

The background of the cover is a photograph of a man and a woman in a romantic embrace, nearly kissing. The woman has blonde hair and is on the left, while the man has dark hair and is on the right. They are both shirtless. Overlaid on the bottom half of the image is a large, stylized lotus flower in shades of pink and yellow. In the center of the lotus is a yin-yang symbol, with a black dot in the white half and a white dot in the black half.

мантрический СЕКС

практическое руководство

Ма Ананда Сарита
Свами Ананд Гехо

мантрический СЕКС

практическое руководство

Ма Ананда Сарита
Свами Ананг Гехо

ОМЕГА-ПРЕСС

УДК 61.613 (084.121)

ББК 87.703.7

Л 43

Л 43 Тантрический секс. Практическое руководство /Пер. с англ./, Леклерк Г., Ньюман С. – М.: «Омега-пресс», 2006. – 192 с: ил. – 84x108 1/16 (в пер.), 6000 экз.

ISBN 5-465-00766-4

Тантрический секс – творческое пособие для представителей всех возрастов, обучающее, как использовать тантру для углубления физической, эмоциональной и духовной близости между вами и вашим партнером.

Рассматриваются такие аспекты, как самоудовлетворение, предварительная игра, сексуальные позы и оргазм. Эта книга учит, как усилить удовольствие, чувственность и удовлетворение в вашей повседневной сексуальной жизни, независимо от вашего возраста и наличия партнера.

Практические упражнения помогут вам открыть свой сексуальный потенциал.

Книга великолепно иллюстрирована.

УДК 61.613 (084.121)

ББК 87.703.7

Copyright © 2003 Gaia Books Limited, London

Text copyright © 2003 Geho Leclercq and Sarita Newman

ISBN 1 856751 19 8

Ма Ананда Сарита, Свами Ананд Гехо

ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС

Практическое руководство

Издание для досуга

Перевод с английского – Е.Б. Межевитинов

Ответственный редактор С.С. Байчарова

Редакторы Т.А. Наумова, А.В. Клименко

Корректор О.Н. Картамышева

Дизайн обложки – В.Д. Попов

Художественный редактор А.А. Царева

Технический редактор С.Н. Костеша

Компьютерная верстка П.Л. Артищев

Подписано в печать 01.11.2005. Формат 84x108 1/16

Печ. л. 12. Бум. мелованная. Печать офсетная

Тираж 6000 экз. Зак. 3810.

ООО «Омега-пресс», 125252, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 47, стр. 2

ЗАО «Омега», 143964, М.о., г. Реутов, ул. Комсомольская, д. 2.

E-mail: omega-press@mtu-net.ru

www.omega-press.ru

Книжный магазин издательства находится по адресу:

г. Москва, ул. Полярная, д. 33

Телефон для справок: (095) 981-27-93

Отдел продаж: (095) 476-98-08, 476-97-74

E-mail: omega-plus@mtu-net.ru

ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени

Полиграфический комбинат детской литературы имени 50-летия СССР»

170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, д. 46



© ЗАО «Омега», издание на русском языке, 2006

посвящение

Эта книга, написанная с любовью,
посвящается нашим родителям,
а также нашему духовному наставнику, Ошо,
который из чувства сострадания
даровал нам второе рождение.



содержание

Введение 8

Часть 1 Тело 12

- глава 1 Ваше тело священо 14
- глава 2 Йони и лингам 20
- глава 3 Связь между головой и тазом 32

Часть 2 Секс 38

- глава 4 Самоудовлетворение 40
- глава 5 Оргазм 48
- глава 6 Физическая механика полового акта 60
- глава 7 Зачатие, контроль рождаемости и безопасный секс 66

Часть 3 Энергетические циклы 74

- глава 8 Система чакр 76
- глава 9 Язык прикосновений 82
- глава 10 Женский сексуальный цикл 88
- глава 11 Мужской сексуальный цикл 92

Часть 4 Творческий подход к любви 96

- глава 12 Творческий подход к соитию 98
- глава 13 Половой акт в инь, половой акт в ян 106
- глава 14 Совместный секс, приносящий удовлетворение 116
- глава 15 Предварительная и заключительная игры 120

Часть 5 Возрасты любви 126

- глава 16 Чувственность ребенка 128
- глава 17 Пробуждение сексуальности в юности 134
- глава 18 Первый сексуальный опыт 136
- глава 19 Сексуальность в молодые годы 138
- глава 20 Сексуальность в среднем возрасте 142
- глава 21 Чувственность пожилых людей 148

Часть 6 Удовлетворенность 152

- глава 22 Чувства в сексуальной игре 154
- глава 23 Общение любовников 162
- глава 24 Чувственный, гармоничный мир 168
- глава 25 Брак в любви и медитации 172
- глава 26 От секса к сверхсознанию 178
- глава 27 Мудрость древних 182

Список упражнений 186

Алфавитный указатель 188



введение

Эта книга – результат нашего опыта, тантрического единения. Мы оба прибыли в Индию в возрасте 17 лет в поисках смысла жизни. В это время мы еще не были знакомы, хотя учились у одного наставника, Ошо, который посвятил нас в секреты тантры, открыл нам медитативный путь к душевному освобождению. Сарита прожила в Индии 26 лет, а Гехо – 20. В течение этого времени мы усердно изучали все закоулки нашего естества, приближаясь к своей истинной природе. Этот путь как хождение по лезвию бритвы, поскольку соединение медитации с любовью и сексом, как практикует тантра, требует повышенной чувственности и самосознания. В окружавшем нашего наставника сообществе мы могли свободно изучать все нюансы своей сексуальности, и секс открылся нам как ворота к высокому сознанию.

Те, кто рассматривает тантру со стороны, могут многого не увидеть. Из-за своего невежества пресса насмешливо называла нашего наставника «Гуру секса». И это несмотря на то, что его радикальные методы трансформации человеческого «Я» привлекли внимание тысяч людей разных национальностей. Даже возникало опасение, что это движение может вызвать взрыв в коллективном сознании общества. Однако его учение по сути субъективно, это путь самотрансформации от секса к сверхсознанию.

Восприняв учение Ошо, мы были готовы поделиться тем, что успели познать, когда наставник ушел в мир иной в 1990 году. Сперва мы оба выбрали холистический подход к искусству врачевания как способ самовыражения. Гехо стал массажистом-терапевтом и преподавателем, а Сарита – преподавателем и терапевтом, лечащим с помощью света. Во время нашей работы целителями мы встретились и подружились. Это произошло в начале 90-х годов.

В 1994 году мы провели эксперимент. Нам хотелось провести глубокое научное исследование воздействия 28 тантрических медитаций, практикуемых во время секса. Мы договорились о том, что независимо от источника возбуждения – эмоционального, умственного или физического – будем наблюдать за результатами до конца. После это-



го освободим друг друга. Каждая встреча происходила в священном месте, которое подходило для данного конкретного случая. Так началось пробуждение высокого сознания, освещавшего наш союз. Мы преклонялись перед принципом самой любви, заключенной в каждом из нас. Во время медитации важно помнить о том, что мужчина и женщина – не только отдельно взятые личности, но и воплощение женского и мужского начал. Поэтому мы относились друг к другу, как к богу и богине. В этой ситуации и во время всей нашей совместной тантрической практики мы оба трансформировались выше того, что когда-либо считалось возможным между мужчиной и женщиной. Наш сексуальный опыт поднялся до уровня очищающего огня любви. Как и говорилось в тантре, мы открыли для себя, что секс и самадхи (духовное пробуждение) – одно и то же.

Испытав это, мы вернулись к обыденной реальности, полностью оставили практику медитации тантры и уделяли время только трансформации, являющейся ее неотъемлемой частью. Эффект этих медитаций был настолько силен, что через некоторое время мы приняли предложение о продолжении опыта, запланировали серию тантрических встреч и возвращений к обыденности, уделяли одинаковое время тому и другому. Удивительно, но в один из дней, когда мы находились в нашей ординарной фазе, наши божественные и человеческие аспекты соединились в одно целое. Этот опыт дал неожиданный импульс нашему внутреннему пониманию тантры. Ее путь стал настолько ясен, что мы решили поделиться своим открытием с другими группами последователей учения, разработали семиуровневый курс тантрической подготовки для пар и трехуровневый – для одиночек. Позже мы переехали в Европу, где нашли много желающих стать нашими учениками.

Работая в течение многих лет с людьми разных национальностей, возрастов и социальной принадлежности, мы поняли, что учить тантрическому образу жизни – значит помогать ученикам вспоминать и воспринимать то, что уже заложено в них природой. Каждый человек несет в себе божественные и человеческие задатки: сексуальность, звериное начало и святость – неразделимые части нашего существа. Искусство и наука тантры помогают этим противоположностям встретиться и слиться, что в итоге приводит к очищению личности, и тогда секс и духовность становятся единым целым.

Учить тантрическому образу жизни значит помогать ученикам вспоминать и воспринимать то, что уже заложено внутри них природой. Каждый человек несет в себе божественные и человеческие задатки:

сексуальность, звериное начало и святость — неразделимые части нашего существа. Искусство и наука тантры помогают этим противоположностям встретиться и слиться, что в итоге приводит к очищению личности, и тогда секс и духовность становятся единым целым.

Мы написали книгу «Тантрическая любовь», сосредоточив свое внимание на медитативных и духовных аспектах тантрического любовного союза. Завершив работу над книгой, мы поняли, что у нас на подходе уже вторая, ее вы сейчас держите в руках. Новая книга — ответ на стремление людей открыть для себя сбалансированное возвышающее сексуальное самовыражение, свободное от пуританских взглядов. Мы обнаружили, что множество людей блуждает в потемках этой основополагающей человеческой потребности и страдает при этом. Люди взрослеют, не имея перед собой руководства по чистой, восторженной сексуальности. Этому не обучают нужным образом. Вероятно, так происходит потому, что наше общество в целом совершенно запуталось в вопросах секса и сексуальных отношений. Одна женщина в возрасте 84 лет сказала нам: «Я знаю, что тантра — мой следующий шаг. Мне кажется, она всегда была частью меня, но когда я росла, о ней не было совершенно никакой информации. У меня просто не оставалось другого выбора, как взять на вооружение репрессивное отношение общества. Теперь, боюсь, мне уже поздно». После нашей беседы эта отважная женщина смогла объявить о появлении в ее жизни тантрического партнера. Ее история (см. стр. 21) — поучительное напоминание о том, что никогда не поздно начать плодотворные и познавательные тантрические взаимоотношения.

Эта книга предназначена для людей всех возрастов и любого социального положения. Независимо от расовой принадлежности и национальности мы все появились на свет посредством секса. Сексуальное возбуждение и последующие ухаживания приводят впоследствии как к восторгу, так и к боли. Великая поэзия, скульптура и танцы, музыка, изобразительное искусство и драма отражают человеческую потребность испытывать глубокую сексуальную любовь. Понимание ее секретов может трансформировать человеческие взаимоотношения и наше отношение к обществу. Секс — такая мощная сила, которая может как низвергнуть нас в отчаяние, так и вознести нас к вершинам блаженства. Поэтому пролить свет наших знаний на этот захватывающий вопрос будет весьма целесообразно.

Мы предлагаем вашему вниманию результаты наших исследований тантрического секса, сознавая при этом, что это лишь капля в океане огромных возможностей понимания проблемы. Мы предприняли попытку преодолеть невидимые

барьеры и табу, не дающие людям раскрыть свой потенциал восхитительного секса. Предлагая вашему вниманию основные сведения, а также упражнения, которые помогут вам открыть свой сексуальный потенциал, мы задались целью подробно рассмотреть различия между мужчиной и женщиной и показать, как они могут превратиться в гармонию противоположностей.

Мы уверены, что счастье человека, основанное на сексуальной удовлетворенности, является краеугольным камнем сбалансированного общества. Надеемся, что эта книга станет нашим вкладом в позитивное преобразование общества. Если мы, взращенные как обычные, непросвещенные в сексе люди, смогли раскрыть для себя восхитительную трансформацию, предлагаемую тантрой, то такая трансформация, несомненно, доступна для любого человека.



Желаем вам успехов в вашем непрерывном открытии знаний о том, как стать жизнерадостным человеком.

С любовью

Gehe Sarita 

Гехо и Сарита

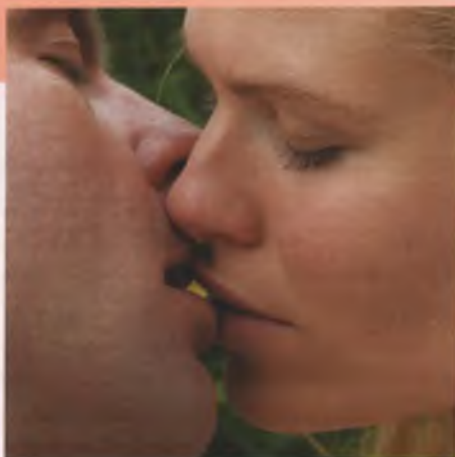
Франция, январь 2003 года

часть 1

тело

Тело – микрокосмос в макрокосмосе, целая вселенная для открытий. Изучение и использование интеллектуальной сети коммуникаций, существующих между телом и мозгом, – важная часть понимания и усовершенствования ваших сексуальных взаимоотношений. Эти открытия начинаются с любви и познания вашего собственного тела. Уважение к нему способствует расцвету вашего сексуального удовольствия.

В тантре для обозначения гениталий мы используем санскритские названия, так как в них заложено глубокое послание для получения еще большего удовольствия. Лингам (мужские половые органы) – «колонна света»; йони (женские половые органы) обозначает «святое место». Трансформируя повседневный секс в святую сексуальность, вы возвышаете свой сексуальный опыт в его чистый аспект – дверь, ведущую к сверхсознанию. Таким образом, знание анатомии лингама и йони расширяет ваше понимание и позволяет вам полностью использовать свой восхитительный потенциал. Динамизм объединения данных мужских и женских качеств имеет глубокие последствия для здоровья и счастья человека.



ваше тело священо

*«Моя голубка, сидящая на вершине скалы, секрет глубокого ущелья
Приходи, позволь мне любоваться тобой, позволь услышать тебя
Твой голос чист, как вода, у тебя прекрасное тело»
«Песнь песней». Перевод Марсия Фалька*

Ваше тело – просто чудо. Оно состоит из миллионов клеток, постоянно работающих совместно, подобно музыкантам в оркестре, в выразительном и гармоничном созвучии. Только благодаря ему мы испытываем все удовольствия, которые жизнь может нам предоставить: вкуса, запаха, зрения, эмоций, оргазма и экстаза.

На самом деле говорить отдельно «о теле» неправильно, потому что тело и сознание объединены в одну целостную систему. То, что вы думаете или чувствуете, эмоционально воздействует на ваше тело, а ощущение физической энергии – на сознание. Мы часто думаем, что тело – просто механизм, но на самом деле оно – продолжение мозга, обладающее качествами утонченного ума. Независимо от того, бодрствуете вы или спите, мозг продолжает функционировать, хотя вы этого и не осознаете.

Вы не задумываетесь о том, нормально ли функционирует ваше тело, пока не почувствуете боль или недомогание. Однако ваше счастье и способность наслаждаться жизнью зависят от его состояния. Здоровье и счастье идут рука об руку – трудно насладиться удовольствием или любовью, если вы больны. Кандейс Перт, ученый, сделавший передовые открытия в области связей тело/мозг, как-то сказал: «Я думаю, что счастье – это то, что мы ощущаем, когда биохимические эмоциональные процессы, нейропептиды и их рецепторы открыты и свободно циркулируют по психосоматической сети, интегрируя и координируя все наши системы, органы и клетки в плавном и ритмичном движении. ...Я считаю, что счастье – наше естественное состояние, блаженство, заложенное внутри нас самих».

Ваши эмоции, то, что вы едите и пьете, окружающая вас среда – все воздействует на ваше тело. Все эти элементы объединяются в коммуникационный поток, в котором входящая информация доходит до каждой клетки тела.

Как и у всех сознательных людей, у нас есть свобода выбора. Инстинкт только частично запрограммировал нас.

Большая часть нашего тела/сознания запрограммирована физическим и психологическим окружающим миром. Это не только дает нам величайшую свободу и способность адаптироваться к любым условиям, но и влечет за собой огромную ответственность. Выбирая для себя окружающую среду, мы программируем таким образом наши физические и умственные функции.

Это основа для фэн-шуй, который создает позитивные изменения во всех аспектах жизни, принося гармонию в архитектуру и дизайн интерьера. Определенные подходы к продуктам питания, включая аюрведу, макробиотики и инстинктотерапию, помогают укрепить здоровье, эмоциональную стабильность и чувство счастья. Мы постоянно испытываем потребность в любовном прикосновении. И само оно, и его отсутствие являются решающим фактором окружающей нас среды.

Нельзя забывать и о том, что ваш мозг – «биокомпьютер», легко поддающийся воздействию окружающей среды. Например, наблюдая сцены насилия по телевизору, вы тем самым внедряете тенденцию насилия в ваше сознание. Но слушая великолепную музыку, вы очищаете свои умственные способности. Ваш мозг будет открыто реагировать на чувственность, творчество и любовь.

Чем в большей степени вы окружаете себя, внутренне и внешне, воспитывающими любовь факторами, тем больше способствуете расцвету той личности, какой можете стать: **жизнерадостной, экстатической и мудрой.**

Любовь к самому себе

Ваш потенциал раскроется в полной мере лишь тогда, когда вы научитесь любить самого себя. Любовь к себе начинается с любви к своему телу. Если вы не любите себя, то как вы можете любить других или быть любимым другими? Человек, равнодушный к своему собственному телу, имеет ауру, заряженную энергией, действующей на остальных отталкивающе. Человек, который любит свое тело, излучает удовольствие, которое завораживает и привлекает других.

Многие жалуются на то, что сами не испытали настоящую любовь и не были любимы другими. Это говорят люди, которые не любят свое собственное тело/сознание и не заботятся о нем, используют его как мусорную яму для невыраженных эмоций, негодных продуктов и низкопробных и жестоких ум-

Любовь к себе гораздо сильнее, чем сила воли, и еще большее количество женщин должно это испытать. Я прекратила есть пирожные, жареное и бургеры. так как считаю, что мое тело заслуживает лучшего. Сейчас сама идея запустить кремное пирожное в мою систему звучит просто вульгарно. Зачем же мне впихивать в себя весь этот жир?

Дженифер Лопес, певица и актриса

Вы должны научиться любить свое тело. Как вы прикасаетесь к нему, как ухаживаете за ним, что вы едите и пьете, как смотрите на себя в зеркало, что думаете и говорите о себе — за это отвечаете только вы. Другие не смогут сделать это за вас.

ственных стимулов. Открыв для себя прелесть тела/души, осознавая жизнерадостность своего тела, вы, естественно, придете к удовлетворенной сексуальности, означающей наплыв удовольствия, рожденного вашей общей жизненной энергией из плодотворных взаимоотношений с другими. Песуйте и любите все свое естество, и в этой любви, как в зеркале, отразится ваша сексуальная экспрессия.

По мере взросления лишь немногие люди могут осознанно заботиться теле. Вы должны научиться любить его. Как вы прикасаетесь к нему, как ухаживаете за ним, что вы едите и пьете, как смотрите на себя в зеркало, что думаете и говорите о себе — за все это отвечаете вы. Другие не смогут сделать это за вас. Любя и уважая себя (не только внешний вид), вы создаете вокруг такую ауру любви и заботы, которая способна приносить радость не только вам, но и другим людям, и они начинают отвечать вам еще большей любовью. Исследования моды показали, что не ваша одежда производит на других впечатление. Мнение о вас складывается из того, как вы относитесь к себе самому. Одежда лишь отражение ваших внутренних чувств, по ней можно судить о том, как вы создаете свою собственную реальность. Ваши мысли, ваш внутренний мир, ваши действия — все это, как бумеранг, возвращается к вам, отраженное другими людьми.

Один из аспектов прекрасного учения тантры сводится к тому, что тело представляет собой священный храм, обитель божества. Начав с него, мы можем расширить наше сознание и достичь наивысшего уровня блаженства. В рамках тантры разработаны методы и медитации, использующие различные функции тела, такие как дыхание, танцы, пение, чаепитие, занятия любовью и оргазм. Любые ощущения могут подтолкнуть нас к более широкому состоянию естества, где тело, разум и душа функционируют как гармоничное целое.

Наивысший потенциал тела — создать место для любви, восхищения и наивысшей точки человеческого сознания, оргазмического единения со всей жизнью, известного как махамудра.



подсказки, как усилить любовь к своему телу

♥ Ешьте здоровые и свежие продукты, предпочтительно выращенные на органической почве. Пейте чистую высококачественную воду. Подарите себе питательную и сбалансированную диету.

♥ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, такими как прогулки, танцы, плавание или веселые несостязательные игры.

♥ Регулярно делайте массаж всего тела, в идеальном случае раз в неделю.

♥ Ежедневно обнимайте своих друзей или любовника (независимо от возраста у нас сохраняется тяга к нежным объятиям).

♥ Регулярно занимайтесь сексуальными играми либо с пылким партнером, либо самостоятельно.

♥ Разглядывая свое голое тело в зеркале, смотрите на него посторонним влюбленным взглядом. Постоянно ищите достоинства вашего тела.

♥ Помните, что прекрасное возникает на основе ваших внутренних ощущений.

*Как ты хороша
Моя любовь.
Твои глаза подобны голубкам
За твоей вуалью.*

*Твои волосы -
Как вереница черных коз
Петляя спускающихся по склону.*

*Твои зубы -
Как стадо овечек
Выходящих из речного потока
По две, парами*

*Твои губы -
Словно плетение нити
Розового шелка*

*Словно плод граната
Твой лоб
Виден сквозь вуаль.*

*Твоя шея -
Подобна башне
Украшенной щитами.*

*Твои груди -
Как близнецы-фавны
В поле цветов*



«Песнь песней». Перевод Марсия Фалька

Свидание с собой

Используйте этот полностью раскрепощающий метод. Назначьте себе свидание на весь день. Ожидайте его с нетерпением — это страстное свидание, о котором вы так давно мечтали.

Примите роскошную ванну и наденьте что-нибудь, в чем вы чувствуете себя неотразимой. Скажите себе громко, как блистательно вы выглядите и как прекрасно проведете время с собой наедине.

Развлекитесь и пообедайте в атмосфере, радующей вас. Отправьтесь на танцы, в оперу или куда-либо еще, чтобы поднять себе настроение.

Весь вечер нашептывайте себе ласковые слова. Пусть вас наполнит таинственный призрак кого-то очень любящего.

Придите домой, угостите себя чашечкой кофе и насладитесь медленным романтическим танцем в собственных объятиях.

Затем проводите себя в постель, медленно раздевайтесь, удивляясь, насколько вы прекрасны и божественно сексуальны.

Займитесь любовью с собой, ни в чем себе не отказывая. Вы лучшая любовница в мире. Именно такую вы и ждали всю жизнь.

Назначайте себе свидания. Этот опыт преобразует жизнь — раз вы любите себя, значит, будете магнетически привлекательной и для других. Ваш внутренний свет удовлетворения непреодолим.



йони и лингам



«Сконцентрируйте свое внимание
на первородном треугольнике
в середине пространства».

Хевйра тантра

«Энергию космоса, суть мира, олицетворяет йони, охватившая лингам. Только тогда, когда фаллос, производитель семени, находится в йони, Бог может проявить себя и появится вселенная».

Карпатри, санскритский манускрипт, перевод Алейна Даниелу

Йони

Каждая женщина – богиня, так как йони является хранительницей бесконечной тайны существования. Йони – это санскритское слово, обозначающее всю женскую генитальную систему. Оно звучит мягче, чем медицинский термин «вагина», и намного поэтичнее грубых слов, используемых в обыденной речи. Йони – священное место.

Тантра представляет собой подход к жизни, возникший в Индии в те времена, когда к женщинам относились как к инкарнациям великой матери-богини. Йони является символом космического чрева, из которого появляются все создания и в котором потом они все исчезают.

В тантре мужчина-послушник сидит напортив своей богини и медитирует на ее йони. Если у мужчины-тантриста нет партнерши для медитации, он может медитировать на направленный углом вниз треугольник с черной точкой посередине. Эта точка, известная под названием Бинду, олицетворяет одновременно вакуум, из которого исходит созидание, мать-богиня и йони. Ее созерцание приводит к пробуждению внутренней мудрости, познанию природы космоса, так как женская йони – микрокосмос в макрокосмосе, из которого исходит все созидание.

Сила культа йони

Во многих древних культурах мира женщин почитали как дающих рождение. Роль мужчины в зачатии не всегда понималась. Мужчины отходили на второй план и испытывали зависть. В конечном итоге они обнаружили, что могут доминировать над женскими качествами правой стороны мозга посредством развития левой стороны, ориентированной на интеллект, науку и технологию. Однако за громадные технологические достижения, делающие нашу жизнь материально комфортабельной, приходится платить высокую цену. Наша мать-земля умирает под натиском насильственной технологии, истощающей природные богатства, и оставляет после

себя только мусор. Люди страдают под ярмом жадных правительств, не обладающих сбалансированными женскими качествами, такими как любовь и забота. За прошедшие тридцать лет мы уничтожили треть всемирных естественных ресурсов. Если продолжать такими же темпами, то перспектива будущего становится мрачной.

Почитание йони и женских принципов имеет огромное значение для всего мира. Поскольку женское начало основывается на любви, восприятии и заботе, поклонение йони может изменить все общество. Восхваляя в одинаковой степени мужские и женские принципы, тантра балансирует данный подход. Один пол не должен доминировать над другим. Они могут действовать совместно, сотрудничая и творя, находясь во взаимозависимости, словно противоположные полюса человеческого существования.

Поклонение йони – одна из древнейших форм религии, исповедуемая сегодня во многих странах мира, включая Индию, Японию, Австралию и государства Южной Америки. Все наши современные патриархаты возникли на основе ориентированных на почитание йони религий. Однако патриархальные отношения всегда отодвигали на второй план поклонение йони и всему женственному и продолжают делать это сейчас. Женщины носят высокие каблуки, которые приподнимают их ягодицы в провокационную позицию, но отрицательно воздействуют на стопы и нижнюю часть спины. Это является признаком их порабощения как сексуального объекта – современный эквивалент китайской практики стягивания ступней. Многие женщины ненавидят свои йони, считая, что они выглядят уродливо и плохо пахнут. Некоторые не имеют представления о том, когда у них происходит процесс овуляции, о механизме менструации и деторождения, слепо веря врачам (в основном мужчинам). Другие продолжают жить в мучениях, потому что еще не открыли для себя освобождающую силу своего оргазмического естества. А есть женщины, которые ненавидят мужчин, чувствуя, что их лишили мечты о любви.

В нашем обществе некоторые женщины пытаются добиться равноправия, копируя мужчин, но это приводит к потере ими своей женской власти. Половые органы женщины четко указывают на то, что она создана как противоположность и дополнение к мужчине. Когда женщина открывает для себя свою собственную природу, она убеждается в своей уникальной власти и красоте. Этот путь признания и обретения силы начинается с ее йони.

В тантрических текстах йони является символом созидательного принципа. Все миры рождаются из нее и поглощаются ею. Она представляет собой космическую мать, источник всей жизни. Несмотря на это, ее мстительная природа разрушает любую веру в бессмертие, а ее темнота поглощает все вокруг. Данные две ее стороны охватывают весь мир. Познай ее, и ты узнаешь все. Прогнорируй ее, и ты будешь мучиться в поисках покоя. Полюби ее, и ты прольешь бальзам на свою душу. Попытайся уничтожить ее, и ты потеряешь себя, станешь странником в пустыне отчаяния. Боготвори ее, и ты познаешь покой и достаток во всех крутах творения.

На санскрите каждая буква в слове «йони» обладает своим собственным невыразимым значением.

- Й – означает животный принцип, сердце, свое реальное естество, союз.
- О – сохранность, яркость.
- Н – лотос, материнство, менструальный цикл, наготу, пустоту, жемчужину.
- И – любовь, желание, сознание, блеск, наполнение, боль и печаль.

«Йони». Рухс К. Камфаузен

Анатомия йони

С анатомической точки зрения клиторальная корона напоминает головку пениса, в то время как клиторальная сеть, которая состоит из двух пещеристых округлостей по обеим сторонам вульвы, в определенном смысле похожа на вывернутый внутрь пенис (либо пенис похож на вывернутую наружу вульву). Фрейд считал, что женщина страдает от «зависти» к пенису, но эта мысль довольно глупа. У зародыша мужские и женские гениталии одинаковы в течение семи недель развития до того момента, когда гормональные изменения не заставят их развиваться либо вне тела (мужские), либо оставаться внутри его и развиваться там (женские). Поскольку большая часть йони находится внутри тела, многие считали, что это гораздо меньший по размеру орган, чем пенис. Фактически же в возбужденном состоянии женские гениталии равны по размеру мужским и имеют аналогичную форму. Вагина действует как «биоэлектрическая розетка» для мужской «вилки», которые при встрече производят высокопитательный биоэлектрический ток.

ПОЧИТАЯ СВОЮ ЙОНИ

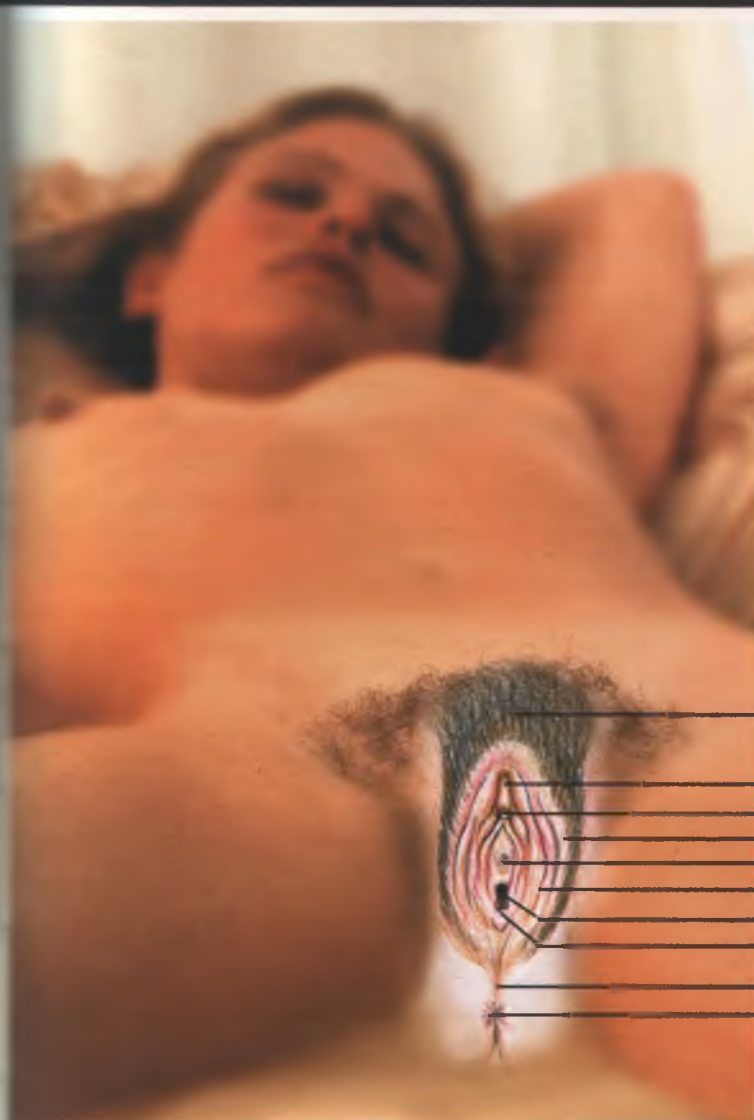
Открывая для себя и уважая свою священную природу богини, заключенную в йони, вы тем самым благословляете человечество. Посредством вас эта богиня просыпается и равновесие творения возобновляется.

♥ Если вам кажется, что ваша йони плохо пахнет, подумайте, чем вы питаетесь, и избегайте плохих продуктов. Аксиома: «вы то, что едите» — непосредственно относится к вашей йони. Если вы съедите чеснок, ваша йони будет пахнуть чесноком три дня. Если же вы питаетесь овощами и фруктами, ваша йони будет источать восхитительный аромат. Пейте чистую воду, чтобы помочь телу избавиться от токсинов.

♥ Омывайте йони внутри и снаружи, нежно прикасаясь к ней пальцами. Ее необходимо мыть внутри (без мыла) ежедневно во время овуляции и менструации, а также после каждого любовного соития.

♥ Изучите язык женского оргазма (см. главы 4 и 5). Начать никогда не поздно.

Посмотрите на цветок, полюбуйтесь им.
Йони прекрасней всех цветов мира.



Большие губы: внешние губы женских гениталий, содержащие железы запаха и пота. В возбужденном состоянии набухают.

Малые губы: внутренние губы женских гениталий, обычно скрытые за внешними губами. При возбуждении набухают и выделяют запах и влагу.

Клиторальная корона: крайне чувствительная центральная точка возбуждения и оргазма, имеющая примерно три тысячи нервных окончаний, сопряженных с удовольствием. Обычно скрыта клиторальным капюшоном. В возбужденном состоянии может набухать и выходить из своего укрытия.

Венозные эректильные камеры из двух отдельных ответвлений клиторальной короны. При возбуждении набухают и становятся суперчувствительными.

Девственная плева: тонкая мембрана из кожи, закрывающая вход в вагину, рвется при проникновении или вследствие физической нагрузки (имеется не у всех девочек или женщин).

Гора Венеры

Клиторальный капюшон

Клиторальная корона

Большие губы

Уретральное отверстие

Малые губы

Вагинальное отверстие

Девственная плева

Промежность

Анальное отверстие

Фаллопиевы трубы позволяют яйцу проследовать из яичника в матку. Зачастую оплодотворение происходит именно здесь.

Яичники: здесь находятся яйца. Каждый месяц одно яйцо созревает и высвобождается.

Шейка матки: вход в матку.

Уретральная губка или точка G (см. стр. 51).

Бартолиновы железы: расположены по обе стороны входа в вагину и выделяют афродизиакий запах и смазывающие жидкости.

Фаллопиевы трубы

Яичники

Матка

Мочевой пузырь

Лонная кость

Уретра

Вагина

Клитор

Уретральное отверстие

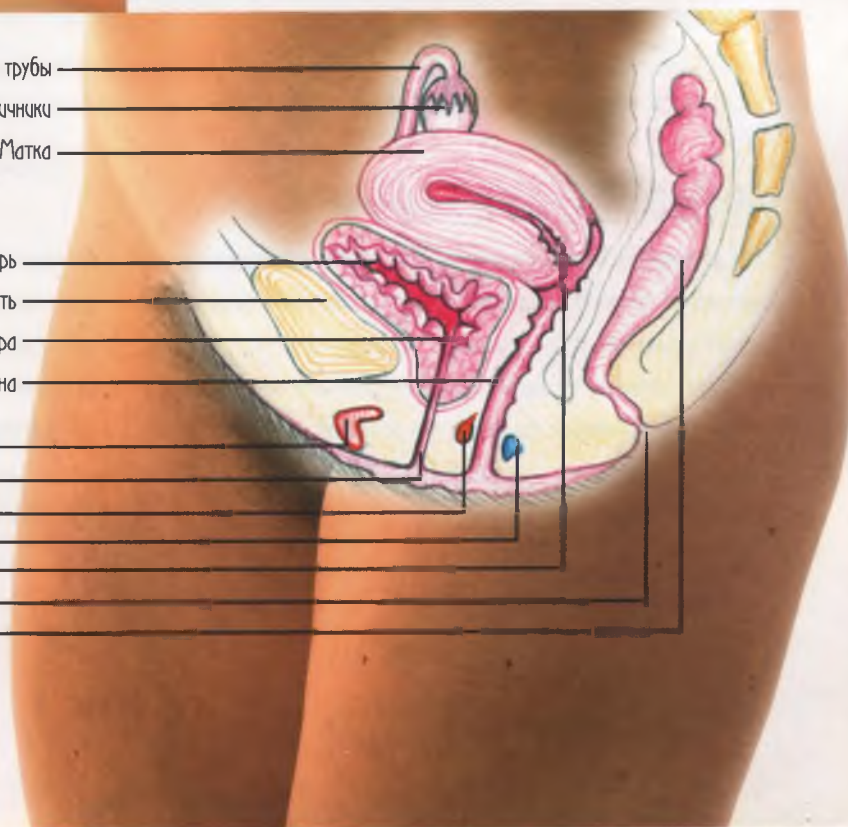
Уретральная губка или точка G

Бартолинова железа

Шейка матки

Анальное отверстие

Прямая кишка





настройка йони и лингама

Это упражнение предназначено для того, чтобы любовники открыли для себя и продемонстрировали множественные аспекты мужских и женских гениталий. Это привнесит огромную интимность и хорошо подготавливает к занятиям любовью. Учитывая лечебные качества этого упражнения, выполните его несколько раз. Это приведет вас в соприкосновение с чувством священного, заключенного в сексуальном центре.

Сядьте друг напротив друга в удобной позе, чтобы ваши гениталии были легко доступны. Поочередно прикасаясь руками к своим собственным гениталиям, позвольте им говорить через вас, как от первого лица. Каждый партнер проделывает все это три раза, каждый раз по пять минут.

Вот что вы можете, к примеру, говорить при этом:

Партнер 1: «Я — первый слой (чмя) йони... я великолепный и восхитительный фрукт, который уже созрел....» (и т. д.)

Партнер 2: «Я — первый слой (чмя) лингама... я подобен антенне, которая ловит волны йони, овулирующей женщины» (и т. д.)

Партнер 1: «Я — второй слой (чмя) йони. У меня есть тайное желание, которым я хочу сейчас поделиться....» (и т. д.)

Партнер 2: «Я — второй слой (чмя) лингама. Я действительно очень раним, так как мне нужно знать, что меня любят и уважают. Это позволит мне действовать....» (и т. д.)

Партнер 1: «Я — третий слой (чмя) йони. Я богиня бескрайнего пространства. У меня нет пределов» (и т. д.)

Партнер 2: «Я — третий слой (чмя) лингама. Я там, где скрывается бог. Фактически я тот, кто творит жизнь на земле....» (и т. д.)

Вышесказанное дает вам представление о том, что может выплыть наружу, когда вы приступаете к упражнению. Вам не обязательно произносить именно эти слова. Просто-напросто позвольте вашим гениталиям говорить в стиле «потока сознания», не редактируя и не подправляя то, что вы произносите.

♥ В своем воображении станьте действительно собственными гениталиями. При этом вы не говорите о своих гениталиях — это ваши гениталии говорят через вас. Вы удивитесь, как много они могут сказать.

♥ Не ограничивайте точно во времени очередь каждого — будьте спонтанны. Как правило, каждый слой может говорить примерно пять минут.

♥ Эти три исследуемых слоя представляют собой сознание, под-сознание и истинную природу.

♥ Возможно, вы обнаружите, что каждый раз, делая это упражнение, вы будете говорить разные вещи. Просто доверьтесь и позвольте этому процессу развернуться. Иногда в вашей памяти могут возникать воспоминания о травме, требуя выхода. Если в каком-либо из слоев возникнут эмоции, позвольте слезам и боли выйти наружу, это очистит и обновит данный слой.

«Я с удивлением узнала, что у моей йони есть голос. Слои чувств проявлялись различными путями — боль, гнев, игривость, сексуальность, желание и под ними всеми что-то бессловесное: глубокое молчаливое пространство, которое почти невозможно описать: огромное, безвременное, священное, действительная суть моей йони. По мере того как мы продвигались по этой серии медитаций, старые слои отпадали и я почувствовала, что моя йони становится мягче, более открытой, восприимчивой, покладистой. Наша любовная связь стала прекрасней, чем когда-либо, более обширной, более священной».

Камла, практикантка группы тантры

«Я немного опасался позволить словам выходить из ниоткуда: реальны ли они, или это только мое воображение? Мне казалось, что я делаю шаг с высокой скалы, веря в то, что какая-то невидимая рука подставит под мои ступни каменную лестницу. Но чьи же невидимые руки предлагают мне эти ступени, эти слова выходят из пустоты? Я стал ощущать йони Камлы как чье-то тайное присутствие, таинственным образом говорящее со мной. Я все сильнее и сильнее стал ощущать мой собственный лингам, но не как выражение моей сексуальной энергии, а, скорее, как ворота, через которые священная сексуальная энергия вливалась в меня».

Эндрю, практикант группы тантры



ПОЧИТАЯ ЙОНИ

♥ Для начала мужчина с восторгом наблюдает за чудом его любимой йони. Поклонитесь принципу богини, заключенному в этом святом месте.

♥ Теперь уподобьтесь пчеле, пьющей нектар из цветка. Губами и языком предоставьте удовольствие женской йони, уделив особое внимание клитору. Женщина же, лизнув руку партнера может показать, как ей нравится, когда целуют ее йони.

♥ Принимая почитание своей йони, женщина должна почувствовать себя обожаемой, как богиня любви.

♥ Мужчина может войти в безвременное пространство. Если женщина почувствует, что мужчина находится там только ради нее и готов потратить все время мира на ее обожание, она легко расслабится и отдастся возвышенному удовольствию, которое растечется по всему ее телу благодаря вниманию партнера.

Ваше собственное священное место

Когда вы сфокусировались на йони и лингаме, жизнь стала внезапно многообещающей. Если ваши тела содержат все тайны создания, то божественность, естественно, находится прямо с вами. Мы подходим вплотную к божественному, когда находимся в глубокой гармонии с нашими собственными гениталиями, с нашим собственным священным местом.

Хотя гениталии достойны почитания, многие религии строго запрещают сексуальные удовольствия. Тертуллиан, один из основателей ортодоксальной церкви, говорил: «Женщины – это ворота, через которые приходят демоны». Возможно, религиозные деятели чувствовали, что если люди смогут установить контакт с божественным посредством собственных тел, то сама потребность в религиях и жрецах отпадет. Но если человека оторвать от его источника удовольствия, экстаза и божественного единения, он окажется потерянным и растерянным. В этот момент вы можете вступить в игру и стать посредником между человеком и обитающим высоко на небесах Богом, до которого не могут дотянуться простые смертные.



«Я полностью подчинилась божественному, заключенному в Лингам и его Лингаме. Совершенно растворилась в его силе и мужественности. Я ощутила прилив сил, почувствовала себя богиней, которой представилась возможность выразить свою любовь таким интимным образом к мужчине, которого я люблю. Я была одновременно богиней и девственницей, соблазнительницей и смиренной».

Мита, практикантка группы тантры

ПОЧИТАЯ ЛИНГАМ

♥ Для начала женщина держит мягкий лингам партнера в ладонях, чувствуя почтение к мужскому принципу.

♥ Нежно ласкайте лингам и яички, затем аккуратно возьмите лингам в рот, ощущая при этом свою любовь. Вы можете облизывать весь его ствол, вызывая возбуждение, либо просто расслабиться и проверить, как глубоко вы можете взять лингам в рот.

♥ Пробудите чувственность промежности, лизнув ее, слегка надавив на нее или массируя. В Тантре этот участок считается воротами к высокому сознанию. Его стимуляция повысит сенсорное восприятие всего тела, особенно в короне чакры (см. гл. 8).

♥ Головка лингама обладает такой же чувствительностью, как и клитор. Спросите партнера, какой тип стимуляции ему больше нравится. Мужчина может ответить на этот вопрос, лизнув и пососав пальцы партнерши.

♥ Если же эректирующий лингам становится похожим на вздыбленного скакуна, это может означать, что мужчина близок к эякуляции. Некоторым женщинам не нравится ощущать извергнутую сперму во рту. Другие же обожают это. Помните, что эякуляция олицетворяет драгоценную суть жизни, поэтому относитесь к ней как к святому моменту.

♥ В таоистских текстах тантры женщине рекомендуется размазывать мужскую сперму по лицу и грудям, втирать ее в кожу для омоложения. Когда тело женщины вберет в себя эту ценную жидкость, ей рекомендуется провести глубокую медитацию.

Лингам

«Возьмите лингам Шивы, прекрасный, как расплавленное золото, крепкий, как горы Гималаев, нежный, как нераспустившийся лист, дарящий жизнь подобно солнцу. Насладитесь сиянием его сверкающих жемчужин!»

«Линга Пурана». Перевод Ника Дугласа

«Вселенная — это результат взаимосвязи между мужским и женским принципами. В результате все несет на себе отпечаток лингама и йони. Это божество, которое в форме отдельного фаллоса проникает в каждое чрево, творя все живое».

«Карпатри». Перевод Алейна Даниелу



На литературном языке лингам означает «колонна света». Это санскритское слово обозначает фаллос и экзальтированный мужской принцип. Оно придает пенису гордое и уважительное значение и по смыслу далеко отстоит от слов, используемых в просторечии. Лингам — это чистая животворящая энергия, наивысший потенциал творческих сил. Символ лингама боготворят по всей Индии в храмах и на природе, как силу, олицетворяющую Шиву. В храме округлый конический камень, представляющий собой фаллос, покоится в скульптурном изображении йони. Он расположен в центре зала, горделиво указывая со своей позиции не только на ось самого храма, но и на ось всего мира.

Лингам также может означать «знак» или «символ». Когда лингам переходит из своей пассивной мягкой позиции в состояние эрекции, это признак того, что творческая сила готова зажечь новую жизнь. В состоянии эрекции он наполнен божественной энергией, внушающей благоговейный страх. Но лингам это не только животворная сила, создающая жизнь на земле. Это еще и мощный инструмент, пробуждающий сознание, превозносящий мужчин и женщин в божественное состояние.

Энергия в районе половых органов и таза накапливается медленно. Из тазовой лоханки она передает жизненную силу репродуктивным органам и железам. В йоге или тантре эта энергия называется кундалини и изображается в своем спокойном состоянии в виде свившейся в клубок змеи. Секс — это наиболее сильный способ пробуждения энергии кундалини, которая «раскручивается» из своего спокойного состояния и высвобождается посредством эякуляции (у мужчин) или поднимается по позвоночнику (как у мужчин, так и у женщин), открывая новые уровни экстаза, просветления и самосознания.

Символ лингама, колонну света, можно встретить по всему миру от Азии и Африки до Европы, Америки и Австралии. Среди древних символов можно встретить вертикально стоящие камни, скульптурно обработанные округлые камни или остроконечные конические колонны. Сегодня вид фаллоса имеют обелиски во многих городах мира. Если фаллос, будучи осью

силы, расположен один, без уравнивающего и успокаивающего его влияния йони, его можно использовать для высвобождения негативной контролирующей энергии. В сбалансированных обществах поклонение лингаму уравнивается поклонением йони, что и обеспечивает их гармоничность.

Анатомия лингама

Лингам выполняет двойную функцию. Когда он находится в пассивном состоянии покоя, через отверстие на его конце выпускается урина. Когда же лингам приходит в возбужденное состояние эрекции, через то же отверстие извергается семя. Оба эти процесса не могут происходить одновременно. Сложностью этой конструкции можно только восхищаться.

