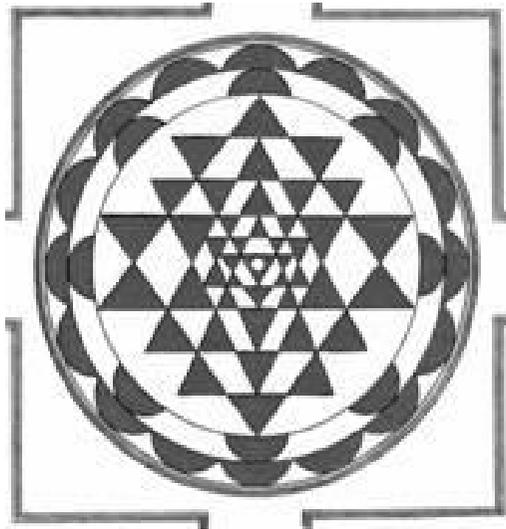
Ainsi que mentionné précédemment, le tantra a souvent été condamné comme une obsession sexuelle. C'est une vue étriquée. En arpentant sérieusement le chemin du yoga, nous découvrons que le tantra comprend toutes les pratiques que nous faisons, et sans doute bien

d'autres que nous ne faisons pas. Le tantra est l'approche la plus complète du yoga, ne laissant aucune pierre sans la retourner. Mais où cela nous mène-t-il ? Où le tantra finit-il ? Quel est son objectif ? Nous avons parlé de l'union de nos polarités internes comme étant le but de toute notre pratique du yoga. Il y a bien des façons de décrire ce processus, autant de façons qu'il y a de descriptions personnelles de l'illumination et de traditions spirituelles dans le monde. Peu importe les descriptions, c'est toujours le même processus de la transformation spirituelle humaine. Dans les sensations que nous percevons dans notre corps, c'est l'union de notre silence intérieur plein de félicité, cultivé principalement par la méditation profonde et de l'extase de tout le corps cultivée par le pranayama de la respiration spinale et les méthodes sexuelles tantriques. Dans la mythologie du tantra, c'est symbolisé par l'union de Shiva et de Shakti correspondant à l'expérience directe du silence et de l'extase que nous venons de mentionner.

L'émergence de Shiva, de Shakti et de leur union finale partout en nous correspond aux trois étapes de l'illumination. Premièrement, le silence intérieur permanent, le témoin. Deuxièmement, l'extase permanente de tout le corps, la conductivité extatique. Troisièmement, la félicité extatique, l'union des polarités divines du silence et de l'extase provoquant un débordement sans fin d'amour divin qui est *unité*. Si vous imaginez la montée d'une résonance consciente extatique vibrant en chaque atome de votre corps, entre chaque noyau et les électrons qui tournent tout autour, vous aurez une idée de la profondeur de la transformation. C'est un orgasme cosmique sans fin dans chacune de nos cellules et dans chacun de nos atomes.

L'accomplissement de cette transformation divine est mis en évidence dans une branche du tantra basée sur l'expérience et les écritures connue comme *Sri Vidya*, ce qui veut dire *connaissance glorieuse*. C'est la connaissance de la félicité extatique exprimée avec une précision mathématique. Si cela peut paraître un paradoxe, alors il est

certainement divin, car la vérité divine est un paradoxe. Si la vérité est ressentie comme largement extatique, elle conduira vers la précision spirituelle. Si elle est conçue comme mathématiquement exacte alors elle nous inclinera à une rêverie extatique. Ceci n'est nulle part aussi bien montré que dans le diagramme sacré du *Sri Vidya* appelé le *Sri Yantra*, ou parfois le *Sri Chakra*.



Sri Yantra

Le *Sri Yantra* décrit l'union sexuelle qui ne s'arrête jamais de Shiva (le point blanc, le bindu symbolisant le lingam masculin) et de Shakti (le triangle symbolisant le yoni féminin) dans chaque atome du cosmos. La représentation du *Sri Yantra*, prise dans sa totalité représente également

le tunnel du nerf spinal (la sushumna), le système nerveux et l'union divine en nous, partout et de haut en bas.

