**Cекс. Йога. Любовь.**

Почему сексология бурно развивается на Западе, почти не затронув страны Востока? Может быть, на Востоке среди других мудрых рецептов есть и такие, которые помогут решить наши проблемы интимных отношений.

Эта книга может послужит пособием для тех, у кого секс по-европейски вызывает затруднения физического или психологического плана, для тех, кто хотел бы теоретически и практически узнать, каковы его неиспользованные и даже неподозреваемые способности.

**Основы сексуальной культуры Востока**

Проблема сексуальных отношений, сильнейшего влияния секса на всю человеческую, а зачастую и общественную жизнь интересовала людей с древности. Для ее объяснения привлекали различные теории - от феномена Тарханова, открытого на лягушках и демонстрирующего физическое воздействие наполненности семенных пузырьков на поведение самца, до теории Платона, согласно которой мужчина и женщина - половинки одного существа, разделенные богами и ищущие друг друга. Все религии мира уделяют большое внимание вопросам интимной жизни. Отец йоги, Патанджали, проповедовал, что один из путей достижения самадхи ("освобождения" человека, достижения им состояния сверхсознания) пролегает через единение мужчины и женщины- как духовное, так и телесное. Но он говорил и о другом пути - аскетического воздержания, подавления желаний. Японские и китайские учения (дао) считают слияние Инь и Ян (мужского и женского начал) истоком всего самого прекрасного и самой жизни на Земле. Две тысячи лет западная цивилизация развивалась в рамках христианского религиозно-философского миросозерцания с его аскетическими идеалами, нередко противоречащими естественной природе человека. Возможно, это отчасти объясняет рост числа людей, не удовлетворенных своей интимной жизнью, страдающих сексуальными расстройствами, совершающих преступления или самоубийство на сексуальной почве.

Сексуальная культура Востока, насчитывающая многие тысячелетия, основана на иных, нежели европейская, принципах. До появления и широкого распространения буддизма (IV-VI в. н.э.) в странах Востока ведущими религиями были индуизм (Индия) и даосизм (Китай). Оба учения много внимания уделяли вопросам интимной жизни как средству индивидуального и общественного совершенствования. Поэтому они соседствуют в этой книге. В то же время, это совершенно различные по своему характеру учения. В Индии существует школа буддизма, именуемая "китайской ветвью", тем не менее, тантризм (о котором мы в основном и будем говорить) и китайское дао любви отличаются своими принципами. Если индийские наставления по искусству любви тесно связаны с религией и зачастую зажимают учеников в тесные рамки ритуалов, то дао любви - часть китайской медицины и потому более реалистично. В основе йогического учения лежит стремление к непрерывному самосовершенствованию, достижению независимости духа человека от его физического тела. Дух человека, его подлинная сущность совершает бесконечный путь во времени, постоянно возрождаясь в новом теле после физической смерти старого, причем в зависимости от добродетельности поведения в прошлой жизни новое воплощение может быть как поощрением, так и карой: в человека, стоящего выше на социальной лестнице, а то и в животное. Цель йогического самосовершенствования - отрешение от материального мира и прерывание бесконечной цепи возрождений, приносящих страдания бессмертной личности. При этом чистый индивидуальный дух (Атман), являющийся подлинным содержанием тела, соединяется со всемирным духом Брахманом. Достигается освобождение от телесной оболочки и достижение нирваны-блаженного и всемогущего состояния. Йога рассматривает несколько путей совершенствования и достижения нирваны: хатха-йога (психофизическая тренировка), карма-йога (тропа праведных поступков), тантра-йога (контроль и управление сексуальной энергией). Кришна сказал своим ученикам, что он принимает поклонение в различных видах: аскетическом, тантрическом и смешанном.

Путь аскета требует от человека полного отречения от соблазнов окружающего мира. Йоги-аскеты, как правило, начинают с занятий хатха-йогой, добавляя затем элементы карма-йоги, джанана-йоги и. т.д. Кришнамурти, один из толкователей йоги для Запада, писал: "Физическое тело - твое животное, твой конь, на котором ты едешь. Поэтому ты должен обращаться с ним строго и заботиться о нем. Ты не должен его переутомлять, ты должен питать его чистой пищей, всегда содержать его в строгой чистоте, оберегать его от малейшего пятна грязи. Ибо без совершенно чистого и здорового тела ты не сможешь исполнить сложный, напряженный труд подготовления; ты не вынесешь его беспрерывного напряжения. Ты должен всегда управлять своим телом, а не оно тобой". В странах западной цивилизации большее распространение получила хатха-йога как более близкая европейцам своими внешними физическими аспектами. К сожалению, увлекаясь физической стороной хатха-йоги, люди, зачастую забывают о том, что она в первую очередь направлена на достижение определенного состояния духа посредством овладения собственным телом. И хатха-йога, и тантра-Йога учат, что тело - инструмент для достижения божественного состояния самадхи или нирваны. Но тантра-йога не требует обязательного безбрачия или воздержания. Освобождение в тантра-йоге достигается определенным сексуальным поведением, возведенным в ранг божественного поступка, при котором происходит слияние с богиней Шакти - женой верховного божества Шивы. Понятно, что без духовного совершенствования на этом пути не достичь вершин, а тантра-йога превратится попросту в разврат. Третий путь - средний, семейный. Для продвижения и освобождения безразлично, каким образом человек начнет ощущать свое единение со всемирным "Я", с Брахманом как олицетворением бесконечного и вневременного разума. Если йог живет в миру, имеет семью, работает, но при этом соблюдает основные принципы йоги, он может достичь самадхи или надеяться на лучшее воплощение в грядущей жизни. Доброта, благородство, сострадание, великодушие, овладение собственным телом и мыслями, отрешенность от суеты окружающего мира - это и есть путь семейного йога. Тантризм утверждает, что совокупление мужчины и женщины есть соединение тела и души, возвращение к первоначальному единству, существовавшему "до начала мира". И йога, и даосизм сходятся в том, что женщина запасает некую, энергию и во время полового акта отдает ее мужчине. При этом энергетические запасы женщины не уменьшаются. В даосизме выражением таких отношений является слияние Инь и Ян. В странах европейской цивилизации люди порой находятся в полном сексуальном неведении (а иногда даже гордятся этим!) и потому считают, что страдают сексуальными расстройствами. На Востоке просвещенные люди расценили бы такое состояние лишь как повод для перемены манеры сексуального поведения. Вынужденное (а иной раз и добровольное) сексуальное, воздержание вследствие экономических, религиозных и иных причин, как правило, заставляет человека страдать, может привести к расстройствам здоровья или преступлениям. Сублимация - перенос сексуальной энергии в другие области человеческого поведения - широко практикуется на Востоке, позволяя сохранить физическое и духовное здоровье, предупреждая личностные и социальные нарушения. В странах Запада при невозможности осуществить обычный (а точнее, привычный) коитус сексуальные потребности обычно подавляются. Что будет, если для осушения реки ее перегородят плотиной выше по течению? Гораздо разумнее направить реку по другому руслу. В сущности, к этому и сводится сублимация желания. Многие асаны (позы) йоги и дао любви прямо воздействуют на выраженность сексуального влечения и поведения. В зависимости от психологической направленности и глубины сосредоточения одни и те же занятия у аскета ведут к сублимации, а у тантра-йога - к усилению влечения. Наконец, общие упражнения - на успокоение, сосредоточение, расслабленность, спокойное дыхание - способствуют общему оздоровлению организма.

Китайский даосизм зародился в IV-III в. до н.э. как общефилософское течение. В центре учения стояли проблемы продления активной жизни человека - этого человека в этой жизни, без расчета на его дальнейшие перевоплощения. Длительная жизненная активность достигалась диетой, дыхательной гимнастикой, психофизической тренировкой типа йоги и др. .Основное понятие дао -вполне современное понятие о том, что источником жизни является, энергия, и если человек, крошечное уязвимое существо, не находится в гармонии с неиссякаемым источником энергии - природой, то он не может и надеяться на долголетие и активность. Отношение к сексу в даосизме также было рациональным: активная и удачная половая жизнь тренирует и стимулирует человека, неудачная или подавленная снижает его жизненный тонус. Легендарный император Хуан-ди оставил потомкам учебник любви, книгу "Секреты Нефритовой Камеры", в которой специально подчеркивались равенство и одинаковая заинтересованность мужчин и женщин в сексуальном единении как проявлении и источнике жизненной энергии. Однако в III-IV в. н.э. это равноправие постепенно стало нарушаться, и дао любви было искажено в соответствии с новыми социальными условиями. По-прежнему в здоровом половом общении видели источник силы и долголетия, но теперь женщина рассматривалась как сторона подчиненная, обязанная доставлять наслаждение мужчине. Однако принципы добровольности и обоюдного стремления к акту оставались неизменными, в отличие от японского варианта дао, где для обострения чувственности мужчины рекомендовалось иногда совершать сношение, более похожее на изнасилование. В индийском трактате "Три ветки персика" также содержатся советы по овладению женщиной, намеренно не проявляющей интереса к коитусу. Дальнейшее развитие цивилизации привело к еще большему извращению дао: его содержанием у многих авторов стало уже не сотрудничество, а борьба полов. Один из основных принципов учения - сбережение семени - стал рассматриваться как тайный способ преобладания над женщиной. Лишь некоторые из модификаций дар продолжали проповедовать равенство и гармоничность мужского и женского начал. В этих классических варианта, активно возрождающихся в наше время, Инь и Ян являются частью природы и не могут длительное время существовать отдельно. Они должны гармонично сливаться и дополнять друг друга, составляя единое целое. Задержание семени (техника "возвращения цзин") считается полезным для мужчины, но может осуществляться только в согласии с женщиной. В "Секретах Нефритовой Камеры" советник императора Хуан-ди говорит: "Если пара правильно следует дао любви, то мужчина всегда будет здоровым и молодым, а женщина избежит Ста Болезней. Если же они неправильно практикуют дао, то занятия любовью могут навредить их здоровью. Чтобы получить от дао полную пользу, необходимо соблюдать три условия: научиться правильному дыханию и расслаблению; иметь чувство уверенности, чтобы сердца были спокойны; достичь согласия во взаимных желаниях, чтобы избежать конфликтов. Также следует уделять внимание практическим вещам: чтобы не было слишком жарко или холодно, чтобы желудок был не слишком полным, но и не пустым и т.д.. Правильное поведение пары должно быть таким, чтобы мужчина не был ослаблен, когда женщина уже полностью удовлетворена".