На стадии половой зрелости яички производят большое количество тестостерона, гормона, способствующего развитию таких мужских атрибутов, как размер и тональность мышц, костная масса, сила и избыточное либидо. Половозрелый мужчина производит примерно 300 миллионов сперматозоидов в день, которые хранятся в семенном канале. Если эякуляция не происходит, то примерно через месяц тело реабсорбирует хранящую сперму.

Крайняя плоть, растягивающаяся при возбуждении мужчины по всему стволу, демонстрирует всю красоту распустившегося лингама, подобно неожиданной вспышке света, когда солнце поднимается утром. Эрекция лингама вызывает огромный интерес и восхищение как у мужчин, так и у женщин. Эта физиологическая функция объяснена наукой и может быть спровоцирована с помощью лекарственных средств, что, однако, не объясняет полностью весь объем чувств, которые может испытать мужчина. Ведь эрекцию можно вызвать одной лишь мыслью. Ее также могут стимулировать различные чувства: наблюдение за раздетой женщиной в вашей постели, эротическая сцена в кино, доносящиеся «звуки и слова любви» или же определенный запах. Массаж или нежные прикосновения к лингаму – обычный способ вызвать эрекцию. И все же лингам, похоже, имеет свое собственное мнение.

Он реагирует на биоэлектрический позыв женской йони, когда та полностью готова к близости. Это другой механизм возбуждения. Когда тело расслаблено, эрекция происходит без особых усилий в тот момент, когда йони готова пригласить лингам к себе в гости. Это и есть искусство тантры подготавливать женщину к проникновению, выжидая нужный момент – тот, когда лингам приходит в состояние эрекции просто и естественно.

«Говорят, что посередине трудно уловимого центра, расположенного в самой нижней части тела, находится треугольник, тремя сторонами которого являются желание, знание и действие. Это свидетельствует о том, что лингам родился из самого себя и сверкает, как тысяча солнц».

Шива Пурана, летописец тантры

Тантра рассматривает железу простаты как почтовую станцию для доставки души в лоно сексуальной экспрессии. Жизненная сила или энергия кундалини накапливается в простате и позволяет мужчине использовать этот никогда не истощаемый источник энергии. Это увеличивает его сексуальную потенцию и позволяет мужчине глубже испытывать душевное осознание. Доступность и сохранение этой энергии является целью тантрической практики сдерживания эякуляции или реабсорбирования жизненной энергии. Железа простаты является «душой» мужской сексуальности. Поэтому на ней может отрицательно сказаться тот факт, что мужчина испытывает слишком частую или редкую эякуляцию. При этом он может испытывать психологический стресс по поводу своей сексуальности.

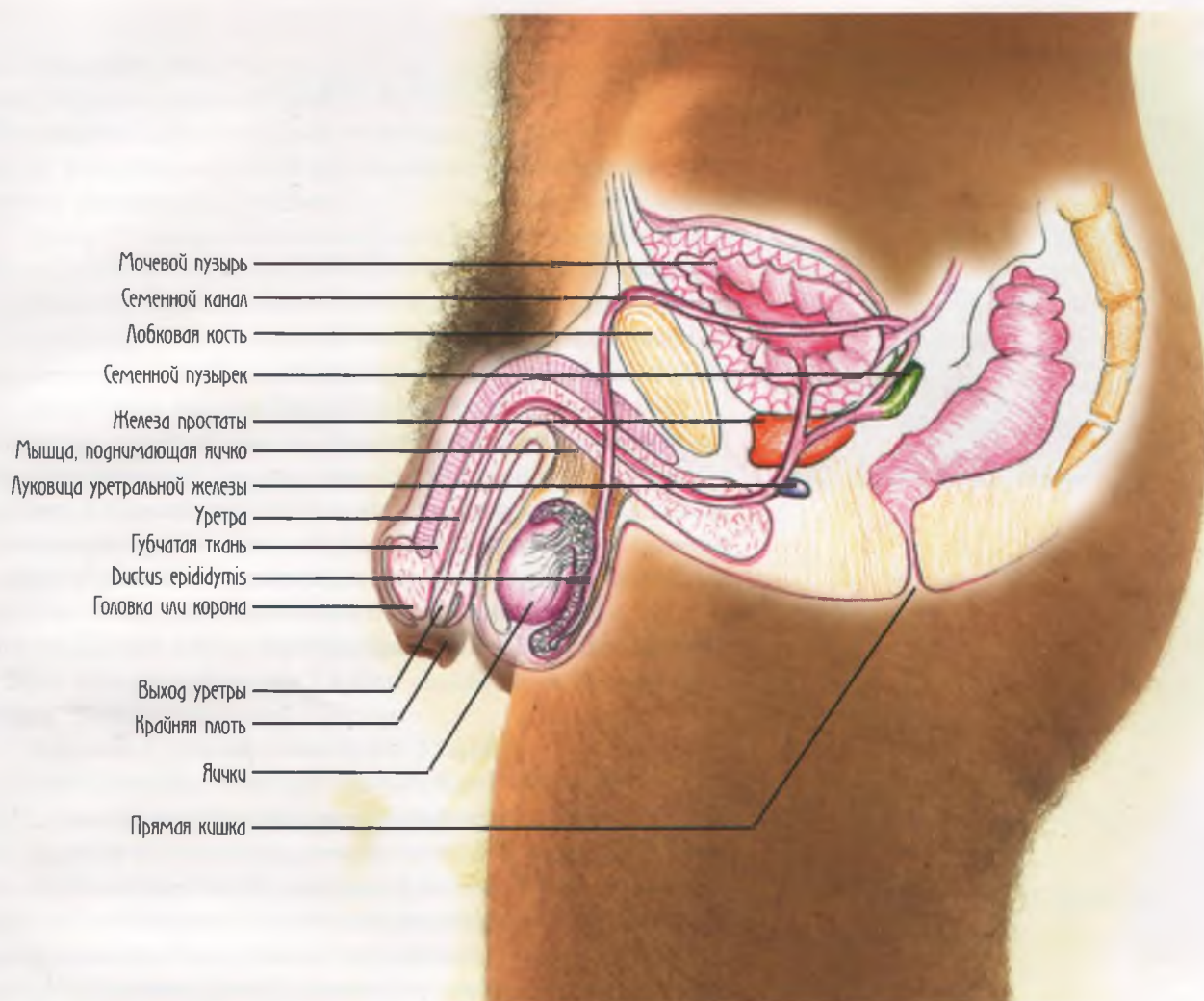
Обрезание

Обрезание – практика обрезания крайней плоти. В некоторых культурах мальчикам делают обрезание либо по религиозным, либо по гигиеническим причинам. Множество мужчин во всем мире остаются необрезанными, и это не доставляет им беспокойства. Однако мальчиков надо учить, как следует омыwać лингам.

Некоторые считают, что, поскольку у обрезанных мужчин чувствительность короны лингама понижена, они могут заниматься любовью более продолжительное время. На самом деле чем выше его чувствительность, тем в большей степени мужчина может чувствовать слабые биоэлектрические токи, проходящие между йони и лингамом. Это делает его более внимательным любовником. Каждому мальчику должно быть предоставлено право выбора: перенести подобную операцию, когда наступит нужный возраст, или не делать этого. Но если вам уже сделано обрезание, не беспокойтесь. Вы можете развить в себе чувствительность всего тела, которая позволит вам достичь глубочайшего удовлетворения (см. стр. 46).

Союз лингама и йони

Союз лингама и йони способствует укреплению здоровья и благополучия. На гениталиях расположены акупрессивные точки, которые связаны с различными органами тела, поэтому половой акт между мужчиной и женщиной представляет собой также и лечебный сеанс акупунктуры для всего тела/ума.



Для подготовки к эрекции артерии и губчатые ткани внутри ствола пениса наполняются кровью.

Уретра: канал, по которому выходит поток мочи и спермы.

Головка или корона: конец лингама.

Крайняя плоть: закрывает и защищает корону, когда лингам находится в состоянии покоя.

Яички: подвешены вне тела, чтобы поддерживать оптимальную температуру спермы. На холоде они подтягиваются ближе к телу для согрева соответствующими мышцами.

Ductus epididymis: двадцать футов сосудов, свитых внутри яичек, где созревает сперма в течение 10–14 дней до того, как поступит в семенной канал.

Семенной канал: в нем хранится сперма.

Железа простаты: производит простатную жидкость, которая придает семени молокообразный вид, мобильность, а также снабжает сперму питательными веществами.

Семенной пузырек: производит семенную жидкость, которая, смешиваясь с простатной жидкостью и спермой, формирует семя.



связь между головой и тазом

*«Я держу твою голову
Между моих бедер
И прижимаюсь к твоему рту
И улываю навсегда
На лодке из орхидей
По реке блаженства».*

Маричико (японская любовная поэма)

Коммуникационная система человеческого тела – восхитительный объект. Чтобы лучше понять ее, необходимо видеть самое начало: эмбрион в утробе матери. Заложенная в нем генетическая программа определяет его физическое развитие. Аналогичным образом энергетическая программа эмбриона руководит его эмоциональным развитием. Именно эта программа, полученная им из окружающей среды, определяет его энергетическую схему.

Опыт до рождения

В самом начале жизни эмбриона, в момент зачатия в его энергетическую программу закладывается сексуальный опыт. Если момент зачатия происходит на уровне экстаза, эмбрион получает мозговой импринт сексуальности. Когда мать понимает, что беременна, то манера ее восприятия данной новости также воздействует на эмбрион. Если мать рада этому новому созданию, то ребенок будет идти по жизни свободно, сознавая, что его существование желанно. Если же мать испугана, обдумывает возможность аборта, то ребенок будет нести на себе печать обузы, ощущение своей нежеланности в жизни.

После трех или четырех недель нахождения в утробе у эмбриона формируется хребет и позвоночный канал, сердце начинает биться, развиваются другие системы организма. С этого момента все сигналы извне, получаемые эмбрионом, записываются в позвоночнике, который затем питает этой информацией все остальные органы. После восьми недель формирования развивается мозг. С этого момента интеллектуальные стимулы матери также воздействуют на зародыш. В частности, он узнает музыку, которую мать слушает регулярно. Обнаружено, что если мать смотрит мыльные оперы по телевидению, то после рождения ребенок будет узнавать их

*«Обратите все свое внимание на нерв,
Тонкий, как паутинка на лотосе,
Он находится в центре вашего позвоночника,
Трансформируйтесь в него».*

Виджидан Бхайрав тантра, Шива

музыкальную тему, считать ее успокаивающей, поддерживающей. Через 14 недель открывается сердечный центр. Если ребенок желанный и любимый, то он будет запрограммирован на то, что жизнь – это любовь, что найдет отражение в его будущих отношениях с людьми.

Через 20 недель в солнечном сплетении открывается центр силы. В течение первых шести месяцев беременности пребывание развивающегося ребенка в утробе полностью не гарантировано. В определенном смысле он «пробует воды», проверяет, правильная ли утроба выбрана. Когда открывается центр силы, он помогает ребенку укрепиться в его собственном выборе связи с матерью и той жизнью, которая ждет его впереди. С этого момента ребенок легче приспосабливается ко всем взлетам и падениям грядущей жизни. До того, как откроется центр силы, может произойти выкидыш, если случается что-то шокирующее. Это может быть физическое и психологическое насилие, негативное эмоциональное состояние, несчастный случай с матерью, курение или прием химических веществ в виде лекарственных средств или в готовых продуктах.

Через 26–27 недель пребывания в утробе ребенок начинает ощущать отношение матери к родам. Если мать боится трудных родов, ее ужас передается ребенку, который чувствует, что этот шаг в неизвестность опасен. Повзрослев, он будет бояться всех изменений, которые приносит жизнь. Если же мать расслаблена и рада, готова к родам, это привьет ребенку позитивный взгляд на жизнь и готовность к встрече с невзгодами. Дородовое просвещение может творить чудеса, избавляя мать от предродового страха.

Если при родах мать принимает лекарственные средства, это программирует ребенка на то, что лекарства необходимы для преодоления жизненных трудностей. Если же мать способна сознательно и успешно справиться с процессом родов, это отпечатается в сознании ребенка глубокое «да» по отношению к жизни.

Канал энергии

Спинной мозг очень деликатная и разветвленная система, связывающая мозг и таз, это канал энергии между сексом и духом. Как мы уже знаем, дородовый опыт программируется в спинном мозге. На протяжении всей жизни травма или шок также воздействуют на спинной мозг и проявляются в виде боли, напряжений, ненормальных искривлений.

«В черепе каждого индивидуума находится как женский мозг, так и мужской. Любое конкретное общество может выделить один или другой из этих двух путей взаимодействия с окружающим миром в зависимости от потребностей окружающей среды или формирующего воздействия ее нововведений».

Леонард Шлайн.
«Алфавит против Богини»

По этой причине массаж и другие телесные упражнения столь ценны. Они помогают освободиться от травмы и наладить активный поток жизненной энергии между головой и тазом. С потоком этой энергии удовольствие, которое человек получает во время секса, может распространиться по всему телу. Когда энергия свободно перемещается между головой и тазом, чувствительность тела повышается, и это приводит к состоянию восхитительного душевного пробуждения человека.

Поскольку мозг и половые органы тесно связаны посредством коммуникационной сети позвоночника, многие холистические методы терапии, такие как акупунктура, лечение цветным светом и шиатсу, используют определенные точки на гениталиях для лечения головы, и наоборот. По теории, на которой основывается краниосакральная терапия, головной мозг и спинной мозг в той или иной степени контролируют всю нервную систему, а гипофиз, шишковидные железы и гипоталамус управляют эндокринной системой и производимыми ею гормонами. Поэтому лечение головы и района позвоночника может оказывать сильное воздействие на широкий спектр функций организма. Многие женщины считают, что один из лучших способов лечения мигрени – несколько оргазмов.

Системы мозга

Система желез и нервная система мозга, подобно двум маленьким королевствам в империи тела/сознания, имеют огромное значение для общего функционирования нашей сексуальности и здоровья. Гипоталамус контролирует производство гормонов, желание жить и производить потомство и представляет собой первичный элемент, определяющий доминирующее положение сознания над телом. Он работает в союзе с гипофизарной железой, которая управляет сексуальным желанием, эндокринной системой и некоторыми эмоциональными состояниями. Шишковидная железа, известная как железа света, управляет сном и походкой, а также влияет на пробуждение интуиции и ясновидения.

Таламус – главная транзитная станция для сенсорных импульсов, путешествующих по позвоночнику в мозг. Он также интерпретирует эти импульсы, сверяя их с записями в памяти о предыдущем опыте. Если вы перенесли травму на уровне сенсорного опыта, таламус потребует к себе любовного отношения для того, чтобы освободиться от этой информации и открыться для новой. Таламус также представляет собой ворота к более высокому уровню сознания.

Corpus callosum имеет большое значение для вашей сексуальности, так как обеспечивает связь между правой и левой полусферами мозга. Правая полусфера мозга контролирует левую половину тела и управляет способностью к творчеству, воображению, мечтательности, интуиция и к музыке. Она более женственна по своей ориентации. Соответственно левая полусфера мозга контролирует правую сторону тела и управляет такими аспектами, как логика, математика, анализ, речь и принцип действия. Она более мужественна. По теории тантры конечная цель заключается в сознательном и сбалансированном слиянии внутренних мужского и женского начал посредством corpus callosum.

Наиболее возвышенные качества этих мозговых систем можно обнаружить с помощью практики священной сексуальности, которая включает в себя умение медитировать или понимать половой акт и динамику мужчины-женщина. Это подразумевает создание священного пространства, в котором секс обретает божественное качество.

Поток сексуальной энергии

Если свободный поток сексуальной энергии затруднен, это приводит к сбою в потоке естественной энергии. Сексуальная энергия проявляет себя только через сознание, что в итоге может привести к избыточной ментальной сексуальности и извращению. Скрученная сексуальная энергия, возникающая из-за сдержанности, также может привести к ментальным, эмоциональным и физическим заболеваниям. Когда мы позволяем естественной энергии свободно циркулировать между головой и тазом, происходит испускание нейропептидов, гормонов удовольствия, которые повышают жизнерадостность и, таким образом, укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

В древних восточных культурах Индии, Китая, Тибета и Японии практика сексуальности отточена до искусства и используется для укрепления духовного и физического здоровья. В соответствии с этими традициями связь между головой и тазом поддерживает энергия кундалини. Йога и тантра обучают науке эволюции, в рамках которой практикант может использовать свою сырую сексуальную энергию, поднимая ее по столбу позвоночника, чтобы достичь наивысшего состояния пробужденного сознания. Если же эта энергия находится в подавленном состоянии, то у человека просто не хватает «топлива» для приобретения подобного опыта.



Сила сырой сексуальной энергии и нашего духовного потенциала представлены символом змеи, свившейся в основании позвоночника.

ОТКРЫТИЕ СВЯЗИ СЕКСА И ДУХА

♥ Самый простой способ открыть связь между сексом и духом — сделать друг другу массаж, прикасаясь к точкам на крестце, которые напрямую связаны с системой желез мозга.

(См. диаграмму напротив)



♥ Руками перемещайте энергию, которая пробудилась в крестце, по обеим сторонам позвоночника. Это позволяет нейронептидам, называемым энцефалинами, высвободить качества, приносящие удовольствие. Когда вы достигнете верхней точки позвоночника, перемещайте эту энергию через плечи вдоль по рукам.

♥ Массаж участка в центре спины между подмышками также высвобождает поток энергии в гениталиях.

♥ Завершите массаж стимулирующими движениями по направлению к промежности, точке между половыми органами и анальным отверстием (важная точка акупунктуры, известная под названием Ху́й Йин), и к верхушке головы, то бишь к короне чакры (см. стр. 78). Это подтвердит связь между головой и тазом, небесами и землей, внутри тела.

♥ Для повышения интимности и углубления сознания вашего союза во время полового акта соприкасайтесь лбами на уровне надбровных дуг. Это стимулирует шишковидную железу и помогает пробудить третий глаз (см. стр. 78). Это также придаст вашему любовному соитию более свободно текущий экстазный характер.



Точки шишковидной железы

Точки Corpus callosum

Гипофизарная точка
(окончание анальной складки)

Точка костного мозга

Точка гипоталамуса
(середина крестца)

Точки системы
конечностей

Точка железы таламуса
(окончание копчика)

часть 2

секс

Секс – корень появления всего прекрасного на земле. Через сексуальное взаимодействие всех живых существ мы наблюдаем результаты божественного творения. Поэтому половой акт заслуживает самого внимательного отношения и глубокого изучения.

Удовольствие – ключ к огромному учению, заключенному в сексе, а понимание интимности оргазма – предпосылка к удовлетворению жизнью. Самоудовлетворение – естественный и радостный путь осознания нашей собственной способности к достижению оргазмического состояния. Это самопознание дает силы для сексуального союза с партнером. При полном осознании секса и оргазма как трамплина к радостной духовной жизни соитие с любовником становится весьма полезным опытом.

Представьте себя живущим оргазмической жизнью в оргазмическом мире. Это не такая уж отдаленная перспектива. Для этого нужно лишь воспринять и оценить тот ключ – удовольствие, который дает нам оргазм, и использовать его для того, чтобы открыть дверь в жизнь. Вы увидите, что он подходит, поскольку создан для этого. Позволяя чувственности разрастаться по всему телу, мы можем углубить наши практические знания о функциях секса посредством собственного опыта, который делает нас мудрее, радостней и свободней.

самоудовлетворение



«Как для мужчин, так и для женщин самоудовлетворение – это познание, важный источник уверенности в себе как в достойном любовнике, хорошем в постели».

«Человечество». Стив Биддულф

Женское самоудовлетворение

Интимное исследование вашего собственного тела – основная дорога к удовлетворению жизнью. Ничем не ограниченные сексуальные отношения возникают в те сутобо личные моменты, которые обычно называют мастурбацией. Однако термин «самоудовлетворение» звучит намного мягче.

В идеальном мире взрослеющей девушке предоставляется свобода изучить свое собственное тело без стыда или ограничения. Таким образом, она естественным путем открывает для себя в подходящее для этого время те телодвижения и типы приятных прикосновений, которые наполняют ее восторгом.

Когда Шиа Хайт проводила исследования женской сексуальности для «*The Hite Report*» (1976) и «*The New Hite Report*» (2000), она обнаружила, что используемые девушками методы самоудовлетворения в молодом возрасте определяют ее сексуальные ответные реакции, когда она взрослеет. Например, некоторые женщины открыли для себя самоудовлетворение, когда, будучи еще девочками, ритмично двигались вверх-вниз по свернутому одеялу. Повзрослев, они использовали то же движение, чтобы получить оргазм, находясь поверх мужчины. Другие познали самоудовлетворение, лежа на спине с раздвинутыми ногами и лаская свой клитор. Занимаясь любовью с мужчиной, им тоже потребуются именно этот тип стимуляции для достижения оргазма. Третий тип женщин испытывал удовольствие, когда, крепко сжимая бедра, стимулировал клитор, сокращая внутренние генитальные мышцы. Им также потребуются именно этот тип стимуляции, когда они останутся наедине с любовником.

Другими словами, ваша сексуальная реакция во взрослом возрасте во многом зависит от того, как вы научились реагировать на удовольствия, будучи еще ребенком. Если в детском возрасте у вас не было места для физического или психологического исследования собственного тела, теперь оно вам понадобится, чтобы реализовать свое право на удовольствие.

В этой связи важно строго себя не судить. Некоторые женщины считают, что их гениталии выглядят уродливо и плохо

*«Углубляясь в себя, плывя по волнам,
становясь все больше и больше,
наслаждаясь покоем, а затем вновь
плывя по волнам, чем больше
я высвобождаюсь,
тем больше становлюсь».*

Женщина, практикантка группы тантры

пахнут. Другие думают, что оргазм – это нехорошо. По мнению третьих, оргазм следует получать не так, как это делают они. Все эти суждения являются отражением чужого опыта. Вы не были рождены с этими идеями. У новорожденных детей отсутствует стыд, ограничения или самооценка. Позвольте себе возродиться в своих исследованиях самоудовлетворения.

Для достижения оргазма некоторым женщинам нравится пользоваться механическими средствами, доставляющими удовольствие, такими как вибратор. Это хорошее начало для того, чтобы убедиться, что оргазм вам доступен. Но увлекаться использованием таких средств неразумно, иначе для достижения оргазма вашему телу потребуется повышенный объем механической стимуляции. Впоследствии вам может быть трудно получить естественный оргазм с любовником. Ни один мужчина не может состязаться с машиной, и если вы пристраститесь к технике, то можете упустить много мимолетных нюансов удовольствия, характерных для контактов с любовником. Кроме того, имитация фаллоса, изготовленная из прочного неподатливого вещества, может повредить нежную йони. Если же вы все-таки хотите воспользоваться этой имитацией, то предпочтительно использовать что-то более естественное и пластичное, например очищенный огурец (огурец увлажняет и омолаживает йони). Получив оргазм от вибратора, вернитесь к человеческому прикосновению и научитесь достигать еще большего удовлетворения с помощью одних только движений и прикосновений.

Становясь императрицей любви

Когда вы познали искусство самоудовлетворения, вы обрели силу для полового акта с женщиной. Если же вы вступаете в половую связь, не зная, что приводит вас к оргазму, но надеясь, что мужчина как по волшебству доставит вас к нему, вы ставите себя в шаткую позицию, которая обычно приводит к разочарованию в любовнике. Знание своего собственного тела, нужного вам времени, наилучшего стиля и уровня экстаза, который вы можете достичь, сделает вас императрицей любви. Поколения женщин, воспитанных в старом викторианском стиле, считали предосудительным стремление к получению своих собственных удовольствий. «Леди» просто принимают мужчин и доставляют им удовольствие. Давайте отбросим эти устаревшие взгляды и отпразднуем возвращение императрицы любви. Настоящая «Леди» – женщина, способная полностью отдаться оргазму.

«Когда мне было 12 лет, моя старшая сестра предложила мне принять ванну и раздвинуть ноги под потоком воды. Когда я спросила ее, зачем это нужно, она улыбнулась и сказала: «Сама узнаешь!» Я сделала это и испытала свой первый оргазм. С тех пор я очень люблю ванну!»

Когда я начала встречаться с мужчинами, я не могла получить с ними оргазм. Чтобы получить удовольствие, мне приходилось идти в ванну! И только тогда, когда мне было 17 и я жила в Индии, где ванны редкость, я начала тренировать себя, чтобы стать более чувствительной к другим методам получения оргазма.

Для этого мне пришлось вернуться в состояние девственности и вновь открыть для себя свое тело, словно в первый раз. В качестве составной части этого процесса я даже устроила себе «медовый месяц», непрерывно занимаясь самоудовлетворением в течение трех дней! Это придало мне повышенную чувствительность, и оргазм с мужчиной стал возможен».

Сарита

радуйтесь тому, что вы женщина

♥ Назначайте себе свидание примерно на час два в неделю. Это священное время для вашего самопознания. Убедитесь, что в это время вас никто не потревожит.

♥ Начните исследование своего тела, притворившись, что вы снова маленькая девочка. Представьте себе тот возраст, когда, находясь в полном неведении, вы нежно ласкали свое нагое тело и делали открытия. Кто же я в этом теле маленькой девочки? Где находятся мои зоны удовольствия? Что восхитительно? На этой стадии нет необходимости достигать высшей точки сексуального удовлетворения. Это просто время исследований.

♥ Продолжая свидания, медленно взрослейте в своем воображении.

♥ Когда вы достигнете возраста половой зрелости, ваши исследования могут стать более сексуальными. Возьмите зеркало и рассмотрите ваши гениталии вблизи. Отодвиньте капюшон клитора и изучите его. Откройте губы вагины и полюбуйтесь их замечательными складками и цветами. Внимательно рассмотрите вход в вагину, святой канал рождения новой жизни. Обследуйте ее внутренности пальцами, понюхайте и попробуйте на вкус ваше естество.

♥ Напишите поэму, посвященную своему опыту.



♥ Продолжите свое чувственное путешествие. Спешить нет необходимости. Просто продолжайте ваши регулярные свидания и открывайте для себя все новые участки. Убедитесь в том, как много точек удовольствия на вашем теле. Ласкайте свои груди, лицо, губы, уши и анальное отверстие. (Будьте осторожны: если вы всунули палец в анальное отверстие, не вытаскивайте его в вагину, иначе можете занести бактерий, вызывающие инфекцию мочевого тракта.) Познайте собственное тело как восхитительный сад.

♥ Начните опробовать различные позиции тела. Какая из них принесит наивысшее сексуальное удовольствие? Притрагивайтесь к гениталиям различными способами, потрите, сдавите, поглазьте и поласкайте их в различном темпе.

♥ Пофантазируйте. Представьте себя с любовником, как вы хотите прочувствовать свое собственное тело посредством физического контакта.

♥ Откройте исключительно для себя, как лучше наращивать возбуждение, приближаясь к оргазму. Для этого вам нужна ровная ритмичная стимуляция клитора или горы Венеры? Либо вам нужен другой метод, щекотливое медленное возбуждение, переходящее в крещендо? Нравятся ли вам, когда ваши пальцы находятся внутри вагины? Способны ли вы на один или больше оргазмов? Требуется ли вам прикосновения к грудям для возбуждения всего тела?

♥ Проверьте, в какие периоды лунного цикла вы испытываете наибольшее удовольствие.

♥ Для того чтобы открыть и освободить ваше сознание и испытывать максимальное удовольствие без каких-либо ограничений, позвольте себе издавать различные звуки и делать любые телодвижения. В периоды оргазма попробуйте рычать, как львица, лаять, как гиена, или исполнять оперные арии. Окунитесь с головой в реку любви. Радуйтесь тому, что вы женщина. Считайте себя богиней.

усиление любовных игр с помощью самоудовлетворения

Практика самоудовлетворения вместе с любовником обогатит ваши ощущения.

♥ Не торопясь ложитесь друг перед другом и по очереди занимайтесь самоудовлетворением. Пусть ваш любовник увидит все нюансы возбуждающих вас прикосновений.

♥ Во время этой сексуальной игры лучше хранить молчание, чтобы избежать утечки энергии, которой вы в данный момент обладаете.

♥ Когда вы приблизитесь к оргазму, обнимите друг друга и почувствуйте этот прекрасный и интимный миг вместе.

♥ Затем можете поменяться ролями.

♥ Впоследствии поделитесь тем, что узнали друг о друге. Это поможет углубить взаимопонимание в рамках вашего любовного союза.

Мужское самоудовлетворение

Самоудовлетворение начинается в весьма раннем возрасте. Сейчас известно, что зародыш в утробе матери уже касается своих гениталий. После рождения мальчик также ощущает необходимость прикасаться к своим половым органам. Ему это приятно. К тому же таким способом он познает жизненную силу своего организма.

Когда мальчика заворачивают в пеленки, его лишают возможности дотрагиваться до своих гениталий и ануса. То есть в самом начале жизни у него отнимают то, что могло бы помочь ему почувствовать себя спокойным и наполненным удовольствием.

«Мои гениталии воспламенились, все ярче,
ярче и ярче. Затем внезапно произошло
ослепительное исполнение желаний. Взорвавшись
во всем теле, оно поднималось вверх
и захлестывало».

Мужчина, практикант группы тантры

Наша подруга рассказала о том, что, когда ее ребенок был еще маленьким, она покрыла все полы квартиры линолеумом и позволяла ребенку бегать везде голышом, убирая за ним по мере необходимости. Во многих районах Индии дети никогда не носят подгузников. Их мамы просто знают нужный момент, когда ребенка следует вывести из дома. Это не означает, что подгузники вредны, но сбалансированный подход более правильный. Когда это возможно, позвольте ребенку немного поиграть нагишом, сняв все ограничения.

У маленького мальчика отсутствует негативное восприятие своих гениталий. Дотрагиваясь до них, он активизирует свою коренную чакру, что стимулирует внутренний циркулирующий поток энергии, соединяющий его сексуальный центр через вертикальный канал внутри тела с короной чакры на макушке головы (см. стр. 78). Благодаря этому вертикальному потоку он ощущает себя одним целым со всем окружающим миром. Его охватывает истинное чувство блаженства. Это мистическое состояние бытия. Данная циркуляция энергии также улучшает функцию мозга и лимфатический поток. Благодаря испытываемому экстазу мальчик глубоко дышит, обогащая кровь кислородом. Жизнь играет во всем его теле.

В таком состоянии бытия, которое мы называем «раем на земле», ребенок чувствует себя естественно. Воспоминания о нем остаются в психике взрослого человека в виде глубокого невысказанного стремления, имеющего почти религиозное значение. На протяжении веков мистики говорили о возвращении к детской невинности или о втором рождении.

Мать или отец должны омыwać попку и гениталии ребенка с особой нежностью и любовью, что запомнится ему надолго.

Если же родители считают мытье ребенка неприятным занятием, это отразится на отношении ребенка к его собственным гениталиям. Детские воспоминания он принесет во взрослую жизнь. По мере взросления мальчик может часто слышать, что прикасаться к своим гениталиям неприлично. Выполнение моральных норм может постепенно привести его к разрыву с потоком энергии в его теле.

На пороге зрелости гормональные изменения приводят мальчика к еще одному открытию: он познал эякуляцию. Эта кульминация интенсивного нарастания энергии в гениталиях восхитительна, она дарит совершенно новое ощущение. Мальчик не видит в этом ничего сексуального – это лишь новая возможность, которую предлагает ему его тело, приятное занятие, возобновляющее связь с собственными гениталиями. Мальчик использует это гормональное явление для генитального высвобождения. Но если в прошлом ему внушали, что прикасаться к гениталиям нехорошо, то, как следствие, – он не владеет этим искусством, нужным для того, чтобы возобновлять контакт со своей энергией. Он все делает в спешке и скрытно, чтобы никто не узнал его новый секрет. Такое отношение к самоудовлетворению входит в привычку, оставляя мало места для любви и чувственного пробуждения энергии. Затем привычка переносится на сексуальную жизнь с женщинами. У многих мужчин такая модель поведения сохраняется на всю жизнь, и они остаются в неведении относительно тех высот и глубин, которые приносит секс.

Любовь – это мост

Прикосновения к своим собственным гениталиям – естественная и здоровая практика. Нам приходится заново учиться, как это делать чувственно, как вызывать циркуляцию энергии, вновь открывающую перед нами те возможности, о которых мы знали, будучи еще детьми. Путь к повторному пробуждению этих ощущений лежит через любовь. Посредством любви мужчина может испытать глубокое чувство блаженства. Общепринятая практика мужского самоудовлетворения – слабая замена тем восхитительным ощущениям, которые тантра описывает как оргазм. Познать этот тип ощущения обширного оргазма во всем теле – врожденное право каждого мужчины. Любовь – это мост, через который мужчина продвигается от секса к эмоциональному и духовному единению со своим собственным телом и всем бытием в целом.

люби себя как мужчину

Прикасаясь к собственным половым органам, мужчина может войти в пространство, настолько наполненное любовью к себе, что энергии его тела начинают открываться и свободно циркулировать.

«Обычный» путь самоудовлетворения, ведущий к эякуляции, не открывает потока энергии вокруг сексуального центра. Это более или менее механический метод, вызывающий эякуляцию с прогнозируемой частотой. В этом сексуальном опыте нет ничего плохого. Однако, если это единственный известный мужчине путь прочувствовать свою сексуальность, он лишен удовольствия наслаждаться тем, как его сексуальная энергия распространяется по всему телу.

♥ С любовью и удовольствием прикасайтесь к лингаму, яичкам и всем гениталиям (включая промежность между яичками и анусом), чтобы пробудить энергетику таза.

♥ Если вы сосредоточились на любви и наслаждении по отношению к себе, то в этом случае нарастающая энергия наполнит нижнюю часть живота. Возможно, вам захочется стонать, рычать, либо издавать другие звуки, выражающие ваше стремление к полному оргазму. Не сдерживайте себя — и тогда откроется ваша вторая чакра (см. стр. 78), после чего вы начнете впадать в нечувство.

♥ Для того чтобы эти энергии прорвались сквозь солнечное сплетение, двигайте телом, встряхивайте позвоночник, изгибайтесь дугой или принимайте другие позы, которые могут возникать спонтанно. Прикасаетесь ли вы в этот момент к своим гениталиям или нет, несущественно. Позвольте вашему телу свободно двигаться в экстазе.



♥ Это принесет вам первую награду: оргазм сердца. Вы уже будете знать, что секс и сердце связаны одной энергией, союзом ваших собственных взаимодополняющих аспектов, женского и мужского. Вы откроете для себя, что такое экстаз.

♥ Это ощущение может быть весьма эмоциональным, может вызвать гнев, слезы или смех. Не отбрасывайте эти аспекты вашей энергии, позвольте им стать частью вашего соития. Затем вы сможете выйти за их пределы, приближаясь к космическому ощущению секса.

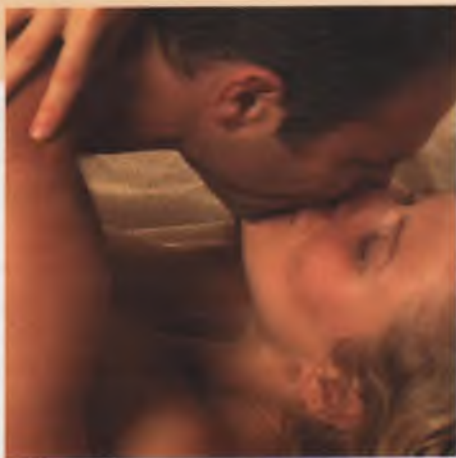
♥ Представьте себе, что вы занимаетесь любовью со вселенной, входите в космическую йони, которая полностью вас поглощает. Мы называем это «испытать оргазм». Вы полностью перестаете ощущать себя.

♥ Когда таким образом вы становитесь полностью оргазмическим, вы можете заметить, что отсутствие или наличие эякуляции больше не имеет значения. Интенсивное удовольствие нашло новый выход. В этот священный момент вам полностью открывается ваш мужской потенциал.

♥ Такой опыт сделает вас мастерским любовником. Вы познаете женское ощущение внутри себя, и разделения между вами и женщиной уже не будет. Любя себя таким образом, вы узнаете величайшие секреты секса. Ян переходит в инь, а инь — обратно в ян непрерывным циклом, у которого нет ни начала, ни конца.

«В 15 лет я испытывал избыток сексуальной энергии, но чувствовал, что, когда мне становилось хорошо, все заканчивалось на эякуляции. Но оказалось, что, когда я медленно и глубоко дышал, чтобы расслабить все тело, и сводил сексуальную стимуляцию к нежному поглаживанию одной рукой, (одновременно массируя грудь и соски другой), я мог продлить удовольствие и при этом не закончить. Похоже, я нашел секретный вход в просторный и сияющий внутренний мир. Мой пенис содрогался в спазмах, словно выпуская напряжение, но не кульминировал. Тогда я мог постепенно увеличить интенсивность прикосновений и наслаждаться приливами удовольствия долгое время в ночи».

Мужчина, практикант группы тантры



оргазм

*«Поцелуй меня еще раз, поцелуй снова, поцелуй еще,
Подари мне твой самый жаркий, самый вкусный поцелуй.
Самый чувственный и благоуханный.
Я верну тебе четыре обжигающих поцелуя.
Тебе хорошо в моих объятиях?
Тогда я одарю тебя аж десятью эротическими поцелуями,
Чтобы разжечь аппетит.
Мы будем обмениваться поцелуями, переполняющими
наши тела удовольствием».*

Французская любовная поэма. Луи Лабэ (1524 – 1566)

*«Я кричу, смеюсь и плачу.
Остальной мир больше не существует.
Я взрываюсь, меня больше нет.
Все превращается в огромное пространство.
Время и разум исчезают,
и посередине всего этого
невероятное чувство
присутствия божества».*

Женщина, практикантка группы тантры

Оргазм уносит нас за пределы времени и разума. В этот момент вы абсолютно растворяетесь, на смену приходит что-то большее, более объемное, чем мы. Это путь в тайны существования, что-то высокодуховное. Тантра признает духовность оргазма и утверждает, что он содержит ключи от человеческого потенциала, заключительного оргазма со всей вселенной. Сексуальный оргазм намекает на возможность использования оргазмических качеств в повседневной жизни, на возможность научиться жить как экстазное существо. Пришло время и для нас вновь изучить эту возможность и, таким образом, превратить нашу жизнь на этой земле в райскую.

Мужская энергия ян – активный исходящий импульс, стремящийся к экспрессии. Он подобен прямой линии, нацеленной в одну точку. Женская энергия инь следует более извилистым путем. Интересно отметить, что мужское тело имеет гораздо меньше изгибов, чем женское, а его стоящий лингам четко показывает, что аспект жизни ян стремится к прямолинейной экспрессии.

Женский оргазм

По данным исследований сексопатологов, настрой на женский оргазм начинается с возбуждения всего тела. Во время этой настройки или предварительной игры, которая может продолжаться 20 и более минут, как внутренние, так и внешние части женских половых органов наливается кровью и увеличиваются примерно в два раза по сравнению с обычным размером. Вагина расширяется, как баллон, становится длиннее и шире, при этом возможны обильные выделения. У некоторых женщин расширение вагины вызывает сильное желание секса с проникновением.

Во время предварительной игры клитор представляет собой центральную точку удовольствия и по мере возбуждения набухает. Все три тысячи нервных окончаний клитора нацелены на удовольствие и связаны с эрогенными зонами, расположенными по всему телу. Нарастание удовольствия внутри и вокруг клитора может происходить посредством его прямой физической стимуляции либо посредством стимуляции других частей тела. Некоторые женщины способны испытывать оргазм, когда им просто массируют грудь. Это происходит потому, что расположенные в сосках нервы напрямую связаны с клитором. Кроме этого, эти нервные связи обеспечивают распространение удовольствия, которое женщина получает во время предварительной игры, по всему ее телу/сознанию.

По мере нарастания возбуждения груди набухают, соски и клитор переходят в состояние эрекции, а малые губы опухают и наливаются кровью. Частота дыхания, ритм сердца и кровяное давление – все увеличивается. В момент оргазма спинномозговой рефлекс в области крестца посылает симпатические нервные импульсы к окружающим вагину и промежность мышцам, ритм сокращений которых увеличивается до интервала 0,8 секунды. Такие сокращения бросают женщину в волны экстазного высвобождения. Это не преднамеренный, а автоматический рефлекс. Однако если женщина не расслаблена, ее воля может заблокировать рефлекс оргазма, подавить этот выход и привести к нарастанию нервного напряжения, мигреням и аналогичным проблемам. Другими словами, если вы открыты, освободили поток энергии и эмоций и способны отказаться от самоконтроля, ваше сознательное участие в процессе оргазма может улучшить его эффект.

Хотя основные телесные механизмы оргазма всегда одни и те же, интенсивность оргазма у разных женщин различна и зависит от физического и психологического состояния женщины в данный конкретный момент. Это породило ошибочное мнение Фрейда, впоследствии опровергнутое, о существовании различных типов оргазма – вагинального и клиторального. Фрейд заявлял, что вагинальный оргазм выше, его испытывают нормальные уравновешенные женщины, а клиторальный – инфантильные и нервные женщины. Получается, что любая женщина, которая может испытывать оргазм от соития, но для этого ей нужна клиторальная стимуляция, является невротиком. Эта ошибочная концепция мучила огромное число женщин и не давала им вести экстазную сексуальную жизнь.

«Открытие начинается в моем сердце,
расширяется, распахивая мой секс.
По моему телу пробегают волны
в разные стороны,
словно я огромное море.
Я ощущаю что-то большее,
двигаюсь к более свободному
пространству, клочку земли,
расположенному в моем теле.
От этой земли исходит энергия».

Женщина, практикантка группы тантры

Многочисленные исследования опровергли теорию Фрейда. Мастерз и Джонсон в своем двадцатилетнем исследовании ответных реакций человека обнаружили, что женщины, которые, похоже, получали оргазм от одного соития, фактически активно стимулировали свой клитор на протяжении всего процесса, но не пользовались при этом руками. Большинство сексопатологов сейчас согласно с тем, что во время соития оргазм вызывает стимуляция клитора. Когда лингам ритмично двигается в йони, он оттягивает малые губы, которые соединены со складками кожи вокруг клитора – клиторальным капюшоном. Движения клиторального капюшона и давление, оказываемое мужской лобковой костью, непосредственно стимулируют клитор.

Возбуждение всего тела

Женский оргазм будет намного интенсивнее, если у женщины есть достаточно времени для возбуждения всего тела. Если же возбуждение происходит только от прикосновений к короне клитора, она может испытывать лишь локализованный оргазм, который, скорее, похож на интенсивные схватки и приводит просто к ослаблению напряженности вокруг клитора. Когда же возбуждено все тело, схватки оргазма исходят из самой матки. При таком интенсивном высвобождении может иметь место большее количество сокращений, или множественный оргазм, – один оргазм ведет непосредственно к другому, а тот – к следующему, одной непрерывной чередой. Еще один тип ощущений – цепной оргазм, когда за одним оргазмом быстро следует другой. Это отдельные оргазмы, однако предыдущий подпитывает следующий в быстрой последовательности, подобно звеньям одной цепи.

Иногда женщина может насладиться переходом медленно нарастающего возбуждения в одну огромную кульминацию. Но, как правило, женщине нужно испытать от трех до шести оргазмов за один любовный сеанс. Чем больше оргазмов испытывает женщина, тем они интенсивнее, и, более того, чем больше оргазмов она испытывает, тем большее их число она может иметь.

Очень приятно испытать различные настроения, связанные с интенсивностью оргазма. Посредством оргазмов вы сможете открыть свои огромные экстазные возможности – оргазмические способности женщин, похоже, не ограничены. После оргазма она остается в таком же пространстве, как и во время нарастания возбуждения до него. Это состояние часто называют «остаточный жар». Он сохраняется по крайней мере 20 минут, и его полезно украсить «заключительной игрой» (см. гл. 15).

Нектар амриты

Амрита — (нектар) представляет собой распыленную струю жидкости или легкий влажный туман, который может выделяться во время секса. Она может промочить значительный участок кровати или выпрыснуться в воздух примерно на 6 футов (около двух метров). Она настолько легкая, что очень быстро испаряется. Некоторые называют ее женской эякуляцией. Не осведомленные о ней женщины принимают ее за мочу и очень смущаются, если происходит ее выброс. В тантрических текстах амрита считается регенеративным веществом. Мужчина может гордиться собой как любовником, если ему удастся вызвать это явление у женщины и испить этот возрождающий жизнь нектар.

С физической точки зрения амрита исходит, вероятно, из губчатой части уретры, известной также как точка G (см. стр. 23). Существует теория о том, что это женская версия мужской простаты (производящей жидкость для семени). Поскольку все эмбрионы начинаются с аналогичного генитального вздутия, которое потом превращается либо в мужскую, либо в женскую структуру, вполне возможно, что женщина тоже обладает железой, напоминающей простату. В китайских эротических текстах точка G называется «Дворцом инь» и описывается как источник оргазменной «медицины лунного цветка». Чтобы найти точку G , мужчина должен вставить безымянный палец в вагину и затем медленно двигать им назад к входу, ощупывая ее переднюю стенку. Точка G — небольшой участок недалеко от входа. На ощупь он может быть немножко грубее и чуть приподнят.

Амрита может извергаться до оргазма, во время и после него. В эмоциональном плане она вызывает появление трансцендентального пространства между временем и разумом, что придает данному ощущению религиозный оттенок. Обычно такое происходит во время глубокого проникновения, когда женщина полностью отдается экстазу. Это также может произойти в результате массажа точки G . Однако, как правило, этого невозможно добиться посредством преднамеренных действий, скорее все происходит непредсказуемо и спонтанно, когда женщина открыта и купается в своей сексуальной энергии. Некоторые женщины выпускают амриту довольно часто, другие же редко или вообще никогда.

Оргазм всего тела

Он может сопровождаться или не сопровождаться генитальным высвобождением и происходит тогда, когда эрогенные зоны по всему телу женщины активированы и резонируют, подобно хорошо настроенному инструменту. Эротическая энергия не сфокусирована в клиторе. Создается впечатление, будто клитор распространяет свою обостренную чувствительность по всему ее телу. Вся женщина, ее тело и душа становятся оргазмическими. Находясь в пространстве иступленного экстаза, она может смеяться, кричать, выть или скулить.

Такой тип оргазма близок к духовному пробуждению, который тантра считает главными воротами к богине. Переступая через этот порог, женщина открывает в себе богиню, владычицу вселенной, чрево всей жизни. Ключом к достижению такого типа открытости служит побуждение позитивных женских центров (см. гл. 8).

«Подчиняясь, расслабляясь,
полностью отдаваясь,
я обращаюсь в каплю,
падающую в реку, превращаюсь
в нескончаемый каскад брызг,
осознавая при этом, что являюсь лишь
его крохотной частицей.
Я растворяюсь в реке, все личные
желания исчезают».

Женщина, практикантка группы тантры



♥ **Женщина.** Сосредоточьте свою уверенность в центре сердца. Почувствуйте и пронаблюдайте, как увеличиваются ваши груди. В своем воображении позвольте этому участку вашего тела открыться подобно наполненному ароматом прекрасному цветку в полном расцвете. Выразите свою огромную, спрятанную внутри любовь посредством звуков, движений и чувств. Постарайтесь прочувствовать оргазм всем сердцем.

