## Духовное исцеление с помощью секса

Омар Шариф сказал однажды: "Занятия любовью? Это слияние с женщиной. Постель - это священное ложе. Там я нахожу страсть - и очищение." Конечно, занятия любовью в атмосфере доверительности и близости могут дать вашим отношениям новое, духовное измерение, что позволит вам, общаясь друг с другом, общаться с чем-то большим, чем то, что представляет собой каждый из вас в отдельности и вы оба вместе.

Я не религиозна и не считаю себя особенно духовной, но я *действительно* знаю, что вы что-то упускаете в жизни, если не чувствуете связи с чем-то еще, даже если это связь просто с природой. Я приберегла эту главу напоследок, потому что она служит введением в другую сферу сексуальности - освященную сексуальность, и некоторые из вас могут иметь к ней отношение, а другие - нет. Я хочу поощрить в вас стремление исследовать, что может таить в себе эта сфера для вас и вашего партнера.

Может быть, вы уже испытали на себе внечеловеческую или внеземную составляющую секса. Например, знаете ли вы, что такое измененное состояние сознания, когда все выглядит чище или ярче, после исключительно страстного секса? С позиций физики мы объясняем это измененное состояние сознания сочетанием гипервентиляции и выброса эндорфинов, но это умаляет то глубинное действие, которое сексуальная связь способна оказывать на нас. Многие пары обнаруживают, что сексуальный союз - это путь к тому, чтобы осознать свою связь с высшей силой, представляется ли им эта сила в виде божества, природы или добродетели.

**Сексуальность в религиозных традициях**

Большинство религий признавали силу занятий любовью и включали ее в свою космологию, то есть в теорию Вселенной. Иудейско-христианская традиция почитает Библию, часть которой - Книга Песни Песней Соломона - щедрая и красивая поэма, восхваляющая эротизм гетеросексуальных отношений. Ортодоксальная иудейская религия восходит к Каббале, где тоже встречаются эротические фрагменты. Исламские тексты также содержат эротические любовные стихи. Составной частью религиозных традиций буддистов, даосов и индуистов всегда были художественные изображения любовных сцен, причем в них делается упор на то, что сексуальная энергия выводит за пределы этого мира. Видели ли вы изображения некоторых изваяний индуистских храмов в Индии и Таиланде? Они откровенно эротичны и нередко изображают совокупление богов со смертными.

В некоторых людей, однако, идея о том, что религия может включать традицию освященного секса, вселяет ужас. Многих из нас воспитывали в суровой религиозной обстановке, когда секс находился под строгим запретом, а отнюдь не приветствовался. Нас учили избегать секса, в нашем религиозном сознании тело и его сексуальные импульсы ассоциировались со стыдом и чувством вины.

Например, я воспитывалась в католических традициях, секс был строго запрещен (это даже не обсуждалось) до свадьбы. После же свадьбы занятия любовью вдруг становились чем-то настолько особенным, что казались дарам свыше, таинством, напоминавшим о мистическом браке Христа и церкви. Для меня и моих друзей было весьма нелегким делом понять и принять эту веру, особенно когда мы были подростками и только начинали осознавать свою сексуальность, причем нередко на задних сиденьях автомобилей. Нам трудно было относиться к сексуальности как к чему-то священному, поскольку вся наша жизнь до той поры была целиком подчинена правилу "не спрашивай, не говори".

Понимание исторической роли сексуальности в нашей религиозной традиции может помочь избавиться от антагонизма духовности и сексуальности. Сексуальное исцеление может сблизить их и позволить вашим сексуальным отношениям обогатить вас духовно, физически и эмоционально.

***Упражнение***

***Духовное и эротическое чтение***

Если вы являетесь членом какой-нибудь религиозной общины, узнайте, что ваша религиозней традиция говорит об использовании занятий любовью в качестве выражения духовности и ваших отношений с божеством. Является ли ваша религия христианством, мусульманством, культом Богини-матери или природы, "старой верой" или чем-то еще, вы можете найти тексты об освященной сексуальности. В какую-нибудь особенную ночь возьмите эротическую и/или духовную литературу и почитайте ее друг другу вслух.