Даосы не разграничивали понятия любви и секса, для них любовь без полового общения неполноценна, поскольку отсутствует гармония между Инь и Ян. Конечно, сближению физическому обязательно должны предшествовать знакомство, ухаживание, взаимное узнавание и т. д., но если общение мужчины и женщины надолго застывает на этом уровне, энергия обоих будет улетучиваться безвозвратно и бесполезно, С другой стороны, секс без любви, чисто механическое поведение, стереотипные и монотонные телодвижения способны вызвать (в первую очередь у мужчины) выраженное возбуждение и даже оргазм как наивысшее половое биологическое удовольствие. В этом случае сближаются тела, но не души; все это больше напоминает мастурбацию. Такое общение двоих не может принести гармонию и успокоение, как того требует контакт Инь и Ян.

Если партнеры с самого начала будут связывать воедино физическое удовольствие и наслаждение от полного растворения в теле партнера, если они смогут испытать эту подлинную радость настоящей любви, они уже не удовлетворятся более низким уровнем общения, их совместная жизнь не будет зависеть от неизбежных мелочей и суеты. Кроме того, полное взаимопроникновение способствует и оздоровлению. Древний китайский врач Пэн Цзу писал: "Ничто на свете не может продлить жизнь человека - ни лекарства, ни диета, ни духовное совершенствование, если он не понимает и не принимает дао любви". Если энергия уходит безвозвратно, ее не вернешь и не заменишь. Согласно воззрениям йогов, энергетические запасы человека не безграничны, но они могут восполняться при определенных условиях, переходя из одного вида энергии в другие. Энергия может утекать впустую, а может расходоваться таким образом, что позже будет возвращена сторицей. Классическая йога насчитывает 10 видов энергии, из них 5 главных: физическая, Сексуальная, психическая, энергия интеллекта, энергия души. Физическая, сексуальная и психическая энергии связаны возможностью взаимного превращения. Энергии интеллекта и души независимы и неразрушимы. Психическая энергия сконцентрирована в макушке головы - (тысячелепестковый лотос - Брахмачакра), физическая - в солнечном сплетении (Манипура), сексуальная- в половых органах (Му-ладхара). Физическое тело человека пронизано семью тысячами нади (нервных каналов), которые объединяют чакры (центры нервной энергии). Главных чакр семь, их связывает священная змея Кундалини (скрытая нервная энергия тела). Местоположение чакр соответствует расположению эндокринных желез. Кроме физического, человек обладает также Нематериальным телом, или аурой, которая является единым энергетическим полем, возникающим в результате взаимодействия отдельных энергопотоков в теле. Аура имеет цвет, форму, напряженность, плотность, которые могут меняться в зависимости от физического и психического состояния человека, и исчезает с его смертью. Древние понятия об ауре в наше время подтверждены различными исследованиями, в частности фотографированием живых-объектов в высокочастотном электромагнитном поле. На снимках часто видна аура в виде светящегося ореола, меняющего цвет и интенсивность в местах над здоровыми и больными органами. Это явление называют эффектом Кирлиан в честь открывших его советских супругов-исследователей. Нематериальное тело поэтично ив то же время точно описано в древнейшем труде "Шива Самхита". "В теле центральная Великая Ось (позвоночный столб) окружена семью островами. Это жизненная сила, плоть, кровь, жир, костный мозг, семя или яйцеклетка. Там есть реки и моря, а также звезды и планеты, пророчества и боги, святые места. Солнце и Луна как созидающее и разрушающее начала движутся в мире этого тела совместно с пятью Великими элементами; это - пространство, огонь, вода, воздух, земля. Все живые существа всех миров обитают в: Нематериальном теле, называемом еще Брахманда (аура Брахмы). Наверху Великой Оси помещена нежно сияющая Луна, лицо которой, обращенное вниз, день и ночь излучает нектар. Амброзия Луны расходится на два потока. Один струится по скрытому потоку в левой части тела и питает тело, как вода священной реки Ганг. Второй поток нектара, сверкающий и белоснежный, как молоко, течет по самой Великой Оси и удерживает Луну на вершине позвоночного столба.

В нижнем этаже находится Солнце, расположенное в области почек. Отсюда невидимый поток течет по правой стороне тла вверх, впитывая жизненные выделения. Он ведет прямо к Самадхи, его дух - Повелитель разрушения и созидания, Солнце, струящееся по телесным сосудам. В теле тысячи протоков, но главных четырнадцать. Три из них главнейшие: Ида (в левой части тела), Пингала (в правой), Сухсумна (в центре). Самый почитаемый, у йогов канал - Сухсумна, остальные служат ему. Проток, называемый Ида, идет по левой стороне, обвиваясь вокруг Сухсумны, заканчивается у правой ноздри. Проток Нингала идет по правой стороне тела, обвиваясь вокруг Сухсумны, и заканчивается у левой ноздри. Тот, кто познал Нематериальное тело и его божественные законы, достигает совершенства". Следует помнить, что чакры и нади существуют не в материальном теле, а на уровне энергетического поля. Когда священная змея Кундалини, разворачивая свои кольца, поднимается вверх, она стимулирует чакры и дает человеку власть над различными физическими и психическими явлениями. Однако для пробуждения Кундалини необходимы особые упражнения и соответствующий психологический настрой, иначе Кундалини может разрушить естественные перемычки между чакрами и дать мощный выброс энергии, что повредит человеку или убьет его.

Чакра Муладхара - корневой лотос - располагается в области промежности. Из Муладхары начинается Сухсумна - самый важный нади (проходит в позвоночном столбе). Чакра желтая с четырьмя красными лепестками, символизирующими четыре стороны жизненного дыхания. На лепестках изображены четыре золотых иероглифа - четыре аспекта действия спящей Кундалини. В центре чакры - магический иероглиф Ланг, покоящийся на спине священного слона Айравата. Энергия Муладхары - низшая, она поступает из земли через ноги. Муладхара дает жизнь половым железам (гонадам).

Чакра Снадхитамана - опора жизненного дыхания - лежит на уровне пупка. Она белая с красными лепестками, на которых имеются иероглифы "Здесь находится накопленная жизнь, названная Стрелой". Эта чакра имеет разветвленные связи: с рукой (особенно как с органом труда), с вкусовыми ощущениями, с ощущением сжатия, и давления по всему телу. Снадхитамана соответствует надпочечникам. В то же время "Тайное учение Нароны" гласит: "Около пупка лежит невидимый центр изменения. Он подобен лотосу с шестьюдесятью четырьмя лепестками или Солнцу с шестьюдесятью четырьмя языками пламени Цвет его золотой, и лепестки обращены вверх". Этот центр символизирует Шестьдесят четыре Искусства (или Науки - тогда эти понятия не различали), которым должен обучиться человек, чтобы занять почетное место в обществе, самоутвердиться, добиться внимания противоположного пола. Многие из 64 Искусств прямо или косвенно относились к общению с противоположным полом, например умение красиво выглядеть, искусство одеваться, знание косметики, имитации, сочинительства, декламации и др. Чакра Манипура - Центральный лотос - является вместилищем физической энергии человека и находится в области солнечного сплетения (под ложечкой). Это орган желания, через него протекает эмоциональная энергия, заставляющая человека действовать или, наоборот, замереть, отрицая мир или защищаясь от него. Тот, кто овладел энергией Манипура; становится властелином и над другими чакрами. Он может побеждать боль и болезни, входить в чужое тело, "делать золото"... Эта победа не всегда дается легко. Прорыв энергии Манипуры в более высокие чакры может привести к их расстройству и физическим болезням: инфаркту, инсульту, слепоте, сумасшествию. Медитация над Манипурой требует осторожности и хорошего руководства! У чакры десять лепестков и в нее вписан магический треугольник, обращенный вершиной вниз. Некоторые исследователи рассматривают его как мужской символ. Манипура питает поджелудочную железу.