♥ **Мужчина.** Представьте себе, что занимаетесь любовью от солнечного сплетения. Некоторое время наслаждайтесь своей любовью и удовольствием в этом месте. Можете продолжить телодвижения, но при этом полностью сфокусируйтесь на солнечном сплетении и занимайтесь любовью оттуда, словно проникаете в солнечное сплетение партнерши на уровне энергии. Солнечное сплетение (третья чакра) — это позитивный полюс мужчины. Именно оттуда он способен передавать свою силу и любовь.

расширяя оргазмические возможности

Занимаясь самоудовлетворением или любовью с партнершей, вы можете расширить свою область чувств, включив в нее положительные полюса, а затем все тело.

Нижеследующие абзацы для женщины описывают ее концентрацию во время любви. Абзацы для мужчины описывают его концентрацию (см. стр. 54–59). Вам не обязательно общаться словесно, пусть каждый находится в своем собственном потоке, в процессе самоисследования и расширения.

♥ **Женщина.** Представьте себе, что ваш живот расширяется все больше и больше, пока не почувствуете, что превратились в одну огромную утробу. Эта утроба — вселенная. Не подавляйте звуки и эмоции. Кричите, смейтесь, пойте — так вы лучше сможете выразить свое ощущение бесконечного пространства.

♥ **Мужчина.** Когда удовольствие сосредоточится вокруг ваших половых органов, представьте себе ваш лингам в виде тонкого луча света, связанного с жизненной энергией вселенной.



♥ **Женщина.** Соберите вашу уверенность в центре третьего глаза. Пусть этот участок купается в чувствах, подобно вашей йони во время любовного акта. Вы можете почувствовать огромное внутреннее свечение или, литературно выражаясь, проваливаться в глубокую мягкую темноту, не имеющую начала или конца.

♥ **Мужчина.** Теперь переместите вашу уверенность в район глотки (пятая чakra). К какому выражению стремится ваша любовь? Может быть, вам хочется прозвонить приятные слова признательности любовнице или просто издавать какие-либо звуки. Позвольте вашей любовной энергии и любви выразиться посредством звуков и слов.



♥ **Оба.** Теперь вы готовы приступить к делу. Не концентрируйтесь на какой-либо конкретной части вашего тела, воспринимайте себя в целом. Ощутите все свое тело и его энергию как единое целое. Выпустите напряженность тела. Представьте себя в виде сгустка энергии. Можете при этом двигаться или оставаться неподвижным, издавать звуки или молчать. Позвольте этой энергии действовать за вас. Вы ничего не делаете, это энергия все делает за вас, и да будет так. В тот момент, когда вы полностью растворитесь в своем чувстве и энергия возобладает, вы поймете, что такое тантра.



«Популярный термин кульминационной точки секса «кончить» очень интересно подобранное слово.

Чем же все заканчивается?

А заканчивается все появлением божества в мужчине».

«Человечество» Стив Биддульф

Мужской оргазм

Мужскую энергию часто считают сильной и твердой. Но зачастую, когда мужчины демонстрируют свою силу, к этому их подталкивает подспудное стремление скрыть свою уязвимость. Ведь мужская энергия более хрупкая, чем женская. В этом можно убедиться на примере мужского тела: мужские половые органы «находятся снаружи». Выражение «подставлять шею» означает попасть в уязвимую позицию. Положение и форма мужских половых органов показывают, что мужчина всегда находится в таком положении. Он не может спрятаться.

Когда же мужчина старается скрыть свою уязвимость и чувственность, это, как правило, вполне очевидно для других (особенно для женщин). Если бы он мог объять свою чувственную натуру, то чувствовал бы себя в большей безопасности. От этого он не стал бы слабым, но открыл для себя новую, более глубокую силу, о которой не ведал ранее. Воин силен лишь тогда, когда осознает, насколько уязвим и, лишь тогда он может действовать с полной уверенностью. В противном случае попытка продемонстрировать свою силу приводит к напрасной растрате энергии и делает его слабым.

В сексе мужчина, который старается скрыть свою растерянность, пытаясь устроить «хорошее представление», как правило, плохой любовник, равно как и плохой воин, так как он утратил реальную связь со своим собственным источником энергии и силы. Утеря такой связи означает, что он не имеет полного контакта со своей партнершей.

Занимающийся любовью мужчина открыт, особенно если считает, что должен сохранять эрекцию на протяжении всего сеанса. Если он пытается укрыться за таким «представлением» или за механической методикой любви, его сильная энергия ян не может проявиться. Однако когда он оставляет попытки контролировать ситуацию, он более расслаблен и открывает поток своей энергии ян. Он отказывается от самой трудной и утомительной работы на земле – утверждать себя. Мужчина освобождается и может установить более тесный контакт со своей энергией и со своей партнершей, наслаждаясь прекрасным моментом удовольствия и любви, проистекающим из его лингама и каждой поры тела.

Такой тип чувственности превращает обычного мужчину в мастера любви, в бога. В этом состоянии мужчина открыт для женщины и фактически получает от нее энергию. В свою очередь, она выльет на него столько любви и энергии, что цикл

замкнется. Таким образом, вы можете заниматься любовью часами, даже не вспоминая об эякуляции, поскольку ваши любовные игры будут весьма обогащенными и полными восхищения. Но даже в случае эякуляции обмен энергией будет настолько сильным, что вы не почувствуете усталости, а испытаете чувство наполненности и удовлетворения.

Физиология эякуляции

По мере возбуждения мужчины, импульсы его тела проходят через район крестца к лингаму. Артерии в расширяющихся мышцах лингама наполняют кровью губчатую ткань его ствола (см. стр. 31). Внутреннее давление повышается, и лингам становится упругим, приходя в состояние эрекции. Если сексуальное возбуждение продолжает нарастать (а это может происходить с помощью физической стимуляции непосредственно ствола и головки лингама, а также всего района половых органов), интенсивность давления возрастает и достигает плато. Яички становятся на 50% больше нормы. Частота дыхания, сердечный ритм и кровяное давление повышаются. Острые физические ощущения сопровождаются приливами удовольствия и создают ощущение неминуемого заключительного взрыва, не подконтрольного разуму.

Достигнута точка, от которой нет возврата. Когда импульсы от спинного мозга на уровне первого и второго поясничных позвонков поступают к мышцам в основании лингама, они вызывают спазмы, которые, в свою очередь, провоцируют сокращения семенного канала (см. стр. 31). Эти сокращения и посылают сперму в уретру. При одновременном сокращении простаты и семенной канал выделяют простатную и семенную жидкости. Эта смесь формирует сперму – густую и немного липкую жидкость белого цвета. Ритмичные сокращения, возникающие на уровне первого и второго крестцовых позвонков, проходят через мышцы в основании лингама и заставляют семя эякулировать из уретры тремя – семью толчками через интервалы в 0,8 секунды.

Процесс эякуляции обычно называют оргазмом. Им управляет автоматический (непроизвольный) рефлекс, не поддающийся ментальному контролю. Однако силой воли этот рефлекс можно задержать (см. гл. 6). Его сопровождает чувство глубокого удовлетворения, приносящее ощущение огромного высвобождения и мимолетный взгляд в бесконечность. Именно поэтому чувство оргазма можно использовать как трамплин в истинно духовное состояние бытия.

«Я улываю, меня поднимает, расщипает,
Все мои поры открываются,
Струятся водовороты энергии,
Великолепный, густой летящий огонь,
Облака огня,
Мое самое большое «согласие»,
Другая сторона смерти».

Мужчина, практикант группы тантры

Выход эмоциональной энергии

Функционирование в теле жизненной энергии непосредственно связано с сексуальностью. Энергия жизненной силы, которую китайцы называют чи, японцы – ки, а индийцы – прана, постоянно окружает нас. Здоровый ребенок, в отличие от взрослых, представляет собой свободно плавающий живой организм, аккумулирующий в себе достаточное количество жизненной энергии для оптимального существования. Ему доступно столько энергии, что с лихвой хватило бы для его родителей. Если ребенку не удастся проявить свою жизненную силу естественным образом (приходится сидеть долгое время неподвижно в школе), если его постоянно контролируют взрослые (не делай этого, делай так), он учится «сидеть спокойно», подавляя при этом свою бурную жизненную силу. Она, не имея естественного выхода, накапливается вокруг печени и желчного пузыря. Это хранилище энергии постоянно ищет выхода, и ребенок становится суетливым и беспокойным.

Если же, как это зачастую происходит в нашем «цивилизованном мире», ребенку каждодневно требуется высвободить свою спонтанную энергию, он начинает выплескивать ее наружу. Это может выразиться в неожиданном приступе гнева или раздражения. К сожалению, такое, как правило, не приветствуется, и поэтому ребенку приходится прятать энергию еще глубже. Печаль – одно из множества возможных проявлений этой энергии. Если же печалиться запрещают (перестань грустить, хватит плакать), то данная энергия может перерасти в депрессию. Против нее обычно никто не возражает. Когда же депрессия становится экстремальной, человеку предлагается медикаментозное лечение, снимающее ее симптомы. Однако это лечение не искореняет ее причины и поэтому является неправильным решением проблемы. Мальчика зачастую утомляет или попросту не возбуждает то, что предлагает ему жизнь. Таким образом, он утрачивает некую искру, естественную способность к наслаждению.

Неспособность выразить свою естественную энергию в той или иной мере свойственна каждому. Во взрослом возрасте воспринятые в детстве модели подавления жизненной силы сохраняются внутри нас, но она все еще продолжает искать выход, однако этой энергии редко удастся выходить спонтанно. Именно поэтому вокруг нас так много злости, раздражения, стресса и депрессии. Многие люди не способны сидеть

спокойно и молчать даже несколько минут, так как скрытая внутри них энергия рвется наружу.

Мужчины обнаружили, что одним из самых простых путей высвобождения этого накопленного эмоционального заряда является эякуляция. Чем больше у мужчин невыраженной эмоциональной энергии или застоявшейся жизненной силы, тем чаще она ему требуется. Мужчины просто не представляют, как эту проблему можно решить иначе.

Решение заложено в эмоциональном воспитании еще в детстве. Метод использования секса для эмоциональной разрядки можно трансформировать несколькими путями: с помощью первичной терапии или других видов лечения, ориентированных на эмоциональную разрядку, биоэнергетической терапии, гипнотерапии Эриксона, лечения цветным светом и тантры. Использование методов, которые мы предлагаем в этой книге, может оказать вам большую помощь в освоении здоровой и возвышающей сексуальной экспрессии.

«Нарастание пульсирующей, жгучей радостной энергии,
Какое-то подобие затемнения,
Я не знаю, где нахожусь,
Теряю ощущение времени и пространства,
Я просто дрейфую».

Мужчина, практикант группы тантры

«Мы оба превратились во вселенную,
Подобно огромному ночному небу Сахары,
Темно и ярко горят звезды,
Мы становимся частичками космоса».

Мужчина, практикант группы тантры

«Что-то приятное, приятное и ласковое,
Мой пенис тает
И растекается по всему моему телу,
Чувство желания и любви,
В которой я с радостью растворяюсь».

Мужчина, практикант группы тантры



четыре вида экспрессии мужской сексуальной энергии

1. естественный цикл эякуляции

Тело вырабатывает сперму и наполняет ее большим количеством жизненной энергии из своих внутренних ресурсов. При эякуляции данная энергия исчезает навсегда. Тантра учит, что у мужчины определенное количество эякуляций заранее запрограммировано с рождения. Когда мужчина эякулирует просто для эмоциональной разрядки или для хорошего сна, он разбазаривает свои собственные энергетические ресурсы. Если он практикует это долгое время, то тем самым ослабляет свой организм и сокращает продолжительность жизни. Более разумно определить ваш собственный естественный цикл эякулятивного удовольствия, чем понапрасну растрачивать жизненную силу, используя эякуляцию для снятия накопившегося эмоционального и умственного напряжения.

Если пара следует тантрическому учению, их любовные игры становятся разнообразнее. Их энергии начинают сливаться и заряжать друг друга. Эти ощущения настолько обогащают, что генитальный оргазм отходит на второй план. Таким образом, тело мужчины приходит к более естественному циклу эякуляции. Частота и физическая потребность эякуляции индивидуальны и зависят от возраста, состояния здоровья и генетической диспозиции мужчины.

Мужчина может возобновить и пополнить энергию, потерянную в предшествующих эякуляциях. Любовная связь без эякуляции, когда мужчина и женщина испытывают глубокий союз при слиянии по крайней мере трех чакр (см. стр. 52–53), — это путь восстановления и пополнения потери жизненной энергии, понесенной в прошлых эякуляциях.

2. открывая канал, перенаправляя энергию

Жизненная энергия может двигаться вверх и вниз по организму. Наиболее распространено ее движение вниз — она просто следует по направлению, запрограммированному природой. Во время секса энергия появляется и накапливается в области таза. Такое накопление приводит к кульминационной точке и находит выход посредством эякуляции семени.

Энергия всегда перемещается с какой-то целью. Движение энергии вниз — замысел природы, заключенный в размножении и продолжении рода. Движение энергии вверх также создается пред-

намеренно, но на этот раз основывается на сознательном решении трансформироваться в новую реальность существа. Ее движение вверх — еще одна экспрессия сексуальной энергии, открывающая новые возможности и ощущения.

Упражнение «Расширение оргазмических возможностей», приведенное на стр. 52, поможет вам научиться перенаправлять и расширять энергию оргазма. Если у вас нет партнерши, а вы желаете поэкспериментировать с этим самостоятельно, используйте упражнение «Любите себя как мужчину» (см. стр. 46–47).

3. сохранение спермы

Тантра может научить вас сохранять семя, что поможет увеличить и расширить энергию тела, поднять функции тела на более высокий уровень здоровья и жизнеспособности. Увеличение энергии также способствует пробуждению и обострению чувств, принося в награду новые типы удовольствия и удовлетворения. В конечном итоге эта практика открывает путь к новым возможностям оргазма всего тела.

Многие считают, что сохранение семени или «задержка эякуляции» требует больших усилий и самоконтроля. Напротив, искусство сохранения семени связано с любовью, релаксацией и высвобождением. Такое высвобождение, вкупе с уверенностью и желанием направить свою сексуальную энергию вверх и соединить ее системами мозга (см. гл. 3), приводит к состоянию, которое можно назвать «оргазмичным».

Периодическое воздержание от эякуляции — хороший метод, и им всегда можно воспользоваться. Однако если вы намерены пройти серию тантрических упражнений без эякуляции три раза подряд, ваше тело должно быть в хорошем физическом состоянии. Когда ваш организм перегружен, он использует семя для выброса излишних токсинов, от которых не может избавиться другими способами. Если вы не эякулируете, эти токсины реабсорбируются вашим собственным телом. В древнем Китае и Индии, где зародилась тантра, здоровье всегда ставилось во главу угла любой практики. Ее последователи в Индии использовали аюрведу и йогу, а в Китае — чи кунг, акупунктуру и лечебные травы. Перед тем как начать практику сохранения семени, вам предварительно нужно пройти детоксикацию всего тела в течение примерно трех месяцев, используя лечебные травы, растения и экстракты из них.

Железа простаты играет важную роль в консервации семени, поскольку именно там накапливается неэякулированная энергия. Подобная практика может привести к накоплению напряжения в простате, в результате чего вокруг гениталий появляется тупая боль. Большинству мужчин знакома эта боль, когда они занимаются любовью и не кончают. Однако подобные боли обычно появляются после трех-четырех любовных сеансов без эякуляции. Если после 4-5 встреч боль все еще присутствует, лучше начать эякулировать и прекратить процесс консервации семени.

Некоторые китайские методы предлагают ритмично сокращать мышцы таза, чтобы снять напряжение простаты и таким образом рециркулировать ценную простатную жидкость обратно в систему в целях здоровья и долгожительства. Организм, однако, реабсорбирует сперму и жидкость простаты в любом случае, и ритмичная прокачка мышц таза может создать напряжение на дне тазовой лоханки, нарушая естественный процесс. Это может также подействовать на тонкую энергетическую связь между головой и тазом, имеющую важное значение для духовного развития (см. гл. 3).

Сохранение семени лучше всего практиковать на второй стадии, открывающей пути для направления энергии к более высокому состоянию любви и сознания. Без использования тантрических методов поддержки данного процесса трудно испытать все положительные стороны подобной практики.

4. становясь оргазмическим

Стать оргазмическим — значит освоить наивысший потенциал сексуальной энергии. В этом состоянии сексуальная энергия рециркулирует к месту своего зарождения, в мозг, наполняя весь организм восторгом, выходящим за пределы обычного оргазма. Это воссоединение с целым, дрейф в пространстве за пределами времени и сознания. Иногда вы достигаете этого состояния спонтанно во время любовной встречи. Когда это происходит с любовниками неожиданно — пара может ждать годы или всю жизнь в надежде испытать все снова.

Тот факт, что это спонтанно происходит с некоторыми людьми, указывает на то, что данное состояние естественно и доступно каждому. Древние мастера тантры разработали методы, делающие такой возвышающий союз доступным для каждого, кто хочет этому научиться. Приведенные в этой книге упражнения используют их. Это и дыхательные упражнения, медитация, и прикосновения, открывающие пять чувств, и тантрический половой акт.

создание оргазмического стиля жизни для мужчин и женщин

♥ Возьмите бумагу и карандаш, закройте глаза и напишите, что происходит с вами в момент оргазма. Пишите левой рукой, если вы правша, и наоборот. Пусть ваше написание станет «потоком сознания». Не позволяйте себе осознанно вмешиваться в процесс написание, пусть все происходит спонтанно.

♥ Прочитайте написанное и выберите ключевые слова, которые можно использовать в повседневной жизни. Например, состояния высвобождения, любовь, восторг, расширение, присутствие в данный момент, растворение во вселенной — все это очень ценные духовные состояния. Если вы примените эти качества в ваших отношениях, когда пьете чай, едите, делаете упражнения или работаете, вы трансформируете как свою собственную жизнь, так и жизнь окружающих вас людей. Все духовные учения многих мистиков, созданные на протяжении веков, отражены в вашей собственной программе оргазмической способности. Учитесь у своего собственного тела и применяйте это учение в своей жизни.



физическая механика полового акта

«Если вас спросят, как может выглядеть полное удовлетворение всех ваших сексуальных желаний, поднимите лицо вверх и скажите:

“Вот так”.»

Джелалуддин Руми, мистик Суфи. Перевод Колемана Баркса

Секс – самая могучая сила на земле; она генерирует жизнь во всех мирадах ее форм. Поскольку мы обязаны своим существованием половому акту, ему следует уделять надлежащее внимание и относиться к нему с уважением.

Мы задаем себе вопрос: «Что такое секс? Как лучше его почувствовать, как можно научиться у него высочайшей эволюции?» Если у нас нет знаний, подсказывающих ответы на эти вопросы, нам труднее найти свой путь. От этих ответов зависит наше счастье и гармоничность всего общества. Несмотря на это, мы стараемся спрятать тему на дальнюю полку, либо извращаем ее, либо притворяемся ее знатоками.

«Вся вселенная, от брахмана до мельчайшего червя, основывается на союзе мужчины и женщины».

Врихат Самхита (индийский летописец)

Познавая секс

То, как люди учатся любовным отношениям, зачастую является печальным отражением того, как наше общество «относится к сексу». Наш собственный опыт работы в группах тантры, участие в сессиях холистического врачевания и наблюдения за тем, как много страданий связано с неправильным пониманием половых связей, подтолкнули нас написать эту книгу. Иногда люди, ведущие по всем показателям нормальную жизнь, бывают глубоко несчастны из-за того, что не знакомы с несколькими очень простыми вещами. И это не их вина. Большая часть образования человека основывается на примерах. Многие дети вырастают в напряженной семейной обстановке, где отношения между полами не обсуждаются, родители часто дерутся, редко демонстрируют любовь, но часто проявляют жестокость. Секс происходит украдкой, скрытно и стыдливо. Ребенок часто слышит непонятные ему звуки, которые подчас интерпретирует как муки матери.

Давайте сравним опыт человека и бабуина, обезьяны, животного, наиболее близкого к человеку с точки зрения его сексуальной натуры. У бабуинов нет лидера и иерархии, им не известны жестокость и войны. Стая может сексуально

возбудиться в любое время, например в момент еды, и затем наслаждаться оргией как «hors d'oeuvres». Им все равно, с кем совокупляться. Старые легко и естественно сожительствуют с молодыми. Взрослые самцы и самки наслаждаются криками оргазма. Они занимаются сексом в различных позициях. Не достигшие сексуальной зрелости молодые обезьяны имитируют эти действия в виде игры. Мы отнюдь не предлагаем, чтобы люди вели себя подобно бабуинам, однако их пример показывает, что, когда секс познают и практикуют игриво и естественно, в обществе отсутствует насилие.

Физический акт

Мужчина и женщина противоположны и взаимодополняемы с точки зрения их тел, психики и тонких энергетических систем. Мужской лингам представляет собой положительный полюс с исходящей энергией, называемой ян. Когда мужчина сексуально возбужден, его лингам приходит в состояние эрекции и сигнализирует, что готов к сексуальному удовольствию. Он может пульсировать жизненной энергией и выделять молокообразную жидкость. Этому сопутствует стремление к проникновению.

Женская йони – рецептивный полюс с энергией инь, направленной внутрь. Когда женщина возбуждена, ее груди округляются, а соски приходят в состояние эрекции. Вагина увеличивается и удлиняется по типу внутренней эрекции до размера, необходимого для аккуратного восприятия лингама партнера. Клитор опухает и выходит из своего укрытия. Вагина выделяет небольшое количество жидкости, жаждет прикосновения к клитору и проникновения пениса внутрь.

Предшествующее оргазму накопление возбуждения у женщины обычно занимает больше времени, чем у мужчины. Для полного возбуждения женщине необходима стимуляция ее полюсов позитивной энергии, расположенных в животе, грудях и третьем глазе (см. гл. 8). Когда они пробуждаются, ее полюса рецептивной энергии, включая йони, начинают функционировать в полную силу. Поэтому как мужчине, так и женщине необходимо знать и балансировать пределы изначальной любовной игры (см. гл. 15).

Когда мужчина и женщина сближаются в состоянии нарастания возбуждения, предшествующем оргазму, они могут ощущать что-то напоминающее электрический ток, который протекает между ними, заставляя их дрожать от желания. Становление интимных отношений может проходить по-раз-

То, как люди учатся любовным отношениям, зачастую является печальным отражением отношения нашего общества к сексу. Вот некоторые примеры:

«Я узнал об этом из того, что ребята говорили на школьном дворе».

«Я читал об этом в учебнике биологии, но ничего не мог понять из всех этих диаграмм с латинскими названиями. Они совершенно ничего не значили для меня с точки зрения реальных человеческих контактов».

«Я услышала об этом в воскресной школе, когда монахиня сказала нам, что за это мы будем гореть в огне».

«Моя мама рассказывала мне об этом, когда мы ехали в машине, но при этом она была настолько скована, что я почувствовал одно лишь отвращение и с нетерпением ждал, когда меня выпустят из машины».

«Я смотрел порнофильмы, которые мой друг стащил у отца».

«Я жил на ферме и видел, как это делают животные».

ному: это и поцелуи в губы, поцелуи всего тела, соприкосновения языками, сосание сосков, ласки всего тела, поцелуи, ласки гениталий, ощущение их запаха и, наконец, половой акт. Для секса с проникновением мужчина и женщина соприкасаются тазами так, чтобы лингам мужчины мог войти в йони женщины. Когда эти противоположные, но взаимодополняющие полюса встречаются, это часто вызывает такое чувство благополучия и блаженства, что пара может пожелать остаться в этом состоянии навсегда. Однако природа, нацеленная на продолжение рода, заставляет пары делать движения, приносящие максимальное генитальное удовольствие, что приводит к генитальному высвобождению посредством оргазма. Натренированные в искусстве любви пары знают, как перехитрить этот воспроизводственный аспект природы и продлить свое удовольствие на часы без неизбежного генитального высвобождения. Неподготовленные же пары краткое время страстно ласкают друг друга, затем переходят к проникающему сексу и достигают высвобождающего оргазма одного или обоих партнеров в течение всего лишь нескольких минут.

Во время оргазма мужчина эякулирует. Его семя несет в себе вибрацию его умственного и эмоционального состояния. Женщины очень чувствительны к этому: принимая сперму в йони, они пьют мужское естество. Если это вещество заряжено негативной энергией, оно может быть отвратительным для женщины, но если оно заряжено любовью, женщина чувствует, что получила благословение, питающее весь ее организм.

После эякуляции лингам мужчины становится мягким и вялым. Мужчина может почувствовать внезапный отлив энергии, потребность в сне или отдыхе. Природа вкладывает большую энергию в продолжение рода, и мужчина дарует на это часть своей жизненной силы каждый раз, когда эякулирует. Предусмотрительный мужчина не станет эякулировать каждый раз и, таким образом, научится наслаждаться всеми прелестями любви, откладывая высвобождение спермы для специальных случаев.

Свой собственный образ

Ваш собственный образ – важный аспект сексуальности. Многие мужчины обеспокоены размером своих гениталий, а женщины избыточным весом или недостатком его, внешним видом своих половых органов, размером и формой груди.

Со школьных дней мальчики, как правило, сравнивают размеры своих пенисов. Мужчин всегда заботил размер их пе-

мужская сексуальная дисфункция

Существуют три обычных варианта:

- 1) неспособность к эрекции, называемая эрективной дисфункцией или импотенцией;
- 2) преждевременная эякуляция;
- 3) неспособность к эякуляции, называемая эякуляторной неполноценностью или запоздалой эякуляцией.

В соответствии с философией тантры корень всех этих проблем кроется в стагнации энергии, поток которой блокируется в одном или нескольких участках организма. Следующие методы направлены на высвобождение этой энергии.

♥ Попробуйте добиться расслабленности и чувствительности всего вашего тела, как в медитации с ласками (см. стр. 157).

♥ Избавьтесь от психологической скованности и ограниченности, налажив циркуляцию дыхания и эмоций (см. стр. 175–177). Среди других полезных методов лечения можно назвать психотерапию для эмоционального расслабления, акупунктуру и традиционную китайскую медицину, дыхательную терапию (такую, как биоэнергетика возрождения), кранио-сакральную терапию, лечение цветным светом или тренировки тела.

♥ При преждевременной эякуляции научитесь уделять больше времени чувственной игре. Можно начать с самоудовлетворения, как с медитации (см. гл. 4). Возможно, вам надо показаться сексопатологу.

♥ Неспособность к эрекции могут вызвать различные факторы, в том числе плохое здоровье, медикаментозное лечение, хирургическое удаление простаты или чрезмерное потребление пива (содержащийся в пиве хмель может привести к импотенции при чрезмерном потреблении). Некоторые медикаменты также могут вызывать эрективную дисфункцию. Вам следует обсудить это с врачом.

♥ В большинстве случаев избавление от эмоционального застоя, сбалансированная диета и регулярные физические упражнения помогают избавиться от этих недугов. Весьма эффективными могут стать и препараты из натуральных трав.

♥ Что наиболее важно — не держите все это в секрете и не страдайте молча. Обращайтесь за квалифицированной помощью, и мы уверены, вы почувствуете резкое улучшение.

женская сексуальная дисфункция

Существуют четыре обычных варианта:

- 1) неспособность получить оргазм (даже посредством самоудовлетворения), обычно называемая фригидностью;
- 2) неспособность к возбуждению;
- 3) неспособность к оргазму при соитии с мужчиной;
- 4) непереносимость прикосновений. При прикосновении йони полностью сжимается настолько, что даже проникновение пальцем вызывает острую боль.

Многие женщины думают, что страдают сексуальной дисфункцией, когда на самом деле ничего страшного с ними не происходит. Они просто предъявляют завышенные требования к ощущениям во время секса. Это случается при чтении нереалистической литературы или из-за ошибочной теории вагинального в противовес клиторального оргазму (см. стр. 49). Если женщина может получить оргазм от самоудовлетворения, в этом нет ничего плохого. Все прелести секса станут ей доступны, если она позволит своей женской натуре расцвести.

♥ Причина полной неспособности к оргазму обычно кроется в психологической травме или сексуальном надругательстве. В решении этой проблемы хорошо помогают психотерапия, способствующая эмоциональной разрядке, гипноз и такие методы холистического лечения, как терапия цветным светом и кранио-сакральная терапия.

♥ Невозбудимость может быть вызвана плохим здоровьем, оральными контрацептивами (понижающими либидо) либо возрастными изменениями. Препараты из натуральных трав для балансировки гормональной системы также могут исправить положение.

♥ Вагинизм можно исправить с помощью сексотерапии с партнером. Сперва вам необходимо повысить чувствительность всего тела посредством медитации с ласками (см. стр. 157). С помощью сексопатолога вы можете, не торопясь, использовать этот метод, сперва внедряя в вагину мизинец и постепенно увеличивая глубину проникновения. Затем — безымянный палец и, наконец, лунгам. Этот процесс может длиться неделями и поэтому требует большого количества любви и терпения.

ниса. Камасутра Ватсяяны, IV век, описывает методы увеличения пениса. Однако для любого размера пениса всегда найдется йони, соответствующая ему. Как правило, если энергия мужчины жива и свободно перемещается, он не испытывает предрассудков в отношении своей сексуальной экспрессии. Дело не в размере пениса, а в том, насколько вы расслаблены, открыты и чувственны всем своим телом и эмоциями. Это и делает вас хорошим любовником.

Женщина, которая сравнивает свою грудь с грудью другой женщины, может возомнить, что чем больше бюст, тем больше счастья. Многие женщины сейчас делают имплантанты груди, которые могут оказаться вредными для их здоровья и притупить естественную чувственность. Размер и чувственность женской груди можно значительно улучшить посредством тантрических медитаций и регулярного массажа (см. гл. 9). Упражнения и подсказки, как любить свое собственное тело, вы найдете в гл. 1.

Божественная природа секса

Секс – ключ ко всем аспектам природы. Когда пчела собирает нектар из цветка – это сексуальный акт. Пчела обеспечивает этим не только свое собственное выживание, но и выживание цветка, опыляя при сборе нектара женские и мужские соцветия. Закройте глаза и представьте, что вы пчела. Ощутите ее чувства – чистый экстаз, полный оргазм.

Встреча небес и земли – также сексуальный танец. Мужская энергия солнца проникает сквозь окружающую женскую атмосферу земли и создает условия, необходимые для жизни. Во всех аспектах творения мы можем наблюдать сексуальный акт, ощущая в нем божественное присутствие. Симметрия и гармония природы вызывают чувство благоговения и преклонения. Одновременно с этим мы наблюдаем, как божество вдыхает новую жизнь посредством сексуального акта благодаря встрече противоположных полюсов инь и ян. Именно поэтому многие древние общества так почитали половой акт, что сделали его основной частью своего богослужения. Именно благодаря научному изучению секса мы можем понять и осознать божественное.

Секс может привести вас к глубокому единению со своей собственной душой и духом всей планеты. В этом скрыт секрет принципа творения, который, если его правильно понимать, открывает широкие перспективы для одаренности, чувственности и любви ко всему живому.





Понаблюдайте за брачными танцами птиц, за красотой распущенного хвоста павлина, предназначенного природой для того, чтобы, ослепив своим блеском, склонить самку к сексуальному акту. Последите за игрой кошек на траве. Самка кокетливо лежит на спине, подманивая кота, потом неожиданно подпрыгивает и убегает, когда кот приближается.

Посмотрите на скакуна, неукротимого и гордого, когда он встает на дыбы и начинает ухаживать за кобылой. Обратите внимание, каким он становится нежным, покусывая ее за шею, тыкая носом в бок, целуя в губы и, наконец, взгромоздясь на нее.





зачатие, контроль рождаемости и безопасный секс

«Любовь – это главное в вашей жизни,
И все, что вы делаете – к лучшему.
Любовь заставляет вселенную вращаться.
Если бы мы только знали это.
Любовь – это высший разум,
Возвышенный и тонкий».
Джелалуддин Руми, мистик Суфи.
Перевод Камилля и Кабира Хелмински

Зачатие

Столетия научных исследований тантры показали, что душевное состояние пары, положение звезд в момент зачатия, а также физические характеристики пары – все играет важную роль в формировании ребенка. Наши клетки хранят воспоминания о том, что думали и чувствовали наши родители, зачиная нас, и эта первая программа лежит в основе нашего восприятия жизни. Учитывая все это, тантра подходит к акту зачатия с большим вниманием и уважением.

Физические механизмы зачатия

После эякуляции 300–500 миллионов сперматозоидов, увлекаемых семенем, следуют вверх по женской йони по направлению к чреву. Возникающие внутри йони спазматические волны помогают им в этом путешествии. Если женщина находится в фертильной фазе (см. стр. 89), шейка ее матки производит большое количество слизи, которая помогает сперме достичь утробы. Другие спазматические волны, исходящие от стенок матки, гонят сперму в фаллопиевы трубы в поисках яйцеклетки, нужной для оплодотворения. Менее 1% сперматозоидов завершает это длительное путешествие, но для зачатия достаточно, чтобы всего лишь один сперматозоид проник в яйцо.

Оплодотворение – встреча яйцеклетки и сперматозоида, которая, однако, может произойти даже через 24 часа после эякуляции. После оплодотворения яйцо поступает в матку, где фиксируется и начинает свое девятимесячное созревание.

Подход тантры

Зачатие – приглашение к появлению новой жизни. Если вы принесете в это событие свет уверенности и любви, то таким образом пригласите душу, отвечающую именно этим качествам, встретиться с вами. Душа привлекается в физическое тело посредством двух измерений. Первое измерение – развитие самой души или кармическая программа. Суть кармы выражается в пословице: «Что посеешь, то и пожнешь». Если человек умирает, не разрешив все свои эмоциональные проблемы, незаконченные дела будут стремиться к завершению, что приведет душу к еще одному циклу рождения и смерти. Кармический резонанс между родителями и идущей к ним душой помогает формировать новую жизнь. Душа также привлекается к генетической структуре, наилучшим образом отвечающей кармической задаче ребенка.

В древних тантрических обществах люди считали, что тип снисходящей на землю души зависит от уровня сознания пары в момент зачатия. О наиболее благоприятном времени зачатия спрашивали у астрологов, которые в качестве основной точки отсчета при составлении схемы использовали время зачатия, а не время рождения. Пары, как правило, консультировались и с гуру, который советовал им, как создать наиболее желательную атмосферу и с помощью какого типа любви можно пригласить душу, обладающую огромным потенциалом. В тантрических текстах говорится: о каком ребенке будет мечтать женщина во время любви, такой ребенок у нее и родится. Считалось также, что пища, которую женщина ест перед зачатием, влияет на тип души, которая будет привлечена. После зачатия и на протяжении всей беременности женщине надлежало оставаться в состоянии возвышенного и любовного спокойствия, чтобы не травмировать нежную новую жизнь.

Решение о сотворении и воспитании новой жизни должно быть глубоко продуманным, при этом следует хорошо подготовиться и многое познать. Подходя к вопросу зачатия негативно, мы сможем добиться того, что у людей станут доминировать худшие физические и духовные качества.



«Появление новых существ обеспечивается только посредством сексуального союза. Поэтому этот союз как бы представляет собой место, расположенное между двумя мирами, точку соприкосновения между бытием и небытием, где жизнь проявляет себя и инкарнирует божественный дух. Форма органов, необходимых для этого ритуала, символична. Они представляют собой визуальную форму создателя».

«Фаллос». Алейн Даниелу

КОНТРОЛЬ РОЖДАЕМОСТИ

Чтобы наслаждаться сексуальной свободой и иметь возможность сделать обдуманный выбор момента зачатия, важно знать, как его избежать. Каждый противозачаточный метод имеет свои плюсы и минусы. Некоторые из наиболее широко используемых методов описаны ниже.

метод	плюсы	минусы
Ритмический и симптотермальный метод Женщина регулярно записывает свою температуру, другие признаки, такие как изменения вагинальных выделений, чтобы определить момент фертильности. Во время фертильной фазы вы можете воздержаться от проникающего секса либо воспользоваться барьерным методом (см. ниже).	Зная свое тело, женщина может быть довольно свободной. Фертильная фаза, когда яйцо выходит из яичника, обычно приходит с регулярным циклом с периодом более трех-пяти дней ежемесячно. В это время яйцо может быть оплодотворено лишь в течение 24 часов, однако, во избежание риска, вам следует быть осторожными два-три дня до и после этого 24-х часового периода.	Именно в фертильную фазу женщина страстно желает секса, поэтому вы можете «поскользнуться» и оказаться беременной. Данный метод подходит женщинам с четким и регулярным менструальным циклом. Кроме того, некоторые женщины могут овулировать «по требованию», когда даже в нефертильный период страстная любовная встреча может стимулировать высвобождение яйца.
Контрацептивная губка Барьерный метод. Средство изготовлено из полиуретана и содержит спермицид. Оно вставляется в вагину и фиксируется поверх шейки матки непосредственно перед проникающим сексом.	В некоторых странах эти средства находятся в открытой продаже и являются столь же эффективными, как и диафрагма. Доказано, что этот метод снижает риск заболевания гонореей и хламидиозом.	По некоторым данным, этот метод повышает опасность вагинальных инфекций, вызываемых грибом типа <i>Candida</i> . Некоторые женщины аллергичны к спермициду. Средство должно оставаться на месте в течение примерно шести часов после секса.
Диафрагма Барьерный метод. Это резиновый колпак, фиксируемый поверх шейки матки. Его необходимо заполнить спермицидом и установить перед проникающим сексом. Средство можно оставлять в вагине на 24 часа.	Если вы знаете, что вам предстоит пылкая встреча, то можете установить средство заранее. Оно также помогает против некоторых инфекций, передаваемых половым путем.	На вкус спермицид ужасен, поэтому поцелуй вашей йони никому не принесет удовольствия. При глубоком проникновении диафрагма может сместиться. Некоторые женщины аллергичны к определенным спермицидам. Средство нельзя снимать по крайней мере 6 часов после соития. Необходимо проконсультироваться у врача, какой конкретно размер вам подойдет.
Колпачок для шейки матки Небольшой латексный или силиконовый колпачок в форме наперстка, плотно фиксируемый на шейке матки, обычно используется вместе со спермицидом, хотя существует и «медовый колпачок», изготовленный из резины, которая абсорбирует мед — естественный спермицид.	Это средство меньше, чем диафрагма, и легче устанавливается. Медовый колпачок специально разработан для пропитки медом (не пытайтесь сделать это с обычным колпачком) и споласкивается перед установкой. Мед делает оральный секс очень сладким.	Присасывание средства может вызывать неудобства. Его следует оставлять на месте в течение шести часов после соития. При глубоком проникновении средство может сместиться, и вам придется проверять его положение во время любовной встречи. Некоторые женщины аллергичны к определенным спермицидам. Спермицид делает вкус йони ужасным. Колпачок должен устанавливать врач.

метод

плюсы

минусы

Мужской презерватив

Барьерный метод. Средство изготавливается из непористого латекса или из полиуретана и обрабатывается спермицидом. Плотно фиксируется поверх лингама в состоянии эрекции непосредственно перед проникновением. При эякуляции сперма остается в кончике кондома.

Мужчина берет на себя ответственность за рождаемость. Средство имеется в свободной продаже. Способствует предотвращению передаваемых половым путем болезней, включая ВИЧ. Поскольку средство надевается перед проникновением, это хороший метод при спонтанном сексе.

Многие мужчины жалуются на то, что презерватив значительно притупляет приятные ощущения. Некоторым трудно сохранить эрекцию. При резких и страстных движениях он может порваться. Лингам необходимо извлечь из йони практически немедленно после эякуляции, чтобы презерватив не соскочил и его содержимое не пролилось в йони. Некоторые женщины аллергичны к латексу и определенным спермицидам.

Женский презерватив

Мягкая полиуретановая оболочка, покрывающая йони и небольшой участок за ее пределами.

Средство можно фиксировать в любое время перед сексом. Предохраняет обоих любовников от передаваемых половым путем болезней. Хорошо подходит, если у партнеров есть проблемы с мужским презервативом.

Может соскочить. Необходимо удостовериться, что лингам вошел в презерватив, а не находится между ним и йони. Во время активного проникновения средство может издавать неприятные шумы.

Внутриматочное средство

Небольшое приспособление, изготовленное из пластика, меди или нержавеющей стали, которое вставляется в матку. Оно не дает оплодотворенному яйцу закрепиться в чреве. Средство оснащено небольшой пластиковой пружиной, которая нисходит из шейки матки в вагину.

После установки средство может находиться на своем месте 3–10 лет, однако врач может извлечь прибор в любое время.

Прибор может вызывать неприятное ощущение в матке, вызывая напряжение в одном из основных женских позитивных полюсов, что не дает женщине возможность чувствовать себя открытой во время секса. Во время проникновения контакт между лингамом и пластиковой пружиной может вызвать у женщины спазматические ощущения. Устанавливать средство должен врач. Средство может усилить менструацию, к тому же он повышает риск воспалительных заболеваний таза.

Внутриматочная система

Небольшое пластиковое устройство, выпускающее гормональный прогестоген. Устанавливается в матке, подобно внутриматочной спирали. Средство вызывает стужение слизи шейки матки, не позволяя сперме достичь яйца, оно может также приостановить имплантацию яйца в утробе либо остановить саму овуляцию.

После установки средство может оставаться на месте 5 лет, но врач может удалить его в любое время. Как правило, при этом менструация становится более интенсивной.

В течение первых трех месяцев, как правило, могут иметь место нерегулярные и, возможно, более длительные кровотечения. Среди побочных эффектов можно назвать головную боль и болезненные ощущения в груди. Средство может сделать менструацию более обильной и нерегулярной, а также повысить опасность воспалительных заболеваний таза.

метод

плюсы

минусы

Комбинированная пилюля

Синтетическое гормональное соединение прогестерона и эстрогена, прекращающее овуляцию путем создания во всем теле ощущения уже состоявшейся беременности. Принимают при регулярном 28-дневном цикле, начиная с первого дня менструации. С 27-го дня по 5-й день следующего цикла никаких пилюль либо таблеток без гормонов, не препятствующих кровотечению.

Если пилюли принимаются строго по предписанию, то средство дает более 99% гарантии от беременности. Оно часто сокращает менструальное кровотечение и периодические боли.

Среди общепризнанных побочных эффектов можно назвать припухлости и увеличение веса, сосудистые звездочки, варикозное расширение вен, тошноту, головные боли, увеличение волосяного покрова лица, функциональные кровотечения и утрату сексуального желания. У некоторых женщин увеличивается опасность тромбоза, рака груди и шейки матки. Средство прописывается врачом и требует регулярных проверок. Его эффективность снижается, если у вас расстроился желудок, если вы принимаете медикаментозные препараты, например антибиотики, либо приняли пилюли с опозданием на 12 часов.

Таблетки чистого прогестерона

Гормональный прогестерон сгущает слизь шейки матки и не дает сперме встретиться с яйцом либо не позволяет яйцу имплантироваться в матку. У некоторых женщин предотвращает овуляцию.

Средство имеет меньше побочных эффектов, чем комбинированная пилюля, и гарантирует 99% эффективности, если принимается строго по предписанию.

Чтобы средство действовало эффективно, его следует принимать точно в одно и то же время каждый день. Рвота, диарея и некоторые медикаментозные препараты могут снизить его эффективность, однако антибиотики на него не влияют. Периоды могут стать нерегулярными. Среди возможных побочных эффектов можно назвать дискомфорт в груди и увеличение риска кисты яичника.

Контрацептивная инъекция

Инъекции в ягодицы или мышцы рук каждые два-три месяца, медленно выделяющие прогестерон в тело, останавливают овуляцию и сгущают слизь шейки матки, не давая сперме добраться до яйца.

Средство почти на 100% эффективно и позволяет беспрепятственно заниматься сексом, так как вам нет необходимости беспокоиться о принятии пилюль каждый день или использовать барьерный метод.

Вы не можете изменить свое решение, сделав инъекцию. После нее вы не сможете забеременеть примерно два года. Среди возможных побочных эффектов можно назвать увеличение веса, потерю либидо, вагинальную сухость, риск артериального заболевания и остеопороза. У большинства женщин менструация либо прекращается вообще, либо становится нерегулярной. Некоторые женщины испытывают продолжительные и интенсивные кровотечения.

Гормональные имплантанты

Небольшая пластиковая трубка под анестезией внедряется под кожу в верхней части руки. Она испускает прогестерон в тело для прекращения овуляции и сгущения слизи шейки матки, не давая сперме достигнуть яйца.

Средство действует до трех лет, но может быть изъято врачом в любое время. После удаления ваш нормальный уровень фертильности восстанавливается незамедлительно.

Имплантант может вызвать локальные боли, припухлость и инфекцию руки. Менструация может значительно усиливаться, стать нерегулярной или прекратиться вообще. Среди других побочных эффектов можно назвать головные боли, болезненные ощущения в груди, тошноту, перепады настроения, увеличение или потерю веса, повышение риска кисты яичника.

метод

плюсы

минусы

Извлечение пениса

Этот метод обычно используется при отсутствии других средств. Непосредственно перед эякуляцией мужчина извлекает лингам из йони.

Метод снижает опасность зачатия.

Мужчина может не успеть извлечь лингам до эякуляции. При этом некоторое количество спермы может выйти из уретры еще до эякуляции. Такая опасность увеличивает напряженность обоих партнеров, подавляя удовольствие.

Перманентные методы, женская стерилизация

Хирургическая операция, проводимая под общим наркозом. На животе делается надрез, фаллопиевы трубы перевязываются и перерезаются. Выздоровление занимает около 10 дней. Это более сложная хирургическая операция, чем стерилизация мужчины.

Метод дает постоянный контроль за рождаемостью без каких-либо известных отдаленных побочных эффектов.

Некоторые женщины испытывают напряжение или боль в данном участке тела. Фаллопиевы трубы очень редко срастаются, и поэтому последствия операции бывает трудно устранить, если женщина изменит свое решение и захочет забеременеть.

Мужская стерилизация/вазэктомия

Простая хирургическая операция под местным наркозом. По обе стороны мошонки делаются надрезы, и семявыводящий проток отсекается. Надрезы заживают через несколько дней.

Метод дает перманентный контроль рождаемости без каких-либо видимых побочных эффектов. При оргазме мужчина эякулирует семя, но сперма реабсорбируется в теле. Для мужчины, который больше не хочет иметь детей, это лучший контрацептивный метод.

Если вы измените свое решение и пожелаете стать отцом, преодолеть результаты хирургического вмешательства может быть нелегко, так как протоки очень редко срастаются. Инъекции в ягодицы или мышцы рук каждые два-три месяца, медленно выделяющие прогестерон в тело, останавливают овуляцию и густеют слизь шейки матки, не давая сперме добраться до яйца.