Quand vous regardez le diagramme du *Sri Yantra*, imaginez que vous le voyez à travers le tunnel central de la colonne du nerf spinal depuis le bas, chaque cercle de demi-lunes et de triangles représentant un niveau des sept centres énergétiques. Le cercle extérieur de demi-lunes représente la racine. Le triangle du centre représente la couronne où l'union de Shiva et Shakti se fait visiblement dans le diagramme (le point du bindu dans le triangle du yoni). En fait, l'union s'accomplit dans chaque demi-lune et dans chaque triangle du *Sri Yantra*, représentant l'union dans chaque cellule et atome du corps, et dans le cosmos contenu en nous et représenté également par le Sri Yantra.

Cette union des polarités est présente dans tout ce qui se manifeste en nous et dans l'univers. La physique moderne nous apprend les attractions sans fin électromagnétiques et gravitationnelles entre les particules atomiques et les objets physiques de toutes tailles qui forment notre univers. Sans cette relation des polarités, il n'y aurait rien que la pure conscience de félicité. Nous, êtres humains, nous sommes à la fois l'univers et la pure conscience de félicité à partir de laquelle il s'est manifesté, et nous pouvons réaliser notre existence dans ces deux aspects comme félicité extatique et comme amour divin débordant.

Nous sommes semblables à des hologrammes, des microcosmes contenant la totalité du macrocosme. C'est bien pourquoi les effets des pratiques de yoga sont si profonds. Nous nous ouvrons à l'infini et devenons cet infini qui est en nous et autour de nous. Le fait de pouvoir le ressentir par nous-même va bien au-delà des théories intellectuelles rigides. Tout ce que nous avons à faire est de nous asseoir et méditer pour avoir l'avant-goût de nos dimensions infinies ! Le *Sri Yantra* est une façon concise de représenter ce qui est déjà là.

Mathématiquement, le *Sri Yantra* recrée les vagues vibratoires de *OM*, le son sacré qui vibre naturellement dans le système nerveux humain,

à mesure qu'il s'ouvre et se purifie. *OM* résonne à travers la médulla oblongata, le tronc cérébral, vers le centre de la tête et sort par le troisième œil. *OM* n'est pas une petite chose gentille qui se produirait en nous. C'est *une extase rugissante et dévastatrice* se frayant son chemin, synonyme des états les plus élevés de la pratique sexuelle tantrique. *OM* est la kundalini dans un tourbillon plein d'extase. Là, nous trouvons le lien entre *Sri Vidya*, le *Sri Yantra* et les pratiques sexuelles tantriques.

Comment utiliser le *Sri Yantra*, pour autant qu'on doive l'utiliser ? Certaines traditions l'utilisent comme support de méditation. Dans l'approche AYP, nous ne le faisons pas. Quand *OM* résonne, le *Sri Yantra* est là. Nous devenons le *Sri Yantra* quand nous manifestons de façon naturelle la vibration extatique *OM*, le son de la Shakti ravissant son Shiva. Quand cela se produit, notre corps tout entier devient le *Sri Yantra*. Le *Sri Yantra* est une représentation de notre système nerveux dans son mode de rêverie spirituelle le plus élevé.

Quand vous regardez le *Sri Yantra* de temps à autre, soyez simplement conscients que c'est une représentation de l'éveil de votre dynamique spirituelle interne, en même temps que de la nature extatique du cosmos. C'est à la fois le microcosme et le macrocosme et c'est ce que nous sommes. C'est une confirmation et un rappel de ce que nous devenons consciemment à travers toutes nos pratiques. Une union de tout le corps de félicité extatique, c'est dans cette direction que nous allons, et c'est cela que représente le *Sri Yantra*. C'est l'accomplissement du tantra.