Четвертая чакра - Анахата - располагается между лопатками. У чакры двенадцать лепестков, а внутри два треугольника, сплетенных наподобие Звезды Давида - символ переплетения мужского и венского начал. Это центр света и любви, он начинает действовать только после второго посвящения. Легче познать любовь и ее проявления, чем овладеть ее природой или приемами, которые сделают эту любовь действенной. Овладевший энергией Анахаты получит счастливое воплощение в будущей жизни. Этой чакре соответствует вилочковая железа.

Чакра Висхуддха - Центр великой чистоты - лежит на уровне голосовых связок (кадыка) и называется "дверью к освобождению". У чакры шестнадцать лепестков, а внутри круг, заключенный в "мужской" треугольник, что символизирует вечность, охраняемую, и продолжаемую мужским началом. В начале духовного развития человека лотос Висхуддха перевернут так, что его лепестки покрывают плечи и частично захватывают грудь и легкие. В течение возобновляющихся жизненных циклов у развивающегося человека лотос медленно переворачивается, и тогда его лепестки наполовину окружают голову. Энергия в этот и вышележащие центры поступает через поток Кундалини и по рукам (и по ним же может изливаться). Власть над этой чакрой дает знания о прошлом, настоящем и будущем. Овладевшего чакрой Висхуддха называют принцем среди йогов. Поражение этой чакры ведет к болезням щитовидной железы.

Аджна-чакра - центр власти -находится между бровями, и имеет два белых лепестка, каждый из которых состоит из сорока восьми малых лепестков. На некоторых древних изображениях лотос Аджны не собран в цветок, а образует подобие крыльев по обе стороны головы, символизируя два пути развития человека -- путь духа и путь материи. Только медитируя на этой чакре, можно достичь нирваны. Если устанавливается активное взаимодействие между Аджной и Висхуддхой, у посвященного появляется способность к творчеству, что выражается во внезапном прозрении и откровениях. При этом возникает индивидуальный "электрический" огонь, при полном развитии которого рушится последняя перемычка на пути Кундалини, и священная змея вырывается в небеса, достигая Шамбалы - города вечного блаженства. Аджна контролирует работу гипофиза, который считают "штабом" всей эндокринной системы.

Брахмачакра - Душа человека - лежит на уровне макушки. Она развита только на одну пятую Свою часть, и ее осознанное и направленное развитие делает человека богом. Брахмачакра начинает по-настоящему работать только после третьего посвящения, то есть когда йог уже практически достиг Самадхи. Эта чакра дает жизнь шишковидной железе (эпифизу), роль которого науке пока неясна. Физическая любовь открывает простой и прямой путь к самопознанию. Это глубоко сокровенное поведение, ведущее к великому таинству - появлению новой жизни, нового Космоса. Мужчина и женщина должны не просто физически совокупиться, но проникнуть в души друг друга, воспарить к духовным высотам. Если они научатся сознательно пользоваться сексуальной энергией, в их руках будет ключ к любой сокровенной тайне мира, а Нематериальное тело станет основой следующего, счастливого воплощения.

**ТАНТРИЧЕСКИЙ АСКЕТИЗМ**

Целомудрие и аскетизм как способы богоискательства известны не только на Востоке. "Дьявол хитер, но он страшен не тогда, когда приходит с копытами и рогами, а когда является в виде женщины - обнаженной, нежной, желанной" - писал св. Артемий в XVIII в.

Св. Августин, соблазняемый видениями, молил Бога дать ему достичь целомудрия даже во сне. даже в расцвете сил. Для достижения целомудрия люди калечили себя. Секта скопцов в России XVIII в. настолько разрослась, что для ее уничтожения потребовались объединенные усилия церкви и государственного аппарата. Поступать так примитивно, подавляя одно желание другим или болью, не стал бы ни один йог или даос. Подавление желания или неправильная сублимация могут вызывать неврозы, расстройства здоровья или приводить к преступлениям. Правильная сублимация приносит успокоение, оздоровление. Сублимированная сексуальная энергия лежит в основе многих шедевров мировой культуры. Творцы их откровенно признавали необходимость для себя освободиться от напора сексуальной энергии. В йоге путь сублимации принципиально иной. Потеря семени (бинду" - это потеря энергии, уменьшение жизненных сил мужчины. "Мужчина имеющий одно семяизвержение на сто коитусов, проживет тысячу лет", - гласит дао любви. (При этом следует отметить, что в восточном понимании, в отличие от европейского, коитус не обязательно включает введение пениса во влагалище с последующими движениями - фрикциями).

"Кто заставит свое семя течь вверх - тот и есть бог" - вторят тексты йоги. На этом умении основываются и Раджа-йога, и Кундалини-йога. Это позволяет Продвинувшемуся йогу проявлять телепатические, экстрасенсорные свойства. Одна из сект тантра-йоги практикует сношение только для того, чтобы удержать в себе бинду и втяну ее назад. При этом происходит освобождение - Самадхи. Аскет полностью контролирует свои чувства, он отвергает материальные блага. чтобы не быть зависимым от них; отвергает любые удовольствия и наслаждения, чтобы не отвлекаться от своего Пути. Главная задача - полное отстранение от мира. от любых мирских радостей и переживаний

Такое отстранение не имеет ничего общего с отшельничеством (особенно в европейском понимании этою слова). Йог-аскет тщательно следит за своим телом, здоровьем, чтобы болезни не отвлекали от размышлений и продвижения по пути самосовершенствования. Он наблюдает мир, он участвует в нем, но он отстранен, до него не доходят бури внешнего мира.

Однако буря может разразиться не только вокруг, но и внутри йога. Половое влечение отвлекает от самопознания, расслабляет, поэтому необходимо научиться управлять им. Понижение сексуальности усиливает сосредоточение, а сублимация усиливает стойкость духа. Для снижения сексуального влечения в первую очередь используют методы, широко известные и зачастую применяемые стихийно: тяжелый труд до полного физического изнеможения, постоянное чтение молитв и пение мантр, чтение священных рукописей, совместные ночные бдения и др. Таким образом, снижение сексуальности не происходит буквально и прямолинейно, а практикуется постоянное и контролируемое недопущение сексуальных импульсов в сознание и подсознание, отклонений в сторону любых психологических процессов, которые могли бы возбудить йога.

Существуют, кроме того, и специальные приемы снижения "голоса" пола. Аскет строго соблюдает диету с весьма ограниченным содержанием животного белка и соли: перец, лук, острое, горькое, кислое исключаются. С утра проводится шесть очищений: кишечника (клизма), обмывание лица, полоскание рта, чистка зубов, промывание ноздрей, очищение языка специальной палочкой. Кроме того, кишечник массируется до и после очищений (уддияна и наули), челюсти массируются обеими руками. Молодым мужчинам рекомендуется 15Ч20 медленных приседаний над тазом с достаточно холодной водой, чтобы половые органы погружались в нее. После очищений, но до завтрака аскет может некоторое время медитировать в позе Орла, когда переплетенные ноги давят на половые органы. В течение дня йог несколько раз принимает позу Дерева, отстраняясь от окружающего, заряжаясь спокойствием, не оставляющим места для возбуждения. Рекомендуются все сидячие позы. особенно со скрещенными ногами: садсахана, поза Лотоса, полу-Лотоса, связанного Лотоса, опасная поза, скрытая падмасана. Те же позы возможны и в перевернутом варианте. В тех случаях, когда желания упорны, некоторые йоги рекомендуют ужесточить выполнение упражнений. Например, обычно в падмасане скрещивают ноги так, чтобы пятки сильно давили на пенис и яички. Для усиления действия йог может положить кулаки в паховые складки и наклоняться вперед, касаясь лбом пола. При этом он держит глубокое дыхание. В тех же позах на фоне глубокого дыхания постепенно достигаются контроль над мыслями, полное успокоение.

Достигнув полного успокоения, йог учится отбирать "зерна мысли". Внезапно возникшая мысль рассматривается со всех сторон, определяется ее ценность - моральная, религиозная, практическая и др. Ненужная мысль отбрасывается, а значимая обсуждается в будущем с гуру. Одновременно происходит и развитие внутренней силы, которую можно назвать моральной: она поддерживает благородство и решимость человека в самых острых ситуациях. Так, отрешаясь от земных желаний, йог-аскет проходит свой земной путь, стремясь и приближаясь к совершенству.