Методы скорой помощи. Таблетки

Эти таблетки, содержащие синтетические гормоны, способны предотвратить или отсрочить овуляцию либо не дать оплодотворенному яйцу имплантироваться в матку. В некоторых странах средство находится в открытой продаже, в других — выдается только по рецепту врача.

Средство можно принимать даже спустя 72 часа после секса, однако наиболее эффективно принимать его в первые 24 часа после соития.

Среди побочных эффектов можно назвать тошноту, рвоту, головные боли, головокружение и боль в брюшной полости. Средство может вызвать дисфункциональные кровотечения. Не рекомендуется для частого использования, так как нарушает менструальный цикл.

Внутриматочное средство

Внедрение средства в пределах пяти дней после незащищенного секса не дает оплодотворенному яйцу имплантироваться в матку.

Наиболее эффективный метод скорой помощи. Если вы не желаете использовать внутриматочное средство постоянно, как контрацептив, его можно удалить, когда убедитесь, что не беременны.

Как и внутриматочное средство, описанное на стр. 69, данный прибор устанавливается врачом, он же через некоторое время проверит положение прибора или удалит его.

Безопасный секс

«Мы жили в сообществе примерно 5 тысяч людей, где свободное выражение сексуальной экспрессии было нормой. Когда СПИД стал проблемой, всех попросили пользоваться презервативами и проходить регулярные проверки на наличие венерических заболеваний каждые три месяца. Естественно, мы стали весьма изобретательными в использовании презервативов, гордясь тем, что можем иметь восхитительный секс, используя их. В те дни у меня было несколько любовников, так как я исследовала различные стороны своей сексуальности. Когда любовник появлялся в моем доме, мы принимали совместную ванну или делали массаж. Затем я включала музыку и подавала чай, украшая поднос цветами и набором презервативов. Когда мы занимались любовью и наступал момент проникновения, я разворачивала презерватив и правильно надевала его на находящийся в состоянии эрекции лингам любовника. После эякуляции, когда я чувствовала, что лингам начинает опадать, один из нас снимал презерватив. Затем я шла в душ и мылась (см. стр. 73). Я смачивала мягкое банное полотенце, которое мы называли любовным, горячей водой и приносила мужчине. Очень бережно я омывала его лингам, а затем вытирала насухо другим любовным полотенцем. Вся процедура была настолько проникнута заботой, что, я думаю, ни один из моих любовников ни на секунду не пожалел, что пользовался мужским противозачаточным средством».

Сарита

Безопасный секс означает, что ни вы, ни ваш партнер не рискуете заразиться ни одной из более 20 передаваемых половым путем болезней.

До открытия пенициллина сифилис и гонорея приводили больных к физической и умственной деградации и смерти. Это одна из причин возникновения многочисленных викторианских табу в отношении секса. Эти болезни все еще существуют, однако сейчас их эффективно лечат с помощью антибиотиков. Но другие передаваемые половым путем заболевания еще не научились лечить. Инфекционный ВИЧ может привести к полномасштабному СПИДу. ВИЧ не фатален, но может быть весьма болезненным, а поскольку женщина рискует заразить своего ребенка при рождении, ей приходится делать кесарево сечение.

Повсеместно любовники стоят перед фактом: если оба они не прошли проверку на передаваемые половым путем заболевания, включая ВИЧ, и если она не дала отрицательных результатов, заниматься любовью без презервативов небезопасно. Как при многих других венерических заболеваниях, носитель может не испытывать никаких симптомов болезни. Лучше всего, когда оба партнера берут на себя ответственность за практику безопасного секса. В случае моногамных отношений имеет смысл вам обоим пройти медицинскую проверку перед тем, как начать практику секса без презервативов. Важно также установить честные взаимоотношения между любовниками и сообщать друг другу о ваших других сексуальных партнерах.

Если у вас много партнеров, необходимо пользоваться презервативами постоянно. Ведь пункты медицинской проверки могут работать не каждый день, к тому же, если человек заразился ВИЧ, анализы смогут указать на это лишь через несколько месяцев.

Многие мужчины с нежеланием пользуются презервативами. В этом случае женщина должна постараться быть изобретательной, демонстрируя свою любовь и понимание для того, чтобы их использование не разрушало удовольствие от секса.

«Именно любовь делает секс особенным. Любой акт, совершенный с любовью, обращается во что-то божественное, даже при использовании презерватива».

сексуальная гигиена

Простое омывание района гениталий сразу же после полового акта не предотвращает беременности или серьезных заболеваний, но может помочь в профилактике грибковых и инфекционных заболеваний мочепускающего тракта. Добавьте две чайные ложки столового уксуса в тазик с теплой водой и совершите омовение, как описано ниже.

♥ Женщине следует пальцами промыть вокруг и внутри йони. Проще всего присесть на корточках в душе и раздвинуть ноги. Можно ополоснуться чистой водой. Мытье с помощью пальцев приносит нежные ощущения и не нарушает естественной флоры йони и ее способности к смазке и самоочищению.

♥ Мужчине следует тщательно омыть лингам, оттянув верхнюю плоть.



часть 3

энергетические циклы

Скрытая, очищенная космическая энергия – это мистическая направляющая сила во многих аспектах нашей жизни. Изучение влияния скрытой энергии в системе чакр и того, как это воздействует на динамику мужчина-женщина, ведет вас к достижению единения с партнером, сексуального и духовного. «Инструкции», как стать духовными братьями в любви, закодированы в системе чакр. Открывая их посредством сознательного прикосновения и массажа, вы еще больше расширяете свой репертуар, становясь мастером любви.

Луна оказывает мощное воздействие на наши тела, эмоции и сексуальные циклы. Наши внутренние телесные часы настроены на космические ритмы. Учась настраиваться на свой гормональный цикл и абсорбировать его мудрость, вы начнете понимать и учитывать данные циклы, и тогда ваша жизнь станет более ровной, скоординированной с жизнью других людей и природой.

Мы представляем собой дух, который стал видимым, и нам следует научиться быть благодарными тому, что придает глубину и значение сексуальности.

система чакр



Тантра способствует открытию чакр в вертикальную систему, объединяющую небеса и землю в вашем существе. Если мужчина и женщина могут испытывать единение всех своих противоположных, но взаимодополняющих центров (см. стр. 78–79) и открыться вертикальному потоку энергии, то в их слиянии в одно динамичное целое будут участвовать тело, эмоции, разум, душа и дух. Они могут вибрировать самостоятельно, но для них становится естественным вибрировать как одно целое. При таком союзе сливаются души. Это может прочувствовать любая пара, желающая объединить любовь и медитацию в практике тантры. То, что происходит во время секса, волшебным образом захватывает все существо, делая секс по-настоящему чувственным и духовным на всех уровнях.

*«Когда мужчина и женщина во мне
Сливаются в любви,
Во мне расцветает
Блистающая красота
Лотоса с двумя лепестками».*

Песня из мистиков Баула, Бенгалия, Индия.
Перевод Д. Баттачария

На санскрите чакра означает колесо. По восточной мистической традиции у каждого человека есть семь чакр – энергетических центров, вращающихся подобно колесам и помогающих поглощать чистую жизненную силу. Чакры расположены вдоль центрального канала, проходящего по телу от копчика до макушки головы.

Эти семь чакр таят в себе секрет того, как добиться пробуждения сознания или духовного освобождения. Искатель истины стремится направиться во внутреннее путешествие по своей системе чакр, расчищая застои энергии и открывая наивысший потенциал каждого центра. Когда эта цель достигнута во всех семи чакрах, семь энергий различной частоты сливаются так, как соединяются семь различных цветов спектра, составляя белый цвет. Такое слияние энергий чакр приводит к состоянию сознания, называемого «просветлением», или махамудрой. Человеческое существо больше не соотносится с миром посредством фрагментарной энергетической системы, а воспринимает его через чувство единения со всем бытием.

Энергия чакр

В теории квантовой физики существует измерение энергии, двигающейся быстрее скорости света и не имеющей частотности. Бесформенная, но обладающая потенциалом всех форм, она известна под названием «энергия нулевой точки». Чистая энергия жизненной силы (тахион), связанная с энергией нулевой точки и граничащая с материей, наполняет хрупкое поле организующей энергии, или орбиту, существующую вокруг каждой частички материи – эта частичка, наполненная энергией жизненной силы, способна расшириться до своей потенциальной формы. Таким образом, космическая энергия непрерывно формирует весь материальный мир и взаимодействует

с ним. С другой точки зрения, энергия нулевой точки воспринимается как дух, энергия жизненной силы (тачион) – как посланник духа, а хрупкое поле организующей энергии вокруг каждой жизненной формы – как душа.

Каждая чакра обладает конкретной энергетической частотой и связана с органами тела, которые резонируют в этой частоте (см. стр. 78–79). Эти органы поглощают и очищают эту энергию, а затем передают ее в конкретном качестве. В зависимости от сознания каждого индивидуума данная энергия созвучна либо с наивысшим потенциалом личности, либо с энергиями, которым еще только предстоит очиститься в процессе жизни. Если какой-либо орган вибрирует в своем очищенном потенциале, его чакра будет гармоничной. Застой в какой-либо чакре всегда связан с неполнотой жизненных ощущений. Застой экспрессии приводит к блокированию потока энергии. Существует множество способов открыть поток энергии в системе чакр, например дыхательные упражнения, массаж чакры, лечение кристаллами с использованием тачионизированных продуктов, медитация тантры, а также сеансы, основанные на воображении и дискуссиях.

Позитивные и рецептивные полюса

В каждой из первых шести чакр присутствует энергия инь или ян – они представляют собой либо рецептивные (инь) или позитивные (ян) полюсы. Мужская и женская системы чакр обладают противоположной полярностью, кроме седьмой чакры, расположенной за пределами двойственности. Мужская и женская системы чакр описаны на стр. 78–79. Инь, или рецептивные чакры, можно сравнить с отрицательным полюсом магнита, а ян, или испускающие чакры, – с положительным полюсом. Между мужчиной и женщиной противоположные полярности каждой чакры притягиваются друг к другу, кроме седьмой чакры, в которой позитивные и рецептивные качества слиты воедино. Такое простое понимание может пролить новый свет на отношения между мужчиной и женщиной.

Дисбаланс этих полюсов может привести к проблемам во взаимоотношениях, сексуальных или повседневных. Важно помнить, что чакры инь открываются автоматически, если чакры ян пробуждаются и открываются первыми. Послание позитивного полюса для пробуждения полярностей ян описаны в гл. 9.

«Приглашение заняться любовью посредством энергий различных чакр само по себе является подарком.

Передать нашу «любовную» игру конкретной силе каждого центра, свободно выразить любую идею или желание по поводу того, как, по-нашему, все должно происходить, – значит испытать совершенно отличное от прежних выражение любви и привязанности.

Похоже, что каждый из нас по очереди говорил громче другого, один инстинктивно становился более «активным», а другой более восприимчивым. И только позже мы поняли, что все это соответствовало позитивным полюсам каждого из нас».

Том и Линди, практиканы группы тантры

ЭНЕРГИИ ЧАКРЫ

Первая чакра (сексуальный центр или корневая чакра)

Соединена с почками, мочевым пузырем, половыми органами, анальным отверстием, гипофизной железой и мужской простатой. Когда энергия этой чакры течет свободно, секс приносит огромное удовольствие.

Вторая чакра (центр пупка)

Соединена с печенью, желчным пузырем, гипоталамусом, маткой и яичниками. Пупок — то место, через которое, находясь в утробе, ребенок получает жизнь от матери. После рождения оно все еще сохраняет энергетическую связь с космической утробой, с богиней. Свободно текущая энергия в этой чакре приносит удовольствие и вызывает смех, а застой энергии приводит к депрессии.

Если во время секса эта чакра открыта и свободно течет, пара ощущает свою связь и более глубоко чувствует оргазм.

Третья чакра (солнечное сплетение)

Связана с животом, селезенкой, поджелудочной железой, легкими, толстой кишкой, продолговатым мозгом и системой конечностей. Эта чакра воспринимает новую информацию и трансформирует ее. Здесь жизненный опыт превращается в мудрость. Во время секса, когда третья чакра пары открыта и свободно течет, они оба ощущают свою индивидуальность, а оргазм охватывает все тело.

Четвертая чакра (центр сердца)

Связана с сердцем, тонкой кишкой и вилочковой железой. Чакра сердца оттачивает неполный жизненный опыт, стремясь все очистить в плавленном тигле любви. Именно здесь сглаживается конфликт

между любовниками. Когда же любовники испытывают сексуальный союз в этой чакре, их обволакивает чувство святого.

Оргазм в сердце божественен физически и наделен безвременным мистическим качеством.

Пятая чакра (центр гортани)

Связана со щитовидной железой. Эта имеет связь с отеческим, или мужским, принципом и заведует творческим выражением правды и мудрости. Любые связанные с этим принципом нерешенные вопросы могут повлечь за собой стагнацию энергии в данной чакре. Во время оргазма при соитии двух любовников маленькое эго сгорает в ней в огне истины. Оргазм при этом обладает океаническими свойствами.

Шестая чакра (третий глаз)

Связана с шишковидной железой, глазами, носом и ушами. При застое в этом участке вы существуете в какой-то духовной дремоте, не осознавая огромного потенциала жизни. В этой чакре любовники могут ощущать себя богом и богиней. Их любовная связь становится осознанной и чувственной, выходя за пределы времени и разума. Оргазм здесь приносит ощущения единения тела и души.

Седьмая чакра (центр короны)

Связана с таламусом и corpus callosum в мозгу. Энергия из этой чакры идет вниз, через все тело, по центральному каналу. Здесь осуществляется союз внутренних мужских и женских аспектов, его балансировка и настройка. Если во время секса эта чакра открыта потоку космической энергии, любовники сливаются в одно неделимое целое, соединяясь с космическим сознанием.

МУЖСКАЯ ПОЛЯРНОСТЬ

Первая чакра — положительный полюс. Он демонстрируется физически, «выступая» из тела. Естественно, мужская энергия сконцентрирована здесь, и чакра зажигает энергию для соития. Именно здесь мужчине нужно ощущать, что он любим. Любовное прикосновение разбудит бога, находящегося в лунгаме, и откроет мужское сердце.

Вторая чакра по большей части инь или рецессивная полярность энергии.

Третья чакра — положительный полюс, место нахождения души. Когда мужчина источает силу и мощь любви из своего солнечного сплетения, женщина может воспринять это в своей третьей чакре. Это возбуждает у нее потребность отдалиться мужской силе.

Четвертая чакра — рецессивная полярность инь.

Пятая чакра — положительный полюс. Отсюда происходит настоящий мужской принцип, творческая экспрессия правды, возникающая на основе равновесия первых четырех чакр. Когда женская пятая чакра получает эту энергию, ее любовь возвышается до духовных высот.

Шестая чакра — рецессивная полярность инь.

Седьмая чакра находится за пределами полярности, объединяя инь и ян. Она открыта для верховного единения мужских и женских качеств.



ЖЕНСКАЯ ПОЛЯРНОСТЬ

Первая чакра — рецептивная женская полярность инь. Физически это выражается в том, что женские гениталии находятся внутри тела для восприятия мужского внешнего органа ян.

Вторая чакра — положительный полюс. Именно здесь плещет женская сексуальная энергия, здесь женщина создает своего ребенка. Когда эта чакра открыта и свободно течет, она помогает второй чакре мужчины стать восприимчивой к ее женской сексуальности, поэтому секс при этом приобретает более глубокий интимный смысл. Она также помогает йони женщины стать восприимчивой к проникновению и позволяет ей получить более богатые ощущения от оргазма. Эта чакра имеет крепкие связи с эмоциями, поэтому при ее пробуждении женщина может смеяться или плакать.

Третья чакра — рецептивная полярность инь.

Четвертая чакра — положительный полюс. В основном женщина сконцентрирована на этой чакре. Именно здесь восседает богиня, и женщина действительно ощущает себя женщиной. Любовно и благоговейно массируя груди женщины, в ней можно пробудить богиню. Ее любовь, исходящая из этой чакры, будет столь пьянящей, что мужчина настроится на нее и растворится в божественном удовольствии.

Пятая чакра — рецептивная полярность инь.

Шестая чакра — положительный полюс. Здесь женщина находится в созвучии с тайнами бытия. В тантре женщина считается инициатором, так как именно она направляет и переносит такое духовное пробуждение на мужчину. Затем они вместе могут расшириться до седьмой чакры. Обе души сплавляются воедино, что и есть наивысший потенциал секса.

Седьмая чакра находится вне полярности. Это сочетание инь и ян, открытая дверь к высочайшему единению мужских и женских качеств.

Медитация — танец чакры

Этот танец продолжительностью в один час пробуждает вашу жизненную энергию и открывает ваши чакры. Это активная медитация, в которой уверенность вашего тела помогает вам достичь трансформации.

♥ **Фаза 1:** расскажите в танце о качествах каждой чакры поочередно, уделяя по семь минут каждой из них (см. табл. качеств чакр справа).

Начинайте с первой чакры. Сосредоточьтесь на этой чакре внутри вашего таза, распределяющей энергию во всех направлениях. Пусть ваш таз полностью наполнится этой энергией. Затем пусть энергия охватит все ваше тело.

Спустя семь минут переместите свое внимание на вторую чакру и снова позвольте ее энергии распространиться, пока вы будете рассказывать в танце об этой чакре, открывая для себя ее значение. Затем позвольте данной энергии охватить все ваше тело с головы до пят, пока вы продолжаете танец.

Повторите поочередно все для каждой чакры, закончив на короне чакры.

♥ **Фаза 2:** полежите пятнадцать минут с закрытыми глазами, как бы со стороны наблюдая за своим дыханием, сознанием и эмоциями. Вы можете почувствовать, как все семь чакр вибрируют одновременно.

Мы выпустили CD с музыкой специально для этой медитации. Но вы можете создать свою собственную музыку, используя семиминутные отрывки для каждой чакры. Убедитесь в том, что выбранная вами музыка соответствует качествам конкретной чакры.



Чакра Качество

Первая	Секс/чувственность
Вторая	Эмоции/чувства
Третья	Индивидуальная правда/эго
Четвертая	Любовь/святость
Пятая	Творчество/экспрессия
Шестая	Физическая открытость/прозрачность
Седьмая	Блаженство/целостность





язык прикосновений



«Всегда помни, что у Бога нет губ, он целует тебя чьими-то губами. У него нет рук, он обнимает тебя чьими-то руками. У него нет глаз, потому что все глаза принадлежат ему». «Я говорю тебе», том 1. Ошо

В большей части нашего современного мира прикосновения являются почти забытым языком. По мнению многих людей, они были синонимом секса. Это признак сексуальности «скованного», «находящегося вне осязания» общества.

Многие люди практически никогда не получают и сами не дарят другим действительно согревающих прикосновений. Тело рассматривается как механизм, ему навязываются идеи о том, как оно должно выглядеть в соответствии с условиями и модой. Все больше и больше энергии направляется на разум, словно разум – единственный эволюционный человеческий аспект. Повседневные дела делаются механически, без надлежащего физического осознания. И только в случае боли или болезни мы осознаем присутствие жизни в нашем теле.

Люди утратили контакт с мудростью тела. Эта мудрость познается посредством любви и уважения к чуду жизни в данной физической форме. Удовольствие, экстаз, восторг, оргазм, естественный интуитивный интеллект, процесс мышления (мозг), интуиция, внутренние чувства (внутренний голос), мудрость, чувства (физические или эмоциональные), а также любовь и многое другое проявляются через посредство наших тел и вносят огромный вклад в значение и смысл жизни.

Одно из особых качеств прикосновения – его способность пробудить осознание своего тела. Например, подумайте о своем крестце, который в данный момент вы не ощущаете. Простое прикосновение руки заставит вас вспомнить об этом участке тела, заставит почувствовать его и связанные с ним скрытые ощущения. Поскольку мы в своем сознании обычно возвышаемся и теряем связь с телом, то прикосновения превращаются в наиболее эффективный способ, помогающий нам вернуться «назад в тело». Развитие осознания и чувственности тела – непреложное условие расширения любви и экстаза в нашей жизни.

экспрессии прикосновений

♥ Прикосновения, передающие любовь, нежность, привязанность и заботу, относятся к типу прикосновений инь, основанному на женских качествах (независимо от того, чьи они — женщины или мужчины). Когда руки касаются или ласкают любимого человека, они должны быть расслаблены. Поскольку в детстве большинство из нас испытывали недостаток прикосновений, мы стесняемся использовать этот метод экспрессии. Дни и недели проходят без прикосновений, и вот мы испытываем «тактильный голод», хотя зачастую и не осознаем этого.

♥ Сексуальные прикосновения используются для возбуждения партнера до проникновения и во время него. Вообще следует заметить, что люди редко прикасаются друг к другу не по сексуальным причинам. Данный тип прикосновений носит более мужское качество, ян. Он сообщает о желании.

♥ Целительное прикосновение возобновляет вашу связь с целым. Многие традиции лечения основываются на понимании того, что физическое тело — динамический процесс в постоянном потоке энергии (см. гл. 8), и достижения современной медицины подтверждают это. Исцеление происходит тогда, когда человек возобновляет связь с источником энергии и способен его абсорбировать. Руки целителя направляют лечебную силу на получателя.

♥ Осознанное прикосновение направляет «дарителя» и «получателя» в круг энергии, где оба партнера погружаются в ощущение сиюминутного бытия: открыт путь к великим загадкам жизни. Тела теряют свою упругость и превращаются во что-то напоминающее поток энергии. Мужчина и женщина сплавляются вместе в одно неразделимое целое.



Руки



Руки – исключительно чувствительные инструменты коммуникации. Простое прикосновение может сказать о многом. Это происходит потому, что руки тесно связаны с мозгом, они словно его ответвления. Мы наблюдаем это, когда люди сопровождают свою речь движениями рук, жестикулируя и иллюстрируя то, о чем говорят. Движения рук даже могут повлиять на то, что думает человек. Когда вы прикасаетесь к другому человеку, ваши руки рассказывают ему о ваших мыслях и желаниях, и он, определенным образом интерпретируя эту информацию, на физическом уровне чувствует намерения, скрытые за вашими прикосновениями. Этот процесс мы называем «языком прикосновений».

При стабильных отношениях между любовниками прикосновения главным образом используются для возбуждения во время любовных игр. Этот тип прикосновений хорошо подходит для сообщения о страсти, желании слиться и оргазме. Это целенаправленное прикосновение предназначено только для того, чтобы вызвать реакцию партнера. Хотя этот тип прикосновения подходит для создания атмосферы страстного секса, он не помогает генерировать расширение женских качеств. Женские полярности в мужчине и женщине пробуждаются другим образом (см. гл. 8), но обоим будет полезно, если в момент прикосновения руки и голова будут расслаблены.

Массируйте и ласкайте партнера расслабленными руками, в которых не заложено никакой программы в отношении конечной цели или желаемого исхода. Тогда ваши прикосновения будут означать любовь, нежность, признательность и благодарность. Чтобы создать такую атмосферу, полезно сделать массаж или использовать метод тантры.

Массаж любовника

Когда вы делаете массаж любовнику, его методы не столь важны. Самое главное – любовные прикосновения. Сосредоточьтесь на них, проникнитесь и наслаждайтесь ими. Помните: то, что у вас на уме, передастся через руки партнеру. Поэтому, делая массаж, не забывайте о своих мыслях. Если вы будете контролировать их, то просто-напросто испытаете чувство любви и благодарности.

Главное правило – когда вы делаете массаж, наслаждайтесь им. И тогда ваш партнер также получит наслаждение, поскольку между вами возникнет замкнутый круг дарителя и получателя. Дарить и получать – две взаимодополняющие противоположности, которые не существуют одна без другой. Если, одарив кого-то, чувствуете себя истощенным – значит, вы отдавали неискренне: колебались и сдерживались и поэтому также не способны и получать сполна. Если вы способны снова и снова наслаждаться, делая массаж, то круг одновременного дарения и получения между вами унесет вас обоих в пространство глубокой и успокаивающей душу интимности.

Когда вы сознательно полностью отдаете себя в момент дарения или получения приятного прикосновения, вы испытываете чувство вечности. Этот момент осознания находится за пределами времени и разума и, таким образом, открывает путь к бесконечности. Именно таких ощущений ждут многие люди, окунаясь в любовь. Но поскольку, как правило, их никто этому не учит, такое случается редко. Воспитав в себе навыки сознательного прикосновения, вы сможете насыщать и обогащать вашу жизнь.

«Поскольку я практиковал массаж и учил этому долгие годы других, прикосновения стали важной частью моей жизни. Когда я больше узнал о них, я понял, что это искусство, не имеющее ничего общего с массажем или другими известными мне методами работы с телом. Я обнаружил, что мои руки являются чудесными инструментами медитации, так как, наблюдая за ними, можно было описать состояние моего разума, рассказать о моем желании врачевать и приносить удовольствие. Любые желания вызывают определенное напряжение в руках.

Само по себе прикосновение – очень простой жест, однако разум не считает, что это так. Прикосновение, помогающее нам устанавливать глубокую и интимную связь с другими и с собой, самодостаточно. И восхитительно в своей простоте и эффективности».

Гехо

МАССАЖ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПОЛЮСОВ

При этом типе массажа вы поочередно массируете друг друга, используя сознательное прикосновение, говорящее о любви и благодарности. Во время массажа вы концентрируете свое внимание поочередно на каждом из положительных полюсов вашего партнера (см. стр. 78–79), а затем интегрируете эту энергию во всем теле. Это поможет привести систему чакр вашего партнера в ее естественный резонанс, что вызовет большое действие на магнетизм между вами.

Поочередно массируйте друг друга, и тогда от повышенной чувствительности, равновесия и открытости вы будете готовы перейти к любви.

♥ Начните со спины партнера, используя методы пробуждения его сакральных участков тела, описанные на стр. 36, а затем направьте эту энергию вверх, открывая его позвоночник с помощью движений по обе его стороны. Затем легко массируйте затылок, а потом — заднюю часть ног и ступней.

♥ Попросите партнера перевернуться и начинайте массировать переднюю часть его ног и ступней. Затем обработайте внутреннюю сторону бедер вверх к паховой области. После этого следуйте инструкциям соответственно для мужчины и женщины.

Массаж мужчины

♥ Нежно массируйте живот вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке. Затем перейдите к солнечному сплетению (третья чakra) между грудной клеткой и пупком. Завершите массаж этого участка, возложив на несколько секунд ваши расслабленные руки на солнечное сплетение.

♥ Интегрируйте энергию солнечного сплетения с остальным телом, снова массируя живот, затем поднимаясь вверх, скользя руками вверх и в стороны, по плечам, предплечьям и рукам.

Массируйте предплечья и руки, затем возвратитесь к шее и глотке (пятая чakra). Закончите, возложив одну руку на шею, а другую на глотку.

♥ Массируйте голову, включая ее верхнюю часть, лицо и уши.

♥ Массируйте вокруг половых органов и паха (первая чakra). Затем перейдите к точке промежности между яичками и анальным отверстием.

Теперь массируйте лингам и яички, взяв их в ладони. Помните, что лингам означает «колонна света». Ваша задача не возбудить партнера, а продемонстрировать любовь, уважение и снять напряженность в этом участке тела. При этом не имеет значения, есть ли у вашего партнера эрекция или нет. Просто наслаждайтесь чудом мужского начала, заключенного в лингаме.

♥ В завершение массажа интегрируйте энергию гениталий с остальным телом, поглаживая вниз по ногам и вверх по телу, через грудь, по плечам и вдоль рук. На несколько секунд положите ладони на его глаза, позволив партнеру погрузиться в глубокое и благотворное молчаливое пространство. И наконец, поднимите ваши руки вверх и в стороны от его тела. Затем вы можете исполнить друг другу намасте в знак благодарности (см. стр. 100).



Массаж женщины

♥ Нежно и любовно массируйте живот вокруг пупка легкими круговыми движениями по часовой стрелке. Задержите руки, закрыв ими участок между границей лобковых волос и пупком (вторая чакра) на пару минут.

♥ Интегрируйте энергию живота с остальным телом, поглаживая вверх по груди (четвертая чакра) и в стороны по предплечьям и рукам. Массируйте груди (поинтересуйтесь у женщины, нравится ли ей такой массаж груди). При этом не думайте о том, как возбудить партнершу, — представьте ее богиней, впитайте ее благодать и любовь. Закончите массаж, направив пробужденную энергию вокруг грудей в стороны по предплечьям и рукам.

♥ Массируйте руки и предплечья, затем перейдите к шее, верхней части головы и лицу. Сконцентрируйте свое внимание на лбу и участке между бровями (шестая чакра). Несколько раз проведите рукой от переносицы к границе волос, чтобы открылся третий глаз.

♥ Начните с легкого массажа вокруг йони и паха (первая чакра). Затем легко поласкайте йони и лобковые волосы, помня о том, что йони означает «святое место». Любовно прикоснитесь к входу в йони и к клитору. Главное — не возбудить женщину, а любить ее.

♥ В завершение массажа направляйте энергию, сосредоточенную вокруг гениталий, по всему телу, поглаживая вниз по ногам и вверх по туловищу, по груди, по плечам и вдоль рук. Затем на несколько секунд оставьте расслабленные руки на животе чуть ниже пупка. Почувствовав, что ваша партнерша все глубже погружается в состояние высвобождения, медленно поднимите руки от ее тела в ауру, позволив второй чакре еще больше раскрыться. Поднимите руки вверх и в стороны от ее тела. Затем вы можете исполнить друг другу намасте в знак благодарности (см. стр. 100).



женский сексуальный цикл

«Море было матерью.

Мать не была из людей, она была ничем.

Ничем вообще.

Она была, когда была темнота,

Она была памятью и потенциалом,

Она была Алуна».

Из устного рассказа о создании мира индейского племени
Коджи в Колумбии, перевод Алана Эрейры

Если бы женщины научились жить в гармонии со своей природой, каким бы раскрепощенным, радостным и любящим был этот мир! Женщина представляет собой хранительницу времени, сезонов года и ритма жизни. Ее тело – часы, по которым вращается весь мир. В ней кроется секрет деторождения, жизни, любви и смерти. Именно поэтому древние общества восхваляли женщину.

В нашем обществе женщины стараются вернуть себе феминистскую силу, заложенную в лунных циклах. По предсказаниям древнеиндийских манускриптов, человечество сейчас находится в конце длительного цикла неведения, известного как Кали Юга. За ним последует новая эра мудрости и просветления (см. гл. 27). Поскольку мы все еще находимся в коконе Кали Юга, то путаемся в программе, заложенной прошлыми поколениями. Один из примеров этому: многие женщины утратили связь со своими лунными циклами и не знают, когда у них происходит овуляция, когда им необходима подпитка, когда их сексуальные желания достигают своего пика. Они занимаются сексом исключительно из желания получить приятные ощущения. Добываясь оргазма агрессивными способами (хотя их тела в этом вовсе не нуждаются), они делают это только для того, чтобы снять напряжение.

Женские тела находятся в смятении из-за неправильного питания или медицинских препаратов (таких, как противозачаточные таблетки), нарушающих гормональный баланс. Это не позволяет женщине наслаждаться чудом своего тела, прогрессирующего через естественный месячный цикл.

Нездоровый образ жизни отрицательно сказывается на менопаузе, к которой сейчас относятся как к болезни.

В соответствии с древними тантристскими текстами естественный ритм женщины — овуляция при полной луне и менструация при новолунии. Кроме того, каждая фаза луны связана с одним из аспектов богини. Божественных аспектов всего 16. Изучающий тантру мужчина будет медитировать на женскую йони, наблюдая за воздействием циклов богини на ее энергию и участь, таким образом, находясь в гармонии со всем микрокосмом.

пять фаз месячного цикла

Женщина, подобно морю, восприимчива к прибыванию и убыванию луны. Ее месячный цикл подразделяется на пять фаз.

С конца менструации по 10-й день цикла (отсчет ведется от 1-го дня менструации) гормонально и физиологически женщина подобна маленькой девочке. Она может захотеть поиграть и пофлиртовать, не ощущая потребности в половом акте с проникновением. Ей нравится, когда ее ласкают и целуют.

С 10-го по 18-й день она проходит фазу молодой женщины. Это ее фертильная фаза, когда она скорее всего может зачать. В это время один из ее яичников выпускает яйцо, которое следует по фаллопиевой трубе в ожидании возможного оплодотворения. В это время женщина готова к страстной любви с несколькими оргазмами в нескольких сексуальных позициях. При овуляции ее вагина выделяет чистую, скользкую и сочную слизь, которая помогает сперматозоидам доплыть до яйца, а также выполняет роль смазки во время секса. Она обладает запахом афродизиака, возбуждающим мужчин.

С 18-го дня после окончания одной менструации по четвертый день перед началом другой женщина находится в фазе среднего возраста, фазе медитации, самопознания и освобождения. Любовная связь по методам тантры, повышающим интимность и духовность, поддержит ее.

С четвертого дня перед началом менструации — предменструальная вспышка. Она напоминает предсмертный период, когда все жизненные энергии объединяются для финального созидательного всплеска. В этой вспышке сосредоточено все, с чем женщина жила весь прошедший месяц. Если она не прожила весь свой потенциал, она может почувствовать себя несчастной физически и психологически. Если же она свободно использовала всю свою энергию, неожиданный порыв жизненной силы потребует определенного рода экстремизма — будь то генеральная уборка дома, требование страстного секса от своего мужчины или осуществление художественного проекта.

Когда начинается менструация, происходит неожиданное понижение гормонального уровня и спад энергии. Поверхностное содержимое матки, предназначенное для пестования возможной новой жизни, высвобождается и вытекает через йони. Это фаза разрушения,

фаза смерти и высвобождения. В этой фазе женщине необходимо отдохнуть и медитировать, полностью расслабиться и очиститься от всей грязи, которая могла накопиться за прошедший месяц. Первые два дня менструации могут сопровождаться болями в нижней части спины, спазмами матки и болями в ногах. Тело подает четкие сигналы, что настало время для отдыха. Во время менструации массаж всего тела поможет ей избавиться от токсинов и снять боли.

Основной ток крови продолжается примерно три дня, потом, постепенно уменьшаясь, он продлится еще пару дней, хотя у некоторых женщин этот процесс занимает больше времени. Если вы используете прокладки вместо тампонов, у вас появляется возможность более тонко реагировать на фазы вашего потока. В обществах аборигенов и в матриархальных культурах в свой менструальный период женщины обычно собирались вместе для отдыха и расслабления. В это время их освобождали от работы. В нашем же обществе женщинам необходимо установить такой образ жизни, в котором это время месяца воспринималось бы с должным пониманием.

Если женщина пожелает заняться любовью, то для этого ей нужно воспользоваться позицией, когда женщина находится сверху. Тогда весь поток ее крови стечет вниз на мужчину. Таким образом, мужчина познает правду о смерти и возрождении женского тела, а также о психологическом значении этого момента. Мистики Баула (общества бродячих агентов тантры в Индии) устраивали ежемесячные ритуальные празднества во время новой луны, когда мужчины набирались сил посредством женского менструального потока. Они считали, что половой акт во время последних 12 часов менструального потока женщины может повлиять на них весьма благотворно.

Вместо того чтобы с нетерпением ожидать менопаузы — времени освобождения и мудрости, женщины боялись ее как болезненного и подтачивающего здоровье шага к поражению и старости. В тех обществах, где женщины соблюдают сбалансированную диету, а пожилые люди пользуются уважением, менопауза представляет собой простой и естественный переход к жизни при полной луне. Освободившись от ответственности, которую женщина несла в молодом возрасте, она приобретает возможность стать веселой и безмятежной.

Жизнь в лунном ритме

Женщина – хранитель новой души и источник, из которого берет начало жизнь. Она обладает качествами медиума, открытого и восприимчивого к изменениям окружающей среды и свободного организма. Все, что появляется в нашем человеческом мире, приходит через женщину. В бессознательном состоянии ее могут использовать как передатчик зла в мире. Ни один мужчина не может начать войну или совершить какое-нибудь недоброе дело без пассивной помощи женщин. Если же она находится в созвучии с законами вселенной и пробуждается к любви, она становится проводником исцеления и обновления планеты.

Чем большее число женщин восстанавливает свой лунный цикл с его врожденным послушанием законам вселенной, тем скорее наши земные общества достигнут равновесия. Один из путей достижения этого – возвращение к лунному календарю, впервые использованному еще индейцами майя. Это простое изменение придаст силы женскому началу и сможет преобразовать общество.

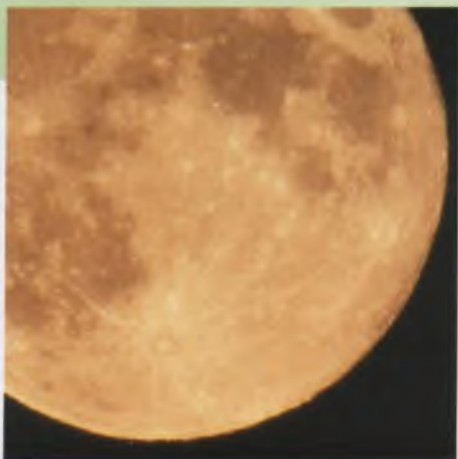
Когда женщины собираются вместе, женская лунная энергия возрастает. Во время чисто женских собраний можно чествовать женское начало танцем живота, массажем, купанием и обсуждением близких сердцу тем. А если создать исследовательские группы для более глубокого изучения женской сексуальности, зачатия, деторождения и воспитания детей, здоровья, окружающей среды, тантры и пробуждения богини? Чем больше женщин будет участвовать в таких встречах, тем более прочным будет энергетический баланс между инь и ян в мире.

становясь богиней луны

- ♥ Купите лунный календарь и поместите его на видном месте.
- ♥ Ведите лунный дневник. Отмечайте свое настроение, ведите записи изменений своего физического состояния на протяжении месяца, например, начиная с овуляции, до и после менструации. Записывайте колебания своей сексуальной энергии. В какое время вы жаждете оргазма? Когда вам больше ласки нужны, чем секс? Когда у вас игривое настроение?
- ♥ Сравните ваши наблюдения с циклами луны. Так вы сможете не торопясь вникнуть в свой лунный ритм, понять то, что он для вас значит. Чем с большим пониманием вы станете относиться к этим естественным ритмам, тем более спокойной и счастливой будете.
- ♥ Когда представится случай, найдите место на природе, где ночью вы сможете настроиться на луну. Танцуйте нагишом или купайтесь при полной луне, отдыхая и воспринимая лунную энергию.
- ♥ Предложите другим женщинам вести лунный дневник. Собирайтесь вместе и обсуждайте ваши наблюдения.
- ♥ Устраивайте праздники в честь богини лунного света.



мужской сексуальный цикл



«Мужчина существует в рамках своей души,
Он тоже на своем месте, тоже обладает всеми качествами
Он – это действие и сила...
... Необузданные и дикие страсти
... Он стремится все испытать
... Все до последней капли»
«Я воспеваю наэлектризованное тело»...
(1867). Вольф Витман

Как мужское, так и женское начало стремится к целостности, где мужская и женская полярности находятся во взаимодополняющем единении. Этот инстинкт является биологическим воспоминанием о совместном происхождении мужской и женской жизни.

Женское яйцо несет в себе хромосому X. Некоторые мужские сперматозоиды несут хромосому X, другие – хромосому Y. Если сперматозоид с хромосомой X проникает в яйцо, развивающийся плод становится девочкой (XX), если же несет хромосому Y – мальчиком (XY). В самом начале нет никакого различия между мужским и женским зародышем. Затем, после шести или семи недель развития, определяющий яички фактор хромосомы Y активизируется и у зародыша начинают развиваться мужские гениталии. Таким образом, женская, или программа X, лежит в основе человеческой жизни. Мужская программа Y возникает в качестве сопутствующей полярности по отношению к женской. Поэтому в глубоком смысле мужские сексуальные циклы являются ответной реакцией на женские и связаны между собой, как замок и ключ.

Гормональные циклы

Тестостерон определяет первичное развитие мужчины и его сексуальные импульсы. Этот гормон регулирует такие мужские качества, как действие, тяга к приключениям, агрессивность, креативные импульсы, соперничество, покровительство, стремление к господству, четким структурам и границам, а также избыточное либидо. Он также отвечает за такие характеристики мужского тела, как крупный корпус, мускульная сила, рост, волосяной покров и грубый голос.

В период половой зрелости уровень тестостерона повышается на 800 процентов, вызывая коренные физические, эмоциональ-

Если мужчины способны держать этот золотой ключ,
он отперет им ворота в рай на земле.
Сосредоточьте всю свою власть, силу, интеллект
и творческие способности на одной задаче:
воспитать, защитить и обслужить жизненные женские
качества любви, сострадания, преданности жизни,
восприятия искусства, эстетики, красоты, понимания
здоровья и тонкой чувственности.

МУЖСКОЙ ЛУННЫЙ ЦИКЛ

Мужской месячный цикл определен менее четко, чем женский, и не влияет на его способность к испусканию спермы. Природа позаботилась о том, чтобы мужчина постоянно был готов оплодотворить женщину. Однако у мужчин также наблюдается регулярный цикл, включающий в себя ежемесячный спад энергетического уровня, фазу эмоционального смятения и периоды в течение месяца, когда мужчины испытывают повышенное сексуальное стремление. Было бы удивительно, если бы все обстояло иначе, поскольку темной стороной каждого мужчины является его женское начало, а каждой женщины — скрытое мужское.

Мужской месячный цикл также зависит от луны. Фаза от отсутствия луны до новолуния аналогична женской менструации. Это два дня, когда мужчине необходимо побыть одному и заняться самоанализом. Его энергетический уровень, как правило, понижается, мужчина может ощущать определенную потребность в утешении. Во время следующей фазы, длящейся примерно четыре дня, он может чувствовать себя спокойным, нежным и романтичным. За этим следует 11-дневная фаза нарастания сексуальной энергии, достигающей пика при полной луне и схожей с овуляцией у женщины. В это время его творческий гений расцветает. В последнюю фазу, от полнолуния и

до двух дней перед новолунием, состояние мужчины может быть более стабильным: он равно относится к окружающим и меньше подвержен воздействию своих репродуктивных позывов. Эти фазы можно рассматривать как детство, юношество, зрелый и преклонный возраст, либо как невинность, творчество, реализацию и самоанализ, ведущие к мудрости, смерти и возрождению.

ВЕДЯ МЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

Весьма познавательно вести месячный дневник, записывая ощущения своей сексуальности при каждом изменении луны, отмечая свое физическое состояние, эмоции и настроение, мысли и фантазии. Ваши циклы, однако, не обязательно могут совпадать с фазами луны, описанными выше, поскольку урбанистические культуры, как правило, не созвучны с лунными циклами.

Поскольку теперь все большее число людей следят за своими циклами, отношения между мужским и женским началами становятся более гармоничными. Прочитав гл. 10 о женском сексуальном цикле, вы увидите, что мужчина и женщина запрограммированы аналогичным образом, испытывают схожие потребности и желания, соответствующие изменениям луны. Более глубокое понимание этих циклов сделает ваши интимные отношения предсказуемыми.

СОЛНЕЧНЫЙ ЦИКЛ

Солнце созвучно яростным свойствам тестостерона и также влияет на тело и поведение мужчины. Каждые 11 лет наблюдается увеличение числа солнечных вспышек (взрывов на поверхности солнца с большой радиоактивной энергией). В это время наиболее вероятны войны и вспышки насилия среди мужчин. Также обнаружено, что в такие периоды кровь у мужчин густеет.

Активность солнца имеет 90-летний цикл: первые 45 лет она поднимается к своему пику, а затем снижается до нормального уровня. В период подъема активности солнца здоровье людей лучше. В период же снижения — возрастает вероятность эпидемий, резких климатических изменений и землетрясений.

«Чем больше я прислушиваюсь к своим эмоциям, тем лучше ощущаю свое сердце и вижу, что другие отвечают на мою любовь».

Мишель, практикант группы тантры

Индейцы коджи в Колумбии, потомки древней цивилизации, только недавно обнаруженной в Сьерре Неваде, считают, что женщинам не нужно духовное воспитание, так как они сами олицетворяют суть жизни. Коджи обучают мужчин духовной дисциплине, так как, по их понятиям, они, не получив надлежащей подготовки, могут легко сбиться с пути истинного, погрузиться в душевное смятение из-за противоречий между различными аспектами своего эго.

ные и сексуальные изменения. Юноша часто испытывает потребность к эякуляции, в любое время у него может возникнуть эрекция. С физической точки зрения мужчина достигает своего сексуального расцвета в 18 лет. Если он имеет секс в разумных пределах, например в рамках тантры, то сможет открывать для себя высоты, на которые его могут привести его гормоны.

В период от 19 до 40 лет уровень тестостерона остается фактически постоянным. Это дает мужчине возможность комфортно ощущать себя в умственном, эмоциональном и сексуальном плане. После 40 лет уровень тестостерона постепенно снижается, и мужчина становится менее амбициозным, более созвучным с женским началом, глубже понимает целостность жизни.

До тех пор пока мужская творческая сила находится на службе таких женских качеств, как любовь и сострадание, он использует эти атрибуты в соответствии с законами природы. Если же мужское начало доминирует над женским, мужчина отрывается от своих собственных корней. Чтобы по мере взросления мужские качества мальчика развивались в положительном направлении, ему необходимы четкие границы, определенные на основе принципов любви и сострадания.

Эмоциональные состояния

Мужчину постоянно гнетет стремление доказать себе, что он состоятелен в сексуальном плане, может обеспечить семью, что он мудрый отец и заботливый муж, честный налогоплательщик и даже готов отдать жизнь за дело, которое не всегда понимает. Он может насладиться покоем только в объятиях женщины, которая любит и воспринимает его таким, каков он есть. Мужским эмоциям зачастую трудно найти выход, так как некоторые общества предосудительно относятся к несдержанным мужчинам. Если мужские слезы (радости или печали) находятся под запретом, то его зажатая энергия может найти выход в гневе, жестокости или вредных пристрастиях.

Давление, оказываемое нашим обществом на мужские эмоции, и его неосведомленность в мужском гормональном цикле иногда бывают причинами войны. Война становится возможной, когда естественный выход энергии, естественный ход сексуальности и эмоций заблокирован. Все упражнения в этой книге помогают расчистить сексуальный и эмоциональный потоки. Такой свободный поток сексуальной энергии приводит к гармоничным отношениям с другими людьми и чувству внутреннего комфорта.



СТАНОВЯСЬ ЭМОЦИЕЙ

Это простое упражнение поистине освобождает как мужчину, так и женщину. Выполняйте его в одиночестве, чтобы экспрессия ваших чувств была более свободной. Стимулируя эмоциональный поток, это упражнение поможет вам почувствовать себя более свободным, воспринять себя таким, какой вы на самом деле, стать уравновешенным. Полностью погрузившись в свои эмоции на некоторое время, позвольте себе глубже заглянуть в безмятежность.

♥ **Фаза 1:** (30 минут) Растворитесь в своем нынешнем настроении и эмоциях. Гримасничайте. Пусть ваше тело принимает различные позы, выражающие все ваши чувства.