Une romance divine sans fin

Chacun sait que la sexualité est une question d'hormones. Une vieille plaisanterie dit que « les adolescents ne sont que des hormones ». Peut-être que cela s'applique aussi aux adultes. Plus nous avons de vitalité hormonale, plus grand est notre statut sexuel et l'image que nous

avons de nous. Quand nous avons du « jus », nous nous sentons plus vivants.

Ce n'est qu'une question de prana, vous savez. Le prana est la vitalité, la force de vie qui coule en nous. Le prana est derrière toutes ces hormones. Par le yoga nous influençons la chimie de notre corps et vice versa. Nous pensons selon une certaine méthode et nous nous tranquillisons physiquement et mentalement et le silence intérieur se déploie. Nous devenons une conscience vide, contenue en elle-même. C'est la méditation profonde. Nous respirons d'une certaine façon et les énergies qui coulent à travers notre corps sont vivifiées d'une façon notable. C'est le pranayama. Nous faisons l'amour d'une certaine façon ou nous nous engageons dans tel ou tel type de stimulation en solo de notre énergie sexuelle et nos expériences intérieures s'accroissent spectaculairement en de vastes poussées d'euphories extatiques. Alors nous sommes, en même temps, à la fois vides et euphoriques. L'union des deux est l'amour divin, un courant qui se suffit à lui-même, qui n'a pas besoin d'objet. Il est là, tout simplement.

Le grand kriya yogi, Lahiri Mahasaya, disait, « Mon adoration est très étrange. Elle n'a pas besoin d'eau sacrée. Aucun ustensile n'est nécessaire. Même les fleurs sont superflues. Dans cette adoration, tous les dieux ont disparu et le vide s'unit à l'euphorie ».

En définitive, la transformation spirituelle de l'homme ne concerne pas des objets externes ou des rituels. Elle concerne nos processus internes, notre silence intérieur (le vide) et notre extase intérieure (l'euphorie). Quand les deux fusionnent, tout ce qui reste, c'est l'amour divin qui se déverse d'un réservoir intérieur sans fin. Il est à lui-même sa propre source. Il n'a pas d'objectif mais pourtant il est au service de tous. Il est à lui-même son propre accomplissement, qui a pour but le bien commun. L'amour divin ce sont les hormones portées à leur plus haut niveau de fonctionnement dans l'être humain. C'est une romance divine sans fin.

Mais qu'en est-il de l'amour ordinaire, celui que la plupart d'entre nous ressentent à un moment ou à un autre de leur vie ? Celui que nous ressentons dans notre cœur et dans nos reins. Comment passer à l'amour divin ? En choisissant une manifestation plus haute de notre énergie, en choisissant un niveau plus élevé de fonctionnement de nos hormones et en faisant le voyage de la transformation en utilisant la connaissance du yoga.

Quand nous sommes sexuellement excités, nos hormones passent à la vitesse supérieure. Nous nous sentons euphoriques. Nous nous sentons attirés. Attirés vers quoi ? Quelque chose. Quelqu'un. Cette puissante attraction euphorique veut un objet. Quand cela arrive, nous en perdons la tête. Les émotions prennent le dessus, seul l'objet compte.

L'amour ne connaît pas de raison.

En quoi consiste l'amour ordinaire ? Un flot énorme d'hormones. Intérieurement, nous sommes drogués. Cela nous remplit de dévotion pour l'objet de notre affection, du moins pour un temps. En tout cas jusqu'à ce que les hormones s'apaisent. Alors, quoi? Alors *la lune de miel est finie*, et nous passons à une autre phase, une phase moins intense.