 **Тантризм**

Освобождаться от гнета желаний можно различными путями: не допускать возникновения этих желаний, бороться с ними или осуществить желания, сделав неинтересными, ненужными. Удовлетворенное желание изживает себя, подавляемое - будет постоянно напоминать о себе. Тантра-йога доводит эти соображения до логического конца. Можно все! Нет греха, который тантра-йог избегал бы совершить, если у него возникло соответствующее желание. Можно все? Но разве можно из греха сотворить добро, разве Карма (судьба) такого человека станет лучше от беспутного и бесстыдного поведения? Однако следует всегда помнить об огромном различии между толкованием свободы на Востоке и на Западе. На вопрос: "Могли бы Вы совершить убийство, если бы были уверены в собственной безнаказанности?" - 17% анкетированных американцев ответили утвердительно. Можно себе представить, чем бы грозила окружающим их свобода поведения. Человек постоянно подвергается определенному воздействию окружающих - близких и посторонних, их моральных и этических принципов. Эти принципы могут воплощаться в 10 библейских заповедях, вере в Карму и т. д. Поступок сам по себе значит не очень много, гораздо важнее, что стоит за ним. Спасти тонущего - благородно, а если за это потом требовать деньги?.. Убить человека - ужасное преступление, а если это жесточайший преступник перед Богом и людьми? Главное - мотив поступка, а мотив известен лишь тому, кто поступок совершил. Путь Тантры учит не сдерживать естественных желаний. Подавление их нарушает внутреннюю гармонию, рождает внутреннее противоречие. Однако это не означает вседозволенности. Любое действие, можно оправдать для окружающих и даже для самого себя. Самооправдание обычно нужно человеку, чтобы восстановить психическое и эмоциональное равновесие. Но ведь естественный поступок и не нарушает такого равновесия; значит, потребность в самооправдании сама по себе - признак неестественности, неправильности поступка. Последователь тантра-йоги должен уметь четко различать действия естественные и неестественные. Такое умение дается только самопознанием. Тантра учит, что неестественные склонности следует выявлять и искоренять, а здоровые удовлетворять по мере их осознания. Тогда не будет "пустого места" в сознании и "подсознании, а просто на месте неестественного будет естественное. Самодисциплина (а именно она и является выражением самопознания) должна входить в жизнь осознанно и постепенно. Естественно регулярно питаться, но неестественно жевать что-то все время. Поэтому следует удовлетворять первое и искоренять второе. То же и в сексе: естественно удовлетворять свои физиологические потребности и человеческое желание любви, но неестественно жить только этими проблемами. Тантра-йога - узкая горная тропа, по которой идут к совершенству над бездонной пропастью падения. В тантрических обрядах надо участвовать прежде всего душой, а тело - лишь, дорога, по которой стремятся навстречу друг другу две части единого целого, разделенные при сотворении мира. Карма - путь непрерывного совершенствования, но и непрерывной расплаты за все содеянное в прошлых воплощениях. Значит, род человеческий должен продолжаться, чтобы не прервалась эта цепь, значит, половые отношения (как и питание, и дыхание) - от Бога, для осуществления Его Божественного промысла. Вера в Карму, стремление к самосовершенствованию - это те внутренние ограничители, которые лучше любых влияний извне наполнят Принцип "все можно" только благородными мотивами. Только слияние желания и йоги дает Освобождение. Человек никогда не сможет освободиться от сексуального вожделения - это его природа. Нужно признать эту данность и направить на духовное развитие, на самосовершенствование, а для этого грубую оболочку полового общения нужно удалить, оставив духовное удовлетворение, эзотерическое наслаждение и возвышение. В моменты сексуального наивысшего слияния, в момент оргазма человек отрешается от всего мира, сливаясь с партнером душой и телом; останавливаются мысли, исчезает деление на "Я" и "Ты". Возможно, что это есть несовершенная, едва намеченная модель Самадхи; возможно, что если поставить наслаждение под контроль йоги, то и в самом деле удастся достигнуть Самадхи. Сам Шива говорил: "Разве боится смерти тот, чей язык запечатал носовую щель, чья мысль остановилась и чье семя не истекает даже в объятиях женщины желанной?" ("Шива-самхита"). Тантра-йог видит в женщине Шакти - божественную мать, высшую мудрость. Соитие с ней - высшее блаженство объединения, преодоления разобщенности и обыденности материальной жизни. При таком соитии йог является воплощением Шивы. Чтобы суметь перекинуть мостик от физического наслаждения к невыразимой радости Освобождения, йог и его партнерша должны быть соответственно подготовлены. Йог прошел все ступени физической подготовки, он свободно управляет своим телом, - как мускулатурой, так и деятельностью внутренних органов. Он обучен медитации, может достигать полного успокоения и отбирать "зерна мысли". Он умеет задерживать дыхание, останавливать или втягивать семя. Он приучил себя видеть в йогине не женщину, но божество. Тантра-йог может находиться на одной из трех ступеней: Ученик, Продвинувшийся, Совершенный. Ученик, проходя значительный путь психофизической подготовки в рамках хатха-йоги, получает теоретические знания тантры от гуру. Продвинувшийся участвует в обрядах с йогинями, но только Совершенный может достичь подлинной любви с Освобождением. Если женщина в любви желает только собственного удовольствия, она не подходит для тантры. Если женщина желает равного с мужчиной удовольствия, она (также не может участвовать в тантрических обрядах). К обучению допускается лишь иогиня, которая стремится только дать счастье возлюбленному, как Радха беззаветно служила своему возлюбленному Кришне. Такая женщина проходит особую психологическую, физическую и медитационную подготовку под руководством Совершенного гуру. Соитие тантра-йога не должно сопровождаться семяизвержением. Умение задерживать семя (бинду) - необходимая часть обучения тантриста. Излитие семени отнимает энергию у йога, отбрасывая назад по тропе совершенства и укорачивая физическую жизнь в этом воплощении. Удержание бинду позволяет сохранить семя и взять энергию от партнерши, объединяя их в единый мощный поток, дающий силу и Освобождение. Если семя, излилось, йог особыми приемами втягивает его обратно, наполняясь при этом энергией йогини. Умение сдерживать бинду произвольно долго, не теряя при этом возможности продолжать соитие, а также умение втягивать семя при его излитии называется йони-мудрой. Йони-мудру выполняют в позе сад-сахана, когда йог сидит, крепко прижав пятку одной ноги в промежности, а другой - над пенисом. Спина прямая, подбородок прижат к груди, глаза закрыты, дыхание "уравновешено. Мысли, стремления, воздух направляются в место йони так, чтобы подчинить мышцы мочеиспускательного канала. Вначале йог учится втягивать воздух в отверстие пениса, а, овладев этим умением, пытается проделать то же самое с водой, которую втягивает через трубочку, вставленную в мочеиспускательный канал. Йог может учиться йони-мудре самостоятельно или с участием женщины, но в любом случае только, после того, как овладеет всеми секретами хатха-йоги, причем обучение йони-мудре может потребовать столько же времени, сколько овладение всеми остальными упражнениями хатха-йоги. "Шива-самхита" гласит: "Излитие семени приводит к смерти, сохранение семени есть жизнь, поэтому йог должен хранить свою бинду. В мире земном все зарождается от бинду и умирает от нее, поэтому йог должен хранить свою бинду всегда". Сахаджали и Амароли составляют Ваджроли. Если бинду излилась, то это Амароли- союз солнца и луны. Соединенное семя следует втянуть назад через Лингам. Если семя начало движение, но йог останавливает его йони-мудрой, то это Сахаджали - самое тайное умение среди всех земных мудростей. Ритуальное тантрическое соитие (майтхуна) между Совершенным йогом и обученной и очищенной женщиной (найника) проходит в уединении. Йог сам выбирает для этого время и место и освящает его, читая особое небесное заклинание. Затем место соития украшают, приносят ковры, цветы, вино, яства. Йог приводит избранную женщину (по классическим текстам ей должно быть не более 16 лет), осыпает ее цветами, угощает вином и дает пищу из собственных рук. Майтхуна состоит из восьми ступеней: садхана - произнесение магической формулы для сосредоточения; смарана - проникновение внутрь сознания по типу остановки мысли; аропа - отождествление партнерши с образом Шакти и поклонение ей; манана - низведение этого образа в глубь сознания и запечатление до малейших подробностей; дхьяна - вживание в образ женщины-Шакти, мистическое объединение с ним; пуджи - поклонение месту, где сидела йогиня, подношение ей подарков, чтение молитв, раздевание и обмывание ее; сваха-йог несет женщину к постели, держа ее так, чтобы Голова найники лежала на его левом плече; майтхуна - само соитие. Соитие происходит между двумя богами и имеет 4 ступени: первая - радость простая (разнообразие), вторая - радость высшая (развитие), третья - радость прекращения (достижение), четвертая - радость природная (пустота). Эти четыре радости следует переживать именно в такой последовательности, и они символизируются улыбкой - пристальным взглядом - объятием - соединением. Первые три радости - от этого мира, но радость природная - вне мира. Первая радость называется разнообразием, поскольку включает объятия, ласки, поцелуи; вторая - развитием, потому что она есть переживание познанного на первой ступени и отрицание ее; третья - постижением, так как соединение произошло и развитие прекратилось. Эти три ступени вытекают одна из другой, но четвертая - пустота - совсем другая, она не знает ни страсти, ни бесстрастия. Наивысшее наслаждение должно наступать у обоих партнеров одновременно. При приближении этого мига йог останавливает дыхание и мысль, сдерживает бинду и одновременно втягивает вещество из матки женщины. Это путь к Самадхи. Так стремится к блаженству тантра-йог, долгие годы овладевая самыми сокровенными тайнами своего тела и духа, властвуя над своими желаниями, балансируя между мотивами и поступками. Для полнейшего слияния во время майтхуны необходимо обострение всех чувств человека: зрения, обоняния, осязания, слуха, вкуса. Их развитие происходит в рамках хатха-йоги. Для усовершенствования зрительного восприятия Ученик, сидя в одной из поз, внимательно разглядывает окружающий пейзаж, стремясь различить как можно больше оттенков. Каждые дваЧтри дня он отмечает, какое количество цветов может" различить. Натренированный глаз (и мозг) вначале различает 20Ч100 оттенков, но в результате регулярного вдумчивого вглядывания это число может достичь 30Ч50 тысяч! Фиксируются также изменения, зависящие от смены освещения в течение дня: восход, яркое или приглушенное облаками солнце, закат. Для развития обоняния вначале раскладывают 10 предметов с различными запахами, йог запоминает каждый запах отдельно. Затем он\* учится узнавать предметы по запаху с закрытыми глазами. Предметы группируют по 3Ч4. Наконец, этими предметами натирают дощечки величиной с ладонь и выставляют их на солнце. Тренированный йог может отличить по запаху дощечки после часа такого прогревания. Во время прогулок и молитв Ученик в любой момент должен быть в состоянии перечислить гуру не менее 20 ощущаемых запахов. Наконец, йог учится с закрытыми глазами различать не менее 100 запахов человеческого тела. Подобным образом развивают осязание: ощупывание с открытыми глазами 10 различных поверхностей (например, дерево, перо, мех, кожа и т. д.), а затем узнавание их с закрытыми глазами. Наконец, упражнения с йогиней: легко прикасаясь, тантра-йог доджей уметь различать, какого места ее тела он касается: груди, живота, спины, руки или ноги и т. д. Развитие слуха идет в двух направлениях: обострение и различение высоты тона. Тренированный Ученик способен различать шепот на расстоянии 50Ч60 метров и узнавать знакомый голос среди 8Ч10 других. Обучение начинается с общения с природой: учатся различать шаги сквозь шум дождя, голос одной птицы среди пения стаи, скрип ботинок одного человека из толпы, то есть выделять определенный звук в целом "оркестре" звуков. Высшая степень развития слуха - различение звуков собственного тела: дыхания, биения сердца, движений кишечника.Эти упражнения проводят в позах сосредоточения в абсолютно тихой комнате. Что касается вкуса, то существует Масса дегустаторов, которые способны различать сотни оттенков одной и той же жидкости или определять ее наличие в очень слабых растворах. Вкус тренируют, день за днем пробуя все более разведенные контрастные жидкости, например растворы сахара, соли, лимонной кислоты и т. д. Обычный человек в результате таких тренировок способен обострить вкус в 10Ч15 раз и определять присутствие этого вещества в смеси из 8Ч10 различных веществ. В тантра-йоге такие упражнения предназначены для более полного контакта с найникой. В древнем Китае подобные занятия, кроме дао, имели более прозаическое и рациональное предназначение Чмедицинское. Обученный врач (а период ученичества продолжался 20Ч30 лет) по виду, запаху, цвету, консистенции естественных выделений тела устанавливал диагноз заболевания и следил за его течением. Только с помощью зрения, осязания, обоняния, вкуса и контроля пульса китайские врачи диагностировали более 8000 болезней.