***Упражнение***

***Омовение и ласки ног***

Это упражнение не только чувственно, оно также символизирует смирение и готовность служить. Его можно выполнять одетыми или обнаженными, лишь бы вам и вашему партнеру было удобно и вы чувствовали себя доверительно и раскованно.

***Перед тем как начать***

Вам понадобятся два полотенца, таз для ног, жидкое мыло, лосьон и горячая вода.

***Упражнение***

Вначале пассивный партнер сидит на стуле, стопы на полу. Купание заключается в омовении стоп и щикотолок. Активный партнер наполняет таз теплой водой и мягко опускает ноги пассивного партнера в воду.

Добавьте жидкого мыла и ласкайте ноги партнера в воде. Омовение ног аналогично любому другому упражнению с фокусировкой ощущений. Речь идет о легких, ласкающих прикосновениях, а не о массаже. Купайте сначала одну, потом другую ногу партнера, представляя себе, что чувствуют различные их части, когда вы их моете. Поглаживайте лодыжки, свод стоп и нежную нижнюю поверхность пальцев. Хотя вы прикасаетесь ради своего собственного удовольствия, поверьте мне, вашему партнеру это понравится ничуть не меньше! Касаясь партнера, заключите себя и его в "кокон" целительной настройки.

Когда вы закончите омовение ног вашего партнера, выньте их по одной из таза, оботрите насухо и оберните каждую отдельным полотенцем. Отодвиньте таз, затем снимите с одной ноги полотенце, нагрейте в ладонях немного лосьона и поласкайте ногу, втирая лосьон. Повторяю еще раз: делайте это для собственного удовольствия. Я обычно купаю каждую ногу примерно 5 минут и затем ласкаю каждую 5-10 минут.

Когда вы будете пассивны, все, что вам нужно сделать - это расслабиться и наслаждаться. Позвольте, чтобы вас холили и лелеяли. Расслабьте стопы. Ваш партнер перенесет их в таз - вы не должны ему помогать. Чувствуете теплое покалывание, поднимающееся от стоп к верхним частям ног?

***Упражнение***

***Пять чувств***

В этом упражнении вы используете религиозные или духовные символы, такие, как земля, воздух, огонь и вода, чтобы собрать нужную комбинацию элементов, которые вовлекут все пять внешних чувств вашего партнера в процесс любви. Вы можете по очереди становиться источниками удовольствия друг для друга.

***Упражнение***

Ваша очередь быть активным партнером. Подготовьте комнату для занятий любовью. В ней должны быть вещи, которые помогут укрепить все пять чувств. Например, вы можете выбрать свечу с запахом жасмина, чтобы пробудить чувство обоняния вашего партнера, надеть что-нибудь сексуальное, что порадует его взгляд, включить услаждающую слух музыку. Кроме того, можете откупорить бутылку любимого вина партнера, чтобы стимулировать его вкусовые рецепторы, и ласкайте его кожу кончиками пальцев или ладонями. Не переусердствуйте. Одного стимулятора для каждого чувства вполне достаточно.

Когда включаются ваши пять чувств (когда ваш партнер подготовил комнату), постарайтесь освободиться от мыслей и откройте себя для ощущений. Сконцентрируйтесь на каждом чувстве по очереди, затем ощутите их все вместе.

Это упражнение позволит вам объединить фокусировку ощущений с чувственными удовольствиями, которые любит ваш партнер, а также установить символическую и реальную связь между занятиями любовью с вашим партнером и внешними символами вашей духовной традиции, такими, как свечи и вино.

***Упражнение Украшение тела***

***Перед тем как начать***

Купите краски, которые подходят для использования на теле. Вы можете найти их в косметическом магазине, сексшопе или заказать по каталогу.