Например, вы можете превратиться в самую ярость. Бейте подушку, прыгайте, закатывайте глаза, издавайте устрашающие звуки. Или олицетворите собой печаль, рыдайте, свертывайтесь в клубок, чувствуйте себя несчастным. Катайтесь по полу, хохочите, задирайте ноги вверх и т.д. Вам нет нужды придумывать настроения, просто окунитесь в себя, высвобождайте, усиливайте и изображайте то, что находится внутри вас, в течение 30 минут. За это время ваше настроение может измениться несколько раз.



♥ **Фаза 2:** (30 минут) Сидите с прямой спиной или лежите молча с закрытыми глазами. Наблюдайте со стороны за своим собственным телом, разумом, эмоциями, станьте нейтральным свидетелем этой драмы жизни.

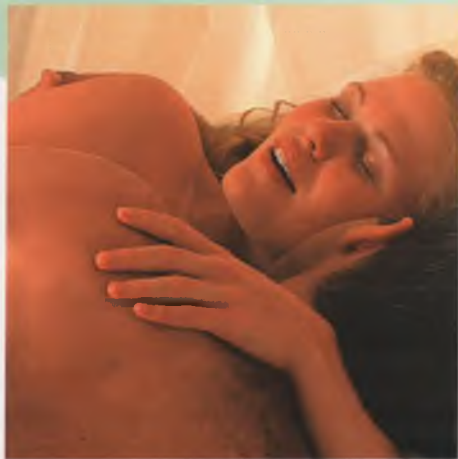
часть 4

творческий подход к любви

Вы думаете, что входите в сад любви, но оказываетесь в непроходимой чаще, где приходится продираться сквозь заросли диких кустарников. Потянувшись к цветку, вы может напороться на колючку. Женские и мужские сексуальные желания и потребности довольно противоречивы, и сексуальные взаимоотношения могут не сложиться.

Нам хотелось бы, чтобы джунгли сексуальной любви превратились в сад восторга, и поэтому в этом разделе мы рассматриваем значение инь и ян, рассказываем о том, как трансформировать все это в глубокие, приносящие удовлетворение любовные отношения между партнерами. Когда вы взглянете на радужное разнообразие возможностей, открывающихся в рамках сексуального союза, ваш сад любви приобретет бесконечную красоту. Глубина ощущений возрастет, и, купаясь в волнах удовольствия, вы проникаете в самое сердце сексуального единения, в то пространство, где мужчина и женщина становятся единым замкнутым циклом биоэнергии. В этом энергетическом цикле любовники могут сделать открытие: оказывается, они созданы из сплава, который называется восторг; этот сплав и есть их настоящая природа.

творческий подход к соитию



«Мы оба одинаково чувствуем себя в любви, гармонии и мире, вновь совместно открываем для себя страсть и сексуальное притяжение, которое ощущали, когда впервые встретились десять лет назад».

Дживан, практикант группы тантры

«Я займусь с тобой любовью,
Но только, если ты обнимешь меня так,
Чтобы мои серьги прикоснулись
К сокровищу на моих коленках».
Из поэмы XIV века «Арабская Испания»

Наши взаимоотношения обычно продвигаются по проторенному пути, известному как «влюбленность». Все начинается с привлекательности: сексуальной, эмоциональной или той и другой, вместе взятых. За этим следует тяга к воссоединению, зачастую сопровождаемая жгучей страстью и навязчивой фантазией о предмете любви. Потом наступает «медовый» период, который может быть коротким, в одну ночь, а может продолжаться в течение одного или нескольких месяцев. Половые гормоны создают огромное напряжение, и любовников охватывает сильное желание заняться страстным сексом при первой же возможности.

Во время медового месяца пары зачастую спонтанно изобретают различные любовные позиции, таким образом переходя от одного острого ощущения к другому. Постепенно они вместе определяют позы, приносящие наиболее полное удовлетворение за минимальный отрезок времени. Затем все это переходит в повседневную практику, которая может оставаться удовлетворительной, но уже не столь эмоционально захватывающей. Такого рода интимное партнерство может быть удобным и благотворным, но оно лишено прелести новых открытий. Примерно через три года тело и душа начинают стремиться к такому любовному прикосновению, от которого страсть расплзается мурашками по коже. Многие люди решают эту ситуацию просто, заводя тайные связи.

При таком развитии сценария обидно сознавать, что вы действуете подобно марионетке на веревочке биологической потребности к размножению. В таком контексте «любовь» не что иное, как приукрашенное вожделение. Многие замечают, что чувство любви разворачивается в них по мере нарастания страсти, но тут же исчезает, как только генитальный оргазм состоится. Оказаться в зависимости от таких основных биологических потребностей – значит впасть в депрессию. Тантра открывает перед вами мир удовольствий, получаемых от страстного секса, и в то же время учит наслаждаться любовной интимностью, которая не исчезает со временем. Мы называем это «возвышением в любви».

Возвышение в любви

Когда вы возвышаетесь в любви, вы уже не раб своей физиологии. Скорее, она находится на службе вашего возвышенного эго, то есть души.

Таким образом секс преобразуется в святую сексуальность. Возвышаясь в любви, принося в секс высокую мудрость и интеллект, вы поднимаетесь над чисто биологической реакцией. Сексуальный акт больше не сводится лишь к генитальному высвобождению, он становится полем, где вы можете раскрыть весь свой потенциал, – душевный, умственный, эмоциональный и физический. Наступает святое время для экспериментирования и открытий, выхода за пределы известных вам ограничений. Вы и ваш любовник становитесь первооткрывателями, а секс для вас превращается в увлекательное путешествие.

Существует старая поговорка: «Разнообразие украшает жизнь». Привнести такое разнообразие в вашу любовную жизнь – огромное творческое достижение. Вы становитесь художником, раскрашивающим свой любовный путь всеми цветами радуги. Возвышайтесь в любви, и тогда половой акт никогда вам не покажется рутинным или утомительным. При этом совсем неважно, сколько времени вы прожили вместе. Каждый день будет свеж и наполнен первозданными запахами весны.

подсказки для возвышения в любви

♥ Прежде всего наладьте хорошие взаимоотношения. Правильно выбирайте время для ваших сексуальных открытий, назначая свидание со своим партнером так, чтобы по крайней мере один час вас никто не беспокоил.

♥ Смелее осваивайте новые территории – используйте позиции и места для ваших интимных встреч, которые вы еще не изведали.

♥ Убедитесь в том, что вы оба при этом используете такие прикосновения, движения и ласки, которые необходимы для удовлетворения каждого из вас. В вашей любовной связи уделите место как стилю инь, так и ян (см. гл. 13).

♥ Ублажите своего любовника всеми возможными способами – ласковыми словами, нежными прикосновениями, подарком, угощением или любящим взглядом. Починтересуйтесь у него, что еще вы можете сделать, чтобы доказать свою любовь.

♥ А теперь займитесь совместными сексуальными открытиями, поэкспериментируйте. Практика тантры поможет вам в этом.

создание атмосферы для восхитительной любви

- ♥ Составьте список того, что вас возбуждает и заставляет трепетать в новой любовной связи.
- ♥ Проанализируйте опыт прошлой и настоящей любви, вспомните, что вас возбуждало тогда и возбуждает до сих пор.
- ♥ Включите в список даже самые интимные прикосновения и взгляды, которые вы испытали от партнера.
- ♥ Какие действия вы считаете эротическими и возбуждающими? Вы с удовольствием наблюдаете за тем, как раздевается партнер? Вы любите когда вас целуют в шею? Вам нравится запах партнера после физических упражнений? Вы сходите с ума, когда вам на шептывают на ухо чувственные слова?
- ♥ Во время свидания вы оба должны создавать атмосферу для получения одного или более восхитительных ощущений из вашего списка. При этом ваш партнер должен выполнять не роль бывшего любовника, а помогать вам в воссоздании проверенного и испытанного способа любви, который вас возбуждает.
- ♥ Поочередно просите друг друга заботиться об обстановке ваших любовных свиданий. Составьте их график. Может быть, в одни выходные будет ваша очередь, подумайте о месте встречи, а в следующие — очередь любовника.

медитация для возвышения в любви

- ♥ Выберите комнату, достаточно просторную для вас обоих, приглушите свет и включите медленную музыку.
- ♥ Станьте лицом друг к другу в разных концах комнаты, разделенные или слегка прикрытые. Не отрывайте друг от друга глаз, когда начнете медленно сближаться. Через слои вашей ауры прочувствуйте нюансы каждого сантиметра, сокращающие расстояние друг к другу. Такое медленное сближение может занять до 15 минут.
- ♥ Когда соприкоснетесь животами, закройте глаза. Поднимите руки вверх и молча попросите космическую энергию войти в ваше тело и продвинуть вас к тому типу любовного союза, который она пожелает.
- ♥ Полностью подчинитесь этой мистической энергии. Вами двигает высшая сила, а не ваше желание. Освободитесь от всего земного и отдайтесь этой небесной энергии.
- ♥ Доверьтесь этому потоку, когда будете вибрировать вместе, переплетаясь телами и душами. Оставайтесь в состоянии неведения. Пусть каждый момент приносит вам сюрприз. Такой тип любовного союза может завершиться проникающим сексом или обойтись без него. Пусть случится то, что должно произойти, доверьтесь своему возвышенному эго.
- ♥ Во время всего происходящего издавайте различные звуки, но не разговаривайте, поскольку из-за этого может произойти утечка энергии из тонких, трансформирующихся пространств, в которые вы погружаетесь.
- ♥ При завершении вашей любовной встречи сотворите друг другу намасте. Намасте означает: «Я поклоняюсь всему божественному внутри тебя». Держите руки вместе на груди, словно для молитвы, и, смотря в глаза любовника, сделайте в его сторону легкий поклон.

пробуя различные позиции

Экспериментируя во время любовных встреч, вы обогащаете ваши отношения широким спектром новых качеств. Каждая поза активизирует различные ответные реакции. Чем изобретательнее вы будете в выражениях своей любви, тем более чувственными будут ваши отношения. Из одного измерения, всегда связанного с одной определенной манерой поведения, вы перейдете в состояние многогранности, получите способность испытывать новые, неизведанные аспекты вашего эго. Это поможет вам открыться для новых ощущений, усилить свой потенциал — не только любовный, но и — человеческий.

Фотографии на стр. 101–105 иллюстрируют 13 основных сексуальных позиций, имеющих множество различных вариантов. Используйте их, опираясь на творческий спонтанный подход.

♥ Классическая поза — мужчина сверху

В таком положении мужчина может неистовствовать. Вместе с тем он может обнаружить, что слишком быстро подходит к точке эякуляции, так как в этой позиции манера его движений и стимуляции лингама непосредственно ведет к генитальному высвобождению.





♥ Женщина сверху

В этой позиции всю ситуацию контролирует женщина. В таком положении она может легко достичь оргазма, так как имеет возможность стимулировать клитор посредством движений собственного тела.

♥ Трон

Пара сидит вместе на кресле: партнерша находится сверху. Эта расслабленная поза, в которой женщина чувствует себя доброй богиней любви. Позволяет производить приятные раскачивания, глубокое проникновение и стимулирование клитора посредством движений любовницы.



♥ Поза льва

В этой позиции мужчина входит в женскую йони сзади, что делает возможным глубокое проникновение, а женщина ощущает себя полностью во власти своего партнера. Для получения дополнительного удовольствия мужчина может покусывать шею любовницы. Перед выполнением этой позы женщина должна быть возбуждена, а ее йони достаточно увлажнена.





♥ Ножницы

Эта позиция позволяет мужчине и женщине расслабиться вместе в пространстве долины оргазма (см. стр. 117). В данной позе женщина может вложить незректующий лингам в свою йони. Такое «подключение», позволяя паре погрузиться в глубокую интимность, помогает женщине расширить ее женственную натуру, поскольку это позиция инь (см. стр. 109). Отдохните в этой позе примерно 20 минут, чтобы прочувствовать всю ее прелесть.

♥ Глубокие небеса

В эту позицию легко перейти из позы Ножницы. Она делает возможными нежные и глубокие движения внутри йони, что приносит расслабление, насыщение и возвышение. Когда достигнете зоны удовольствия, попробуйте просто замереть, чтобы прочувствовать рай на земле.



♥ Яб Юм

Классическая тантрическая позиция. Эта поза способствует слиянию всех семи чакр (см. стр. 78), соединению сексуальной энергии и сверхсознания. Постарайтесь соприкоснуться лбами и дышать в унисон, чтобы открылся третий глаз.





♥ Плуг

При любовном соитии эта поза из йоги идеальна для мужчины, который намерен посеять свое семя в утробе своей земной богини. Поза позволяет глубокое проникновение, но будьте осторожны, так как йони растянута и может быть очень чувствительной.



♥ Ложки

Это очень комфортабельная позиция, особенно когда вы намерены спать вместе. Рука мужчины обнимает женщину и покоится на ее животе, в то время как он расслабляется, находясь позади женщины. Его lingam находится внутри ее йони.



♥ Позиция стоя

Этой позой можно воспользоваться практически везде, когда наступит подходящий момент, — например в лесу, прижавшись к дереву. Мужчина может войти в йони женщины либо спереди, либо сзади.



♥ Позиция подзарядки

Магическая поза для подзарядки вашей энергии после короткого соития. Женщина садится верхом на мужчину, лицом к его ступням. Его лингам находится внутри нее. Затем она медленно наклоняется вперед, пока ее голова не достигнет его ступней. Если вы оба чувствуете себя комфортно, полежите спокойно примерно 10 минут для подзарядки.

♥ Восторг женщины

Женщина сидит на лингаме мужчины, находящемся в состоянии эрекции, облокотившись спиной на грудь любовника. Ее ноги широко расставлены, она полностью расслаблена. Партнер может свободно ласкать руками грудь и клитор любовницы, медленно подводя ее к наивысшему возбуждению. Движения мужчины затруднены, а женщина может время от времени делать легкие движения ягодицами, достаточные для того, чтобы сохранить его эрекцию. В этой позиции она может стимулировать себя самостоятельно, независимо от действий партнера.



♥ Любовные объятия

Это весьма простая и естественная позиция для занятий любовью. Оба партнера могут слиться в одно целое, двигаясь или лежа спокойно, расслабленные или страстные в зависимости от настроения. Поза позволяет одному или обоим партнерам ласкать клитор женщины во время проникновения. Они могут свободно целовать и ласкать друг друга. Положение ног можно менять.



половой акт в инь, половой акт в ян



*«Дух долины никогда не умирает.
Он называется мистической женщиной.
И дверь в эту мистическую женщину –
Это основа, из которой происходят небеса и земля.
Она постоянно находится внутри нас.
Насладись этим, когда пожелаешь,
Источник никогда не пересыхает».*
Лао Цу, мастер тантры. Китай, VI-й век до н.э.

Женщине нравится обниматься с любовником, нашептывать ему нежные глупости, ласкать и получать ласки, наслаждаться моментом, забыв обо всем, растворяться в пространстве между временем и разумом, там, где властвует любовь. Как правило, ей всегда мало того, что она получает от такого взаимодействия со своим мужчиной. Женщины часто жалуются: «Почему мужчины не могут быть романтичными и нежными?» Многие из них говорят, что сексуальные отношения для них это в первую очередь объятия и ласки. Но поскольку существует мнение, что женская сексуальность схожа с мужской, они часто игнорируют свою потребность быть мягкими и ласковыми. Так они упускают эту часть своего естества и в результате зачастую остаются неудовлетворенными, становясь злыми и сварливыми.

Когда мужчина и женщина занимаются любовью, происходит встреча двух диаметрально противоположных начал. Если женщина может воспринимать свою природу и наслаждаться ею, она становится мудрым наставником мужчины. Чтобы почувствовать себя уравновешенным, ему нужно то, чем обладает женщина, поэтому и возникает притяжение. Но он не сможет получить желаемого, если женщина отрицает и подавляет в себе такое женское качество. В сексе ей необходимо быть воистину самой собой и заполучить все необходимое для нее пространство.

В любовных отношениях мужчина стремится к сильной активности ян. Женщине же нужно сбалансировать это со своей способностью глубоко погружаться в инь, обитель любви и покоя. Ей нравится находиться в объятиях партнера, все глубже и глубже погружаясь в неизведанное. В тантре это состояние называется долиной оргазма (см. стр. 117). Чем выше пик, тем глубже долина. И чем глубже долина, тем выше пик. Если

ваши отношения переполнены яростной активностью, вы упустите всю глубину любви. Женщина просвещает мужчину относительно долины оргазма. А мужчина учит женщину достигать его пика. Но предварительно женщина должна изучить и воспринять свою инь. После этого у нее откроется способность к страсти ян.

Занимаясь любовью в инь

Метод занятий любовью в инь (см. стр. 109) впервые был описан китайским врачом Мастером Суном и впоследствии неоднократно «открывался вновь» в течение столетий. Он основывается на релаксации и бездействии. Возбуждение позволительно, но не на основе активности. Это просто явление, подобное океанским волнам. Метод, весьма благотворный для женщины и регенерирующий для мужчины, дает паре возможность глубоко погружаться в ощущения долины оргазма.

Духовный путь, синонимичный пути секса и любви, ведет женщину к преданности. Но женщина несет в себе также и противоположные характеристики: она может быть гневной, страстной и отчаянной. Ее огромная сила проявляется лишь тогда, когда она глубоко погружается в свою преданную натуру. Если во время любовной встречи женщина принимает природу инь, то она входит в контакт с огромными источниками огня и страсти, об обладании которыми и не догадывалась. Женщина становится абсолютно неистовой. Ее экстазу нет границ.

Можно подумать: если цель женщины состоит в том, чтобы проявлять свою дополняющую противоположность, она постарается культивировать ее. Но все, что культивировано, — это искусственное, навязанное извне. Цель как раз состоит в том, чтобы максимально использовать то, что дано природой. Когда вы этого достигнете, тогда драгоценный цветок вашего общего потенциала раскроется перед вами. Но чтобы это произошло, надо приложить усилия, надо суметь отдаться своему собственному «Я». Это в одинаковой степени относится к сексу, любви и духовности. Женщина должна знать и понимать законы инь, чтобы познать себя как бездну, глубочайшую загадку, как чрево, чтобы услышать, как бьется сердце любви.

«Перед тем, как я встретил Сариту, я проверял этот метод с различными партнершами и нашел его очень ценным. Один из положительных моментов его использования заключается в ощущении понимания того, как энергии входят в контакт

с женщиной. Дело не в усилиях, а в высвобождении, в доверии к своему собственному телу. Я осознал: чтобы настроиться на себя самого, нужно настроиться на партнершу, а также на путь познания скрытых аспектов сексуальной энергии. До этого я никогда не испытывал, как волны энергии возникают сами по себе. Я не знал, что сам должен решать, когда позволить им двигать моим телом, а когда оставить его неподвижным. Этот опыт помог мне изменить свою жизнь и ощущение моей сексуальности».

Гехо

Путь инь

Великий мастер тантры Лао Цу сказал, что «вода точит камень». Так же действует и инь, существо более слабое и хрупкое, чем ян, но фактически более сильное. Этот закон жизни награждает женщину терпением. Женщина изучает инь по тысяче узких тропинок своего жизненного пути, убеждаясь в том, что вода действительно точит камень. Женщина зачастую решает дилемму простым способом: она говорит «да» мужчине, а затем действует так, как подсказывает ее интуиция. Она сдается, и в этом подчинении проявляется вся суть ситуации.

Это качество делает женщину гордой и очаровательной. Если она настроится на этот мягкий, поддающийся аспект своей сущности, она откроет в себе огромную внутреннюю силу. Посмотрите на реку: скалы и камни преграждают путь воде, однако она создает в своем течении все новые и новые быстрыны и водопады. Не забывайте об этой силе и не совершайте ошибку, полагая, что инь означает подчинение, слабость или неполноценность. Инь – просто другой вид силы в противоположность мужской ян.

В этом же ключе мы можем рассматривать и женские однополые взаимоотношения. По наблюдению таоистов, вода, протекающая из двух источников, сливается естественно и просто. В соответствии с индийской и таоистской философией, если женщины сливаются одна с другой, это никому не приносит вреда, все скорее вполне естественно. Любовная игра двух женщин просто-напросто подпитывает их обеих, расширяя их качества инь: любовь, преданность, нежность и податливость.

Но все это не означает, что лесбийская любовь предпочтительна гетеросексуализму. Если женщина занимается любовью исключительно с другими женщинами, она упускает ту пользу и то познание, которое могла бы получить посредством слияния с противоположным полом. Но если она делает это только иногда, время от времени, то лишь естественным образом подтверждает свою женственность. Насколько это необходимо, каждая женщина решает сама.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ В ЧИнь

Даже если вы просто лежите рядом со своим партнером, начинает происходить встреча и обмен энергией. Данный метод углубляет интимность и помогает вам обоим более подробно познакомиться с пространствами чинь в вашей любви.

♥ Лежа по обе стороны кровати лицом к лицу, смотрите друг другу в глаза. Сближайтесь постепенно, оставляя достаточно времени, чтобы расслабиться. При этом настраивайтесь на свое тело, проследите, как оно контактирует с вашим партнером на расстоянии. Не торопите встречу тел. Этот процесс настройки на вас самих и вашего партнера может занимать по крайней мере двадцать минут.

♥ И наконец, войдите в контакт с телом партнера. Просто расслабьтесь, ничего не предпринимайте, не ласкайте друг друга и не двигайтесь сознательно. Если через несколько секунд у мужчины возникнет полная или частичная эрекция — значит, настало время для проникновения. Для этого лучше всего подходит позиция Ножицы (см. стр. 103). Если у него нет эрекции, про-

никновение невозможно. В этом случае женщина должна медленно оттянуть крайнюю плоть мужчины, поместив два пальца одной руки на корону лингама и два пальца другой — на его основу. Теперь она может нежно и постепенно вталкивать лингам в свою йони.

♥ После того, как лингам будет помещен в йони, ждите, что произойдет дальше. Ваше тело может начать двигаться самостоятельно, однако вам самим не следует провоцировать эти движения. Волны энергии могут вызвать в вашем теле движения экстаза, но постарайтесь вернуться назад — к релаксации и неподвижности. Эрекции возникают и пропадают — пусть так и происходит. А вы оставайтесь подключенными друг к другу по крайней мере сорок минут.

Если вам нравится конкретный метод любви, полезно использовать его на протяжении серии свиданий, согласовав их продолжительность. Когда вы все хорошо усвоите, отвлекитесь от этой структуры, будьте простыми и естественными. Таким путем вы всегда сможете найти равновесие.



Инь и ян

Символ инь – ян, созданный в древнем Китае и содержащий в себе ценности великих религий мира, представляет собой учение об устройстве жизни, часть этого учения – объяснения природы и сексуальных взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Черный участок символизирует женственность, существование качества инь, которое, как считается, охватывает спокойные, расслабленные, текущие, податливые и рецептивные аспекты жизни. Белый участок символизирует мужские качества ян, охватывающие горячие, активные, твердые, сильные аспекты жизни. Черный и белый участки как бы сплетаются друг с другом, подобно мужчине и женщине, лежащим в объятиях. На черном участке расположен белый кружок, а на белом – соответственно черный, указывая на то, что инь передвигается в ян, а ян – в инь.

Во время любовной связи, глубоко погружаясь в расслабленное состояние инь, вы автоматически проникаете в исходящее состояние ян. Аналогичным образом, если вы полностью входите в активное состояние ян, то автоматически проходите в расслабленное состояние инь. Жизнь всегда стремится к равновесию посредством потока, циркулирующего между инь и ян.

Примеры этого вселенского закона можно наблюдать во множестве. Каждый вдох состоит из высвобождающего выдоха инь, за которым следует регенерирующий жизнь вдох ян, создавая в своем переплетении волнообразное движение. Вы отходите ко сну (инь) и просыпаетесь (ян). Ночь (инь) уступает место дню (ян), который, в свою очередь, переходит в ночь. А человек одинаково обладает качествами того и другого пола, независимо от того, кто он – мужчина или женщина.

Когда человек достигает расширенного состояния сознания, к нему приходит понимание того, что при встрече противоположностей жизни проявляется ее истинная суть. Но разум, похоже, стремится ухватить только один аспект существования. Символ инь – янь четко демонстрирует соединения противоположных, но взаимодополняющих полярностей, и только в месте их соединения вы можете познать саму сущность жизни.

Уравновешенный человек может быть и страстным и чувственным. Он знает, как жить и в состоянии ян, и в состоянии инь, постоянно расширяя свое сознание, чтобы объять все, что предлагает ему жизнь. Спокойная, уравновешенная женщина способна быть не только податливой, восприимчивой и любящей, но также сильной и прямолинейной.



«В таких объятиях все ваши чувства дрожат, словно листья. Присоединитесь к этому движению».

Шива-сутра

Мужская креативная энергия

Мужская энергия – проникающая, мощная и креативная сила, по своей натуре стремящаяся к экспрессии. Эта энергия яростная, горячая, активная, решительная, экспрессивная, сильная, прямая, инициативная, возбуждающая, воспаляющая и сверкающая. Когда мужская энергия играет в своей чистой форме, все эти восхитительные качества присутствуют в ней, озаряя мир. Но из-за своей исходящей сути мужская энергия начинает искать что-то «где-то там», вне себя, при этом иногда теряется и утрачивает способность вернуться назад. Женская энергия всегда «приземлена», поэтому женщина возвращает мужчину назад к сбалансированной жизни.

Мужская энергия отважно двигается вперед в поисках новых открытий и целей, духовных или материальных. В поисках себя самой она ищет новые пространства бытия или те вещи, которые отражают в себе тайну создания. Мужчина использует свою энергию для разработки целей, механизмов и изобретений, а также для украшения и улучшения своей внешней жизни. Эволюция сознания позволила ему свободно мыслить и создавать такой образ жизни, который, по его мнению, является наилучшим. Однако мужчина часто понапрасну растрчивает свою энергию на дела и проекты, деструктивные, либо находящиеся в диссонансе с основными принципами жизни. Это означает, что он игнорирует душевный аспект собственной энергии.

Те же принципы действуют и в области сексуальности. В сексе мужчина обычно попадает в определенную колею и следует по ней. Сначала это может быть правильно, но потом он просто не замечает, что его энергия уже изменила или только собирается изменить свое направление. Перед ним встает дилемма: следовать ли своим инстинктивным импульсам или сдерживать их. Только не четко осознающий свою роль в создании жизни мужчина мог задать вопрос: «Быть или не быть?» Такое никогда бы не пришло на ум женщине. Мачо (суровый мужчина), пытаясь скрыть свою неуверенность, невольно становится притворщиком.

Объединяя инстинкт и сознательность

Основное инстинктивное поведение запрограммировано в нас природой. Эти мужские аспекты во многом осуждаются обществом и религиями, в результате чего так называемый «цивилизованный» мужчина окружен определенным орео-

лом стыда. Попытка подавить свой мужской инстинкт, в котором заключена мужская энергия, породила бесчисленные примеры жестокости и безумия. Если у энергии нет естественного выхода, ее экспрессия приобретает извращенный вид. Сексуальные извращения – «ментальная сексуальность» – превалируют в нашем обществе, и примерами тому являются насилие, фанатизм, чувство потерянности и незнание «смысла жизни». Либо мужчина подчиняется изначальному инстинкту, либо становится человеком без корней. Личное и духовное развитие мужчины зависит от того, как он воспринимает жизнь и управляет своей основной инстинктивной энергией.

Если мужчина сможет повернуть свою исходящую креативную силу внутрь себя, он, тем самым, пробудит свое сознание и войдет в созвучие со своей душой. Только в этом случае внешняя экспрессия его энергии будет находиться в гармонии с наивысшими принципами. Сознание является ключевым моментом в укреплении креативных сил мужчины и позволяет ему достичь полного потенциала как создателя жизни. Это позволяет возвыситься над телом и разумом, взойти на новый уровень просветления и экстаза, подняться над одноразмерным интуитивным способом бытия.

Некоторые мужчины отбрасывают свою интуитивную природу и пытаются быть выше ее, используя разум, логическую рационализацию, философию, научные исследования и теории. По их мнению, логика возвышает их над животным миром. Разум – хотя и является изумительным биокомпьютером, великолепным инструментом познания, но он в значительной степени связан с телом, его интуитивной природой, условиями общества и окружающей средой. Разум – еще не познание. Если вы прикажете ему прекратить мыслить, он не сможет выполнить приказание, он будет работать, кружиться, как заезженная сломанная грампластинка.

Где присутствует сознание, механизм мышления приобретает более сильное качество настоящего познания, качество созерцания тела, ума и эмоций в целом. Посредством тантрической медитации это настоящее познание можно извлечь на уровне души.

Если познание возникает на уровне души и сливается с интуитивными качествами, мы познаем жизненную энергию в контексте любви и уважительного отношения ко всей жизни. Материя насыщена светом духа, и все интуитивное озаряется и облагораживается.



Занятия любовью в ян

Тантра воспринимает мужчину в целом. Она работает с его интуитивными аспектами и трансформирует их в нектар удовольствия. Яростная и дикая натура мужской энергии уносит любящих в возвышенное состояние бытия на вершину чувств. Чтобы ощутить себя на этой вершине, они должны высвободить свое буйство с полным высвобождением страсти. Это позволит почувствовать чистую, неукротимую энергию, растекающуюся по всему телу. Ограниченные гениталиями сексуальные желания трансформируются в ощущение оргазма всего тела.

Для достижения оргазма всего тела мужчина должен трансформировать все свое тело в лингам, а женщина – в йони. Они оба должны учитывать ощущение собственной личности и превратиться в чистую энергию. При этом они могут испытать страсть в полном объеме, а мужчина – прочувствовать множественные оргазмы. Данная чистая форма страсти – нечто большее, чем сильные поступательные движения мужчины, создающие очаг напряженности, который быстро приводит к эякуляции. Этого недостаточно, чтобы высвободить невероятный дар, скрытый в мужской искре. Тело должно двигаться различными способами, а не просто «толкать вперед», и тогда энергия страсти будет управлять вашим телом.

Позвольте себе издавать разные звуки, не сдерживая их. Без них вы не сможете испытать страсть в полном объеме. Напрочь забудьте о «цивилизации» и возвращайтесь в свое дикое животное состояние.

Наслаждайтесь жизнью, а ваша страстная энергия ян освободит вас от всех ограничений, связанных с сексуальными взаимоотношениями. Если в вас пробудится дикарь, это делает вас еще более привлекательным для женщины. Ведь она всегда ищет себе страстного мужчину, и только с ним она сможет испытать всю полноту своего собственного оргазма посредством необузданного аспекта ян.

Тантритсты в Индии всегда были дикими людьми, так как знали, что великие законы существования не связаны с тем, что называют «цивилизацией». Они танцевали экстазные танцы, потому что это был прямой путь для открытия тела и энергии к новому расширенному состоянию бытия. Таким образом они достигали состояния транса, в котором растворялись сами, и оставался один только Шива. В этот момент танцор воспарял в царство богов.



натарай: танцующий шива

Натарай, что означает «король танца», — одно из имен Шивы, создающего мир посредством танца. Эту медитацию могут практиковать как мужчины, так и женщины. Полностью отдавшись ощущению обеих фаз, вы устанавливаете их баланс, помогая инь и ян слиться внутри вас.

♥ Фаза ян: самозабвенно танцуйте в течение сорока минут. Становитесь Шивой Лингой, танцующими со звездами, солнцем и лунной, деревьями и растениями, горами, небесами и животными. Воссоединитесь с силой, которая создает всю жизнь.

♥ Фаза инь: лежите пятнадцать минут в полной неподвижности.

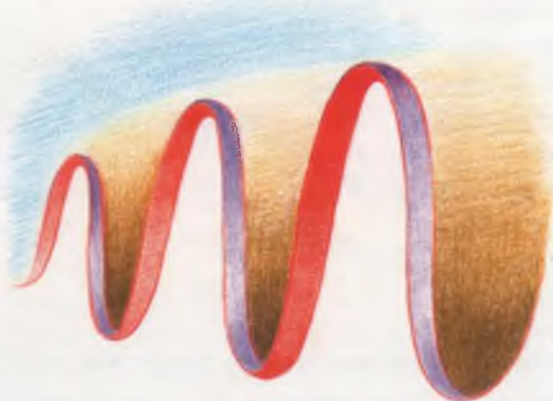
♥ Встаньте и снова спокойно танцуйте в течение трех минут.



совместный секс, приносящий удовлетворение

«Небеса (мужчина) творят, земля (женщина) воспринимает.
Мужчина активен и поэтому ищет покоя.
Женщина спокойна и поэтому ищет активности
Каждый должен воспринять суть другого,
Чтобы чувствовать себя завершенным».
«Записки Белой Тигрицы», женщины – мастера тантры.
Китай, XVIII век.

Чтобы секс приносил удовлетворение и женщине, и мужчине, необходимо одинаковое пространство для выражения их уникальных качеств. Как солнце и луна светят в определенное время суток, так и партнеры в течение их любовного цикла попеременно повышают и понижают активность. Диаграмма показывает серию, состоящую из трех пиков и падений, следующих один за другим по нарастающей. Они представляют собой циклы ян, волнообразно переходящие в инь во время любовной встречи. Эти циклы инь и ян невозможно воспроизвести технически. Это естественное явление происходит само собой каждый раз, когда вы занимаетесь любовью. Поэтому, чтобы испытать удовлетворение, необходимо, чтобы все шло естественным путем.



Поскольку большинство людей необразованны в сексуальном искусстве, секс обычно рассматривается как пик возбуждения ян. Пары встречаются с предвкушением оргазма внутри, с огненной интенсивностью, напоминающей яркое пламя, которое вскоре погаснет. Женщина делает все возможное, чтобы соответствовать жару и желанию мужчины.

Пара предается страстному сексу лишь с целью быстро достичь состояния ян, или наивысшей точки мужского возбуждения. На этом половой акт считается законченным. Если в этой ситуации женщине повезет, она успеет испытать самые острые ощущения так же быстро, как и ее любовник. Многие женщины не могут достичь это столь быстро и поэтому сдаются и разыгрывают оргазм либо делают вид, что он им не нужен.

В «пиковом» сексе нет ничего плохого. Однако следует иметь в виду, что он в силу своей эмоциональности и ограниченности не позволит выплеснуться женской энергии.

исследование пиков и долин любви

Если сексом заниматься осознанно, можно определить для себя совершенно другой сценарий. Для этого нужно просто следовать за естественно происходящими событиями, не позволяя мозгу размышлять и контролировать ситуацию.

Мужчина и женщина мечтают о близости. Она хочет нежности и медленного возбуждения, он — проникновения. Женщина инициирует нежность любовными ласками. Лаская его лингам, она произносит слова признательности чуду этого прекрасного бога, но не для того, чтобы возбудить, а с тем, чтобы открыть поток чувственной энергии, которую она своими ласками распространит по всему его существу. Мужчина чувствует заботу, расслабляется и с благодарностью пробуждается навстречу ее чудесному чувственному прикосновению.

Он ласкает тело женщины, особенно нижнюю часть живота, стараясь помочь ей открыться сексуально. Его прикосновения ослаблены, он не старается возбудить партнершу, он хочет продемонстрировать свою любовь и признательность ее божественной натуре. Затем он переключается на ее груди, проявляя свою любовь в виде ласки, массажа и слов признательности. Теперь его ласки распространяют пробужденную энергию по всему ее телу.

Когда ее основные потребности удовлетворены, оба начинают страстно целоваться. Он прикасается к ее йони и чувствует, что она наполнилась соком. Мужчина продолжает прикасаться к ней или воздаст ей честь поцелуями. Когда женщина готова к проникновению, он входит в нее. Они начинают продвижение к пику, испытывая интенсивное удовольствие. Оба ощущают слияние, словно превратившись в один поток энергии. Но затем, неожиданно, происходит «пробел», и тогда один из партнеров или оба сразу чувствуют потерю контакта, при котором жар страсти неожиданно спадает. В этот момент мужчина может испытать некоторый дискомфорт, но тем не менее он должен продолжить подталкивать энергию к наивысшей точке. Но если мужчина чересчур предастся настроению, эрекция может ослабнуть, а размягченный лингам — даже выйти из йони.

И тогда они овладевают инь. Любовники чувствуют себя единым целым, находясь глубоко в долине любви. Они остаются неподвижными, все еще слившись воедино, но, уже полностью расслабленные, дышат в унисон, медленно и глубоко. Они могут соединить свои центры третьего глаза, полностью отдавшись абсорбции, океаническому безумному состоянию. Они лежат так примерно пятнадцать минут в состоянии глубокой медитации. Затем они начинают медленно подниматься из холодной глубины океана. К ним вновь возвращается желание выразить свою любовь. Их окружает еле улови-

мый жар, они вновь чувствуют возбуждение и нарастание нового удовольствия. И они начинают снова исследовать тела друг друга.

Начиная снова подниматься к пику любви, они становятся более свободными, радостными, чем прежде. Открываются новые, похожие, неисчерпаемые источники энергии. Во время этого второго восхождения к пику женщина уже успела расшириться в свою природу инь и поэтому чувствует себя расслабленной и в созвучии со своим партнером. Мужское и женское начала полностью совпадают. Безграничный восторг наполняет обоих. Желание находиться в этом пространстве бесконечно может замедлить их движения и постепенно привести во вторую долину. Там они и остаются, слившись в экстазе в одно целое душой и телом. Этот подъем и следующая за ним долина могут занять по пятнадцать — двадцать минут каждая.

На третьем пике они опьянены божественной игрой любви. Они стали одной замкнутой энергией, сбалансированной и цельной. Их любовь безвременна, игрива, общирна и экстазна.



Даже незначительное движение приносит огромное удовольствие. Оргазм превратился в постоянное, охватывающее все тело явление, когда каждая клетка вибрирует под музыку любви. По желанию любовники могут перейти к генитальному высвобождению либо обойтись без него. Цель больше не существует. Став одним целым, они мирно воспринимают все, что может принести им следующий момент. С этой высоты высвобождение в третью долину выглядит как полет легкого пера, медленно порхающего в луче солнечного света. Кто может сказать, что вверх, а что вниз? Пик и долина, инь и ян соединились в одно целое.



Восхваление женского и мужского

Описанный на стр. 117 сценарий дает вам представление, как играть с естественно возникающими волнами инь и ян. Такую любовную игру вы можете продолжать как угодно долго. Все может закончиться (или не закончиться) оргазмом. Возможно, ваша любовная встреча завершится после одного пика и одной долины, а может, после двух пиков и одной долины либо после трех пиков и трех долин. Во всяком случае произойдет то, что вам самим захочется.

Такой стиль любовной игры отдает должное как женскому, так и мужскому началу и поэтому приносит огромное удовлетворение обоим партнерам. Когда ян доминирует, удовлетворяются потребности мужского тела и психики, а женщина планирует энергетическую подпитку, необходимую для ее души. Ведь мужская энергия является для нее жизненно важной, пробуждающей ее собственный мужской аспект, без которого она не может прочувствовать свою целостность.

Когда же доминирует инь, женщина способна высвободиться глубоко в свою необъятную женскую суть. Здесь ее женственность становится еще более таинственной. Поскольку в этот момент мужчина отдыхает, он может воспринять саму сущность женского начала, что принесет ему глубокое душевное удовлетворение. Он обнаружит, что может довериться естественному потоку энергии, и это освобождает его от необходимости действовать. Высвобождаясь глубоко в инь, он позволяет новым источникам энергии ян функционировать, как никогда раньше.

Естественно, если пара во время любовной встречи способна отдать должное как женскому, так и мужскому аспектам, оба чувствуют глубокую интимную связь. Поскольку желания обоих удовлетворены, они ощущают переполняющую их любовь и благодарность друг другу. Каждая их любовная встреча превращается в изучение неизведанного.

Когда же во время любовной встречи пара испытывает три цикла инь и ян, мужчина не растрчивает свою энергию, даже если эякулирует. Так происходит потому, что на третьем пике создается равноценный цикл энергии, посредством которого мужчина и женщина непрерывно подзаряжают друг друга. Это состояние называется «Великим обновляющим жизнь союзом».

Для достижения этого необходимо просто иметь смелость понять, что происходит с вашей энергией в данный момент.

Оставьте все целенаправленные действия, будьте простым, по-детски игривым и цельным. Если любовь вас уже подогрела, вы не будете приближаться ни к пику, ни к долине. Здесь жизненно важна сама целостность.

Иногда страх не позволяет парам испытать данный тип союза. Долина олицетворяет собой как смерть, так и возрождение. Это полное разделение с вашим отдельным эго и чувство слияния с источником, в котором соединены как огромное желание, так и великий страх. Страх присутствует потому, что вы отказываетесь от контроля, которым завладевает нечто большее, чем вы. Если вы отдадитесь этому процессу, то подобно малолетнему ребенку, только открывающему для себя жизнь, обнаружите безличностное состояние бытия. И как новорожденный, ощущающий подобное состояние, вы находитесь без сознания. Когда же это испытывает взрослый человек, он ощущает спиритуальную трансформацию. Мистики называют это вторым рождением. Занятия любовью необходимы для того, чтобы окунуться в океаническую целостность не только с вашим любовником, но и со всем мирозданием.

Вернон, менеджер и финансист, 59 лет. Валери, хилист, целитель и терапевт, 58 лет. Они были женаты 17 лет. В тантрической группе пару обучили методу включения инь и ян во время любовной связи.

Валери: Занятия любовью в инь и ян напомнили нам о нашей первой встрече. Наши встречи, во время которых мы неоднократно занимались любовью, продолжались в течение нескольких часов. Теперь я понимаю, что приносило нам такое удовлетворение — потому что они предоставляли пространство для качества инь. Занятия любовью с тремя пиками и тремя долинами отбросили нас далеко во времени, словно мы вновь стали молодыми любовниками. Я вновь почувствовала это ощущение удовлетворения.

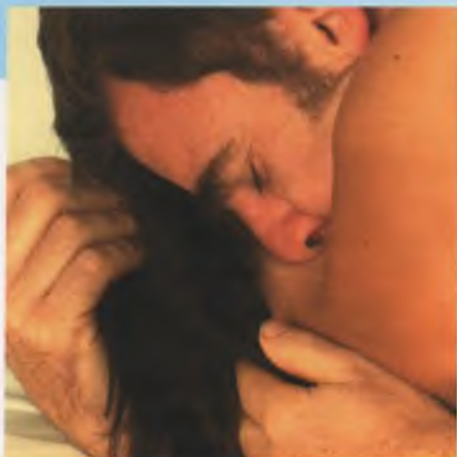
Вернон: Мы подошли к пику, но не перевалили через его вершину к эякуляции. Вместо этого мы медленно начали спускаться назад в долину. На следующий раз мы поднялись на еще более высокий пик. Такие трехкратные подъемы к пику омолаживают либидо. Это прекрасное ощущение.

Валери: Этот метод особенно хорош для пожилых людей, чье либидо может ослабнуть.

Вернон: У меня были проблемы с эрекцией, но на этот раз она была намного больше и тверже. Продвижение к трем пикам и трем долинам — это просто грандиозно.

Валери: Исполнение было прекрасно для обоих из нас. Очень часто во время секса я торопилась, чтобы достичь оргазма до или одновременно с Верноном. Предоставление пространства как инь, так и ян полностью снимает этот тип давления.

Вернон: Такой стиль любви предоставляет пространство для нас обоих. Мы открываем для себя потрясающее чувство близости, особенно когда спускаемся в долину инь. Лежа вместе, все глубже и глубже погружаясь в интимность, мы открываем новые возможности наших взаимоотношений.

предварительная и заключительная игры

*«Прошепчи эти нежные слова мне на ухо,
Распали мой разум.*

Приди ко мне.

*Пусть все будет романтично,
Хотя бы этот единственный раз».*

Фрэнсис Бэкон

Секс заслуживает особого уважения как акт, приносящий в мир новую жизнь. Вы можете относиться к нему как к продукту быстрого приготовления, открывающему кратчайший путь к удовлетворению вашего голода. Но если у вас под рукой лишь полуфабрикаты и вы не можете насладиться неспешным и элегантным обедом со всеми соответствующими ритуалами, ваша жизнь будет значительно обеднена. Такое сравнение еды и секса вполне естественно: и то и другое аппетитно, и то и другое приносит нам удовольствие.

Если вы направляетесь в ресторан пообедать, то наверняка потратите время на то, чтобы помыться и приодеться. В ресторане, до того как подадут главное блюдо, вы наслаждаетесь аперитивом и закусками. Атмосфера ресторана создает ощущение праздника: белоснежные скатерти, свечи и, возможно, пианист, исполняющий прекрасную музыку.

А интимным встречам в наше время люди редко придают такой ритуальный, расслабляющий настрой. Судя по древним текстам, наши предки в Индии, Китае, Японии и Среднем Востоке заботились о создании особой атмосферы для полового акта. У вас нет на это времени? Конечно, если удовлетворяющий секс находится в конце списка мероприятий, которые вы запланировали на данный день, то, естественно, он не станет значительным событием.

Обычно люди без проблем планируют рабочие встречи, визиты в парикмахерскую или походы за покупками, однако редко можно встретить пару, совместно подготавливающую высококачественную любовную встречу. Относитесь к вашему совместному времяпрепровождению с особым вниманием. Оно обновит ваши взаимоотношения.

Секс заслуживает отношения, высоко поднимающего его на пьедестал человеческого внимания.

В конце концов, это святая основа возникновения всего человечества. Он также предоставляет возможность глубокой физической, эмоциональной, психологической и духовной подпитки.

Секс делает вашу походку спортивной, щеки розовыми, а сердце заставляет петь.

Предварительная игра

С тех пор как женщины получили право наслаждаться оргазмом, предварительной игре стало уделяться больше внимания. Она рассматривается как «подогрев», предшествующий половому акту с проникновением и оргазмом. Его суть часто определяют как «добавку» к самому акту. Подобные некорректные суждения следует изменить, чтобы женщины не чувствовали себя виноватыми за полученное удовольствие. А так как оно приходит к женщине при возбуждении всего тела, особенно груди и живота, то половой акт будет односторонним, если мужчина нырнет прямо в йони, думая только о «цели», которая приносит удовольствие только ему.

Многие мужчины все же пытаются предоставить удовольствие партнерше, ошибочно предполагая, что смогут это сделать, дотронувшись до ее клитора за несколько секунд до проникновения. От такого типа целенаправленных прикосновений многие женщины просто замыкаются, подобно раковине. Если сексуальный акт односторонний, если мужская и женская энергии не подпитывают друг друга в едином потоке инь и ян, это не принесет удовлетворения ни одному из партнеров.

Вместо того чтобы жаловаться, женщина может четко заявить о своих потребностях. Если же она еще не определила их, ей следует попросить мужчину заняться «экспериментами». Это вполне естественно, когда женщина становится инициатором в практике тантры. Прежде всего женщине нужно, чтобы ее любили и уважали. Ее «эмоциональная» суть нуждается в контакте с партнером, и в этом случае ее йони откроется, словно цветок на солнце. Многие женщины утверждают, что самые острые ощущения они испытали в подростковом возрасте, когда в течение многих часов гуляли, целовались и обнимались с мальчишками и когда секс с проникновением не был главной целью. Испытав медитацию с ласками (см. стр. 157) совместно с партнером, многие женщины говорили нам, что наконец получили именно то, о чем мечтали долгое время.