 **СРЕДНИЙ ПУТЬ**

**Основы среднего пути**

Вряд ли аскетизм может быть широко распространен в настоящее время. То же относится и к тантрическим ритуалам. Но существует вариант йоги для среднего, обычного человека. Смешанный путь, или путь йога-семьянина, зачастую стихиен, но может быть избран и сознательно, если человек чувствует, что его совершенства не хватает для более жестких, классических вариантов. Йог-семьянин живет в миру, имеет жену и детей. Чтобы достичь просветления и в следующих воплощениях стать более совершенным, он не должен отягощать свою Карму плохими помыслами или поступками. Он живет в миру, но не с миром, его сознание постепенно высвобождается из-под гнета материальных забот. Он постепенно приходит к осознанию истинных ценностей жизни, и его не прельщают тщеславие, власть, накопительство, честолюбие; его поступки 'бескорыстны, его стремление - жить, совершенствуясь и совершенствуя мир. И здесь снова нужно сказать о том, что неподвластно контролю извне - о мотиве. Самопожертвование может быть проявлением жажды славы или денег; добрый поступок иной раз диктуют корыстные побуждения. Лишь сам человек знает, что именно побудило его к тому или иному действию. Только жажда самосовершенствования делает поступки бескорыстными, и только бескорыстие поступка ведет к самосовершенствованию. Йог-семьянин стремится сохранить здоровье и уравновешенность, поддерживает нормальный уровень общей жизненной и половой энергии, чтобы достичь спокойствия, отстраненности, гармонии с Атманом. "Кама-Сутра" - древнейшая индийская книга о любви - делит жизнь человека на три периода: в юности лучшее поведение - овладение. религиозной мудростью и умением саморегуляции; в зрелом возрасте - работа для удовлетворения материальных потребностей и любовь; в старости - религиозность, сосредоточение, медитация для достижения Самадхи. Страх, голод, половое влечение правят миром. От страха освобождает вера в будущее воплощение; от голода - еда достаточная, но без излишеств; от избытка полового влечения - здоровый, свободный от стыда, греховности, излишеств секс. Йогу-семьянину разрешено соитие только с женой и только тогда, когда медитация и молитвы не снимают влечения. Остальным мирянам половая жизнь разрешена в любое время (как изящно выразился один из индийских авторов - исходя из уважения к бренности человеческого существования). Нельзя заводить внебрачные связи, искусственно возбуждать похоть, применять в ласках или при коитусе то, что не нравится другой стороне. С понятием среднего пути перекликается китайское дао любви, предназначенное для обычной, нормальной жизни, удовлетворения и поддержания силы и бодрости. Согласно даоским взглядам, в мире все создано гармонией Инь и Ян, которая возникает только при их взаимодействии. Инь - сила центробежная, Ян - центростремительная; они взаимно дополняют одна другую и одновременно противодействуют друг другу; эти силы - части единого делого, они не существуют друг без друга. Мужчина - Ян, женщина - Инь; без общения, без взаимодействия они обречены на смерть физическую и духовную. Вообще в природе нет абсолютных Ян и Инь, в каждом из них есть частица другого. Вот некоторые примеры переходов Инь-Ян: Инь - Ян женщина - мужчина вода - огонь пассивность - активность Земля - Небо Луна - Солнце ночь - день низ - верх.

Соответственно можно говорить о четырех вариантах состояний: излишек Ян - недостаток Инь, излишек Ян - излишек Инь, недостаток Ян - недостаток Инь, недостаток Ян - излишек Инь. Как правило, расстройства Ян лечат прижиганиями, Инь - иглоукалыванием. Лечение проводят на фоне соответствующей диеты. Правильный обмен энергией Инь-Ян между мужчиной и женщиной во время сексуального акта увеличивает жизненную силу каждого партнера, неправильный обмен или полное его отсутствие - снижает ее. Если супруги ведут себя правильно, они могут наслаждаться сексом в том или ином виде неограниченно долго. Вести себя правильно означает понять (выстрадать или принять) три основы дао любви: эякуляция (семяизвержение) не является наивысшим сексуальным удовольствием мужчины и не обязательна при сексуальном общении; мужчина должен придерживаться определенной частоты семяизвержений в зависимости от возраста, физического состояния, времени года и т. д., но при этом заниматься любовью достаточно часто; женщина обязательно должна быть удовлетворена.