La différence entre l'amour ordinaire et l'amour divin est que l'intensité de l'amour divin ne s'arrête jamais. La lune de miel n'a pas de fin. Elle ne disparaît jamais. Elle augmente encore et encore et encore. La romance divine revient à tomber dans un abîme d'amour sans fond. En même temps que nous tombons dans cet abîme, l'amour qui émane de nous se répand vers tout ce qui nous entoure. Avec l'amour divin, nous devenons un canal entre l'infini et ce monde.

L'amour divin, la romance divine concerne le sexe tout autant que l'amour humain. L'amour divin concerne le sexe intérieur et ne finit jamais. L'amour ordinaire concerne le sexe extérieur et avec le temps perd de son intensité. Les amoureux ordinaires pleurent et gémissent d'extase quelques minutes ou quelques heures. Les amoureux du divin pleurent et gémissent d'extase pendant des décades, pendant toute une

vie.

Si vous lisez les poèmes de Rumi et de Saint Jean de la Croix, vous verrez que ces sages ont une relation d'amour passionné avec le divin. Une relation intensément romantique prenant la forme de leur propre *ishta*, de leur propre idéal. Ainsi que Lahiri Mahasaya l'a souligné, même les idéaux s'évanouissent à la fin devant la réalité de la transformation intérieure, de la fusion du silence intérieur et de l'extase intérieure. Un processus neurobiologique en nous.

Ah, la divine romance ! Il faut bien trouver un langage pour la traduire. Nous la décrivons avec des métaphores, des déités dans le langage de notre culture. Après toutes les analyses, tout le yoga, tout le tantra, quand l'amour divin bouillonne, ne subsiste plus que la poésie et peut être ne suffit-elle pas.

Il en va de même dans les relations tantriques. Les hormones fonctionnent plus haut et encore plus haut. La personne que nous aimons représente pour nous le divin, le divin en nous et autour de nous. Si nous avons porté notre bhakti à son sommet, nous savons que tous nos désirs, toute notre passion, toutes nos hormones vont vers le but suprême en nous. Plus rien ne compte que cela. A chaque minute, notre amour ordinaire se transformera en amour divin. Les objets de l'amour se spiritualisent et se fondent en nous. Quand l'amour divin dissout toutes les séparations, notre corps, celui ou celle que nous aimons, et toute personne que nous voyons sont des expressions de Dieu. Quand nous sommes dans cet état de passion divine, les autres peuvent nous trouver fous.

Fous ou non, quand nous ne sommes pas dans des relations sexuelles tantriques, si nous sommes prudents, nous permettrons à notre amour de grandir encore grâce à nos pratiques assises. Et cela, nous pouvons le faire tous les jours.

Alors la romance ne s'arrête plus. Elle s'insinue dans notre vie de tous les jours, elle émane de nous en vagues d'une béatitude magnifique.

Pour cela, les pratiques assises journalières sont importantes. A la fin, le processus s'entretient de lui-même. Le système nerveux veut s'élever vers cet état divin. Du plus profond de notre cœur, il nous appelle paisiblement à faire notre yoga. Quand le système nerveux s'ouvre, l'énergie divine prend le dessus et plus rien ne l'arrête. Alors nous sommes prêts au voyage.

Ainsi donc, si vous êtes amoureux, si vous faites l'amour ou si simplement vous pensez à l'amour, gardez cela à l'esprit. Votre amour a une grande destinée devant lui allant bien au-delà des attachements et des plaisirs d'un instant.

Vous ne devez aller nulle part pour trouver votre destinée. Vous n'avez pas à renoncer à votre famille, à votre carrière ou à quoi que ce soit. Vous avez seulement à réaliser que votre désir, que votre passion peuvent être dirigés bien plus haut.

Comment ?

L'intention suffit à tout mettre en mouvement. Pouvez-vous la sentir maintenant ? La dévotion qui s'intensifie ? Une attente magique qui s'agite au plus profond de votre être ? Favorisez cela ! Favorisez-le quand vous sentez fleurir votre amour. Favorisez-le chaque fois que vous vous unissez avec votre bien-aimé (e). Sentez-le en utilisant les méthodes qui feront monter toujours plus haut les énergies divines dans la personne que vous aimez et en vous-même. Sentez-le en faisant vos pratiques assises journalières. Elevez-vous dans l'amour divin.