***Упражнение***

Попробуйте это в душе или ванной, или в укромном местечке на природе. Разденьте друг друга и предоставьте друг другу свое тело. Ваше тело или его часть, особо почитаемая вашим партнером, может стать холстом для выражения духовных, "святых" чувств. Каждый по очереди с почтением расписывает тело другого. Вы можете нарисовать символы, означающие что-то для каждого из вас, или создать новый дизайн тела и его частей. Вы можете превратить это занятие в ритуал. Когда вы оба будете расписаны, делайте то, на что это вас вдохновит. Если краски съедобны, слижите их.

***Упражнение***

***Символический ужин***

Преломить хлеб и разделить с другим трапезу - вот что может стать символической церемонией. Например, иудейский праздник Пасхи - напоминание об исходе евреев из Египта; каждое блюдо, подаваемое к столу на Пасху, имеет символическое значение.

Случалось ли вам и вашему партнеру переживать трудные времена? Были ли у вас праздники и веселье? Храните ли вы в памяти что-то особенное, связанное с вашими отношениями? Разделите друг с другом этот символический ужин, который напомнит о вашей истории или поможет вашим отношениям перейти в новую фазу.

***Упражнение***

Повторю еще раз: считайте это ритуалом или церемонией. Спланируйте все заранее, чтобы вечер был организован. К столу подайте особые блюда, которые напоминают вам о чем-то или символизируют некие аспекты ваших отношений. За трапезой ведите неторопливый разговор. Например: "Когда я наливаю это вино, я вспоминаю нашу свадьбу, тогда мы пили это вино с нашими близкими друзьями..." Можно подготовить что-нибудь для чтения, чтобы сопровождать появление каждого блюда цитатами.

***Упражнение***

***Личный алтарь***

Приверженцы некоторых восточных религий часто имеют дома собственный алтарь. Они зажигают свечи или курят фимиам, медитируют и молятся перед своим алтарем. Некоторые христиане тоже так делают. Попробуйте подобным образом чтить ваши отношения.

Вы можете сделать вашу спальню или другую уединенную комнату в доме святыней, местом поклонения вашим отношениям, используя картины и символы. Здесь я привожу несколько соображений.

Выбирайте художественные изображения с исцеляющими образами, такие как мандала (индуистский символ Вселенной), спираль (символ внутреннего пути) или солнце (символ жизни). Используйте статуэтки и картины, символизирующие плодовитость мужчины и женщины. Пусть звучит классическая музыка или "нью-эйдж", или музыка, имитирующая биение сердца. Наполните комнату ароматом розмарина, лаванды, эвкалипта, имбиря или гвоздики. Нужно постараться сделать так, чтобы комнату можно было наполнить солнечным светом и свежим воздухом. Все это будет способствовать улучшению вашего духовного самочувствия.

**Тантра**

Среди религиозных и духовных традиций наибольшее внимание физической любви уделяет тантра - вид йоги, выполняемой парами. Космология тантры включает теорию, согласно которой Вселенная создана в результате взаимодействия мужского и женского начал. Вселенная происходит от союза бога Шивы (чистое сознание) и его супруги Шакти (чистая энергия). Различие между теми видами йоги, с которыми вы можете быть знакомы, и тантрой заключается в том, что йога в основном проповедует аскетизм - отстранение от земного и материального, тогда как тантра учит, как достичь божественного "самоуничижением" - материальностью, телесностью, приземленностью. Наиболее глубинный способ сделать это - заниматься сексом.

Согласно тантре, мужчина и женщина, занимающиеся любовью, символизируют мужское и женское начала, создавшие Вселенную и управляющие ею. Мужские и женские половые органы почитаются как объекты поклонения. Тантра включает упражнения, позиции, ритуалы и сексуальные позы, имеющие значение в системе тантрической веры. Я вела видеопрограмму *Playboy* под названием "Руководство по тантрическому искусству любви", предназначенную для обучения современных пар некоторым упражнениям, часть которых, с точки зрения нынешних стандартов, выглядят довольно странными. Например, одна из тантрических техник предписывает заниматься сексом 24 часа без перерыва в полнолуние с менструирующей в это время женщиной; другая позволяет мужчине заниматься любовью много часов подряд, сдерживая эякуляцию. Но некоторые сексуальные техники, имеющие тантрические корни, очень эротичны и могут помочь вам понять священную сторону ваших отношений.