**Регулирование эякуляции**

Эякуляция и в йогических культах, и в дао означает для мужчины потерю некоей энергии, ненужную разрядку. Воздерживаясь от семяизвержения, мужчина накапливает Ян, а часто занимаясь любовью, подпитывает Ян энергией Инь. Если он просто воздерживается, Ян переполняет его и приводит к неконтролируемой эякуляции (во время коитуса или во сне), что делает мужчину уязвимым. Если эякуляция происходит при каждом сексуальном контакте, то мужчина теряет много Ян-энергии, а подпитка Инь деформирует его энергетическое состояние. Каждый мужчина должен устанавливать для себя частоту эякуляций так, чтобы, с одной стороны, контролируемые семяизвержения были не слишком частыми, а с другой, - чтобы не происходили неконтролируемые эякуляции. Есть европейская поговорка: "После соития всякая тварь печальна, кроме женщины и петуха". Почему беспечален петух, неясно; с женщиной более понятно: она получила значительную подпитку мужской энергией. А почему печален мужчина? Да потому, что он считает необходимым и даже естественным иметь эякуляцию при каждом сношении. Треть европейских женщин испытывают оргазм всегда или часто, треть - примерно в половине случаев сношений, а треть - редко или никогда. В такой ситуации мужчина попадает в двойной капкан: он потерял Ян и не приобрел Инь, как же ему не быть печальным? Сперма является биологической средой организма, как кровь и спинномозговая жидкость, но кровь у доноров берут достаточно редко, а после взятия жидкости из спинномозгового канала донор получает больничный лист. Слишком частое расходование спермы также не улучшает состояния организма. Как необученные маленькие дети, чувствуя напряжение в мочевом пузыре, разряжаются непроизвольным мочеиспусканием, так и большинство европейских мужчин при возбуждении эякулируют, а затем, подобно маленьким детям, испытывают дискомфорт. Мужчина обученный легко отличит возвышенное занятие любовью от непроизвольного семяиспускания. Мужчина может заниматься любовью, как только у него появятся свободные полчаса; однако эякулировать он должен с такой частотой, чтобы чувствовать себя после семяизвержения не выжатым лимоном, а полнокровным, счастливым, готовым на дальнейшие подвиги. Даже в старости, несмотря на снижение частоты семяизвержений, занятия любовью должны быть достаточно частыми. В "Секретах Нефритовой Камеры" говорится: "Если мужчина любит без излития семени, он усиливает свое тело. Если он любит дважды без излития - его зрение и слух обострятся; трижды - исчезнут все болезни; четыре разаЧмир будет в его душе; пять - обновятся сосуды; шесть - сильнее станет поясница; семь - сильнее станут ягодицы и бедра; восемь Ч'кожа станет гладкой; девять Чон достигнет долголетия; десять - он станет подобен бессмертным богам". Конечно, это поэтическое преувеличение, да к тому же еще и усредненное, не индивидуализированное в зависимости от возраста и состояния мужчины. Но все-таки... Конечно, не следует эти рекомендации принимать буквально, они будут действенны только в системе дао, а не взятые отдельно. Слепое подражание внешним признакам дао скорее принесет вред мужчине: застой крови в половых органах может вызвать воспаление (простатит) и даже снижение потенции. Дополнительные рекомендации касаются различных обстоятельств полового общения. Зимой лучше воздерживаться от эякуляции, поскольку в это время восполнение Ян-энергии затруднено. Весной частота семяизвержений может составлять два раза в неделю, летом и осенью - один раз в две недели. В 20 лет мужчина может иметь одно семяизвержение в 4 дня, в 30 лет - одно в 8 дней, в 40 - одно в 10 дней, в 50 - одно в 20 дней, в 60 - одно в месяц, если у него хорошее здоровье. Пожилой мужчина должен больше, чем молодой, ориентироваться на свой позыв к эякуляции: если молодому необходимо некоторое усилие для сдерживания семяизвержения, то у пожилого эта потребность снижается. Европейский мужчина, изначально путающий понятия совокупления и эякуляции, принимает такое урежение семяизвержений за сигнал к урежению (или даже к прекращению) половой жизни вообще. Этим мужчина наказывает и свою партнершу, и самого себя. Даос Сун, сам проживший 101 год, во II в. н, э. писало пожилом мужчине: "Если он пытается подавить естественную потребность семяизвержения слишком долго, ему будет трудно сохранить цзин, но очень легко потерять его. Он будет терять цзин во сне, или загрязнять свою мочу, или страдать от болезненного спаривания с призраками. Если он потеряет свой цзин таким образом, это будет в сто раз вреднее". Необходим постоянный обмен ИньЧЯн при разумном контроле частоты эякуляции. Правильно подобранная частота эякуляции в любом возрасте должна быть такой, чтобы после очередного семяизвержения мужчина чувствовал себя хорошо, его настроение и жизненный тонус были повышены. В то же время удержание семени не должно быть для него мучительным. Таким образом, главное правило в отношении частоты совокуплений и эякуляций можно сформулировать так: сношения могут быть ежедневными, а эякуляция не должна быть вынужденной. В начале пути дао мужчина, только начинающий изучение контроля эякуляции, может жаловаться на тянущие боли в яичках, даже если имеет семяизвержение достаточно часто Чодин раз на дваЧтри контакта. Эти ощущения, как правило, плод фантазии; только очень сильные мужчины действительно страдают от такого ритма. Если же мужчина имеет достаточно частые контакты с женщиной, если он правильно питается, владеет своим дыханием и своими помыслами, он быстро и безболезненно постигнет принцип разумного контроля эякуляции. Древнейшее понимание дао любви было не только эзотерическим, но и гуманистическим, Важность постоянного обязательного удовлетворения женщины, несмотря на энергетическое различие партнеров, многократно подчеркивали все основатели дао. Мужчина-огонь способен воспламенить партнершу, но женщина-вода побеждает любой огонь. Мужчина сохраняет свои сексуальные способности в конечном счете для удовлетворения женщины и, если она не поддерживает его или даже сопротивляется партнеру, его желания не воплотятся. Если мужчина настолько груб, что его не интересуют переживания партнерши, он может, конечно, более, или менее длительное время иметь с ней сношения, испытывать оргазм при семяизвержении, но такое поведение более подходит животному; такой мужчина неспособен к даоскому пониманию глубинной сущности интимного общения. Если же мужчина придет к пониманию важности ответной реакции женщины и затратит определенные усилия на то, чтобы соответственно воспитать себя и свою партнершу, он убедится, что наслаждение, получаемое от нее "рикошетом", гораздо сладостнее, чем переживаемое в одиночку, хотя и рядом с женщиной. Женщина также должна иметь представление о дао. Европейская женщина часто считает, что, чем скорее происходит эякуляция у партнера, тем больше женщина влечет и возбуждает его. Такие женщины буквально требуют от партнёра семяизвержения в знак доказательства любви (???), хотя сами могут вообще не испытывать оргазма, а порой даже и возбуждения. Европейские женщины (как и мужчины) даже не подозревают о возможности мужского оргазма без эякуляции, а западная сексология начисто отрицает возможность достижения мужчиной удовлетворения без оргазма с семяизвержением. Многие женщины являются своеобразными стихийными даосами: они готовы часами предаваться ласкам, не переходя к самому коитусу. В силу естественных природных различий женщина более эротична, и ее. сильнее влекут нежность, ласка, поцелуи; мужчина более сексуален, у европейского мужчины на первом месте в сексуальном общении стоит сам половой акт. Такое несовпадение стремлений партнеров может быть причиной конфликтов, что ухудшает и общие отношения, и сексуальные способности мужчины, и энергетический баланс партнеров. Обращение мужчины к практике дао, перенос акцента с периода фрикций на эротические ласки чаще встречает понимание со стороны женщины и приносит ей удовлетворение. Женщина, воспитанная в классических европейских традициях, может даже вопреки собственному удовольствию требовать от партнера обязательной эякуляции, так сказать, в порядке проявления им своеобразной лояльности. Некоторые женщины уверены в том, что оргазм у них наступает только в момент эякуляции партнера. Такая "привязка" женского оргазма к мужскому семяизвержению имеет основу чисто психологическую: эякуляция служит для женщины материальным проявлением удовлетворенности мужчины. Если женщина будет знать, что оргазм у партнера может наступать независимо от семяизвержения, то и ее оргазм найдет новую точку приложения, а возможно, будет наступать более часто - несколько раз за один контакт. Контроль эякуляции мужчиной очень часто усиливает сексуальность партнерши по психологическим причинам: риск незапланированной беременности практически исключается, если мужчина эякулирует, например, раз в неделю или реже. Итак, прежде чем практиковать дао или тантру, следует научиться контролировать семяизвержение. И в. йоге, и в дао дается немало советов по этому поводу. Например, мужчине рекомендуется при сношении сохранять дыхание, потому что если он будет дышать прерывисто, то потеряет контроль над эякуляцией. Можно дышать размеренно через язык, свернутый "в трубочку". Свои действия мужчина должен начинать не на грани эякуляции, а за некоторое время до того. Если мужчина чувствует, что близок к семяизвержению, он должен вывести свой Лингам и делать нежные легкие удары около входа в Йони. При этом он закрывает глаза, сосредоточивается. Надавив языком на небо, он сгибает спину и вытягивает шею, а затем отводит плечи назад и начинает дышать носом. В даоском труде I в.н.э. дается такая рекомендация: при приближении эякуляции следует закрыть рот и широко открыть глаза, насколько возможно задержать дыхание, выпрямить спину. Поднимая и опуская руки, устанавливают контроль дыхания и движения семени. Если стремление к эякуляции еще велико, указательным и средним пальцем левой руки нужно сильно надавить на точку Пинг Аку (на 2 см выше правого соска). В трактате III в. советуют при приближении эякуляции сильно надавить на точку, находящуюся посередине между мошонкой и анусом, большим и. средним пальцами левой руки. При этом нужно долго втягивать в себя воздух сквозь сжатые зубы. Даос У Сянь советовал мужчине сдерживать свое возбуждение с самого начала акта (хотя и на достаточно высоким уровне). При сношении мужчине следует сразу установить верный ритм движений, чередуя три легких толчка и один глубокий, повторяя это 81 раз. Далее мужчина переходит на последовательность 5 легких - 1 глубокий толчок, повторив это также 81 раз. Наконец, ритм 9 легких - 1 глубокий толчок также повторяется 81 раз. Если же мужчина ощущает приближение эякуляции, он должен почти полностью извлечь свой Нефритовый Стебель и замереть, управляя дыханием через нос. Йогические способы задержки семяизвержения могут быть и более сложными. Если мужчина достаточно владеет техникой пробуждения Кундалини, он может мысленно представить себе восхождение энергии по Сахсумне, в процессе которого чакры поглощают энергию, сублимируя ее в энергию психики и разума. Контролируя дыхание, йог представляет себе жизненную энергию, наполняющую его существо, и любимую женщину как олицетворение Шакти. Встречаются женщины, которые из-за постоянного неудовлетворения рутинной половой жизнью считают, что секс не нужен или даже вреден. Они могут быть правы только в отношении самих себя: в соответствии с дао занятия любовью могут повредить женщине любого возраста лишь в одном случае - если она часто остается Неудовлетворенной. Итак, женщина должна понимать, что семяизвержение не является обязательным компонентом любовного общения и что от нее во многом зависит, насколько уверенно будет чувствовать себя мужчина, а в итоге - насколько часто и полноценно будет ее же удовлетворять. Контроль эякуляции и понимание со стороны женщины - две части важнейшего процесса самопознания. Только в его рамках можно до конца выявить собственные бессознательные психологические запросы. Самопознание обновляет восприятие и открывает новые стороны чувственности. Особое значение это приобретает в супружестве, когда наступает притупление ощущений при половых контактах с привычным партнером.