Такие потребности в качественной чувственности должны стать неотъемлемой частью полового акта, а не добавлением к нему. Научные исследования сексопатологов показали, что 20 минут любовной игры до проникновения – это нормальный период времени, необходимый для возбуждения всего тела женщины.





Привнесите чувственность и уважение в каждую любовную встречу, и вы станете свидетелем начала и конца, формирующих цикл любви, который простирается за пределы времени. Так вся ваша жизнь втягивается в цикл любви.

Мужчине важно, чтобы его воспринимали, любили и ценили таким, какой он есть, до секса с проникновением и во время него. Мудрая женщина обязательно выразит словами свою любовь. Для мужчины важно, чтобы к его генеталиям относились с должным уважением. И тогда он расслабится, и его сердце глубоко раскроется. Нежно дотронувшись до его лингама, распространите эту чувственную энергию по всему его телу посредством поцелуев, ласк или массажа. После такого внимания он сможет заниматься любовью более продолжительное время.

Сексуальность женщины в большей степени связана с осязанием. Поэтому она ценит ласковое прикосновение, и эмоциональный контакт очень важен для нее. Сексуальность мужчины в большей мере связана со зрением, и поэтому сексуальные образы или порнография столь привлекательны для него. «Лицеэриение йони» – одна из медитаций, используемых в тантре, – отражает эту естественную наклонность и дает доступ к «внутреннему лицеэриению», помогающему мужчине глубже осознать энергетические слои внутри его собственного тела и тела партнерши. Во время этой священной медитации женщина раздвигает ноги, а мужчина сидит молча и медитирует в течение 20 минут на ее йони.

Релаксация, восприятие и любовь – главные ключи к сексу. Сначала может показаться странным приступить к сексуальным играм в расслабленной манере без какой-либо цели и задачи. Бывает даже, что мужчина утрачивает эрекцию, однако это вполне естественно: во время предварительной игры она может приходиться и уходить. Поскольку, как правило, мужчины считают, что должны сохранять эрекцию постоянно, им во время предварительной игры зачастую трудно расслабиться. Не беспокойтесь. Чему суждено случиться, то и произойдет, просто доверьтесь меняющемуся ритму. Вам обоим следует задать себе вопрос: «В контакте ли я с собой?» и «В контакте ли я с моим любовником?» Если этого контакта еще нет, любите его или ее больше и найдите способ выразить это посредством прикосновений, взглядов, смеха и слез, ласковых слов.

Экстаз рождается при встрече двух очень оживленных противоположных полярностей. При возбуждении мужских и женских полюсов пробегает некий электрический разряд. Тантрические медитации, описанные в этой книге, помогут любовникам объединить их потоки энергии и углубить связь, высвободив при этом невероятный потенциал сексуального единения, приносящий глубокое удовлетворение.

Заключительная игра

Кажется, что сексуальный акт закончен, но он еще не завершен. Уделите некоторое время заключительной игре, чтобы выразить свою благодарность друг другу. Это может выражаться в совместных ласках и словах признательности либо в романтическом танце. Пусть ваша заключительная игра станет жизнеутверждающим гимном любви.

После секса хорошо поспать. Если он принес глубокое удовлетворение обоим партнерам, приятно отдохнуть вместе, в тесных объятиях. К сожалению, часто случается и такое: мужчина сразу же после эякуляции отворачивается и начинает храпеть, а женщина беззвучно рыдает в подушку. Так происходит, когда биоэлектрический контакт между мужской и женской полярностями еще не установлен, а половой акт сводится лишь к генитальному расслаблению мужчины внутри женщины. Естественно, после этого он полностью опустошен и хочет лишь спать. Женщина также может испытывать генитальное расслабление, однако ее положительные и рецепторные полюса недостаточно сконтактированы, чтобы подзаряжать друг друга. Женщина остается на плато сексуального желания, которое продолжает вибрировать еще примерно 20 минут после того, как мужчина отвернулся и заснул. Женщину, естественно, это глубоко обижает. Она может ослабить свое напряжение посредством самоудовлетворения, плакать или испытывать гнев. Ей может показаться, что происходит что-то не так либо с ней, либо с ее партнером.

Если после секса вы, как пара, оказываетесь в разных мирах, прочитайте раздел «Исследование пиков и долин любви» (см. стр. 117). Между вами может возникнуть электрический ток, ведущий к единению во время секса и чувству равновесия после его завершения.

Вам может показаться, что природа сыграла с вами злую шутку. Мужчины стремятся к быстрому потребительскому сексу, одному оргазму, за чем следует желание выспаться, в то время как женщина наслаждается возбуждением и несколькими оргазмами с последующим нарастанием энергии. Однако это кажущееся противоречие является лишь приправой к сексу: пара должна научиться смешивать такие ингредиенты, чтобы блюдо получилось вкусным и не вызывало отвращения. Для этого вам следует поработать с предоставленными вам природой продуктами, вместо того чтобы жаловаться на нее. Творчески используйте то, что у вас есть.

украсьте ваши любовные встречи

♥ Перед любовной встречей украсьте комнату. Для этого может понадобиться красивое постельное белье, свечи, ароматические лампы или благовония, растения или цветы, приглушенный свет и, возможно, музыка. Перед свиданием обязательно уберите комнату.

♥ Примите душ или ванну, чтобы подготовить свое тело.

♥ Воспринимайте секс как священное восхваление любви. Не торопясь, насладитесь красотой вашего любовника и каждым аспектом вашего полового акта. Нашептывайте друг другу слова признательности. Ласкайте все части тела друг друга. Долго смотрите друг другу в глаза. Продолжительное время обнимайтесь, воспринимая запахи скрытых или потайных частей тела. Целуйте, лижите и ласкайте друг друга.

♥ Издавайте звуки восторженного удовольствия. Наслаждайтесь чудом любви. Не сдерживайте эмоций, полностью отдаваясь страсти. Секс — текучее явление. Все, что происходит до проникновения, так же важно, как и то, что происходит во время проникновения и после него. Сполна прочувствуйте все аспекты симфонии сексуальной любви.



разумный подход к сексу

♥ Одинадцать часов вечера — не всегда лучшее время для секса. Перед сексом разумно немного отдохнуть.

♥ Если женщина расстраивается из-за того, что игра закончена в момент, когда она только распалилась, то паре следует потратить больше времени на предварительную игру. Во время нее не сосредотачивайтесь лишь на женских удовольствиях как на неотъемлемой рутине перед проникновением. Мужчина и женщина имеют равные права насладиться пробуждением всего тела к удовольствию. Это поможет вам синхронизировать ваши действия, чтобы подпитывать друг друга во время секса.

♥ Планируя один одновременный оргазм, один или оба партнера могут испытывать скованность или напряжение. Позвольте себе быть более игривым. Забудьте о цели и следуйте вашим естественным сексуальным позывам. Женщине может потребоваться несколько оргазмов перед проникновением, чтобы она могла действительно открыться и быть готовой для своего мужчины. Это лучше, чем стараться удовлетворить ее после того, как мужчина уже испытал оргазм. Чем меньше времени дается женщине, чтобы испытать оргазм, тем меньше вероятность, что она его получит.

♥ Для обоих партнеров может быть не лучшим решением получать оргазм каждый раз, когда они занимаются любовью. Возможно, мужчина не хочет растрачивать свою энергию, возможно, женщина находится не на том уровне своего цикла, когда она испытывает потребность в оргазме.

♥ Важно иметь возможность все обсудить, и пусть у любовников будет достаточно времени, чтобы выслушать друг друга. Важно также не иметь друг от друга никаких секретов, так как они медленно, но верно разъедают интимность. Чтобы действительно находиться в созвучии во время секса, любовникам нужно быть полностью открытыми, ничего не скрывать друг от друга.

♥ Чем больше любви и понимания между партнерами, тем проще становится секс. Выскидывайте различные пути для выражения своей любви партнеру, и ваши взаимоотношения будут улучшаться.

♥ Заключительная игра является выражением любви и признательности после глубокого и удовлетворительного сексуального единения. Если вы переполнены удовольствием, то, вероятно, захотите продемонстрировать это каким-либо оригинальным способом: подав завтрак в постель, помыв партнера в душе, покрыв поцелуями своего любовника с ног до головы или еще как-нибудь.

♥ Если ваш сексуальный союз достаточно глубок, объединяет вас не только физически, но и духовно, то лучшим выражением любви может стать молчаливая медитация, во время которой чувство нежности и благодарности вознесет вас еще выше. Медитация после соития может открыть перед вами обширные просторы любви, у которых нет ни начала, ни конца. Вы можете купаться в этом пространстве некоторое время, а затем поклониться друг другу в знак признательности вашим божественным натурам.

♥ Если в конце сексуальной встречи вы не ощущаете благодарности и не переполнены энергией, вам следует обратить больше внимания на начало и середину вашего сексуального единения. Значит, что-то не сбалансировано. По мере того как ваш подход к сексу будет становиться все более утонченным, заключительная игра без каких-либо усилий превратится в выражение вашего наслаждения и удовлетворения.

часть 5

возрасты любви

Мы движемся по жизни семигодовыми циклами, каждый из которых заканчивается нашей трансформацией в новое состояние бытия. Подобно появляющейся из куколки бабочке, мы эволюционируем на новые уровни поиска и свободы тела, эмоций, физиологического выражения и душевного развития. Эти фазы играют огромную роль в нашем развитии как сексуально удовлетворенных человеческих созданий.

Если вы сумеете настроиться на перемены, происходящие в процессе данной трансформации, то сможете открыть для себя новые пути экспрессии, познать эволюцию на пути к свету, блаженству и свободе. Каждая предшествующая стадия развития абсорбируется в качестве топлива для следующей в постоянно расширяющемся спиралевидном танце познания и трансформации. Если же вы воспрепятствуете этой трансформации, то таким образом преградите путь потоку жизни.

Если же путь для потока жизни открыт, то чем старше мы становимся, тем ближе подходим к ее пониманию и расцвету. Мы можем научиться интегрировать весь наш жизненный опыт в богатой многогранной экспрессии – в радужном сплетении любви, творчества и мудрости.

чувственность ребенка

*«Нежности можно научиться, только получая ее с детства.
Настоящим урокам взаимоотношений обучаются
в возрасте трех лет».*

«Воспитание мальчиков». Стив Биддильф

Детство можно подразделить на два семилетних цикла: от рождения до семи лет и от семи до четырнадцати лет. Во время этих семилетних циклов в любых действиях ребенка нет никакой сексуальной подоплеки. Она чужда детской натуре, поскольку еще не производятся гормоны, вызывающие эти «взрослые» чувства. Однако дети испытывают чувственные и приятные ощущения, даже оргазмические позывы энергии в своих гениталиях и во всем теле. По мере того как ребенок приближается к возрасту независимости, он стремится к телесному контакту, чувственному опыту, ищет способы выражения и получения любви. Дети запрограммированы на познание посредством имитации поведения взрослых, свидетелями которого они становятся. Позже, если даже не пожелают вести себя аналогичным образом и будут этому противиться, они все равно будут его повторять.

Чем в большей степени ребенок способен развить свою собственную изобретательскую, творческую деятельность, тем больше расширяется его интеллект. Продолжительный просмотр телевизионных программ снижает возможности ребенка думать самостоятельно и искажает его восприятие реальности. Учеба представляет собой процесс раскрытия его потенциала. Чем больше времени ребенок может посвятить своим внутренним резервам, особенно на природе, тем более творческим станет его подход.

Три основных типа поддержки развивающегося ребенка – любовь, искренность и молчаливое созерцание. Эти качества воспитывают в нем благодарное восприятие жизни и стремление творчески преобразовать ее. Любовь между людьми, уважение и забота об окружающей среде – важные факторы воспитания. Искренность и честность в речах и поступках взрослых воспитывают искренность в ребенке. Если семья медитирует вместе, проводя некоторое время в молчании, это тоже весьма положительно сказывается на его развитии. Вы можете воспользоваться методами молчаливой медитации (см. гл. 24) или детской медитации (стр. 132), позволив ребенку медитировать так долго, как он пожелает.

Прочные основы любви, искренности и медитации будут способствовать тому, что гормональные изменения половой зрелости, когда настанет их время, станут выражаться в том направлении, которое было установлено в детстве. Человек, возвращенный на подобной основе, станет с возрастом любящим и мудрым.

От рождения до семи лет

Первые семь лет жизни можно считать фазой самоудовольствия, потому что ребенок поглощен главным образом собой. Все вращается вокруг него, удовлетворяя его личные потребности. В этой фазе развития дети практически беспомощны, что не мешает им изобретать новые и новые развлечения. Весь мир является для них игровой площадкой, на которой они постоянно учатся, воспринимая новую информацию. В этот период любое влияние взрослых, будь то добро или зло, легко ими впитывается. Поскольку дети воспринимают себя как центр жизни, то, если что-нибудь не получается, они винят именно себя. Например, если их родители ссорятся и несчастны, то ребенок чувствует в этом и свою вину.

В этот период вполне естественно, что дети трогают и изучают свое собственное тело, находя удовольствие в прикосновениях к своей коже, в купании, в ощущении солнца и ветра. У маленьких детей сенсорное восприятие полностью открыто, будь то слух, запах, вкус или другие ощущения. Ребенку также нравится прикасаться к своим гениталиям, исследовать этот полный мистики и удовольствия участок, приносящий оживление и глубокое расслабление во все тело. Это невинное удовольствие, способствующее росту гормонов ребенка, ни в коем случае не следует запрещать. У мальчика даже могут возникать вполне естественные эрекции, поскольку в этот период его тело переполнено тестостероном. Если ему не сделано обрезание, то мальчик чувствует естественную потребность массировать свою крайнюю плоть, постепенно увеличивая таким образом ее мобильность.

Ребенок еще не может судить, что хорошо, а что плохо, низко, что земное, а что божественное. Детство – время невинности и удивления. Ребенок учится есть, одеваться, петь, рисовать. Он совершает массу открытий. Любая деятельность переполнена невинной чувственностью. Ребенок обладает способностью жить лишь данным конкретным мо-

«В шестидесятих годах прошлого века антрополог Джеймс Прескотт провел широкомасштабные исследования поддержки ребенка и насилия по отношению к нему в различных обществах. Он обнаружил, что в тех обществах, где дети получают меньше ласки и любви, уровень насилия среди взрослых выше. Совершенно ясно, что чем больше нежности и теплоты получит ребенок, тем спокойней и добрее будет взрослый человек».

«Воспитание мальчиков». Стив Биддлсф

«Прислушайтесь к тому, что хотят дети.
Не игнорируйте это».

Роб, возраст 12 лет

ментом. Если он смеется, то все его тело наполняется смехом. Дети напоминают взрослым о том, что уметь радоваться каждому мгновению – значит обладать ключом к удовлетворению жизнью.

Чем больше за эти семь лет ребенок получает любви, тем в большей степени он будет переполнен ею, когда станет взрослым. Для того чтобы фонтан заработал, его прежде всего следует наполнить водой. Перед тем как ребенок превратится в любвеобильного взрослого, он должен познать, что такое любовь, получая ее. Любовь дарят без каких-либо условий. Игра, в которой «я буду тебя любить, если ты будешь хорошим», в корне деструктивна. Любовь – это ласки, совместное чтение сказок, прогулки на природе, совместные игры. Если ребенок хочет поговорить с вами, его следует внимательно выслушать. Если же вы хотите сказать что-то важное ребенку, встаньте перед ним на колени, чтобы установился прямой визуальный контакт.

От семи до четырнадцати лет

Во время второго семилетнего цикла ребенок с любопытством интересуется окружающим его миром и начинает дружить с другими детьми. Эта фаза однополюх взаимоотношений – безопасный путь приобретения опыта общения с людьми. Ребенок видит себя в другом ребенке как в зеркале и придумывает интимные способы игры. У детей могут возникать невинные любовные отношения с представителями своего или противоположного пола, в которых они копируют или обыгрывают то, что видели у взрослых. Играя во врачей, мам и пап, дети получают возможность изучать свои тела и взаимоотношения. Некоторые дети были травмированы на всю жизнь родителями, которые кричали на них, когда те играли в голом виде.

Обычно школьное обучение основывается на визуальных и слуховых ощущениях. Однако некоторые учителя обнаружили, что отстающие в учебе дети неожиданно исправляются, когда их обучают с помощью физических игр или упражнений. В идеале обучение должно задействовать все чувства и ощущения, чтобы ребенок мог выработать свой собственный уникальный способ узнавания нового.

Во время этой фазы развивается чувство «Я» как индивидуума. Стремление глубже познать жизнь неутолимо, но ребенку необходимо чувство полной безопасности, эмоциональная поддержка, любовь и защита в школьном окружении. Это

как в животном мире, где маленькие зверята играют в яростных охотников. Присмотритесь к ним: они никогда не выходят из-под опеки матери, внимательно наблюдающей за ними!

Сексуальное насилие

В западном обществе все чаще используют детей в детской порнографии. По мере продвижения ребенка к независимости родителям необходимо строго следить за тем, где и когда открываются защитные границы. Некоторые родители не прикасаются к собственным детям из-за боязни травмировать их в сексуальном плане. Это ошибочное мнение. Доказано, что физический контакт с любящим человеком имеет большое значение для воспитания ребенка.

Внимательно выслушайте, что хочет сообщить ваш ребенок. Скажите ему, что его собственные гениталии и гениталии других людей – исключительно закрытые части тела. Если кто-то попросит его показать или что-то сделать с ними, ребенок должен громко крикнуть «Нет!» и тут же попросить взрослых о помощи. При этом неважно, обещали ему держать все в тайне или нет. Дети должны уметь отказать другому человеку, кем бы он ни был.

Как целители, а также как инструкторы групп тантры мы работали со многими взрослыми, которые в детстве подверглись сексуальному насилию. Сексуальное насилие нарушает способность ребенка расти и развиваться естественным образом. Оно никогда и ни при каких обстоятельствах не приносит пользы ни ребенку, ни самому взрослому. Насилие наносит ребенку такой огромный вред, что ему потребуются годы лечения, чтобы оправиться от этого. Ребенок, неоднократно подвергавшийся насилию, может сам совершать подобные действия, когда повзрослеет, если соответствующее лечение не избавит его от этой травмы.

Ведь она спрятана в его подсознании, и он может быть удивлен или даже шокирован своим собственным поведением. Любой взрослый человек, испытывающий трудности с собственной сексуальностью, должен обратиться к сексопатологу. Стремление к извращенному сексу всегда исходит из нездорового отношения и/или опыта, приобретенного в детстве.

Хелена Вистара — консультант по образованию, советник и семейный доктор, основатель курсов «Творческий подход к воспитанию», оказывающих неоценимую поддержку семьям в вопросах жизни, любви и познания. Она определяет сексуальное насилие как «любой сексуально стимулированный поступок, эксплуатирующий естественную открытую сердечность ребенка либо его стремление к физическому контакту и обретению чувственного опыта».

К сексуальному насилию относятся:

- 1) Наблюдение за ребенком с сексуальными намерениями.
- 2) Прикосновение к ребенку с сексуальным желанием или косвенным намеком.
- 3) Подстрекательство (просьба) ребенка к сексуальному прикосновению к его собственным гениталиям либо к участию в провокационно сексуальных действиях.
- 4) Сексуальное прикосновение к гениталиям ребенка.
- 5) Просьба к ребенку прикоснуться к гениталиям взрослого.
- 6) Любой сексуальный контакт с ребенком: анальный, вагинальный или оральный.
- 7) Подстрекательство (просьба) ребенка к наблюдению за другими людьми, занимающимися мастурбацией или сексуальной деятельностью, в том числе просмотр кинофильмов и телевизионных программ.

подсказки в отношении здорового сексуального окружения

♥ Детям полезно видеть, как их родители демонстрируют любовь, ласкают и целуют друг друга, проявляют нежность и интимность, играют и смеются вместе. Детям необходимо принять спокойное расслабленное отношение к обнаженному телу.

♥ Отвечайте на вопросы детей в отношении секса на понятном для их развития уровне. Выдержите паузу перед тем, как ответить ребенку. Возможно, он ответит на вопрос сам, но ему попросту нужно, чтобы его кто-то выслушал. Эта пауза также дает ему время лучше понять самому, что, собственно, его интересует. Не вдавайтесь в подробности. Если ребенок захочет узнать больше, он сам задаст вопрос.

♥ Когда у ребенка проявляются признаки физического развития, ведущего к половой зрелости (примерно в возрасте 9–10 лет), подробно объясните ему все, что касается сексуальной жизни, если он не спрашивал об этом раньше и если не узнал об этом в школе. Вы можете делать это шаг за шагом, давая ребенку время усвоить сказанное и задать вопросы после каждой беседы. Родители могут использовать также и свой собственный опыт, вспомнить, как они узнавали о сексе, особенно об удовольствиях и удовлетворениях, приносимых интимной любовью.

♥ Расскажите мальчикам и девочкам, как их тела будут развиваться во время полового созревания, о менструации. Пусть они будут осведомлены о развитии и самих себя, и противоположного пола. Отправиться с мамой за покупкой первого бюстгалтера — большое событие в жизни девочки, подтверждение того, что она становится женщиной. Мальчику потребуется нижнее белье, предохраняющее его яички во время спортивных занятий.

♥ В период достижения половой зрелости детям нужна возможность уединиться, чтобы свободно изучать новые явления своего физического развития. Открытость интересующей их информации теплота и честность с самого начала помогут каждому наиболее благополучно преодолеть все важные переходные моменты.

детская медитация

Этот метод разработан Ошо, современным мастером тантры.

♥ **Стадия 1:** десять минут глупости. Издавайте нелепые звуки на неизвестном вам языке, расхаживая и свободно двигая телом.

♥ **Стадия 2:** десять минут смеха, исходящего из живота, с закрытыми или открытыми глазами (для смеха не обязательно иметь причину). Это упражнение учит свободно смеяться без посторонней провоцирующей смех причины.

♥ **Стадия 3:** десять минут молчания сидя или лежа с закрытыми глазами. Наблюдайте за своим телом и мыслями как посторонний наблюдатель, не делая никаких выводов.



«Не относитесь ко мне как к
ребенку, не относитесь ко мне
как ко взрослому. Относитесь
ко мне как к подростку».

Джейн, возраст 7 лет

пробуждение сексуальности в юности



«Когда ребенок еще маленький, ему нужны крепкие корни. Когда он становится подростком, ему нужны корни и крылья. Родители должны быть готовы отпустить своих детей, но вместе с этим обеспечить для них безопасное и надежное убежище, когда они вернутся. Кроме того, вам действительно следует почаще прикасаться к подростку, обнимать его. В противном случае он может обратиться к сексу (хотя еще не готов к этому) просто для того, чтобы заручиться эмоциональной поддержкой посредством прикосновений».

Чарака, холистический целитель, учитель, мать

«У меня было три друга.
Один предложил мне поспать на матрасе,
Другой предложил мне поспать на земле,
Третий предложил мне поспать на его груди.
Я решила поспать на груди.
Я видела, как меня уносит река,
Я видела короля этой реки,
Я видела короля солнца».
Народная нигерийская песня

Рассвет юности начинается, когда внутренняя психология ребенка неожиданно вырывается наружу, подобно ростку, свидетельствующему о том, какое растение из него вырастет. Гормональные изменения – секреция эстрогенов и прогестерона у девочек и тестостерона у мальчиков – вызывают физическую трансформацию. Слово молодой росток, ребенок неожиданно начинает быстро расти, у мальчиков голос становится более грубым, у девочек округляются ягодицы и груди, на лобке и под мышками начинают расти волосы. Запах гормональной готовности для чувственного исследования начинает притягивать противоположный пол.

Пришло время испытать свои силы. Стремление открыть собственную правду и выразить ее становится непреодолимым. Молодой человек либо продолжает уважать родителей (устанавливает с ними дружеские связи, которые будут поддерживаться на протяжении всей жизни), либо восстает против их лицемерия. Теперь ответные реакции подростка зависят от того, насколько честными, любящими и мудрыми были родители во время его детства. Их прошлые деяния как бы взвешиваются на весах.

В эти годы закипают чувственные желания. Многие родители боятся позволить своим отпрыскам свободно заниматься любовью. Однако природа требует, чтобы молодые люди исследовали секс по возможности свободно. Они стремятся к высочайшим пикам, на которые их могут вознести собственные гормоны, а это означает эксперимент без ограничения. Если дети получили прочную основу любви и искренности в детстве и осведомлены о различных явлениях жизни, им можно доверять. Но они должны знать, что в случае необходимости взрослые им обязательно помогут. Если у

подростков нет такой свободы, они могут остаться неспособными к интимности во взрослом возрасте, так как «застоятся» в юности. Но не следует подталкивать молодых к сексу, если они к этому не готовы.

У каждого подростка собственный ритм роста и развития. Когда к девушке приходят первые месячные, это еще не значит, что она готова к сексуальным отношениям. Для этого ей может понадобиться медленное половое созревание, потребуется научиться целоваться, ласкать, привыкнуть к ощущению своей провоцирующей силы. Юноше в период полового созревания может понадобиться мужская поддержка, чтобы полностью прочувствовать свою мужественность. В начале такого созревания подросткам для их путешествия в зрелость нужны устойчивые модели поведения представителей конкретного пола.

Подростки исключительно уязвимы и не уверены в себе, однако часто пытаются скрыть это бравадой. Их тела быстро изменяются, они ощущают острую необходимость быть сексуально желанными. Но в то же время от них требуют проявлять взрослую ответственность, получать хорошие оценки, планировать карьеру, искать работу и т.д. Им необходимо знать, что родители уважают их интеллект, не чураются их компании и всегда рады их видеть. Взрослые могут обратиться к детям за советом, и это принесет больше пользы, чем проявление любопытства.

Церемонии посвящения

По мере взросления подростка во многих странах принято устраивать церемонию в честь того, что девочка превращается в молодую женщину, а мальчик становится молодым человеком. В обществах аборигенов традиционно проводятся праздники, где виновниками торжества является молодежь, вступающая в пору сексуальной ответственности.

Вы можете организовать свою собственную специальную церемонию для вашего сына или дочери, открывающую им путь во взрослый мир. Одна наша знакомая отправилась вместе со взрослеющими девочками на церемониальный заплыв с дельфинами, чтобы отметить их вхождение во взрослый период жизни. Событие, возвышающее и придающее силы, отмечающее их новую роль в жизни, может сотворить чудеса с мальчиком/мужчиной или девочкой/женщиной. Выскажите уважение к людям, входящим в новый этап жизни, и они в свою очередь станут глубоко уважать вас.

В своей книге «Воспитание мальчиков» Стив Биддлф рассказывает об интересной церемонии посвящения юношей в мужчины. Юноши вместе с отцами или старшими мужчинами/друзьями отправляются в поход. Там они проводят один вечер у костра, и каждый взрослый рассказывает поучительные истории из своей собственной жизни, одновременно отмечая положительные стороны конкретного мальчика, выражая свою гордость за него. Юноши в свою очередь рассказывают о своей жизни, о том, что для них наиболее ценно, о своих надеждах на будущее. Затем взрослые говорят о том, какую помощь и поддержку они могут оказать молодежи.

первый сексуальный опыт



«Теперь она поняла, что первые любовные желания пришли ей в голову. Она дрожит от восхищения... Она изучает свое отражение в драгоценном камне и замирает от удовольствия, с величайшей нежностью прикасается к распустившемуся любовному цветку своих губ».

Видьяпати. Индия, XV век.

В нашем обществе большинство подростков узнает о сексе из телевизионных программ, видеофильмов и журналов. Однако такие экспрессивные образы, созданные главным образом мужчинами для мужчин, обычно порождают искаженные сексуальные отношения. Они не демонстрируют чувственных и любовных отношений. Сексуальные привычки юности обычно сохраняются с вами на всю жизнь и изменяются только посредством процесса переобучения, подобного тантре, либо с помощью сексуального партнера. Поэтому важно начать половую жизнь с информации, показывающей правильное направление к изучению отношений между мужчиной и женщиной.

сексуальные подсказки для девочек

- ♥ Посмотрите на схемы генитальной анатомии (стр. 123). С помощью зеркала рассмотрите ваши собственные гениталии и определите их различные части. Прикасаясь к этим участкам, определите, что приносит вам наибольшее удовольствие. Познакомьтесь с вашим собственным телом и его потенциалом для удовольствия.
- ♥ Научитесь танцам, которые способствуют свободным движениям тела и его чувственности, таким как африканский танец, танец живота, пять ритмов или мамбу.
- ♥ Научитесь делать массаж всего тела. Посоветуйтесь с профессионалом. Искусство прикосновений — один из прекраснейших подарков как для вас самих, так и для других.
- ♥ Если партнер навязывает вам секс, а вы еще к этому не готовы, помните: вы не обязаны улучшать его самочувствие. Вы отвечаете лишь за себя и свое благополучие. Вам не обязательно иметь секс, достаточно просто насладиться объятиями друг друга.
- ♥ Если вы готовы к близости, создайте нужную атмосферу для вашего первого полового акта. Убедитесь, что вы достаточно знаете о контроле рождаемости и безопасном сексе (см. гл. 7). Выберите место, которое вам нравится, где у вас будет доста-

точно времени, чтобы почувствовать себя свободно. Целуйтесь, ласкайте друг друга, играйте с телом партнера. Не допускайте проникновения, пока ваша юница не увлажнилась от возбуждения на пороге оргазма. Тогда боль от разрыва девственной плевы будет минимальной.

♥ Во время секса оба партнера обычно очень уязвимы и эмоциональны. Доверяя своей интуиции в отношении того, что приятно, а что нет, продолжайте учиться. Открыто говорите партнеру о том, что вам нравится, а что нет.

♥ Любите себя достаточно для того, чтобы получать необходимое. Если ваш партнер не знает, как вас возбудить, покажите ему, что для этого нужно делать. Беспрепятственно прикасайтесь к себе и возбуждайте себя либо покажите ему, как это надо делать.

♥ Если, будучи с любовником, вы чувствуете, что ваше сердце разрывается, а любовь бурлит, значит, вы двигаетесь в правильном направлении. Но если сердечко сжалось и вы чувствуете скованность — вы отправились не туда.

♥ Изучите все, что возможно, относительно своего тела и его функций. Эти знания сослужат вам хорошую службу на протяжении всей жизни.

сексуальные подсказки для юношей

♥ Самоудовлетворение естественно и необходимо для познания вашей собственной сексуальности. Расслабьтесь и не торопясь наслаждайтесь медленным нарастанием энергии. Постарайтесь обратить это в ощущение всего тела, а не в локализованное удовольствие гениталий. Пусть ваше тело двигается, используйте чувственные прикосновения, чтобы испытать повышенное удовольствие. Наслаждайтесь каждым моментом, не торопитесь приблизить эякуляцию. Все в большей степени осваивая искусство самоудовлетворения, оттягивайте ее время как можно дольше. Такой самостоятельный опыт поможет вам стать чувственным любовником.

♥ Когда юноша впервые обращает внимание на девушку, он стесняется этого и чувствует себя скованно. Это происходит со всеми, но многим удается справиться со своими страхами. Подойдите к ней и спросите, не захочет ли она провести с вами некоторое время. Если она ответит «нет», вы будете горды уже тем, что нашли в себе смелость обратиться к ней. Когда-нибудь другая девушка скажет вам «да».

♥ Не смущайтесь, не бойтесь признаться, что у вас нет опыта любви. Тогда ваша партнерша больше расслабится, и ваша первая сексуальная встреча пройдет без лишнего напряжения. Не стесняйтесь попросить женщину научить вас. Она может с гордостью просветить вас в удовольствиях любви.

♥ Убедитесь, что вы достаточно знаете о противозачаточных средствах (см. гл. 7). Практикуйте безопасный секс и всегда

пользуйтесь презервативом.

♥ Обычно женщина бывает готова к проникновению после двадцати минут предварительной игры. Нет смысла набрасываться на нее йони, пытаясь «завести» женщину. Для этого все ее тело должно возбуждаться (см. гл. 15). Если вы утратили эрекцию, не беспокойтесь, продолжайте наслаждаться телами друг друга. В нужный момент достаточная для проникновения эрекция снова возникнет. Оказавшись внутри йони, сам лингам отвечает за ситуацию.

♥ Когда наступает время проникновения, не спешите. Если вы слишком активны, то быстро эякулируете, поэтому будьте спокойнее и чувственнее. Продолжайте целоваться и ласкать друг друга, используйте чувственные движения и наслаждайтесь остротой момента. Примерно через пять минут настанет единение телесного электричества. После этого вы можете почувствовать различные волны энергии, иногда страстные и опенные, иногда с замедлением переходящие в более женственную фазу глубокого удовлетворения (см. гл. 14).

♥ Проникновение дает достаточно стимуляции для генитального оргазма мужчины, однако женщине одного лишь проникновения, как правило, недостаточно. Немногие женщины достигают оргазма без дополнительной стимуляции клитора. Лучший способ узнать, что нужно партнерше, — это понаблюдать, как она это делает сама. Однако ваша партнерша может просто постесняться продемонстрировать вам это, особенно в начале ваших отношений.

♥ Чтобы любовная встреча превратилась в божественное ощущение, постоянно сохраняйте в своем сердце чувство «благодарности».

В этом случае вы возвысите чувственный момент до экстаза.

♥ Открытие потока физической энергии посредством свободного танца и массажа принесет в вашу жизнь массу сексуальных удовольствий.



сексуальность в молодые годы

*«Покоясь на подушках твоих бедер в саду мечтаний,
Маленький цветок с его ароматной тычинкой
Поет песню и упивается твоим соком –
Заход солнца, свет луны – наша песня продолжается».*
Иккю Союн, основатель школы дзэн-буддизма
«Красная нить». Япония, XV век

Первая фаза взрослого возраста охватывает три семилетних цикла от 21 года до 42 лет. Это богатейшее время для сексуальных исследований и познания человеческих взаимоотношений.

От 21 года до 28 лет

В это время молодые познают все удовольствия и обиды интимных отношений. У них могут быть одна или несколько глубоких связей, в которых они используют партнера для открытия своего собственного потенциала как любовника и человека. Молодой человек также учится брать на себя всемирную ответственность, осознавая всю трудность этой ноши. В эти годы стремление реализовать свою собственную внутреннюю мечту приобретает огромное значение, независимо от того, каков ее характер: всемирный, сексуальный или духовный.

В этот период важно научиться заботиться о своем теле, правильно питаться и регулярно выполнять физические упражнения, чтобы с возрастом остаться стройным и здоровым.

От 28 до 35 лет

Это время душевного поиска и радикальной трансформации. Происходит пересмотр жизненных ценностей, все ставится под сомнение. У людей создается такое впечатление, что их жизнь перевернулась с ног на голову. Некоторые отношения рушатся, другие возникают, направление жизни или карьеры может неожиданно измениться. Это происходит потому, что природа предоставляет вам второй шанс посмотреть на себя со стороны и услышать истинный зов вашей души. Хотя это и трудно, но такие перемены только улучшат вашу жизнь. Вы можете стать счастливее и здоровее, чем когда-либо. В данной фазе важно сказать самому себе «ДА», в какой бы форме это ни происходило.

К этому времени вы уже много знаете о любви и отношениях между мужчиной и женщиной. Возможно, у вас есть жгучие вопросы, требующие ответа. Бывает ли настоящая любовь? Следует ли создавать семью? Найду ли я когда-нибудь сексуальное удовлетворение, которое ищу? Можно ли объединить секс с духовностью? Во время поиска ответов на эти вопросы корабль вашей жизни может попасть в шторм. Некоторые в этот период «сдаются», опасаясь прислушиваться к собственной душе. Если вы поплывете по течению, то заплатите за это дорогую цену. В последующий семилетний цикл ваше тело начнет рассыпаться. Это будет внешним признаком внутреннего решения сдаться.

В этой фазе женщина может с удивлением обнаружить, что ее сексуальность становится очень активной. Она может захотеть иметь нескольких любовников либо поэкспериментировать с различными стилями любви и разнообразными сексуальными атрибутами. Это наивысшая точка для женщины, когда она может высказать свою чувственность, излить свои соки, проявить страсть, полностью выразить себя. Если ей это удастся, то впоследствии она сможет стать мудрой женщиной, так как проживет свой потенциал полностью, без остатка. Поскольку женщине обычно требуется больше времени, чтобы сексуально возбудиться, ей нужно больше времени, чтобы полностью познать секс. Для этого она должна почувствовать себя уверенной в любовных отношениях.

Практика тантры в этом цикле, от 28 до 35 лет, во многом помогает парам объединить полноту сексуальной экспрессии с духовностью и любовью. Это способствует гармоничному объединению отдельных природных аспектов мужчины и женщины, взаимопониманию, служит ценным уроком в непрерывном познании жизни.

От 35 до 42 лет

У многих людей складывается впечатление, что после 35 лет они начинают спускаться под гору. Но это относится лишь к тем, кто не прислушался к зову души преобразиться во время предыдущего цикла. Плоды того, что люди пережили или не пережили во время одного из циклов, всегда появляются во время последующего семилетнего цикла.

Если вы упустили то, что предусмотрено природой в одном цикле, еще не поздно изменить свою жизнь и восполнить то, что упустили, в интенсивном всплеске экспрессии. Это можно сравнить с устранением дамбы, преграждающей течение жиз-

«Заниматься любовью сейчас просто восхитительно. Мы изучаем совершенно новый пейзаж. Я постоянно открываю для себя все новые слои своей естественной сексуальности. Этот процесс, происходящий посредством тантры, очень расслабляет. У меня были упущены возможности из-за того, что над моей сексуальностью довлели мои верования. С этим трудно было справиться: это была клетка, но клетка, хорошо обжитая и привычная. Но теперь мне проще направиться к неизвестному, поскольку наша связь стала глубже и нежнее. Когда мы собираемся заняться любовью, она уже здесь, с нами, и мы просто окунаемся в нее».

Дивнам (31 год), практикантка группы тантры.



«Я получил удовольствие, о котором только мог мечтать. Никогда не знал, что можно чувствовать себя так хорошо и наполненно. Пребывая с Дивиами, я чувствовал себя так, будто возвращаюсь домой. Лежа в ее объятиях, я словно ел фрукт из Эдема. Простое объятие было равносильно оргазму».

Кеерти (38 лет), практикант группы тантры.

ненной реки для того, чтобы освободить поток воды. Никогда не поздно вернуться к позывам вашей души, вплоть до последнего вздоха.

Данный период полностью посвящен креативной экспрессии. Все знания, полученные до этого, требует реализации. Вы можете заниматься преподаванием, рисованием, устройством сада, строительством дома, созданием семьи или бизнеса. Вы начинаете устраивать то, чему учились и к чему стремились на протяжении жизни. Возможно, эти годы станут временем глубокого удовлетворения и счастья, так как вы качаетесь на волнах заслуженных достижений. О таком счастье вы и не могли мечтать, когда начинали путешествие в начало взрослого возраста. Вы можете чувствовать себя более умиротворенным, чем в то время. Это цикл действительного удовлетворения.

Кроме этого, вы можете открыть для себя удивительно духовное измерение секса. Иногда вы ощущаете, что ваша сексуальность превращается в глубокую медитацию, выходящую за пределы эмоциональных ограничений. Если же вы практикуете тантру, то можете почувствовать единение, возможно, с другим человеком, когда все ваши семь чакр вибрируют как одна.

Другими словами, если раньше вы не могли жить в соответствии со своей природой, то сейчас вы готовы рискнуть всем, чтобы найти, наконец, свое счастье. Вы можете заняться поисками духовного наставника, участвовать в культурных мероприятиях, искать в книгах способ выбраться из наезженной колеи, в которой оказались. Вам может показаться, что у вас пошатнулось здоровье, и в связи с этим вы радикально измените свое питание и стиль физических упражнений. В любом случае следуйте направлению, которое подсказывает вам ваше внутреннее чувство. Делайте так, как вам подсказывает сердце, и вы окажетесь на правильном пути.

Многие мужчины могут ощутить спад своих сексуальных потребностей, заметить, что их эрекция не такая прочная, как раньше, что им требуется больший перерыв между эякуляциями, чтобы снова почувствовать сексуальное возбуждение. У некоторых это вызывает озабоченность, и они начинают искать методы, чтобы повернуть время вспять. Холистические методы лечения могут помочь вам восстановить здоровье и либидо, а изучение тантры научит, как повысить ваши жизненные силы во время секса.

подсказки по сохранению контакта с любовником

Во взрослом возрасте многие пары очень заняты организацией собственной жизни. Когда вы возвращаетесь домой в конце рабочего дня, находясь под стрессом своей работы, полезно выделить время, чтобы настроиться друг на друга.

♥ Перед тем как заняться любовью, вместе поужинайте или примите ванну. Не планируйте, вернувшись домой переполненным различными впечатлениями прошедшего дня, перейти напрямую к большому сексу. Чтобы расслабиться, вам нужен переходный период.

♥ Для принятия совместной ванны перед занятиями любовью добавьте в воду ароматические масла. Роза говорит с вашим сердцем, сандаловое дерево успокаивает и возвышает, нежный афродизиах объединяет секс и духовность. Сделайте выбор этих масел на основе квалифицированных советов или книги по ароматерапии.

♥ Создайте особую атмосферу. Найдите подходящее время и надежное место для совместных изысканий, отключите телефон, вместе приберите и подготовьте свой храм любви.

♥ Во время любви проявляйте друг к другу внимание и заботу. Чаще спрашивайте партнера, все ли вы делаете правильно.



сексуальность в среднем возрасте

*«Прекрасная Мелита на пороге среднего возраста
Сохраняет грацию молодости.
На ее щеках румянец, ее глаза соблазняют.
Прошло много лет,
Но не утас ее девичий смех.
Все невзгоды времени не могут затмить истинную природу».*
Агатий Сколастикус, греческий поэт (531–580 гг. н. э.)

Средний возраст охватывает четыре семилетних цикла, от 42 до 69 лет. В этот период у женщин происходит очень важное изменение – менопауза. У обоих полов снижается либидо. Однако переход к среднему возрасту не является сигналом к упадку, плохому здоровью и недееспособности. Это время исследования других возможностей, которые приносит вам этот период жизни.

От 42 до 48 лет

В этом цикле жизненная энергия, хранившаяся в районе гениталий для продолжения рода, кристаллизуется в мудрость. Если вы жили полной и богатой сексуальной жизнью, используя данную энергию, чтобы глубоко погрузиться в страсть, то переход к среднему возрасту дает вам ощущение того, что любовь расширяется и включает в себя духовность. Вы подниметесь на новый уровень бытия, где все воспринимается гораздо легче. Здесь меньше эмоциональной драматичности, жизнь становится более игривой, а взаимоотношения более четкими.

Данный переход сопряжен с жизненной мудростью. Сексуальная энергия в определенной степени реабсорбируется и становится доступной для совершенствования духовного развития. На этой стадии внутренняя красота приобретает большее значение. Молодые люди могут обманывать окружающих, пряча свою внутреннюю суть за внешним физическим обликом, но у людей среднего возраста разум и душа четко просматриваются на лице и теле. Все, что вы думали, чувствовали и делали в жизни, сказывается в среднем возрасте. Если вы жили в гармонии со своими душевными порывами, вы станете еще более лучезарным, и люди будут искать вашего общества. Годы сделают вас почти искрометным, словно бутылка хорошего шампанского.

В этом цикле некоторые женщины начинают приближаться к менопаузе, когда заканчивается их менструальный цикл. С другими это происходит в следующем семилетнем цикле. Для нездорового тела менопауза – трудное испытание. Если ваш переход к менопаузе сопряжен с нервным состоянием, горячими приливами, депрессией и другими симптомами, это явный признак того, что настало время прибегнуть к холистическому лечению, сбалансировать свою диету и естественный гормональный уровень, чтобы вернуть вашему телу равновесие.

Снижение либидо на этой фазе у мужчин и женщин в определенной степени является естественным процессом. Пылкая страсть, бросавшая вас в крайности сексуального поведения, начинает остывать. Но если вы здоровы, вы не ощущаете потерю чувственного удовольствия. Возможно, вам уже не требуется так много генитальных оргазмов, как раньше. У мужчин эрекция может быть не такой интенсивной, но это не препятствует наслаждению повышенной сексуальной экспрессией. В период полового созревания у вас есть лишь один ингредиент – секс. В молодом взрослом возрасте к нему добавляется ингредиент любви, обостряющий и повышающий удовольствие. Средний возраст добавляет к вашему жизненному пирогу ингредиент мудрости, что делает его более восхитительным.

Тантра – просто бесценный подарок на этой стадии жизни. Она учит прикосновению, интимности и наслаждению, расширяя репертуар ваших чувственных отношений в целом. Если вы полностью полагаетесь на интуитивный секс, то можете почувствовать себя сильно обделенным, когда число сексуальных гормонов начнет сокращаться. Но если вы изучаете тантру, то во время этого перехода будете чувствовать себя очень богатым. При свободном потоке энергии в теле удовольствие никогда не теряется. Если же ваша энергия застоялась и в этой связи удовольствие уменьшилось, высвободите поток этой энергии с помощью здоровой диеты, трав и физических упражнений. Прикасайтесь, и пусть прикасаются к вам, любите, и пусть любят вас.

От 48 до 55 лет

Настало время сделать шаг к более глубокой духовности. Вы можете почувствовать сильную тягу к медитации или молитве, к посещению святых мест, к открытию благоговейного таинства вашей жизни, возможно, через посредство внука или более тесного общения с природой. Это естественная трансформация сексуальной силы в чистый потенциал духовной энергии и мудрости. Та же энергия, которая страстно выражалась через секс,



«Общепринятое мнение о том, что пожилым людям всегда требуется фармакологическая помощь, к сожалению, привело к недостаточному вниманию, уделяемому духе и образу жизни — основным способам достижения здоровой старости».

Из книги «Путь Окинавы — как улучшить ваше здоровье и значительно продлить жизнь».
Брэдли Виллкокс, врач, Крейг Виллкокс, философ,
и Макото Сузуки, врач

теперь ищет другие, более утонченные выходы. Если вы знаток прелестей любви, можете продолжить свой сексуальный опыт в его наивысших аспектах, когда он сводится к обретению благодати и благодарения. На этой стадии супруги могут почувствовать, что они обратились в саму любовь. Человек, сумевший воспринять этот подарок жизни, становится маяком для молодежи, которая находит в нем духовного наставника.

Когда детородный возраст заканчивается, женщине может показаться, что цель ее жизни померкла. Такое ощущение приводит к депрессии, ухудшению здоровья, это может усугубить и тот факт, что в нашем обществе женщины после менопаузы не считаются сексуально привлекательными. Некоторые женщины прибегают даже к пластической хирургии, чтобы выглядеть моложе. Другие, стараясь вернуть ощущение молодости, пользуются синтетическими гормонами. Идея неплохая, но сперва следует ознакомиться с длинным списком их побочных эффектов. Специалист по лекарственным травам может посоветовать лечение, которое поможет сбалансировать ваш гормональный уровень.