La romance divine sans fin est en vous.

Livres et assistance

Yogani est un scientifique américain qui, depuis plus de quarante ans, s'est consacré à la vie spirituelle et à intégrer les techniques anciennes du monde entier qui cultivent la transformation spirituelle de l'être humain. L'approche n'est pas sectaire et ouverte à tous. Ses livres sont les suivants :

en anglais :

Advanced Yoga Practices – Easy Lessons for Ecstatic Living (Two Volumes)

Deux livres d'usage facile comportant près de 500 leçons détaillées sur le système de pratique AYP.

AYP Support Forum Posts of Yogani, 2005-2010

Environ 2'000 courriels apportant des commentaires détaillés sur le système AYP

The Secrets of Wilder – A Story of Inner Silence, Ecstasy and

Enlightenment

Un roman d'aventures spirituelles

The AYP Enlightenment Series (Eleven Volumes)

Livres sur les pratiques spirituelles, concis et faciles à lire :

- *Deep Meditation – Pathway to Personal Freedom*
- *Spinal Breathing Pranayama – Journey to Inner Space*
- *Tantra – Discovering the Power of Pre-Orgasmic Sex*
- *Asanas, Mudras and Bandhas – Awakening Ecstatic Kundalini*
- *Samyama – Cultivating Stillness in Action, Siddhis and Miracles*
- *Diet, Shatkarmas and Amaroli – Yogic Nutrition and*

- Cleansing for Health and Spirit*
- *Self-Inquiry – Dawn of the Witness and the End of Suffering*
 - *Bhakti and Karma Yoga – The Science of Devotion and Liberation Through Action*
 - *Eight Limbs of Yoga – The Structure and Pacing of Self-Directed Spiritual Practice*
 - *Retreats – Fast Track to Freedom – A Guide for Leaders and Practitioners*
 - *Liberation – The Fruition of Yoga*

Pour avoir les dernières informations sur les écrits de Yogani et pour bénéficier gratuitement de l'aide du *forum AYP*, veuillez-vous reporter à :

www.advancedyogapractices.com

en français :

Les livres de « The AYP Enlightenment Series », AYP – Série pour l'illumination spirituelle, sont traduits en premier :

Déjà parus :

- *La méditation profonde – Le chemin vers la liberté personnelle*
- *Le pranayama de la respiration spinale – Un voyage vers l'espace intérieur*
- *Tantra - Découvrir le pouvoir du sexe préorgasmique*

A paraître en 2014 :

- *Asanas, mudras et bandhas – Eveiller la kundalini extatique*
- *Samyama – Cultiver la tranquillité en action, les siddhis et les miracles*

Un site internet a été créé en français en août 2010 avec pour objectif de faire connaître au

public francophone l'enseignement AYP :

www.aypsite.ch

Table

[Chapitre 1 – Tantra, sexualité et spiritualité](#)

[Chapitre 2 – Les pratiques sexuelles tantriques](#)

[Le pouvoir de l'intention](#)

[La technique pour se retenir – un escalier vers le ciel](#)

[Transformer l'orgasme mâle](#)

[La femme, déesse divine](#)

[Apprendre à se détendre pendant l'excitation](#)

[Les possibilités](#)

[Chapitre 3 – De l'érotisme à l'extase](#)

[Un voyage de purification et d'ouverture](#)

[Les techniques tantriques dans les pratiques assises](#)

[La montée de la conductivité extatique](#)

[Sexe et illumination](#)

[Chapitre 4 – L'accomplissement du tantra](#)

[Relations sexuelles et union intérieure](#)

[Nos dimensions cosmiques](#)

[Une romance divine sans fin](#)

[Livres et assistance](#)