**ПРОБЛЕМЫ ЭРЕКЦИИ**

Отождествление сексуальных способностей мужчины с наличием у него эрекции специфично для европейской цивилизации. Жалобы на слабость эрекции занимают ведущее место среди причин обращения европейских мужчин к сексопатологам или шарлатанам. Конечно, ложась в постель с новой партнершей или даже с супругой, знакомой до кончиков ногтей, мужчина может беспокоиться, будет ли удовлетворена женщина, сам он и т.д. Но только в европейской цивилизации эти проблемы принимают вид гипертрофированного страха: будет ли эрекция??? Из чисто технической детали полового акта эрекция стала символом мужского достоинства, половой силы, степени привлекательности женщины. Европейский идеал мужчины - некий цирковой артист, всегда готовый выполнить отработанный трюк - овладеть женщиной в любых условиях. Известный антрополог R. Levy с удивлением отмечал, что для полудикого жителя острова Таити отсутствие эрекции ни в коей мере не означает неудачи в интимной жизни. "Если, начав ласкать женщину, мужчина обнаруживает, что эрекция не наступает, он решает, что эта женщина в данный момент его не возбуждает, и отказывается от совокупления. Это не расценивается как фиаско. Он просто делает вывод, что ему не хочется иметь сношение". Для европейского мужчины, который обязан всегда хотеть всех женщин, становится трагедией такой невинный эпизод, Между тем, нет ни одного мужчины, который хоть раз в жизни не испытал бы подобной неудачи. Разница лишь в отношении к такому эпизоду. Если вся "соль" интимных отношений только в том, чтобы что-то ввести в половые пути женщины с последующим семяиспусканием, то рано или поздно мужчина начнет фиксироваться на своих ощущениях перед коитусом и вместо естественного свободного возбуждения будет испытывать все больший страх, перед повторной "неудачей". Этот страх затормозит возбуждение, то есть не позволит иметь столь вожделенную эрекцию, что в свою очередь подтвердит "правильность" опасений. Из глубины памяти или из уст женщины явится слово "импотент", и замкнется порочный круг самоподдержки сниженной эрекции. Разовьется то, что в европейской медицине именуют неврозом ожидания неудачи. Принцип редких эякуляций, содержащийся как в тантре, так и в дао, сам по себе скрытно предопределяет возможность слабой эрекции и даже ее полного отсутствия при половом контакте. В восточных учениях постоянно подчеркивается вторичность, необязательность эрекции по сравнению с ласками, поцелуями, объятиями, оргазмом у обоих партнеров. Именно об этом говорится в "Секретах Нефритовой Камеры": "Чтобы заниматься любовью, мужчина вначале должен добиться духовной гармонии, а лишь затем можно ожидать, что напряжется его Юй-хэн (пенис). Он должен привести в порядок свои 5 органов, знать, как найти 9 эрогенных зон женщины, знать, как различить 5 прекрасных качеств женщины, знать, как возбудить ее, чтобы использовать ее истекающие соки, пить ее слюну, чтобы его цзин и ци (семя и дыхание) были в согласии, избегать 7 вредных вещей, совершить 8 укрепляющих действий. "Если он проделает все это, его тело будет функционировать гармонично, его Юй-хэн будет вздыматься твердо, как только войдет в женщину". Эти советы в современном виде дают врачи всем пациентам, страдающим неврозом ожидания неудачи. В самом деле, невроз произрастает от преувеличенных воспоминаний и опасений. Может ли человек выбросить их из головы? Конечно, нет, они очень актуальны для него в этот момент. Совет, который иной раз получают мужчины от врача: "А вы не думайте об этом..." - признак непрофессионализма. В памяти не может быть "пустого" места. Для снятия невротического ожидания европейские врачи используют обычно метод переключения: рекомендуют больше внимания уделять ласкам, стремиться находить духовный контакт с партнершей и т. д. Китайские даосы еще 20 веков назад советовали мужчине просто расслабиться и получать удовольствие от того, что доступно сейчас, в данный момент, а не заглядывать далеко вперед и не оглядываться назад. Что страшит европейского мужчину? Что он не удовлетворит женщину. Но если он твердо уверен, что может достичь этого ласками и поцелуями, стоит ли концентрироваться на эрекции? Просто он должен быть умелым, уверенным в конечном результате и обладать достаточно развитой, воспитанной в восточном духе женщиной. Если же учесть, что многие женщины являются стихийными даосами в любви, то можно сказать, что мужчина с чуткими руками и умелым ртом способен произвести в чувствах женщины больший переворот, чем мужчина с большим, но деревянным членом. Следующий путем Тантры знает, что удовольствие можно дать и получить разными способами. Все, что описано в разделах, посвященных любовным играм, возбуждает не только того, кого ласкают, но и того, кто ласкает. Мужчина, возбуждая партнершу, видит ее реакцию, пьет ее истечения, ощущает ее запах, слышит ее стоны и ласковые слова, чувствует ее ласки. Разве не возбудит это самого мужчину? В подавляющем большинстве случаев эрекция является естественным и непроизвольным ответом на такое взаимное поведение. Если же эрекция не появилась, мужчина может начать соитие с помощью даоской "техники мягкого ввода": в момент, когда женщина уже достаточно возбуждена и ее Нефритовые Ворота, обильно истекают смазкой, мужчина с помощью рук вводит в ее половые пути пенис в любом состоянии (даже при полном-отсутствии эрекции). При этом предпочтительны варианты позиций "тесный союз" и "интимная привязанность". Женщина рукой приоткрывает вход в Нефритовую Камеру. Мужчина, сжимая свой Юй-хэн пальцами, осторожно вводит его головку, а затем весь Стебель в Нефритовые Ворота. Когда Юй-хзн введен, мужчина пальцами сжимает его корень, создавая некоторое напряжение и одновременно совершает движения вперед - назад. При этом возможна и дополнительная стимуляция клитора. Сам по себе факт введения, ощущение тепла и сжатия пениса влагалищем, продолжающиеся ласки - все это вместе - взятое вызывает стойкую эрекцию. Вместо контроля корня пениса пальцами иной раз используют различные сжимающие приспособления. Простейшее из них - резиновое кольцо. Хотя нельзя отрицать их положительного эффекта, собственные пальцы, как правило, создают более комфортные условия соития и более чутко реагируют на колебания эрекции. Пожалуй, наиболее приемлемым в этом плане является приспособление, которое на Востоке именуют уздечкой дракона, а на Западе - ремнем гуннов. Это кожаная или плотная тканая тесьма шириной 0,5Ч1 см и длиной 100Ч120 см. Тесьма проводится под корнем пениса и перекрещивается на его верхней поверхности. Здесь тесьму нужно закрепить специальным кольцом или завязкой так, чтобы петля плотно охватила корень. Затем свободные концы завязывают на пояснице мужчины с таким расчетом, чтобы при каждом толчке (фрикции) пенис немного поддергивался кверху. Это создает дополнительное возбуждение, улучшает эрекцию и задерживает семяизвержение. Чтобы избежать затруднений с эрекцией, еще до того как начнут мучить страхи, мужчина должен реально и разумно спросить себя: "Хочу ли я эту женщину здесь и сейчас? Не утомлен ли я физически, эмоционально или умственно? Не отвлекают ли меня другие проблемы?" Не нужно стремиться быть суперменом в постели - это лишь сказка для наивных детей, не имеющих собственного опыта. Можно прибегнуть к иглоукалыванию или терапии шиацу (надавливание пальцами в тех местах, куда вводят иглы). Есть немало точек, легкий массаж которых усиливает влечение, или укрепляет эрекцию, или задерживает эякуляцию. Кроме того, мужчине полезно регулярно один раз в месяц активно, но не болезненно сжимать пальцами свои яички столько раз, сколько ему лет. Это стимулирует сексуальность. У женщин также есть ряд точек, стимулирующих желание и повышающих вероятность наступления оргазма и его силу: в надключичных ямках, между молочными железами, в паховых складках, с обеих сторон позвоночника под нижними ребрами, на крестце (3 точки по средней линии на протяжении от верхней границы до копчика и 4 точки по наружной поверхности крестца), в верхней части ягодиц, на середине расстояния от позвоночника до наружного края бедра. Массаж этих точек лучше проводить не самой женщине, которая должна лежать во время процедуры, расслабившись. Кроме того, массаж можно осуществлять как компонент любовной игры.