Здесь приводятся некоторые тантрические упражнения. Если вы хотите узнать об этом больше, посмотрите видеопрограмму Playboy или прочтите одну из следующих великолепных книг: "Искусство сексуального экстаза" (The Art of Sexual Extasy) и "Искусство сексуального волшебства" (The Art of Sexual Magic) Марго Ананд или "Экстаз сексуальной энергии" (Sexual Energy Extasy) Дэвида и Эллен Рэмсдейл. Существует еще немало разработок различных организаций вроде The Learning Annex для тех, кто хочет пройти курс обучения тантре.

***Упражнение***

***Массаж чакр***

Чакры - это центры "завихрений", в которых энергия различных видов - физическая, эмоциональная, ментальная и электромагнитная - переходит одна в другую или связывается с миром вокруг нас. Традиционно насчитывается семь чакр, которые располагаются вдоль позвоночника вверх к голове, отражая развитие человеческого сознания. Они расположены у основания позвоночника ("корневой центр"), в области таза, на уровне пупка или солнечного сплетения, в области сердца, горла, на лбу ("третий глаз") и на макушке.

Чтобы высвободить энергию из этих центров для сексуального исцеления, занимайтесь ласками с фокусировкой ощущений, начиная с чакр головы, и двигайтесь по направлению к половым органам, чтобы сконцентрировать энергию там. Сосредоточьте внимание на том, чтобы войти в контакт с этой энергией и почувствовать ее.

***Упражнение***

***Тантрический половой акт***

Согласно тантрическому учению, существует огромный запас психической энергии, которая заключена, или дремлет, в корневом центре у основания позвоночника. Тантристы описывают ее как свернувшуюся в клубок змею, имя которой - Кундалини. Когда к человеку приходит сексуальное возбуждение, энергия Кундалини начинает медленно разворачиваться и движется вверх по позвоночному столбу, заряжая энергией другие центры на своем пути. Вы можете ощущать это как белое горячее легкое движение вдоль позвоночника или как настоящие ощущения сокращения и движения мышц.

Чтобы разбудить энергию Кундалини во время занятий любовью, ваша спина должна быть прямой, то есть нужно сидеть или стоять с прямым позвоночником. Попробуйте эту позицию с партнером, а в следующий раз поменяйтесь местами, чтобы и он смог это почувствовать. Помните, что любое тантрическое соитие вы заканчиваете завершающим объятием (смотрите следующее упражнение).

Подъем энергии Кундалини может быть глубоким и прекрасным переживанием. Оно может также повергнуть вас в растерянность и беспокойство. Если для вас оно станет чем-то, что вы захотите переживать не случайно, найдите руководство или инструктора для этого, по сути, духовного занятия.

*Упражнение* ***Завершающие объятия***

После любого тантрического упражнения или тантрического полового акта очень важно "найти себя снова" или "приземлиться". После глубокого или экстатического секса вам не захочется выкурить сигарету, принять душ или отвернуться к стенке и заснуть. Вы можете почувствовать необыкновенную ясность сознания и некоторую уязвимость, и, возможно, вам не захочется разговаривать.

Хорошее "приземляющее" упражнение, которое можно сделать после тантрических упражнений - это версия упражнения "Гляделки", описанного в главе 3: лежите спокойно, лицом друг к другу, крепко обнимаясь, и просто смотрите друг другу в глаза. Дайте дыханию свободно замедлиться, энергии - естественно рассеяться, и почувствуйте биение ваших сердец.

Это замечательное завершение всех экстатических переживаний. Вы почувствуете, что по мере того, как ваше дыхание и сердечный ритм замедляются, они синхронизируются. ч

**Экстаз**

Как вы могли уже обнаружить во время выполнения упражнений курса сексуального исцеления, существует некий уровень сексуальных переживаний за пределами возбуждения и даже за пределами взаимности или близости. Это экстаз. Сексуальный экстаз - это ощущение на протяжении сексуального контакта того, что вы с вашим партнером так близки, что иногда выходите за пределы материального, физического плана и попадаете в мир духа, занимаясь любовью и испытывая одновременный оргазм.