Другая возможность — во время этой фазы заняться творческой деятельностью. Теперь, когда возможность рождения детей исчезла, вам необходимо найти другой путь для вашей творческой экспрессии. Найдите то, чему вы могли бы посвятить всю свою страсть и энергию, что привнесло бы в вашу жизнь творческий момент. Данный период жизни также является временем медитации, которая привнесет покой и чистоту в ваше существование. В любом возрасте внутренняя красота — это свет, озаряющий вас.

Возможности женщины в плане сексуального желания и множественных оргазмов сохраняются и в преклонном возрасте. По данным многочисленных исследований, единственный фактор, не позволяющий многим пожилым женщинам жить богатой сексуальной жизнью, заключается в их неспособности найти мужчину, соответствующего их пылкости. С возрастом мужское, заряженное гормонами либидо постепенно сокращается. Его гениталии становятся менее чувствительными к стимуляции, и ему требуется несколько дней для восстановления между эякуляциями. Чтобы вызвать эрекцию, некоторые мужчины пользуются виагрой, однако и у нее есть побочные эффекты. Некоторые травы, такие, как дамиана, могут помочь в данном случае и безопасны. Однако в этой фазе чувствительность всего тела мужчины еще не угасла, и она может возвысить его до максимально наполненного удовольствием состоя-

ния. Китайские тантрические тексты рекомендуют пожилым мужчинам практиковать сохранение семени, с тем чтобы они могли наслаждаться сексом на протяжении всей жизни.

Во время этого возрастного периода мужчины могут быть очень желанными для женщин. Они могут проявлять такие свои качества, как стабильность, цельность, простота в отношениях, внимательность, нежность, которые редко можно встретить у более молодых мужчин. В этом возрасте медитация и тантра помогут вам повысить либидо и одновременно усилить чистоту помыслов.

От 55 до 62 лет

Теперь жизненная энергия получает возможность течь в обратном направлении. Пришло время оценить ваши мечты и реализовать их. Может быть, вы всегда хотели рисовать, но зарабатывание денег и содержание семьи не давало вам такой возможности. Во время этого семилетнего цикла вы можете соединить ваши желания со страстью и удовольствием. Позвольте себе высвободить вашу сущность на всех уровнях. Вы можете обнаружить, что все в большей степени впадаете в детство, сбрасывая с себя нагрузки и ответственность и живя конкретным моментом. Пора уничтожить все границы и ограничения и стать действительно свободным. Похоже, что вернулась юность. Вы начинаете писать свою жизнь сызнова, основываясь на мудрости и опыте. Для людей, мечтавших о тесных интимных взаимоотношениях, наступил наконец их шанс.

От 62 до 69 лет

Это время, когда следует перестать думать о достижениях и начать просто наслаждаться бытием. Вы становитесь лучезарным, олицетворяя чистоту ваших намерений. Ваша мудрость выходит на новый уровень зрелости. Вы можете одновременно и ребячиться, и выглядеть эрудитом. Сексуальная экспрессия больше не отделена от любви или молитвы, энергия стала единой, текущей в форме радостной экспрессии в каждый момент. У человека, который прожил свою жизнь, подавляя собственную сексуальность, в этот период могут появиться признаки того, что подавленная энергия прорывается наружу в извращенном виде. Глубоко в душе такие люди могут испытывать отчаяние и грусть по поводу того, что упустили этот полный спектр жизненного опыта. Однако все еще возможно, хотя и довольно трудно, восполнить свой опыт и компенсировать потерянное время.

Медитация в объятиях

Медитация в объятиях — бесценный опыт для людей среднего и старшего возраста. Результат — глубокое понимание друг друга, приводящее к более полному единению на всех уровнях.

♥ В зависимости от своего настроения, начните с позы «Яб Юм», «Восторг женщины» или «Объятия любовников» (см. гл. 12). По желанию lingam мужчины может находиться как внутри вашей йони, так и снаружи. На протяжении всего сеанса храните молчание.

♥ Дышите вместе в одном ритме. Задерживайте дыхание непосредственно перед выдохом, полностью осознавая момент, когда грудь наполнена воздухом. Аналогичным образом непосредственно перед вдохом прочувствуйте момент, когда вы выдыхаете.

♥ Если вы находитесь в позиции «Восторг женщины», мужчина может слегка прикоснуться руками к каждой чакре женщины. Начните с йони, потом перейдите к животу, солнечному сплетению, сердцу, глотке, третьему глазу и, наконец, к короне.

♥ Проведя в совместной медитации 20 минут, вы можете изменить позицию и, если захотите, продолжить занятия любовью.





Вот рассказ о храброй английской паре, которая смогла объединиться. Лэс, 58-летний пенсионер, но все еще директор компании, и его любимая Салли, 45-летняя управляющая курсов персонального развития, отправились в путешествие в целях самоисследования посредством практики тантры.

Салли: Когда я повстречала Лэса, для меня это стало открытием. Ведь он долго занимался Тантрой, а я была воспитана в строгом английском стиле в семье, где невозможно было показать свое тело или выразить эмоции. Десять лет я была замужем. У нас не было никакой интимности, а секс был обязательной процедурой. Я постоянно испытывала стыд. Постоянно стремясь к чувственности, я не знала, что препятствием к достижению удовольствия было мое собственное воспитание. Например, когда Лэс предложил мне отправиться на презентацию тантры, он намекнул, что мне могут предложить раздеться. Я вскочила и закричала: «Нет! Я этого не сделаю!» Это было три года назад. Сейчас же я свободно чувствую себя раздетой на пляже.

Сейчас у меня больше сексуальной энергии, чем в юности, когда мне было 20 и 30 лет. Удовольствие приходит ко мне различными путями. Достаточно, чтобы меня погладили по спине или волосам, и я погружаюсь в удовольствие, восторг, иногда смеюсь или плачу.

Я открыла для себя различные типы оргазма. Важно суметь высвободить свою собственную энергию, куда бы она ни текла. Если происходит генитальное высвобождение — хорошо. Если нет, никаких проблем. Самое большое удовольствие я получила тогда, когда научилась танцевать со своей энергией. Для меня энергия означает соединение с чувством. Это может начаться в любой точке моего тела. Подобно шампанскому, я просто слеую за пузырьками, куда бы они ни направлялись.

Я всегда следила за своим внешним видом. Все должно было сочетаться. Прическа должна была быть именно такой, и только такой. Теперь же я настороженно слежу за изменениями своего тела. Я вижу, что старею, становлюсь все более и более дряблой, и понимаю, что это будет продолжаться, до тех пор, пока я не стану сморщенной старухой. Мы занимались сексуальным оздоровлением на многих уровнях. И теперь мы действительно готовы начать все сначала.

Лэс: 16 лет назад моя жизнь претерпела полный крах. Транквилизаторы и алкоголь не помогали. Я становился просто несносным.

Однажды мой врач познакомил меня с человеком моего же возраста, чей сияющий вид меня просто потряс. В этот момент я сказал себе: «Я доволен тем, что у меня есть. Я отправлюсь куда

угодно и сделаю все, чтобы выглядеть так, как этот человек». Последующие 10 лет я посещал всевозможные курсы. И все начало меняться. Я провел 20 лет в гражданском браке, но оставил свою партнершу, так как не получал от нее нужной мне интимности.

На первых курсах тантры я просто ожил. На вторых — я понял, что интимность должна начинаться во мне самом. Мое тантрическое путешествие посвящено самопознанию, решению измениться, решению остаться. Танцую сам с собой, я танцевал с созидательным началом.

Лишь после трех лет занятий тантрой я смог разделить интимность, любовь, сострадание, гнев, печаль и оргазм — весь этот чудесный набор эмоций с женщиной. Вот что дала мне тантра: с моего собственного разрешения и согласия моей партнерши я смог стать самим собой, смог быть вместе с другим человеком, готовым отправиться в это путешествие со мной. Трудности продолжают случаться взлеты и падения. Но мы знаем, что со всем этим для хорошего секса важно любить и ценить друг друга.

Что делать, мне 58, а не 18. Теперь, когда я эякулирую, с моей энергией происходит что-то совсем иное. Я теряю интерес к сексуальному пространству примерно на 3–8 дней. Жить с тантрической женщиной на 14 лет моложе меня — сложная задача. Если я занимаюсь любовью, используя тантрическую энергию, и в результате получаю оргазм всего тела или только лишь мизинца, я накапливаю свою сексуальную энергию. При использовании тантрических методов (включая воздержание от эякуляции для концентрации этой энергии) эрекция перестает быть для меня проблемой. Я часто ощущаю такой же уровень сексуальной энергии, какой был у меня в возрасте 20 лет.

чувственность пожилых людей

На Окинаве в Японии живут самые известные долгожители (там можно проследить регистрацию деторождения и вычислить продолжительность жизни отдельного человека). В свои сто лет окинавцы все еще могут заниматься умственными трудами, работать в саду, путешествовать и даже иметь сексуальные отношения. Двадцатипятилетние исследования показали, что их отличное здоровье никак не связано с генетикой, экологией, рационам питания, упражнениями и взглядами на жизнь. Отправляясь на рыбалку в честь своего 105-летия, Ойякаваган сказал: «Важно... наслаждаться жизнью... и хорошо выспаться ночью. Не стоит беспокоиться по мелочам, относящимся к возрасту или внешнему виду, жаловаться по поводу естественных недостатков или болей в теле... следует сконцентрироваться на хорошей стороне жизни... и не забывать улыбаться».

*«Со всеми твоими морщинами, дорогая Филинна,
Ты прекрасней всех молодых.
Скорее я полакомлюсь твоими перезревшими яблоками,
Чем ущипну упругую грудь девушки.
Мне не нравятся молодые.
Твоя осень сияет ярче, чем быстрая весна,
Твоя зима теплее самого летнего солнца».*
Паулус Силентиарий, VI век нашей эры

Эта последняя фаза жизни звучит в резонансе с последними человеческими возможностями: любовью, состраданием, мудростью и духовным пробуждением, которые могут сверкать, подобно цветам в хорошо ухоженном саду, либо затеряться в зарослях сорной травы. Как вы будете ощущать себя в этой фазе, полностью зависит от того, как вы прожили свою жизнь до этого. Вы словно стоите на высоком холме, оглядываясь назад, на пройденный путь. Этот вид либо наполнит вас радостью и удовлетворением от правильно прожитой жизни, либо печалью по поводу вашего путаного пути со многими ошибочными поворотами. Один пожилой человек, когда его спросили о его жизни, сказал: «Хочу пожелать молодым людям сделать то, что следовало бы сделать мне, а не то, что я сделал».

Эта фаза жизни содержит несколько возможностей в виде семилетних циклов: 69–76, 76–83, 83–90 и т.д. Каждый из них несет с собой возможность перехода от жизни к смерти и поэтому связан с вопросом: «Достиг ли я цели своей жизни, или мне нужно еще кое-что узнать, разделить или создать?» Когда цель жизни достигнута или человек чувствует, что в его жизни больше нет места эволюции, тогда его физическое тело больше ему не нужно, а душа соединяется с духом за пределами материи.

Воистину важным является качество жизни, а не ее продолжительность. Старость не обязательно означает плохое здоровье и больницу. Здоровой и счастливой жизнью можно жить вплоть до момента смерти. Мысль о том, что болезнь без разбора поражает невинные жертвы, убивает в людях желание искать причины этого в их стиле жизни и окружающей среде. Чтобы найти секрет здоровья, внимательно присмотритесь к вашему образу жизни. Без хорошего здоровья пожилым людям трудно испытать удовлетворенную чувственность.

Уважение к пожилым

В обществах аборигенов и восточных культурах к пожилым людям традиционно относились с огромным уважением и воспринимали их как хранителей мудрости, основанной на жизненном опыте. При устных традициях иногда требовалась целая жизнь для того, чтобы как бесценный дар получить знания, доставшиеся от предыдущих поколений. Эти знания затем передавались последующим поколениям, обеспечивая тем самым непрерывность возвеличивания человека. Обучаясь на уроках предшественников, люди учились не повторять их ошибок, извлекали пользу из их достижений. Естественно, молодежь тянулась к пожилым, как растения тянутся к солнцу, впитывая через них всю мудрость веков. Поэтому пожилой возраст не воспринимался со страхом, а считался временем сбора плодов правильно прожитой жизни. Молодое поколение уважало, любило стариков и брало с них пример.

В старости люди становятся мудрыми. Они могут предложить вам методы лечения или духовного совершенствования. В Индии считается, что пожилой возраст – лучшее время покинуть мир и начать жизнь духовной медитации. Близость смерти означает, что многие мирские заботы отпадают, когда вы все больше приближаетесь к духовному свету. Именно в старости вы чувствуете постоянное присутствие вашего ангела-хранителя. Любимый пожилой человек может стать для молодежи символом возвышенной преданности и безграничной любви. Такие качества можно воспитать и усовершенствовать в себе посредством регулярной практики медитации.

Живость чувств

Пожилые пары часто страдают от импотенции и утраты интереса к сексу. Но хотя физические причины нарушения эрекции и снижения либидо в пожилом возрасте преобладают, большинство подобных проблем имеют чисто психологическую подоплеку. Если либидо человека уменьшается, он может ощущать подавленность и поэтому избегать сексуальных отношений. Вместе с тем тантра может трансформировать секс из чисто репродуктивной потребности в искусство рождения постоянного внутреннего экстаза, не зависящего от детородных органов. Если вы сможете культивировать сексуальное удовольствие посредством тантры, когда природа начинает смещать центр внимания с репродуктивной функции, вы сможете легко отойти от этого стереотипа, не утратив при этом живости чувств.

подсказки в отношении здоровой и продолжительной жизни

- ♥ Сбалансированная диета, дающая телу питание, а не токсины.
- ♥ Чувство юмора.
- ♥ Постоянная тяга к знаниям.
- ♥ Сильное стремление к творческой цели.
- ♥ Регулярные физические упражнения без нагрузки, такие как ходьба, танцы, тай чи или йога.
- ♥ Настрой на божественное посредством медитации или молитвы.
- ♥ Чувство причастности к сообществу.

«Когда я состарился, я не мог игнорировать факт того, что смерть заглянула мне в лицо.

Я жил с этим, ходил с ней рука об руку, пока в один из дней все не прекратилось и моя рука не осталась пустой.

На меня снизошло озарение.

Мне нравится пожилой возраст.

Мне нравятся сумерки, и я знаю, что мне понравится и темнота».

Арчан

любовь зимой

«Мне нравился серп луны в сумерках, нравилось слушать, как горят дубовые дрова дождливым вечером, нравился твой нежный голос, звучащий в темноте.

Мне нравились все эти простые вещи.

Это было тогда, когда мы были вместе, так давно, что от этого не осталось и следа.

Все это я люблю и сейчас.

Все, что любил тогда»

Кай

В сексуальных исследованиях на этой стадии жизни существует расхождение между мужчинами и женщинами. Женщины живут на пять – восемь лет дольше, чем мужчины, поэтому, выбирая себе любовника, пожилая женщина мудро останавливает свой выбор на более молодом мужчине. Другое различие заключается в том, что мужская, основанная на гормонах сексуальность достигает своего пика в возрасте 18 лет, а затем медленно снижается на протяжении всей жизни. Поэтому способность пожилого мужчины к эрекции и его потребность в эякуляции снижаются. Но если мужчина культивировал в себе чувствительность всего тела, он сможет выражать свою любовь многими другими способами. Освободившись от страсти молодости, любовные отношения могут трансформироваться в восхитительное путешествие, полное игры и открытий, и напоминать соблазнительные, наполненные острыми ощущениями поцелуи и ласки юности. Если к игре добавить медитацию, то она приобретет качества вечности, преодолевающие физические ограничения. Кроме того, если мужчина научился воздерживаться от эякуляции, он может продолжать наслаждаться любовью с большей способностью к эрекции.

В зависимости от состояния здоровья пожилая женщина способна продолжать испытывать сексуальное возбуждение во всех его фазах, включая множественный оргазм. Возможно, ее стремление к удовлетворению страсти будет не таким, как в молодости, но жизненная сила ее либидо останется прежней. У некоторых женщин постепенно сокращаются выделения вагинальных соков, а иногда происходит полная утрата либидо. Это признак того, что уровни гормонов опустились ниже уровня здорового баланса. Такое положение можно исправить с помощью натуральных целебных трав, правильной диеты и физических упражнений.

Либидо не обязательно означает страстное и возбужденное состояние. Оно может представлять собой восхитительную чувственность всего тела, когда вы получаете удовольствие от многих аспектов жизни. Такая чувственная энергия может искать выход посредством сексуальной игры либо через другие творческие действия жизни. Позвольте себе воспользоваться тем, что приносит вам удовольствие, и расширяйте эти возможности любыми доступными путями.

будьте осторожны с огнем

Эта тантрическая медитация помогает возобновлять и омолаживать жизненную силу. Регулярно практикуйте ее в течение нескольких недель и более, и вы отметите прилив вашей энергии.

**«В начале сексуального союза
будьте осторожны с огнем,
как вначале,
так и потом,
не прикасайтесь к горячей золе».**

Шива-сутра

♥ Занимаясь любовью, когда чувственная сексуальная энергия начинает нарастать, просто оставайтесь в этом восхитительном состоянии, не стремитесь достичь пика энергии или оргазма. При проникновении ваши движения должны быть нежными и плавными. Не преследуйте никакой цели, просто наслаждайтесь моментом.

♥ Создавая циркуляцию энергии, оба партнера сохраняют игривое и радостное настроение, заряжаются жизненной силой. Постарайтесь побыть в таком возбужденном состоянии примерно сорок минут. Затем замолчите, обнимите друг друга и отдохните минут двадцать.

Ал (77 лет) и Кей (84 года) из Орегона в США. Он фотограф, которому нравится отражать на пленке «красоту мира». Его жена, с которой он прожил 30 лет, умерла за два года до того, как он встретил Кей — «любовь своей жизни». У Кей, писательницы, семеро детей, десять внуков и четверо правнука. Ее муж, с которым она прожила 30 лет, умер за два года до того, как она повстречала Ал.

Кей: У нас такое чувство, что мы были вместе в другой жизни. Когда мы повстречались и стали любовниками, мы уже не были посторонними. Это было воссоединение. Когда он обнял меня, я неожиданно прошептала: «Ты мое счастье».

Ал: Мы научились отбрасывать в сторону все ограничения. Все остальное происходило вполне естественно.

Кей: Когда мы, сбросив одежду, запрыгнули в постель, было такое ощущение, что мы отбросили все ограничения и сомнения. Познавая друг друга, мы занимались совершенно новыми вещами. Наши тела утратили привлекательность молодости. Годы поработали над нами, нас украшали боевые шрамы. Однако наши души стали богатыми и наполненными. Когда же мы занимаемся любовью, душа и тело соединяются в одно целое.

Мы советуем другим пожилым людям: уважайте и берегите своего партнера, с благодарностью воспринимайте то, что вам достается, тогда каждое прикосновение, каждая ласка будут восхитительными. Забудьте об ограничениях, забудьте о прошлом. Познавайте друг друга, подобно двум молодым людям, безгрешным, свободным от сожалений. Живите данным моментом.





часть 6

удовлетворенность

Поиски удовлетворения могут быть весьма сложными. Мы можем потеряться в огромном числе жизненных поворотов и сбиться с пути, ведущего к центру. Этот лабиринт сильно напоминает коаны дзен-буддизма, где решение можно найти, только достигнув состояния наивысшего сознания. В этом состоянии мы обретаем остроту птичьего взгляда на весь сумбур жизни, любви и сексуальности.

Состояние высокого сознания не существует отдельно от нас, для его достижения не нужны большие усилия. Скорее, это воспоминания о возвращении, к тому, какими мы были, когда наши чувства бурлили. Секрет этого возвращения домой заключается в практике медитации, делающей людей уверенными в себе и чувственными. Такой человек обладает внутренними знаниями, обретенными в результате соединения с источником жизни, верой во взаимосвязь всех измерений бытия.

В этом открытии вам могут помочь исследования трансформации, проведенные мистиками в прошлые века. Они могут подтолкнуть вас к новым шагам, к новому расцвету тантры, где искусство любви становится наиболее почитаемым, соединяющим каждого отдельного человека и общество в неразрывное целое.

чувства в сексуальной игре

*«Все мы по-особому
Думаем о боге
За пределами ощущений и чувств.
И все же
Мы находим бога
Лишь в самой сути любви».*
Песня из мистиков Баула, Бенгалия, Индия.
Перевод Д. Баттачария

Чувственность означает как вашу ответную реакцию на стимулирование чувств, так и повышенную уверенность в самом себе и в своих личных взаимоотношениях. Когда она пробуждается, ваш жизненный опыт совершенствуется. С помощью чувств вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете запах и вкус окружающего вас мира. Кроме этого, посредством чувств вы можете обрести субъективный опыт счастья и оргазмического удовольствия. Если же они притупляются, то, скорее всего, вы будете огорчены и подавлены. Когда же ваша чувственность обострена, вы испытываете спонтанное восхищение. Ваш внутренний и внешний мир играет и искрится.

Все органы чувств действуют, подобно двустворчатой двери. В одном направлении она открывается в сторону удовольствия или боли, а в другом – к расширению душевной и духовной уверенности. Чем больше вы расширяете свою чувственную уверенность, тем шире ваше духовное пробуждение.

Фокусирование на различных чувствах во время любовной игры с партнером или без него может расширить вашу способность к чувственному пробуждению, физическому и духовному. Таким образом вы откроете для себя максимальный потенциал вашего жизненного опыта.

Каждое чувство может вызвать боль или удовольствие. Многие люди умерщвляют свои чувства в ответ на травму или условия, внушающие им страх перед полным ощущением жизни. Когда вы встаете на путь пробуждения вашей чувственности, на вас могут нахлынуть воспоминания о том, как в целях защиты вы отключили то или иное чувство. Когда такого рода воспоминания уходят, вы можете испытывать сильные эмоции. Подобное высвобождение весьма полезно для здоровья. Если вы чувствуете раздражение, по-

бейте боксерскую грушу или подушку и выпустите свой гнев. При этом вы можете рычать, словно лев. После этого несколько минут посидите молча, и вы увидите, как высвободился поток вашей энергии. Если вас обуревают печаль, пусть текут слезы. Слезы подобны штормовой погоде, очищающей воздух. Они открывают сердце и углубляют понимание жизни. Если вы можете поплакать в объятиях любовника, это только углубит вашу интимность.

Как только вы освободитесь от того, что мешает вам жить, вы сможете испытать неожиданный всплеск удовольствия. Ваше тело и душа говорят: удовлетворение возможно лишь тогда, когда вы желаете открыться и расширить вашу чувствительность на всех уровнях. Ваше естественное состояние бытия – это восторг. Позволяя себе расширить свою сенсорную уверенность, вы медленно, но верно двигаетесь к жизни, где самый простой акт, такой как дыхание, становится экстазным.

Упражнения, описанные на стр. 156–161, представляют собой простые методы открытия и расширения каждого вашего чувства.

«Мы испытали вибрации любви, лизнули
чувственность, прикоснулись к святому,
услышали звуки вселенной, пропели
эмоцию сердца и приручили свет».

Анне-Франс, практикантка группы тантры

«Я раньше думала, что сенсорная уверенность
сводится в основном к массажу и прикосновению,
но фактически она, похоже, удовлетворяет какую-то
глубинную, спрятанную во мне потребность
находиться в более тесном контакте с каждым
аспектом самой себя, настроиться на ритм жизни».

Валери, практикантка группы тантры

«Когда тебя ласкают, сладкая принцесса, отдайся
этим ласкам, как нескончаемой жизни».

Шива-сутра



Прикосновения

Медитация лаской

Если вы хотите, чтобы эту медитацию сопровождала музыка, выберите что-нибудь очень нежное, ласковое и мелодичное.

♥ Партнерша лежит раздетой на животе. Партнер сидит рядом и нежно ласкает ее тело с ног до головы. Он касается ее тела только кончиками пальцев, двигая ими медленно и нежно. Дотрагиваться надо легко, но не щекотать. Прикосновения должны вызывать не сексуальное возбуждение, а чувственность всего тела. Партнерша должна расслабиться и испытать удовольствие от прикосновений. Эти ласки позволяют партнерше достичь состояния расширенного сознания посредством повышенной чувствительности.

♥ Через 10 минут попросите ее повернуться на спину. Еще 10 минут ласкайте ее тело спереди. После того как ласки завершены, молча посидите рядом с партнершей, позволив ей остаться в своем собственном пространстве в течение нескольких минут.

♥ Партнерша хранит молчание на протяжении всего сеанса. Для создания правильного настроения массажист время от времени может повторять слова Шивы-сутры (слева).

♥ Поменявшись ролями, повторите медитацию лаской. Если есть желание, соедините ее с занятиями любовью.

Запах/вкус

обед, который вы никогда не забудете

♥ Приготовьте возбуждающую чувства еду, включив в нее разнообразные по вкусу и запаху продукты. Поскольку вам предстоит открыть свои чувства вкуса и обоняния на более высоком уровне, лучше всего использовать только что приготовленную пищу. Используйте не расфасованные и не размороженные продукты, например со специями или карри. Не добавляйте в блюда чеснок, поскольку его анестетические качества понижают чувствительность, а сильный запах перебивает все остальное. Включите в список хорошее вино или какой-либо другой качественный напиток.

♥ Выделите достаточно времени, чтобы сполна насладиться всей роскошью события.

♥ Завяжите глаза партнеру и усадите его поудобней, чтобы он мог расслабиться, если пожелает. Медленно и с чувством кормите его, давая ему достаточно времени прочувствовать запах и вкус всей пищи. Если захотите, используйте свои собственные пальцы вместо вилок. Ваш любимый может издавать звуки одобрения, когда глубоко осознает, что он ест. По желанию время от времени вы можете напечатывать ему на ухо медитацию Шивы (Сутры (ниже).

**«Принимая пищу или напитки,
становитесь их вкусом,
насыщая себя».**

Шива-сутра

♥ Вы можете раздеться, это только усилит остроту события. Ваши животы могут стать замечательными подносами, а десерт всегда будет вкуснее, если его слизывать с лингама, с груди или с йони. Вино, испитое с губ любовника, покажется нектаром богов.

♥ Накормите партнера обедом, а потом пусть он накормит вас. Вы можете также выполнять роль кормильца поочередно, примерно в течение 10 минут каждый.

♥ Практикуя этот метод в одиночестве, приготовьте пищу и, усевшись за стол раздетым, берите ее руками. Жуйте медленно, с закрытыми глазами пейте, чувствуя каждый глоток.



ЗРЕНИЕ

ВЗГЛЯД ГЛАЗАМИ ЛЮБВИ

Эта медитация пьянит глаза и сердце. При этом вы превращаете обычный процесс созерцания в рецептивное видение.

♥ Сядьте лицом к лицу с партнером и глядите в глаза друг друга примерно десять минут. При этом просто-напросто воспринимайте взгляд партнера. Этот тип зрения называется видением инь. Он создает восприимчивость и раскрывает функцию правого полушария мозга. Когда правая сторона мозга активизируется, углубляется чувство любви.

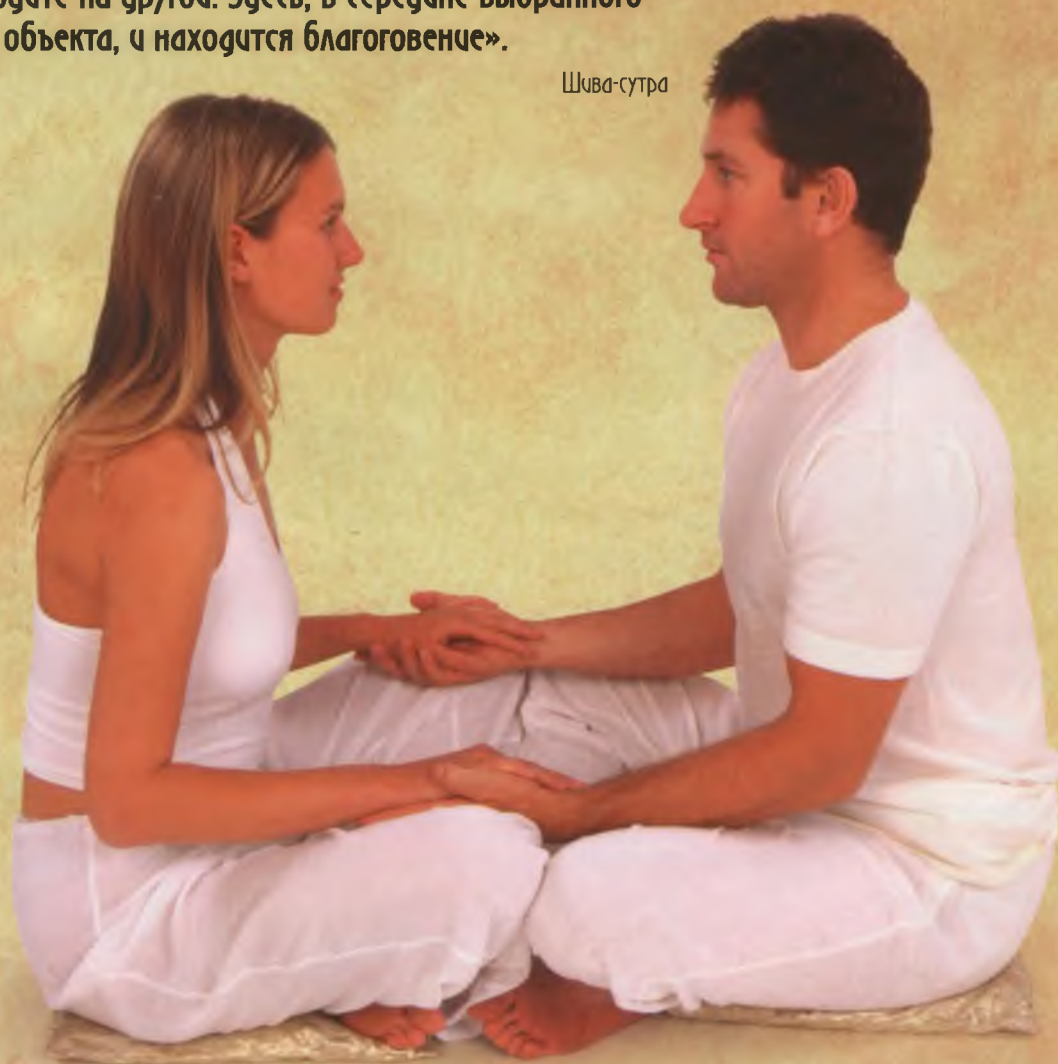
♥ Вы также можете заняться этим во время любви.

♥ Если вы практикуете это в одиночестве, внимательно смотрите себе в глаза через зеркало около пяти минут. Это и есть ян или внешнее видение. После этого позвольте глазам в зеркале лицезреть вас в течение еще пяти минут, используя при этом инь или рецептивное видение. Затем смотрите на дерево или цветок в течение пяти минут. Потом позвольте этому растению смотреть на вас в течение того же времени.

♥ В этих упражнениях сперва используйте видение ян, а затем видение инь, и вы начнете понимать контраст между ними.

**«Смотрите с любовью на какой-либо объект.
Не переходите на другой. Здесь, в середине выбранного
объекта, и находится благоговение».**

Шива-сутра





СЛУХ

любовь без цензуры

Это очень простой метод, но для его практики вам потребуется смелость. Оба партнера должны согласиться на это *до того*, как окунуться в любовь.

♥ Занимаясь любовью, оба партнера говорят друг другу, что с ними происходит, момент за моментом, без цензуры. Во время любовного акта возникают различные чувства, желания и настроения, следующие друг за другом в быстрой последовательности. Говорите обо всем.

♥ Это не диалог, оба партнера могут говорить одновременно. Не надо только оценивать партнера или обвинять его в чем-то. Шаг за шагом сконцентрируйтесь на собственных чувствах, которые связаны со взаимными ощущениями, возникающими во время сексуального союза. Вы можете выражать страсть, желание, читать стихи, смеяться или плакать — то есть делать все, что подскажет данный конкретный момент.

♥ Обычно во время любовного союза многие чувства остаются скрытыми и невыраженными. В результате возникает сдержанность, и половой акт теряет возможность быть настолько восхитительно освобождающим, каким он мог бы быть. Используя этот метод, вы отбрасываете все ограничения и говорите правду обо всех чувствах, которые испытываете.

♥ Если вам понравилось то, что происходит, повторите это семь раз для более полной трансформации. После этих семи попыток ваша возможность искренней коммуникации будет установлена.

♥ Если вы один, используете этот метод во время самоудовлетворения. Произносите все вслух, иначе, если говорить про себя, нужный результат не будет достигнут. Плачьте, смейтесь, говорите себе о том, как вы прекрасны, как сексуальны и как вы себя любите. Снова и снова свободно выражайте свои чувства без каких-либо ограничений.

Чувство юмора — шестое чувство

четырёхминутная медитация смехом

Некоторые тибетские монахи пользуются этим методом в своих монастырях. Это очень хороший способ начать день. Поскольку смех укрепляет вашу иммунную систему, он очень полезен для здоровья и долгой жизни. Это также помогает стать более озорным.

Серьезность можно рассматривать как болезнь, так как она делает весь мир более скучным и напряженным. Существует такая поговорка: «Смейтесь, и весь мир будет смеяться вместе с вами. Заплачьте, и вы останетесь в одиночестве». Смех трансформирует всю нашу жизнь, помогает нам отбросить иллюзии и ближе подводит к источнику творения, космической игре, участниками которой мы все являемся.

Используйте эту медитацию каждое утро в течение трех недель, чтобы испытать ее полное воздействие на вашу жизнь. После этого вы можете продолжить ваш опыт и дальше либо пользоваться им время от времени.

♥ Проснувшись утром, перед тем как открыть глаза, минуту потягивайтесь, как кошка. Позвольте всему вашему телу сладко зевнуть.

♥ Пусть ваш смех начинается в животе и распространяется по всему телу. Громко смейтесь в течение трех минут.

♥ Откройте глаза и начните свой день.



общение любовников



«Что мужчины ищут в женщинах?

Удовлетворение желаний.

Что женщины ищут в мужчинах?

Удовлетворение желаний».

Из «Тетради» (1793), Уильям Блейк

Установление открытой, богатой и благотворной коммуникации между любовниками – тонкое искусство. Оно подразумевает искреннее желание познать любовь сполна. Откровенная коммуникация выстраивает союз, в котором оба чувствуют себя воспринятыми и любимыми в единении друг с другом. Можно лишь удивляться, как это становится возможным между двумя столь различными созданиями, как мужчина и женщина. На основании своего собственного опыта мы можем утверждать, что это возможно. Мы также наблюдали это на примере пар, с которыми работали. Поэтому уверены, что это возможно для всех.

Любя, вы фактически подчиняетесь, но не партнеру, а самой любви. По своей природе состояние влюбленности по отношению к другому человеку требует от вас отдачи, восприятия и подчинения. Многие ошибочно думают, что им приходится подчиняться партнеру, против чего, как правило, восстает эго каждого. Личность часто служит маской, которую мы надеваем, чтобы отгородиться от всего мира, она отражает все притворство, предназначенное для сокрытия нашей уязвимости. И сказать «да» этой маске бывает очень непросто. Однако за ней кроется позволяющий все принцип любви, не имеющий ни имени, ни формы. Если же вы решитесь еще на один шаг и подчинитесь данному принципу, у вас появится шанс по-новому взглянуть на партнера. Вы начнете относиться к нему как к проводнику, с помощью которого можно испытать бесконечную любовь.

Десять подсказок на стр. 163–165 помогут вам выстроить глубокую и полезную коммуникацию с вашим партнером.

десять подсказок в отношении более глубокого общения

1) Взгляните на вашего партнера с помощью рецетивного виденья (см. стр. 159). Когда любовь двух людей только что начинается, они полностью настроены друг на друга. Можно сказать, что они все еще носят «розовые очки» (розовый цвет ассоциируется с любовью). Новопеченные любовники спонтанно переходят к виденью, не осознавая этого. Используя его сознательно, вы открываете ваше сердце для любви — великого целителя, приносящего понимание, сострадание и удовлетворение. Это прекрасный путь для начала любого типа коммуникации.

2) При обсуждении деликатных вопросов постарайтесь использовать слово «Я». «Ты» легко притягивает к себе обвинения во всех смертных грехах. Почувствовав ваше осуждение и презрение, партнер замкнется в себе. В этот момент коммуникационный поток прекратится. Используя слово «Я», вы направляете стрелу в свою сторону. Так с помощью этого можно понять истоки вашей уязвимости.

Например, слово «Я» можно использовать так. Вместо того, чтобы сказать: «Ты сделал мне больно» скажите: «Я ощущаю боль». Закройте глаза и найдите истоки этой боли. Возможно, что вы чувствуете ее уже давно. Вернитесь к первым воспоминаниям, связанным с этим, расскажите о них. Если действовать так, то проблема потеряет свою эмоциональную напряженность. Поступайте в соответствии со своей жизненной энергией, и тогда адекватную реакцию вы сможете заменить адекватным ответом.

Если у одного партнера хватит смелости выказать свою уязвимость, то другой ощутит прилив любви и тоже откроет свое сердце. Обвинение — оружие защиты, а его использование оставляет обоих партнеров замкнутыми и готовыми к самообороне. С другой стороны, признание ведет к открытости, которая, в свою очередь, способствует установлению коммуникации.

3) Откройтесь первым. Зачастую оба партнера играют в одну и ту же защитную игру: «Я откроюсь и покажу свою уязвимость только в том случае, если мой партнер сделает это первым». Боязнь открыться — просто страх показать свои раны и уязвимость, возникающие из-за отсутствия защиты. Этот страх заложен в нас с детства, когда мы были беззащитными. Если же вы сознательно решаетесь открыться, то возьмете на себя всю ответственность, готовясь встретить невзгоды жизни и преодолеть их. Открытость и уязвимость придает нам силы и свободу. Любовь означает смелость попросить любовника залечить ваши раны и помочь стать мудрее.

4) Если вас охватывает гнев, и вам хочется выплеснуть его на партнера — побейте подушку. В гневе нет ничего плохого, это чистая сила жизненной энергии, которая, не найдя выхода, взрывается, как вулкан. Не осуждая себя, найдите здоровый путь освобождения от ненужных эмоций. Изливая гнев на партнера, вы наносите ему раны. Побив подушку, вы никому не причините боли, но зато очистите воздух и создадите новые уровни для креативной энергии.

В каждом доме должна иметься подушка или боксерская груша. Встаньте на колени перед ними и высвобождайте свои чувства: бейте, колотите, ругайтесь и кричите на них. Затем закройте глаза и посидите молча в течение примерно пяти минут. С помощью этого метода вы прервете череду оскорблений друг друга.

5) Если вы пожелаете поделиться чем-либо, помните: это нужно делать от сердца. Если же вы будете действовать не сердцем, а умом, то рискуете создать весьма напряженную атмосферу. Если вы будете говорить правду (даже самую суровую) от сердца, то вряд ли нанесете рану другому. Сердце, будучи домом любви, навсегда останется величайшим целителем.

6) Помните: что бы вы ни высказали в отношении другого человека, к вам это вернется. Если вы жаждете ненависти — ненавидьте; если хотите любви — любите. Если вы хотите чувственного, глубокого и осмысленного секса, будьте чувственны и глубоки. Если вам хочется страстной любви — проявите страсть. Если вам хочется душевного покоя, будьте в ладах с собой, любите других людей.

7) Обмен ролями может оказаться очень полезным для любовного союза. С этой целью назначьте свидание. Мужчина оденется в женскую одежду (чем сексуальнее, тем лучше), а женщина — в мужскую. Включите хорошую музыку и устройте приятную встречу, как в клубе. Выполняйте свои необычные роли, чтобы лучше узнать друг друга. Флиртуйте и танцуйте вместе и, наконец, покажите друг другу медленный и чувственный стриптиз. Затем вы можете заняться любовью.



8) Все эти подсказки могут быть применены и к сексуальному союзу. Многие люди чувствуют разочарование по поводу своей сексуальной жизни, но не знают, как изменить положение. Совершенно очевидно, что правда, исходящая из сердца посредством видения, может творить чудеса. Не опасайтесь говорить то, что хотите, но в полной мере сперва обратите все это на себя. Если вы хотите, чтобы к вашему клитору прикасались именно так, а не иначе, сделайте это сперва сами. Хотите ли вы войти в полностью подготовленную, увлажненную и сочную йони и получить оргазм всего тела, в то время как ваша партнерша будет восхвалять бога за то, что вы существуете? Тогда научитесь быть оживленным и оргазмическим, и вы наверняка обнаружите то же самое в вашей партнерше.

9) Ваши фантазии возникают на основе ваших же желаний. Вы можете преобразиться, если постараетесь не подавлять их, а понимать.

♥ Дело в том, что многие не позволяют себе наслаждаться сексуальными импульсами. В этом случае разум ищет пути экспрессии данной непрожитой энергии посредством мысли и фантазии. Тантра помогает открыть естественный поток энергии, восстановить здоровую и удовлетворяющую сексуальность.

♥ Фантазии, возникающие из-за непрожитых аспектов вашего существа, появляются в результате застоя энергетической системы. Это происходит еще в детстве. Например, садомазохистские фантазии могут основываться на детском опыте физического наказания и убеждения в том, что «любовь» выражается именно таким образом. Насилие, сексуальное доминирование, мочеиспускание или дефекация на партнера — все это симптомы душевных травм, полученных в детстве. Их можно вылечить с помощью психотерапии, регрессивной терапии, семейной терапии, а также цветным светом и гипнозом.

♥ Фантазии, родившиеся из инстинктивного источника, вполне естественны. Они возникают на основе нашей животной природы.

Так, фантазии в отношении занятий любовью в различных позициях и орального секса вполне осуществимы, и их можно обыграть. На самом деле совсем не обязательно пережить придуманное вами в действительности. Разыграв это как в пьесе, вы сможете реализовать свою фантазию и освободить себя. Если она не причинит вреда ни вам, ни партнеру, то можно вместе с ним весьма забавно разыграть эту сцену. Вы можете посвятить одно свидание фантазии партнера, а другое — партнерши. А кто будет играть вспомогательную роль, тот должен выполнить все, что ему поручат.

♥ Фантазии возникают также и на уровне души, когда в ней нарастает желание создать мост, по которому свет духа перейдет в тело. Оргазм представляет собой дверь к прямому слиянию души и духа. Среди фантазий такого уровня можно назвать: мечту о том, чтобы слиться с любовником в одно целое или стать с ним духовными братьями. Возможно, возникнет искушение узнать все ваши потаенные желания и секреты друг друга, появится жажда сексуального союза, длящегося бесконечно, стремление к любви на всех уровнях: ментальном, эмоциональном, физическом и духовном.

♥ Желание познания святой, сексуальной и возвышенной любви — вполне здоровое явление. По сути, это тяга к тантре и духовному пробуждению посредством сексуальности.

10) Помните, что любовь, которую вы испытываете со всеми ее взлетами и падениями, не зависит от человека, который в данный момент вам ее дарит. Любовь присутствует всегда, а ваш любовник просто-напросто ваш пособник в ее познании. С его помощью вы можете глубоко окунуться в ощущение вашего собственного потенциала, необходимого для соединения с пульсом всей вселенной. Как рыба не осознает окружающую ее водную стихию, так и мы не ощущаем океан любви, в котором живем. Любовник служит нам напоминанием. Если же он исчезает из нашей жизни, это еще не означает, что исчезла любовь. Те шаги, которые вы предприняли для того, чтобы познать ее, запомнятся навсегда.

магия любви для одиночек

Все, что происходит в жизни, сперва возникает в воображении, а затем реализуется посредством наших желаний. Если вы ищете партнера, то это упражнение может принести великолепные результаты.

♥ Создайте словесный портрет вашего любовника. Отметьте, какими физическими, эмоциональными, умственными и духовными качествами он должен обладать. Не забудьте, что этот человек любит вас и вы отвечаете ему взаимностью.

♥ Просмотрите список и убедитесь, что в нем нет противоречивых записей.

♥ Теперь составьте список ваших собственных черт.

♥ Сравните оба списка. Обладаете ли вы сами свойствами, соответствующими вашему «партнеру мечты»? Если нет, вам придется проделать определенную домашнюю работу. Начните воспитывать в себе качества, которые соответствуют характеру вашего воображаемого любовника.

♥ Через месяц снова прочтите свои списки и убедитесь, что их содержание сбалансированно. Внесите в них все необходимые, с вашей точки зрения, изменения, чтобы списки полностью совпали.

♥ Спрячьте списки в том месте вашего дома, которое ассоциируется у вас с любовью, не забывайте: вы решили измениться в лучшую сторону.

Помните, что несовершенство добавляет в жизнь пикантную изюминку. Учитесь воспринимать человеческие недостатки, — это углубит ваше понимание любви и воспитает в вас чувство сострадания.



Магия любви для пар

Для того чтобы вы научились выполнять это упражнение, вам может потребоваться день, неделя или даже месяц. Следуйте своему собственному ритму. Потренируйтесь во время ваших встреч, пока не почувствуете, что готовы к совместной фазе.

Если ваш партнер также выполняет данное упражнение, это может усилить его трансформирующую мощь. Не делитесь тем, что находится в вашем списке, пока вы оба не достигнете завершающей стадии: это может помешать процессу и затруднит достижение положительного результата. Поскольку у каждого из вас имеется свой собственный ритм, то одному, возможно, придется подождать, пока другой будет готов начать обмен.

♥ Составьте список того, что вам не нравится в вашем партнере (физические данные и личностные качества).

♥ Рядом в колонку запишите то, что вам нравится в нем.

♥ Сравните оба этих списка. Какой из них длиннее? Можете ли вы что-нибудь вычеркнуть из списка его отрицательных черт? Можете ли что-либо добавить в список положительных качеств? Продолжите этот процесс в несколько приемов, пока список положительных качеств не станет длинным, а список отрицательных — будет состоять лишь из одного или двух пунктов.

♥ Одновременно сделайте аналогичные списки в отношении себя. Во время просмотра своих списков встаньте обнаженным перед зеркалом и посмотрите на себя. Это сделает данный опыт более ощутимым, поскольку тело зачастую отражает собственные взгляды на свое «Я», какими бы они ни были.

Во время каждого сеанса постарайтесь вычеркнуть одно или более качеств из отрицательного списка и добавить пункты в положительный. Когда положительный список станет длинным, а отрицательный — содержать один или два пункта, это будет означать, что вы готовы открыться вашему партнеру.

Совместная фаза

♥ На основе ваших упражнений составьте новый список, а старый сожгите. Обменяйтесь своими мнениями. При этом не обязательно сообщать другому о содержании прежнего отрицательного списка. Пользуйтесь только вновь составленным. Сообщите обо всех качествах, которые вам нравятся в партнере и в себе.

♥ Затем сообщите партнеру о том, что есть один или два недостатка, которые вы с трудом терпите, и спросите, есть ли у него какие-либо соображения по их исправлению.