**ОЗДОРОВЛЯЮЩИЙ СЕКС**

Согласно тантрическим и даоским канонам, половое общение само по себе оздоровляет человека, усиливает жизненный тонус, продлевает жизнь. Но в некоторых случаях соитие используют в качестве оздоровляющего средства при различных заболеваниях внутренних органов. В рамках тантра-йоги оба партнера стремятся направить энергию пробуждающейся Кундалини в чакру, контролирующую больной орган. Дао предлагает целую систему-лечебных соитий, тщательно выверенных в, позах, количестве толчков, длительности курса.

Бой обезьян. Женщина лежит на спине, согнув ноги так, что колени касаются ее груди. Введя Нефритовый Стебель, мужчина ритмично двигается, пока излияния у женщины не станут обильными, подобно ливню. Мужчина удерживает партнершу в этой позе на протяжении всего соития. Как только женщина достигнет упоения, мужчина прекращает толчки, сохраняя семя. Так предотвращаются Сто Болезней.

Всплывающая черепаха. В той же позе мужчина вводит свой. Нефритовый Стебель до самого Грота Любви (матки) и чередует мелкие толчки с глубокими, сохраняя семя. Женщина в гармонии, с ним двигает телом ему навстречу, и ее Нефритовая. Камера заполняется влагой, которую мужчина принимает в себя. Когда женщина достигла упоения, мужчина прекращает толчки. Так мужчина увеличивает половую силу.

Цикада. Женщина лежит на животе, вытянувшись всем телом. Мужчина ложится сверху, приподнимает ее бедра и вводит свой Нефритовый Стебель. Он чередует 6 мелких толчков и 9 глубоких, пока ее Нефритовые Ворота не заполнятся влагой. Мужчина, сохраняя семя, доводит женщину до оргазма раз за разом, пока не почувствует, что ее Нефритовая Камера начала ритмично сокращаться. После этого он прекращает движения. Так лечатся Семь Болезней Тела.

Парящий Феникс. Женщина лежит на спине, подняв ноги. Мужчина располагается между ее бедрами, опираясь руками о постель. Он вводит Нефритовый Стебель очень глубоко и в такт движениям тела женщины чередует 3 мелких удара и 8 глубоких, плотно прижимаясь к ее ягодицам при каждом толчке. Он сохраняет свое семя, даже доведя женщину до величайшего упоения. Так предотвращаются Сто Болезней.

Объятия дракона. Женщина лежит на спине, мужчина на ней, опираясь коленями на постель. Она приподнимает свои Нефритовые Ворота и сама вводит в них его Нефритовый Стебель, одновременно лаская его грудь и спину. Мужчина двигается медленно, чередуя 8 мелких толчков и 2 глубоких. При введении Нефритовый Стебель должен быть еще не полностью твердым, а при его затвердении мужчина должен прекратить толчки, чтобы сохранить семя. Так предотвращаются Сто Болезней и достигается полное удовлетворение женщины.

Игры тигра. Женщина опирается на колени и локти, подняв таз и опустив голову. Мужчина стоит сзади нее на коленях, обнимая ее и проникая медленно в ее Нефритовую Камеру. Он вводит Нефритовый Стебель очень глубоко, чередуя 5 мелких и 8 глубоких толчков. Сохраняя свое семя, мужчина продолжает их, пока излияние Темной Пещеры не заполнит Нефритовые Ворота истоком Йнь-энергии. Здесь мужчина прекращает толчки. Затем он может повторить все вновь до 5. раз. Так предотвращаются Сто Болезней и усиливается половая способность мужчиньг.

Наложение чешуи рыб. Мужчина лежит на спине, женщина сидит на нем, вытянув ноги вдоль его ног. Мужчина нежно и медленно вводит свой Нефритовый Стебель и останавливается. Он входит в нее, словно играя, а любовные движения производит сама женщина, которая стремится продлить оргазм как можно дольше. Мужчине необходимо сохранить семя и дать женщине полное упоение. Так нормализуется психическое состояние.

Умывающийся кролик. Мужчина лежит на спине, вытянув ноги, Женщина садится на него лицом к его ногам, широко расставив ноги. Она сама вводит его Нефритовый Стебель в свою Нефритовую Пещеру и двигается, возбуждая мужчину. Когда она достигнет упоения и ее лицо будет выражать восторг, Инь-поток будет истекать из нее, словно родник. Мужчина же сохраняет свое семя. Так предотвращаются Сто Болезней.

Журавли с переплетенными шеями. Мужчина удобно сидит. Женщина садится к нему на колени, лицом к нему, широко разведя колени и держась за его шею. Он вводит свой Нефритовый Стебель и, придерживая ее снизу за ягодицы, помогает ей двигаться вверх и вниз. Мужчина сохраняет свое семя до того, пока женщина не достигнет упоения и потоки ее жидкости не начнут изливаться из Нефритовых Ворот. После этого они оба лежат без движения, отдыхая. Так предотвращаются Семь Болезней Тела.

Женщина лежит на боку, широко разведя бедра. Мужчина ложится рядом, между ее ног и бережно вводит Нефритовый Стебель. Произведя 18 глубоких толчков, он прекращает соитие. Это практикуют 2 раза в день 15 дней подряд для лечения женских кровотечений и концентрации семени.

Женщина лежит на боку, согнув правую ногу и отведя назад левую. Мужчина ложится сверху, опираясь на руки. Женщина вводит в себя Нефритовый Стебель, и мужчина производит 54 глубоких толчка. Это практикуют 6 раз в день 20 дней подряд для предупреждения болей в половых органах женщины и. нормализации кровообращения тела.

Женщина лежит на боку, приподняв и согнув в колене левую ногу и вытянув правую. Мужчина лежит сверху, опираясь на руки и колени. Он вводит свой Нефритовый Стебель и делает 45 глубоких толчков. Это практикуют 5 раз в день 10 дней подряд для правильной работы всех внутренних органов мужчины и выведения вредных веществ из организма женщины.

Женщина лежит на боку, согнув ноги или поджав их под себя. Мужчина ложится сверху под прямым углом к ней и вводит Нефритовый Стебель сзади. Он производит 36 глубоких толчков. Это практикуют 4 раза в день 20 дней подряд для гармонизации работы внутренних органов и мужчины, и женщины,

Женщина лежит на спине, вытянув ноги и подложив под спину подушку. Мужчина стоит на коленях между ее бедрами и глубоко вводит свой Нефритовый Стебель. Он производит 27 глубоких толчков. Это практикуют 3 раза rf день 20 дней подряд для расслабления духа мужчины и лечения простуды у женщины.

Женщина лежит на спине, согнув ноги так, что ее ягодицы лежат на ее ступнях. Мужчина ложится сверху и производит 81 глубокий толчок. Это практикуют 9 раз в день 9 дней подряд для оживления всего организма, укрепления костей и при сексуальных расстройствах у женщины.

Мужчина лежит на спине, женщина стоит над ним на коленях или сидит на корточках. Женщина приподнимается и опускается так, чтобы Нефритовый Стебель входил глубоко. Так она получает 63 глубоких толчка. Это практикуют 7 раз в день 10 дней подряд для обновления крови, усиления мужской силы и при расстройствах месячных у женщины.

Женщина лежит на животе, положив под живот подушку. Мужчина лежит сверху, глубоко введя Нефритовый Стебель, производит 72 глубоких удара. Это практикуют 8 раз в день 72 дня подряд для обновления костного мозга и 'гармонизации деятельности всех органов тела.

Конечно, с точки зрения европейца рекомендации выгладят непривычно, но ведь это опыт многих поколений! Попробуйте, в конце концов, это принесет вам хотя бы удовольствие.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Факты и соображения, приведенные на этих страницах, ни в коей мере не претендуют на исчерпывающее изложение необъятной темы и не являются противопоставлением европейской модели интимной жизни. Каждый здравомыслящий взрослый человек вправе выбрать для себя любую модель поведения в любой области бытия. Было бы из чего выбирать! К сожалению, европейцу выбирать не из чего: догмы направляют его по единственному пути. Знакомство с восточными моделями интимного общения повышает его уровень свободы хотя бы за счет появления новых возможностей. Вряд ли тантризм или более мягкое дао широко распространяться среди людей европейской культуры. Но знать, что еще не все испробовано, или еще не все потеряно, или не все подарено - это само по себе не так уж мало. Наша жизнь меняется и с возрастом, не развитием общества. То, что вчера было недосягаемым идеалом, сегодня безнадежно устаревает. Хорошо, если есть выбор - материальный ли, моральный, а если его нет?... Какое множество людей мечется между желанием и невозможностью осуществить его стандартным путем. Эти люди мучают себя и окружающих, наживают болезни, совершают преступления, рано умирают. Причина одна - незнание, неумение выбрать новый путь. Попробуйте ввести в свою жизнь тантру или дао, или возьмите для себя какие-то элементы из обоих учений, или просто оглядывайтесь на них в своих исканиях. Только не застывайте на месте. Жизнь - это движение.

 **Список литературы**

Прокопенко Ю.П. Cекс. Йога. Любовь.