Путь к совместному экстазу - нахождение баланса между мужским и женским началом в себе. В идеале женщину сексуально исцеляет мужчина, поклоняющийся ее телу, в особенности - ее влагалищу, или "святому месту". Поскольку главным аспектом женской сексуальной силы является сохранение семени и порождение жизни, достижение ею сексуального экстаза заключается в выбросе энергии, в высвобождении ее в серии взрывных оргазмов.

Мужчина исцеляется любовным отношением женщины к его пенису, к его "жезлу света", и открытием его сердца. Поскольку одной из сторон сексуальной силы мужчины является его способность эякулировать, он достигает сексуального экстаза тем, что учится сохранять эту энергию, чтобы иметь множественные оргазмы.

Пара исцелится вместе, научившись передавать любовь и уважение друг к другу через свои половые органы. Вы можете сделать это, будучи вместе и сохраняя целительные намерения.

Упражнения в этой книге закладывают основы для целительной установки сознания, необходимой для понимания и приближения экстаза. Духовные переживания всегда уникальны и глубоко личны, поэтому я не стану пытаться описывать типичный момент экстаза. Одни утверждают, что они видят интенсивные цвета или образы, у других возникают видения, третьи слышат музыку, а иные испытывают всепоглощающее чувство единения со всем мирозданием. Теперь вы знаете, как использовать любовную связь для перехода к духовной части вашего существа и единения с духом вашего партнера.

Следующие два упражнения - это пути достижения сексуального экстаза.

*Упражнение* ***Совокупление с обменом дыхания***

Пусть вначале активным будет мужчина. Выполнив некоторые чувственные ласкающие упражнения, он опускается на колени между ногами партнерши и начинает половое сношение. Продолжая медленные и чувственные фрикции, он наклоняется над партнершей и дышит ей в рот. Они оба визуа-лизируют дыхание, перетекающее в ее легкие, брюшную полость, таз и назад в него через ее влагалище, далее вверх по его позвоночнику. Это создает круг чувственной энергии, который вы можете ощутить.

Когда активна женщина, она ласкает своего партнера и, когда у него наступит частичная или полная эрекция, забирается наверх. Совершая медленные и чувственные фрикции, она дышит ему в рот, и они оба визуализируют целительное дыхание, направляющееся в его легкие, брюшную полость, таз и через пенис обратно в нее, вверх по позвоночнику. Дыхание - это золотой свет, который наполняет их, пока они чувствуют, что излучают его.

Это может быть очень напряженное упражнение. Закончите тем, что полежите вместе в завершающих объятиях, пока оба не почувствуете себя готовыми отпустить друг друга.

*Упражнение*

***Половой акт: глаза в глаза***

В этом упражнении вы используете ваш взгляд, чтобы соблазнять партнера во время совокупления. Это соблазн в положительном смысле. Упорно глядя в глаза вашему партнеру, вы гипнотически завлекаете его и соблазняете. В качестве секс-инструктора я иногда делала это с клиентами, если им было трудно сосредоточиться.

Ласкайте вашего партнера. Упорно смотрите в его глаза, забираясь наверх и начиная фрикции, и ударяя вверх и вниз, внутрь и наружу. Соединяйте потоки вашей сексуальной энергии вместе, по мере того, как они образуются. Пусть ваши фрикции остаются чувственными; и заставьте вашего партнера смотреть на вас силой созданной вами сексуальной энергии.

Когда вы вернетесь "на землю" после оргазма, полежите вместе в завершающих объятиях.

Вы - двое людей. Ваша связь очень важна. Но важно также взять энергию, которую вы создали, и разделить ее с миром. Когда вы вступите на путь сексуального исцеления, дайте потокам энергии вашего здоровья и счастья распространиться на других, позвольте свету вашего сексуального союза привнести исцеляющую силу в ту любовь, которая есть в мире.

**Список использованной литературы:**

1. Кислинг Б. Целительные свойства секса. 1999.