♥ Потом сообщите партнеру о том, что, по вашему мнению, осложняет ваши взаимоотношения. Поинтересуйтесь, что он думает по этому поводу.

♥ В конце такой совместной встречи вы оба сможете найти путь к преодолению этих трудностей вашей любви, открыть способы ее укрепления. Чем крепче ваша любовь, тем проще избавиться от недопонимания и обид.

чувственный, гармоничный мир

*«Понемногу танец входит в силу,
С ветром, с небесами, с лучами солнца,
Пробивающимися сквозь ветви деревьев, с самой землей.
Вы танцуете.
Вы начинаете ощущать пульс вселенной.
Это очень сексуально.
Однако плыть в реке сексуального соития –
Не единственный сексуальный опыт;
Всегда, когда пульсирует все ваше тело,
Без каких-либо ограничений – это очень сексуально».*
Из книги «Дзэн, путь парадокса». Ошо

Когда ваша чувственность оживлена, весь мир кажется ярким и вы улыбаетесь всем встречным людям. Вы находитесь в пространстве кипучей энергии и восхищения. Возможно, вы уже испытали это чувство; когда после восхитительной ночи с любовником вы словно летели. Ноги несли вас сами, вас переполняла доброта, вам хотелось расцеловать весь мир. Вся природа искрилась, и даже повседневная работа становилась легкой и приятной.

То, что такое случается, доказывает: это состояние бытия, этот естественный взлет – ощущения организма, которые можно испытать в любое время. Такой «полет» становится возможным благодаря хорошему сексу, но не обязательно должен быть связан с ним напрямую. Ваши дети тоже находятся в естественном полете, в гармонии с окружающим миром, купаясь в море любви. Животным также свойственно это состояние. Если вы заглянете в глаза собаке или кошке, то можете увидеть радость и покой, вызывающие аналогичные чувства у вас самих. Любимые животные могут научить нас, как достичь спокойного и расслабленного состояния бытия.

Любовь к жизни

Вы можете научиться пробуждать свои чувства и превращать их в постоянный поток радости и удовлетворения вы можете стать оргазмическими и полюбить жизнь.

Когда вы сидите на пляже или в автобусе, проследите за своим дыханием. Пусть оно активирует удовольствие во всем теле. В естественном, живом состоянии обычный акт

дыхания – постоянный приятный внутренний массаж. Дыхание – это жизнь, хранящая в себе секрет того, как быть трепетным и экстазным.

Мы рождены для танца. Телу нравятся радостные упражнения: некоторым функциям тела, таким как поток лимфы, необходима физическая активность для нормальной работы. Наилучшие формы упражнений – те, которые приносят удовольствие, например прогулки на природе, купание в море, танцы и т.д. Свободный танец – простейший способ освободиться от скованности, открыть поток живой энергии и окунуться во внутренний экстаз. Подарите себе такие приятные упражнения, и вскоре вы обнаружите, что можете быть оргазмичными достаточное количество времени. Когда 84-летняя мать Сариты чувствует боль или дискомфорт, она включает танцевальную музыку, минут на двадцать отдается танцам, и все проходит. Она открыла для себя древний секрет здоровья и долголетия, о котором постоянно танцующие культуры Бразилии и Африки знали уже давно.

Экстаз повседневной жизни

Прикосновения – важный элемент пробуждения чувственного удовольствия. То, как вы относитесь к своей коже, во многом сказывается на вашем восприятии мира, а крепкие объятия – наилучший способ активировать чувство удовольствия и благополучия. Искусство объятий означает возможность прочувствовать человека, с которым вы вместе, быть рядом с ним. Несколько секунд дышите вместе, чтобы все ваше тело вошло контакт с другим человеком. Некоторые люди боятся обниматься, так как во многих культурах объятия имеют сексуальную подоплеку. Но это вполне естественная и крайне необходимая экспрессия на всех этапах жизни.

Качество, характерное для оргазма, который представляет собой экстазное высвобождение в пространство за пределами времени и сознания, можно применять и в повседневной жизни. Если вы хотите, то в этом тоже есть оргазмическая черта. Подобную тотальную экспрессию можно привнести во многие области: попробуйте выпить чашку чая оргазмическим способом; танцуйте под полной луной, занимаясь любовью с луной и звездами. Постарайтесь внедрить это качество радостного и



В Голландии существует всеми уважаемый университет, занимающийся вопросами личного развития. Он называется «Хуманиверсити». Там проводят так называемые «социальные медитации». Во время одной из них люди собираются на площади и учатся искренне обниматься с совершенно незнакомыми людьми. Представьте себе эту картину: площадь большого города заполнена людьми, которые учатся выражать свою любовь к другим людям посредством объятий.

полного высвобождения во все сферы вашей жизни, и вы обнаружите, что мир отвечает вам тем же. Ведь какой человек вы внутренне, такое отношение будет к вам и со стороны.

Привнося гармонию в общество

Многие люди мечтают о лучшем мире, где забота и радость являются нормой. Можно надеяться, что это произойдет благодаря внешним изменениям общества в целом, но это лишь иллюзия. Общество состоит из индивидуумов и может измениться лишь путем их трансформации. Поэтому нам следует сперва измениться самим. Если мы переполнены чувственной жизнерадостностью, это положительно скажется на окружающих. Таким образом, одно семя может сделать весь мир зеленым.

Когда мы направились в Индию в поисках своего учителя тантры, мы были поглощены поисками смысла жизни. Со временем, когда мы исцелились и испытали восторг, эта энергия снова подтолкнула нас к организации индивидуальных занятий. Постепенно, когда мы открыли для себя секрет восторга, заключенный в человеческих взаимоотношениях, эта энергия заставила нас заняться преподаванием в группах тантры. Теперь же эта кипучая радость выливается на страницы данной книги. Когда люди прикасаются к нашей энергии, она зажигает их стремление к личной трансформации и они отправляются в свое путешествие. Однажды они также начнут заряжать своим энтузиазмом других.

Укрепление личного сознания, чувственное удовлетворение и любовь – ключевые ингредиенты гармоничного и любвеобильного общества. Когда чье-либо сердце загорается любовью, она, как лесной пожар, охватывает сердца других, создавая море любви в коллективном подсознании. Это море воодушевляет людей проявлять свой потенциал удовлетворения и любви. Добро можно определить как явление, которое происходит в состоянии расширенного сознания и приводит к повышенной чувственности. Два примера (приведенные слева) иллюстрируют, насколько чувствительным может быть коллективное подсознание к вибрациям, исходящим от других людей. То, какие мы есть, и формирует окружающий нас мир.

Проведенное в Нью-Йорке исследование показало, что в некоторых районах, обычно подверженных насилию, оно совершенно необъяснимым образом исчезало в определенное время, в определенные дни. При дальнейшем исследовании этого явления было обнаружено, что причина резкого снижения насилия была связана с водителем автобуса, следовавшим по этому маршруту. Его поведение было настолько пропитано любовью и радостью, что это воздействовало на людей на протяжении всего маршрута, и они становились более внимательными друг к другу. Случалось и наоборот: на следующий день после трансляции боксерского поединка по телевидению уровень насилия резко возрастал.

подсказки в отношении чувственного удовлетворения

♥ Используйте любую возможность, чтобы ожить свои чувства, чтобы видеть, слышать, нюхать и осязать с обостренной реакцией, усиливающей удовольствие от этих ощущений.

♥ Следите за своим дыханием, пусть ваш живот опускается и поднимается, пусть дыхание массирует ваше тело изнутри, пробуждая удовольствие и эмоциональную живость.

♥ Приступайте к регулярным приятным упражнениям, таким как танцы, прогулки на природе или плавание.

♥ Пусть жизнь в сообществе с другими людьми станет союзом. Выражайте свою любовь посредством физического контакта, прикосновений и объятий.

♥ Станьте оргазмическими во многих областях своей жизни, в песнях, смехе, слезах, общении с природой. Закрутите любовный роман с жизнью.

♥ Помните, что вы ежеминутно создаете мир посредством вашей речи и действий и просто потому, что существуете.



брак в любви и медитации

*«Здесь, в этом теле текут священные реки,
Здесь расположены солнце и луна,
Здесь все места, посещаемые пилигримами,
Я не встречал другого храма,
Такого же блаженного, как мое собственное тело».*
Сараха Доха, выдержка из тантрического манускрипта.
Перевод Ника Дугласа

Тантра – комплексный подход к жизни, включающий в себя знания человечества в области медицины, астрологии, математики и придающий большое значение музыке, живописи, архитектуре, чувственности, медитации и сексуальности. Тантра включает в себя практику методов, направленных на личную трансформацию и духовное пробуждение. Такое трансформирующее упражнение состоит из двух компонентов – медитации и любви.

Медитация – непредвзятое созерцательное сознание. Если вы сможете бесстрастно наблюдать за своим собственным телом, эмоциями и разумом, у вас появится возможность открыть чистый аспект этих измерений в своем Я. Эти чистые аспекты божественны, поскольку каждый возвышен или имеет божественное происхождение. Когда медитирующий исследователь внутреннего мира достигает состояния чистого сознания, он сливается со своим божественным естеством. Такое состояние часто называют просветлением. Медитирующий ощущает себя соавтором божественной пьесы жизни. Он начинает понимать, что его вибрации воздействуют на все живое и эти знания пробуждают в нем чувство ответственности. Медитирующий становится чувствительным, обретая острый и проникновенный ум. Любовь и сострадание украшают это состояние. Путь медитации часто избирают мужчины, так как их научный характер импонирует их сознанию.

Женщины же зачастую выбирают путь любви, поскольку в них природой заложено это высокое чувство. На этом пути женщину обычно ждет объект ее привязанности, которому она подчиняется и посредством благосклонности которого трансформируется сама. Данный объект привязанности можно рассматривать как водопад высокого сознания, ниспадающий в восприимчивое сердце преданного человека. Эти чувства, которые начинают бить ключом в преданной женщине или муж-

чине, приводят их к более высоким равнинам уверенности и сознания. Преданного человека охватывает пламя любви, сжигающее все нечистое и оставляющее лишь свет сознания.

В обычной любви присутствует страсть и различные эмоции. В возвышенной любви обычная любовь трансформируется в ее восторженный аспект путем полного подчинения высшему сознанию. Преданный человек признает и понимает, что вся вселенная создана только для любви, все остальное – иллюзии. Такое понимание вызывает внутренний экстаз, сострадание, повышенную чувствительность. Преданный человек воспринимает всю жизнь как божественное проявление. В награду за такое просветление ему дается благодать.

Воскрешая свой потенциал

Если путь медитации практиковать в одиночестве, то он мо-

жет быть сухим, напоминающим чисто научное исследование. Если практиковать путь любви в одиночестве, он может окатиться невыможенным и полным галлюцинаций. Подобно мужчине и женщине, оба эти пути являются противоположными, но взаимодополняющими аспектами одной сути. В том виде, в каком мы практикуем тантру, оба этих пути сплетаются. Символ этого соития и объект поклонения в храмах тантры – скульптурное изображение лингама, покоящегося на скульптуре йони. Лингам олицетворяет божество в его мужском аспекте, а йони – божество в его женском аспекте. Учение гласит: мужские и женские гениталии сотворены как взаимодополняющие противоположности и все они необходимы для созидания. Эту простую логику можно применить и к духовному пути. Если существуют две противоположности, которые соединяются в виде взаимодополняющих аспектов одного целого, то именно в этом единении противоположностей мы открываем для себя наивысшую истину.

Этим же простым ключом можно воспользоваться для открытия секретов вселенной. Тантра рассматривает человеческое существо как микрокосмос, отражающий в себе макрокосмос. Поэтому тантрические медитации используют само тело и его функции в качестве объекта медитации – трамплина к познанию вселенной. В это научное исследование тантра включает все составные части тела и разума. Все аспекты человеческого опыта заслуживают соответствующего внимания. Когда такое отношение соединяется с женским, ориентированным на сердце, преданным подходом, каждый аспект жизни становится божественным. Тело рассматрива-

«Медитации позволили мне испытать глубочайшие желания, познать мои корни женщины, прочувствовать глубочайшую связь с землей, нашей матерью. Во время любви я чувствую эту глубокую связь, становлюсь землей и открываюсь, подчиняюсь вселенной. Это позволило мне понять моего партнера как никогда раньше, поистине испытать энергию мужчины и женщины. Теперь у меня есть крепкая любовная связь, о которой раньше я лишь могла мечтать, и не думала, что такое возможно».

Рашель, практикантика группы тантры

«Тантрическая медитация создала пространство для
высвобождения моего Я и легко справилась с тем,
что не давало мне возможности высвободиться в
бесконечную любовь, подарила мне искру света. Она
научила меня быть в контакте с собой и с моим
душевым собратом, вызвала ощущение
возвращения домой».

Сали, практикантка группы тантры

ется как храм, любовный акт между мужчиной и женщиной священен и воспринимается с огромным уважением, как возможность достичь наиболее возвышенного душевного состояния. Противоположные, но в то же время взаимодополняющие, мужчина и женщина становятся учителями один для другого, так как в понимании и единении обоих можно прийти к пробуждению сознания.

Глубоко внутри себя каждый любовник чувствует свой потенциал в акте любви. Именно поэтому многие люди надеются открыть для себя совершенную любовь и остаются разочарованными, когда им это не удастся. Познать бога посредством любви – исконно человеческое стремление. Когда мы наблюдаем за людьми, которые приступают к тантрическим упражнениям впервые, мы часто слышим восклицание: «Я всегда знал, что это возможно. Это то, о чем я мечтал долгое время! Я только не знал, как прийти к этому». Люди ощущают это, так как тантра является воспоминанием, возникающим изнутри. Это воспоминание вашей собственной природы и возрождение вашего потенциала.

Практикуя тантрические методы

Поскольку тантра представляет собой определенный метод, этот путь могут понять лишь те, кто практикует его и трансформируется посредством него. Именно поэтому традиционно тантра переходила в виде учения от мастера к ученикам.

Описанные в данной книге медитации и упражнения помогают укоренить любовь и медитацию посредством тантрической практики. Начните с концентрации своего внимания на конкретном месте. Окружите его любовной заботой. Это может включать в себя его уборку, украшение специальной материей, возможно использование цветов, благовоний и свечей. Затем призовите высокое сознание, чтобы оно присутствовало и помогало вам.

Еще один путь, помогающий приступить к тантрической медитации, заключается в назначении свиданий партнерам, необходимым для данной практики. Это простое ухищрение позволит вам поместить тантрическую практику на одно из главных мест в вашей жизни. Тантрические медитации могут продолжаться от нескольких минут до часа, поэтому даже при наивысшей занятости для них всегда найдется время.

биорезонанс

Данную тантрическую медитацию можно практиковать с любовником. Это принесет резонанс и гармонию в динамику мужчина-женщина.

♥ **Фаза 1:** (десять минут) сядьте напротив партнера, пальцы ваших рук слегка прикасаются к его запястьям. Закрыв глаза, дышите нормально и просто наблюдайте за своим дыханием, разумом и эмоциями, как посторонний наблюдатель. Данная позиция автоматически создает биоэлектрическую гармонию внутри вашего собственного тела, а также между вами и вашим партнером.

♥ **Фаза 2:** (три минуты) одновременно каждый прикасается средним пальцем правой руки к сердечной чакре партнера в центре его груди. Это создает сердечный резонанс между вами.





♥ **Фаза 3:** (три минуты) одновременно каждый прикасается средним пальцем правой руки к центру третьего глаза партнера между его бровями. Это создает резонанс вашей интуиции.

♥ **Фаза 4:** (десять минут) ваши пальцы слегка касаются запястий партнера. Создайте резонанс голосом, совместно издавая гудящий звук. Гудение активирует корону чакры и центральный канал, пробуждая духовную энергию.



♥ **Фаза 5:** (десять минут) поочередно прикасайтесь ко всем частям тела партнера. Любовное и твердое прикосновение создает резонанс физического тела. Теперь ласкайте руками ауру своего партнера, расположенную вокруг его физического тела. На протяжении всего процесса он сидит молча с закрытыми глазами.

♥ **Фаза 6:** (десять минут) на этой стадии вы оба можете сидеть либо с закрытыми, либо с открытыми глазами. Можете сидеть напротив друг друга или в позиции Яб Юм. Лингам может находиться либо внутри йони, либо снаружи. Если лингам находится внутри йони, вы не приближаетесь к генитальному высвобождению, а просто расслабляетесь вместе в состоянии, которое называется «подключение» (см. стр. 109).

Теперь входите в фазу циркулярного дыхания.

Первые пять минут мужчина дышит через лингам. При этом женщина вдыхает через йони, поднимает вдох вверх и выдыхает через сердце. Теперь мужчина вдыхает через свое сердце, позволяет вдоху опуститься и выдыхает через лингам. По желанию один из вас может показывать прохождение цикла дыхания движением руки.

В последующие пять минут обратите цикл дыхания в другую сторону. Женщина выдыхает через йони, а мужчина вдыхает через лингам. Затем он поднимает свой вдох и выпускает его через сердце. В этот момент женщина вдыхает через сердце, позволяет вдоху опуститься и выдыхает через йони и т.д.

Данная фаза активизирует положительные полюса обоих партнеров и тем самым пробуждает внутренние мужские и внутренние женские аспекты. Это содействует развитию вашего опыта трансформации посредством тантры.

♥ **Фаза 7:** Намасте. Смотрите друг другу в глаза (см. стр. 100), затем поклонитесь, соприкоснувшись коронами чакры, выразив тем самым свою благодарность партнеру за совместную медитацию.



от секса к сверхсознанию

*«Пространство – это лингам, земля – это его йони.
Внутри его обитают все боги».*

Сканда Пурана, древняя индийская летопись

Путешествие от секса к сверхсознанию – прекраснейшее открытие, которое тантра привнесла в наш мир. Благодаря практике тантры сексуальная энергия очищается и ведет по пути духовного пробуждения. Сверхсознание – рассвет сексуальности, прожитой с пониманием тантры.

В Индии издавна лотос считается символом духовного пробуждения. Секс подобен грязи, на которой произрастают его величественные цветы. Эта простая иллюстрация охватывает все видение тантры. Вступая на ее путь, человек с огромным уважением относится к сырой энергии секса и одновременно старается очистить свою энергию для раскрытия абсолютного потенциала.

Если вы утратите контакт с вашей сексуальной энергией, то потеряете и потенциал, необходимый для достижения возвышенного сознания, поскольку разум, тело и эмоции функционируют как один организм.

Зачастую люди стыдятся своей сексуальной энергии, так как она указывает на их животное начало. Им кажется, что, отдавшись сексуальности, они перейдут в субгуманное состояние, которое по ниспадающей спирали низменных желаний доведет их до потери культуры и чистых отношений. На практике же происходит обратное. Когда сексуальность подавляется, она проникает в подсознание тела/разума, растет и расширяется, пока, наконец, не вырвется наружу в форме различных извращений. На протяжении этого пути она мучает подавляющего ее человека посредством снов и фантазий.

Когда же целая культура обуреваема идеей подавления сексуальности, она тем самым создает среду, наполненную насилием, депрессией и фанатизмом. В конечном счете эта культура опускается до распущенности, извращения и порнографии. Если не подойти с умом к этому типу сексуальной экспрессии, это может привести к растерянности и отчаянию. Вы не сможете найти путь к очищению этой энергии, не сможете помочь ей превратиться в цветок лотоса, символ любви и сознания.

Росток, которому не дают расти вверх, найдет другой путь произрастания, возможно, в обход скалы. Каждое дерево стремится к свету, но если ему этого не позволяют, оно все равно будет тянуться кверху, искривляясь и изворачиваясь. В нас также заложено стремление к свету высокого сознания. Однако достичь этого становится возможным лишь в том случае, если у вас прочные сексуальные корни, подобные корням дерева, пронизавшим землю. Если же нормальная модель роста подавлена, люди будут искать обходные пути соединения со своей сексуальной энергией, так как она необходима им для выживания, для роста и осуществления желаний.

Духовное пробуждение

Тантра представляет собой подход к жизни, воспринимающий людей такими, какие они есть. Она просто-напросто применяет науку медитации к состоянию человека, чтобы очистить его до абсолютного потенциала. Если же вы принесете медитативное сознание в сексуальный акт, то вскоре обнаружите, что этот акт трансформируется в любовь. Если же вы сохраните этот подход, то секс и любовь трансформируются в духовность, слияние с единым целым. Таким путем сам секс становится божественным действием. Тантра говорит, что секс и самадхи (духовное пробуждение) – одно и то же. Понимание этого приходит к практикантам тантры.

Рудра веена – индийский музыкальный инструмент, состоящий из двух больших тыкв, по одной с каждого конца центрального стержня. Говорят, что он олицетворяет человека; голова находится с одной стороны, копчик – с другой, а позвоночник – посередине. Струны инструмента натянуты вдоль центрального стержня, и музыкант играет мелодии между двумя полярностями, активируя позвоночник и направляя резонанс в обе стороны. Считается, что музыка рудры веены очень напоминает абсолютный звук, представленный символом «Аум». Естественно, для исполнения такой музыки требуется большая подготовка. Старание и приверженность музыканта при обучении игре на таком инструменте также можно применить к сексу и к отношениям людей. В этом случае вы открываете для себя чудо секса и самадхи, два полюса одной энергии, которые в конце концов сливаются один с другим.

Если вы включите медитативное сознание в сексуальный акт, то скоро обнаружите, что он трансформируется в любовь. Если же вы сохраните такой подход, секс и любовь трансформируются в духовность, соединение с единым целым. Таким путем сам секс становится божественным предприятием.



ПЯТЬ ШАГОВ ОТ СЕКСА К СВЕРХСОЗНАНИЮ

С помощью этих пяти шагов, используя технологию, описанную в предыдущих главах, вы сможете очистить свою сексуальную энергию до ее абсолютного потенциала.

♥ Привнесите медитативную уверенность в ваш сексуальный акт. Это означает не контроль над ним, а, скорее, свободное выражение сексуальности в полном объеме в контексте медитации и святости.

♥ Освободите зажатую эмоциональную энергию. Вы должны находиться в контакте со своими эмоциями и их выражением, не нанося психологической травмы другому человеку.

♥ Развивайте свою экстрасенсорную уверенность. Пробудите свои чувства настолько, чтобы спрятанная в вас обоих чувственность могла функционировать. Такое пробуждение скрытых чувств известно как открытие третьего глаза, третьего уха, второго прикосновения, второго запаха и вкуса.

♥ Вышеописанные шаги ведут к пробуждению гения. Расширившись настолько, чтобы объять противоречия жизни внутри себя, вы открываете ворота к мудрости. На этом этапе встречи вы откроете для себя правду и гениальность, экспрессия которых в каждом человеке уникальна.

♥ Окончательный шаг — пробуждение сознания, расцвет 1000-листного лотоса в короне чакры. Это явление известно под названием змея, поедающей свой собственный хвост, а также как как источник и цель в одном целом. Здесь секс и самадхи становятся одной энергией. В тантре это называется махамудра, великий свет, возникающий из космического оргазма. Теперь вы способны объять целое. Вы переходите от известного к бездне, находящейся за пределами сознания, к неизвестности. Вы просто превращаетесь в открытый канал для вселенского сознания.



Дживан, музыкант и консультант-менеджер, и Аджана, консультант по вопросам личного развития, были вместе 10 лет. В результате тантрической подготовки их взаимоотношения трансформировались благодаря пробуждению сверхсознания во время любовной связи.

Дживан: Мы одновременно отдавали почести лингаму и йони. Мы двигались медленно, не приближаясь к оргазму, просто присутствовали рядом друг с другом.

Аджана: Раньше это было бы совместное приближение к общему взрыву. Теперь все по-другому.

Дживан: Мы стали одним телом. Ее оргазм был моим оргазмом. Это было удивительно радостно. Мы смеялись.

Аджана: В прошлом меня подталкивало то, что он мог доходить до более высокого уровня возбуждения, оставляя меня позади. На этот раз, следуя своим чувствам, я ласкала его промежность. Это оказалось невероятно эффективным. Я чувствовала его вибрации, реакцию на мою стимуляцию, которые доходили до моего клитора и моего третьего глаза.

Дживан: Мы слились воедино. Что происходило со мной, то происходило и с ней, и наоборот. И раньше у нас были моменты исключительной близости, но теперь тонкая вуаль, разделявшая нас, исчезла.

Аджана: Третий уровень интимности можно назвать взаимным удовольствием. Мы переживаем переход от частного к общему, превращаясь в одно тело. Ощущение такое, что встречаются луна и солнце. Тепло солнечного света и прохладная прелесть лунного, инь и ян сливаются воедино.

После этого испытания у нас осталось ощущение, что вся суета жизни не касается нашего единства. Остается глубокое чувство единения, на которое не могут повлиять никакие внешние события. Это делает наши взаимоотношения глубоко доверительными и надежными. Глубина наших связей превзошла неуверенность, которую я ранее ощущала, и даже сомнения по поводу того, что у него может быть любовница. В своих отношениях мы погрузились так глубоко, что все остальное может быть лишь зыбью на их поверхности.

Дживан: Теперь я чувствую себя более непосредственным, озорным, игривым. Более свободным, но одновременно более привязанным к любви, к глубине наших отношений. Мне хочется сказать всем любовникам, продолжайте в том же духе, не останавливайтесь на полпути. Продолжайте до тех пор, пока либо не расстанетесь, либо не трансформируетесь. Чувствуйте себя честными и будьте такими с самим собой. Не прислушивайтесь к голосам, не позволяющим вам быть по-настоящему близкими и интимными. Не бойтесь быть уязвимыми. Попросите обнять вас. Бросьтесь в ее объятия. Позвольте ей ласкать вас. Пока вы не станете настоящими, вы не сможете направиться вместе в обетованную землю.

Аджана: Мое послание любовникам повсюду: не бойтесь быть уязвимыми. Демонстрируйте свою собственную уязвимость и подтолкните к этому вашего партнера. Магия исходит из космоса. Это пугающее место, но именно здесь происходят чудеса. Может быть, вам придется пройти через этапы излечения, пока не наступит экстаз. Это принесет вам истинное удовольствие. Вы достигнете пика удовольствия только после того, как расслабитесь в долину познания своей ординарной сути.



«Секс включает в себя все: тела, души,
Значения, доказательства, непорочность, тонкости,
результаты, известия,
Песни, команды, здоровье, гордость, тайну материнства,
молоко семени,

Все надежды, восхваления, дары,
Все страсти любви, красоту, земные наслаждения,
Все это содержится в сексе. Это его составные части
И оправдание его существования».

«Поэма продолжения рода», (1856). Вольф Витман

Тантра уходит корнями глубоко в индийскую предысторию, к слиянию двух различных религиозных подходов. Один приписывал высшее происхождение жизни женственному (Шакти), другой – мужскому (Шива). Оба почитали святость всего земного, а тело человека считали микрокосмосом в макрокосмосе. Шиваистический подход зародился в цивилизации ассуров примерно 60 000 лет назад. В соответствии с Пуранами Шивы ассуры были мастерами солнечной технологии и обладали тремя городами, один из которых находился на небе. Происхождение Шакти можно проследить от матери-богини и ритуала деторождения, которое практиковали древние народы. Символом их слияния служит Ардханарешвара, божество, наполовину мужчина, наполовину женщина.

В соответствии с тантрическими мифами суть жизни заключается в слиянии противоположных, но взаимодополняющих полярностей. Считалось, что солнце, луна, звезды, океаны, реки, горы – все существующее на небесах и на земле – представлено в теле человека. Основываясь на таком понимании жизни, они разработали космологию посредством чувственного поклонения и научного анализа мужского и женского тела, уделяя особое внимание секретам деторождения, смерти и бессмертия, заключенным в сексе. Тантрическая космология основывается главным образом на глубоком интерспективном исследовании, проводимом с помощью сильнодействующих методов возвышения сознания. Всех, кто достиг сверхсознания, практикуя эти методы, считали инкарнациями Шивы и Шакти, духовными наставниками.

Признание присутствия Шивы и Шакти в вашем партнере может превратить вашу обычную сексуальную встречу в поиск

Шива и его жена Деви были дома и занимались любовью. Два бога, Брахма и Вишну, пришли к Шиве по какому-то важному делу. Когда они увидели, что он занимается любовью, они учтиво стали ждать снаружи. Однако Бог был так занят обожанием своей любимой, что они прождали шесть часов, но он так и не собирался разомкнуть свои восторженные объятия. Посетители рассердились и стали его ругать, говорить, что с этих пор он будет известен только своими гениталиями.

Поэтому внутреннее святилище в храмах Шивы имеет форму вырезанного из камня фаллоса, лингама Шивы, установленного в каменном изваянии йони.

тине божественное и священное событие. Для этого тантрическая сексуальная практика сопровождается определенным ритуалом и осуществляется совместно с медитацией. Этим методам и ритуалам обучают гуру, которые посредством медитации достигли уровня расширенного сознания и, обладая теперь внутренней мудростью, могут предложить своим ученикам прямой и естественный путь к тантре. Один из наиболее известных мастеров тантры, известный как реинкарнация Шивы, оставил миру 112 методов медитации, необходимых для достижения расширенного сознания. Во многих из них пробуждение чувств используется как дверь к просветленному сознанию в других используют занятия любовью в качестве медитации.

Тантрическое общество основывается на принципе достижения возвышенного сознания посредством практики медитации вместе с любовью. Этот принцип лег в основу замечательных архитектурных творений, великолепных произведений искусства, возвышенной музыки и жизнеутверждающей культуры. Последний расцвет тантры пришелся на период с рождения Христа до мусульманского нашествия в Индию, примерно в 1100 году нашей эры. Некоторые тантрические храмы из множества построенных в Индии в этот период можно видеть и сегодня. Наиболее известен храм Кажурахо, славящийся своими каменными скульптурами, которые расположены на внешних стенах и изображают людей в различных сексуальных позициях.

В храмах западной культуры поклонение сексуальному акту или обращение к гениталиям абсолютно невозможно. Но не следует забывать о том, что все это основано на обширных познаниях и имеет огромное значение. Если божественное заключено в гениталиях, то духовные принципы становятся легко доступными для людей. Это означает, что, занимаясь любовью, вы входите в контакт с божественным. Поэтому к любовному акту следует относиться с величайшим уважением, так как в нем заключено все самое святое и возвышенное. Любая любовная встреча может рассматриваться как молитва.

Расцвет новой эры

В древних индийских летописях, известных как *Парана*, описываются стадии создания мира. Эти циклы подразделены на Юги, или эры, которые напоминают четыре ножки стола. Во время первой, золотой эры (Крита) стол стоял на четырех ножках, как и основа человеческого общества, прочно опираясь на правду, мудрость, любовь и творчество. Эта фаза длилась 24 195 лет. Во время второй Юги (Трета) стол стоял только на

«Самое ценное на свете — любовь, бьющая фонтаном в нашем теле. Поклонение следует начинать с тела человека. В смертном теле кроется бессмертие».

Из книги «Влияние тантры на религию и искусство»,
Т. Н. Мишра



«Новое сознание стучится к нам в дверь. Будущее принадлежит тантре, поскольку сейчас никакой другой двойственный подход не может завладеть разумом человека».

Ошо, современный мастер тантры

трех ногах. Для сохранения его равновесия потребовалось создать правила поведения и ритуалы. Трета продолжалась 18 146 лет. Во время третьей Юги (Двапара) у стола остались лишь две ноги. Эта эра сомнений и нестабильности продолжалась 12 097 лет. Во время четвертой Юги (Кали), эры невежества и конфликтов, у стола оставалась лишь одна ножка – все шаталось, кругом царил хаос, бушевали войны. Эта эра продолжалась 6048 лет. Цивилизация рухнула, в конечном итоге уступив место новой золотой эре, в которой первый цикл сотворения мира возобновился. Этот первый цикл созидания идет рука об руку с тантрическим подходом к жизни.

Сейчас мы становимся свидетелями заката Кали Юга, эры невежества, которая началась за 3606 лет до Христа. Закат Кали Юга начался в 1939 году и должен закончиться в 2442 году нашей эры. Во время этой эры хаоса люди имеют широкие возможности для духовного пробуждения, так как космические силы набирают обороты. Аналогичным образом усиливается и процесс разрушения и невежества. Перед каждым из нас стоит выбор: либо отправиться по спирали вниз к массовому разрушению, либо подниматься по спирали вверх к новому расцвету. Если большинство людей склонно к невежеству и насилию, заложенным в Кали Юга, всеразрушающий катаклизм примет огромные размеры. Но даже на закате Кали Юга мы можем ощущать первые признаки нового расцвета. Древний манускрипт *Каула Тантра* предвещает: «Братство тантристов вскоре войдет в нашу жизнь. Это братство известит о конце отношений, свойственных эре Кали. Признавая потенциал женского принципа жизни, это братство тантры трансформирует наш загрязненный мир. Впоследствии, когда наступит восхитительный момент перехода от одной эры к другой, эти преданные цветы на самоотверженном пути достигнут своей цели».

С течением времени все больше людей будет понимать действительное значение тантры как естественного и чистого подхода к жизни, любви и духовности. Поскольку только глубоко удовлетворенный человек может быть свободным, настоящая свобода будет возможна лишь тогда, когда божественность снова поселится в гениталиях. Удовлетворение наступает тогда, когда секс и дух соединяются в гармоничном танце жизни. Тантра предлагает каждому мужчине и женщине ключи к расцвету секса и духа внутри них самих. Залечить разрыв между сексом и духом внутри каждого индивидуума означает наладить мужскую-женскую динамику общества в целом.

Мы не утверждаем, что для построения золотого будущего нам необходимо вернуться в так называемый золотой век. По естественному закону жизнь продвигается от порядка к хаосу, а затем к более высокому уровню порядка. Таким образом, становятся возможными более высокие уровни эволюции. Если мы сможем ощущать эволюционный виток, на котором сейчас находимся, осознать весь этот хаос и научиться исправлять свои ошибки, кривая нашего сознания поднимет нас на совершенно новую стадию эволюции, превосходящую все предыдущие общества в плане торжества правды, мудрости, любви и творчества.

Ключевой момент этого сценария заключается в организации гармоничной встречи мужской и женской энергий. Внутри каждого из нас заключена сила, способная сделать этот новый расцвет реальностью посредством сексуальности, соединенной с мудростью тантры. Особенность данного подхода заключается в том, что мы можем раскрыть для себя мудрость через удовольствие путем интимного, сенсорно восторженного восприятия всего того, что представляет собой жизнь. Каждый раз, погружаясь в заботливый, осознанный и экстазный секс, вы приближаетесь к гармонии с новым расцветом гуманности, вы настраиваетесь на обновление всей жизни.

«Korda мой любимый возвращается домой,
Мое тело превращается в храм веселья.
Я предлагаю его, как алтарь удовольствий,
Подметаю его распущенными волосами,
Чтобы мой любимый освятил этот храм».

Песня мистиков Баула, Индия



список упражнений

Используйте этот список, чтобы выбрать наиболее подходящее упражнение или медитацию для конкретного случая.

Свидание с собой (стр. 19) Обучение любви, уважению и приобретению силы, открытие посредством всего этого секрета, как стать магнетически привлекательным.

Настройка йони и лингама (стр. 24) Упражнения любовников перед занятием любовью. Пусть ваши гениталии заговорят, это поможет вам освободиться от скованности. Углубляет интимность и понимание между любовниками. Усиливает осознание района таза. Помимо этого помогает устранить сексуальную дисфункцию.

Почитая йони, почитая лингам (стр. 26 – 27) Практика орального секса любовников. Если в эротическую интимность привнести сакральный подход, обычная сексуальная практика становится божественной.

Открытие связи секса и духа (стр. 36) Практика массажа для любовников, используемая в качестве составной части предварительной игры. Расширяет возможности для удовольствия и помогает устранить барьеры между головой и тазом, что ведет к более удовлетворяющему сексу.

Радауйтесь тому, что вы женщина (стр. 42) Откройте для себя свою сексуальность, словно в первый раз. Станьте императрицей любви. Узнайте, что приносит вам наибольшее удовольствие, это очень полезно для получения оргазмического удовлетворения с любовником. Также помогает устранить сексуальную дисфункцию.

Усиление любовных игр с помощью самоудовлетворения (стр. 43) (Для любовников) Что именно возбуждает вашего любовника, углубляет интимность и расширяет ваши возможности доставлять удовольствие друг другу? Разберитесь в этом.

Люби себя как мужчину (стр. 46) Это упражнение, в котором таится секрет, как стать мужчиной, способным на множественный оргазм. Также помогает устранить сексуальную дисфункцию.

Расширяя оргазмические возможности (стр. 52) (Для любовников) Пробуждает энергию ваших позитивных полюсов во время занятий любовью, приводит все тело в оргазмическое состояние.

Создание оргазмического стиля жизни для мужчины и женщины (стр. 59) Упражнения предназначены для того, чтобы наполнить каждый аспект вашей жизни трансформирующими качествами оргазма.

Мужская сексуальная дисфункция и женская сексуальная дисфункция (стр. 63) Полезная информация о том, как трансформировать преждевременную эякуляцию и импотенцию, задержку эякуляции, фригидность, вагинизм и неспособность женщины получить оргазм с мужчиной.

Медитация – танец чакры (стр. 80) Помогает открыть, сбалансировать и почитать систему чакр. Дает ощущение гармоничного равновесия сексуальности и духовности. Танец – один из лучших путей научиться быть спонтанным и чувственным в любви.

Массаж положительных полюсов (стр. 86) Предварительная игра для любовников. Уравновешивает мужскую и женскую полярности. Когда чакры пары сбалансированы, им открывается путь к расширенному удовлетворению. Помогает также сбалансировать динамику взаимоотношений и особо улучшает женский оргазм.

Становясь богиней Луны (стр. 90) Упражнение можно практиковать в одиночку или с другими женщинами. Помогает осознать вашу природу богини, настроиться на ваш лунный цикл и усилить женское начало.

Становясь эмоцией (стр. 95) Практикуется в одиночестве. Помогает освободиться от отрицательных эмоций, освобождает мужчин от привычки использовать эякуляцию для эмоционального высвобождения, помогает стать более понимающим и жизненным в любви, помогает открыть для себя безмятежность.

Подсказка для возвышения в любви (стр. 99) Эти подсказки помогут вам развить и украсить любовную интимность, высвободить в сексе пространство для души.

Создание атмосферы для восхитительной любви (стр. 100) (Для любовников) Это упражнение особо полезно для того, чтобы украсить вашу сексуальную жизнь, если она уже стала скучной или монотонной. Поясняет, что необходимо для того, чтобы вы и ваш любовник получили наибольшее удовлетворение.

Медитация для возвышения в любви (стр. 100) (Для любовников) Эта медитация вызывает космический сексуальный опыт за пределами времени или разума. Помогает возвыситься в любви.

Пробуя различные позиции (стр. 100 – 105) Бесценное руководство по 13 основным позициям, которые могут вдохновить вас открыть новые измерения в вашем сексуальном репертуаре. Варьируя различные позиции, можно уравновесить мужскую-женскую динамику, что принесет больше удовлетворения обоим партнерам.

Как заниматься любовью в инь (стр. 109) (Для любовников) Усиливает женское начало посредством занятий любовью, пригодно для мужчин и женщин. Придает сексуальному союзу глубину, интимность и расслабленность. Полезно для сохранения семени и помогает устранить сексуальную дисфункцию.

Занятия любовью в ян (стр. 114) (Для любовников) Метод предназначен для осознанной страсти, наполняющий секс экстазом.

Натараи: танцующий Шива (стр. 115) Можно практиковать в одиночку, с любовником или в группе. Говорят, что Шива сотворил мир в танце. Научившись творческому и свободному танцу, вы станете лучшим любовником, поскольку секс также представляет собой искусный танец.

Исследование пиков долин любви (стр. 117) (Для любовников) Занятия любовью в инь и ян дают вам главный ключ от удовлетворяющего секса. Это может революционизировать сексуальную жизнь пары. Полезно для сохранения семени, повышает либидо и помогает устранить сексуальную дисфункцию.

Украсьте ваши любовные встречи (стр. 123) Атмосфера и отношения могут во многом изменить опыт удовлетворяющего секса. Используйте эти секреты для повышения своего эротического удовольствия.

Разумный подход к сексу (стр. 125) Полезные подсказки для установления прочных сексуальных взаимоотношений.

Детская медитация (стр. 132) Практикуется под руководством взрослого наставника. У детей так много энергии, что взрослые не всегда знают, что с этим делать. Эта медитация, предназначенная специально для детей, помогает направить энергию ребенка в положительном направлении, достичь гармонии в классе или в семейной жизни.

Сексуальные подсказки для девочек (стр. 136), Сексуальные подсказки для мальчиков (стр. 137) Вступая во взрослый мир сексуальной экспрессии, подросток чувствует смущение и замешательство. Эти подсказки для мальчиков и девочек приносят ясность и понимание, помогают подростку осознанно относиться к сексуальным отношениям и к своему жизненному выбору.

Подсказки по сохранению контакта с любовником

(стр. 141) Полезны для всех любовников, но особенно рекомендуются для молодежи. Они о том, как не торопясь настроиться друг на друга до и во время занятий любовью.

Медитация в объятиях (стр. 146) Полезно для всех любовников, но особенно рекомендуется для пар среднего возраста. Это ценная тантрическая медитация помогает снять напряжение, устранить разногласия, установить равновесие и гармонию, наполнить ваши сексуальные отношения искренними качествами сознательной любви. Помогает «возвыситься в любви».

Будьте осторожны с огнем (стр. 151) Полезно для всех любовников, но особенно рекомендуется пожилым людям. Эта медитация, практикуемая во время занятий любовью, помогает познать секрет задержки эякуляции, создавая, таким образом, возможность получения продолжительного сексуального удовольствия на протяжении всей жизни. Помогает также оставаться бодрым, продлевая тем самым жизнь, поддерживает накопление энергии для духовного развития.

Медитация лаской (стр. 157) (Для любовников или друзей) Эта тантрическая медитация с использованием прикосновений представляет собой оригинальный метод, на котором основывается определенная сексуальная терапия. Повышает чувствительность всего тела к удовольствию, получаемому от секса. Плодотворно действует на женщин. Полезно для всех любовников, но особо рекомендуется в случае сексуальной дисфункции.

Обед, который вы никогда не забудете (стр. 158) (В одиночку или с любовником) Эта сенсорная тантрическая медитация использует запах и вкус и идеально подходит в виде предварительной или заключительной игры.

Взгляд глазами любви (стр. 159) (В одиночку или с любовником) Эта тантрическая медитация с использованием видения инь для расширения в глубокую любовь. Помогает уравновесить аспекты инь и ян и сделать ваши отношения с любовником и со всем окружающим миром более интимными.

Любовь без цензуры (стр. 160) (С любовником) Эта медитация с использованием звука, экспрессии и слуха для того, чтобы во время занятий любовью экспрессия пары была полностью нерегламентированной. Снимает скованность, усиливает свободу и интимность.

Четырехминутная медитация смехом (стр. 161) (В одиночку или с любовником) Смех благотворно воздействует на психическое и физическое здоровье. По своему воздействию аналогичен оргазму и является первым по счету ингредиентом положительной трансформации жизненной энергии.

Десять подсказок в отношении более глубокой коммуникации (стр. 163) (Для любовников) Подсказки, помогающие вам установить более глубокую и благотворную связь с партнером.

Магия любви для одиночек (стр. 166) Если вы одиноки, но желаете найти любовника, подходящего для вас, этот метод вам поможет.

Магия любви для пар (стр. 168) Если вы обнаружите, что между вами и вашим партнером назревает конфликт, этот метод поможет вам его искоренить и открыть новую страницу в ваших взаимоотношениях на основе любви и взаимопонимания.

Подсказки в отношении чувственного удовлетворения (стр. 171) (В одиночку) Чувственное удовлетворение может быть постоянным ощущением в каждом аспекте вашей жизни. Используйте эти подсказки, и вы увидите, каким жизнерадостным можете быть.

Биорезонанс (стр. 175) (Для любовников) С помощью этого тантрического метода устанавливается гармоничный резонанс в паре. Используя биоэлектричество мужских/женских противоположных полюсов и работая со звуком, прикосновением и дыханием, вы можете очистить свою сексуальную энергию, упрочить интимность и единение. Также может привести к ощущению сакральной сексуальности и «возвышению в любви».

Пять шагов от секса к сверхсознанию (стр. 180) Подсказывает, как достичь абсолютной тантры, называемой махамудра. Полезно для тех, кто интересуется тантрой не только для улучшения своей сексуальной жизни, но и для того, чтобы найти свой путь к духовному пробуждению.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Биоэлектричество 29, 30, 123, 175
Безопасный секс 72
Богиня 20, 88
 Луны, становясь 90-91, 186
 Ворота к 51
Божественное 64, 172, 174, 183
Божественность 26, 183
Вагина 20, 22, 48
Взаимосвязь 122
Вкус 158
Возбуждение всего тела 50, 121
Возвышение в любви 98, 99, 100, 186
Встречи 174
 Для любовных свиданий 99, 109, 120
 С собой 42-43
Гениталии 13, 24-25, 26, 183
 Дети прикасаются к 129
 Женские 20, 22, 48
 Мужские 22
 Говорите посредством своих 25
Гигиена секса 73
Девочки, сексуальные подсказки для 136, 187
Девственная плева 23, 136
Долголетие, подсказки 149
Долина оргазма 103, 106, 107
Духовное побуждение 178, 179
Духовные братья 75, 76, 165
Душа 67, 99, 113, 125, 142
Дыхание 169, 177
Женский
 Оргазм 48-53
 Полярности 79
 Самоудовлетворение 40-43
Женственность
 Почитание 118-119
 Принцип 21
Женщина 90, 118, 139
 И инь 107, 108
 Радуйтесь тому, что вы 42-43, 186
 Месячный цикл 89
 После менопаузы 144
Жизнь, семилетние циклы 127
Заключительная игра 50, 123, 125
Занятия любовью
 Создание атмосферы 100, 186
 Без эякуляции 58
 См. также инь и ян
Запахи 158
Звуки 46, 114, 179
Зачатие 32, 66-67
Императрица любви 41
Инь и ян 47, 48, 61, 117, 118
 Циклы 116
 Занятия любовью в ян 114
 Занятия любовью в инь 107, 109, 186
 Путь инь 108
Йони 13, 20-26, 29, 30, 63, 121
 Анатомия 22-23
 Настраивая 24-25, 186
 Почитание 20-22, 26, 186
 Запах 22
 Омовение 22
 Все тело становится 114
Карма 67
Клитор 23, 26, 49-50, 51
Клиторальная корона/капюшон 22, 23, 50
Контроль рождаемости 68-71
Крайняя плоть 29, 30, 31
Кундалини 28
Либидо 143, 145, 170
Лингам 13, 28-31, 55, 61
 Анатомия 29, 31
 Настройка 24-25, 186
 Почитание 27, 122, 186
 Все тело становится 114
Лунные циклы 88, 90, 93
Любовная встреча, украсьте 124-125, 187
Любовник, подсказки по сохранению контакта 141, 187
Любовь 15, 45, 125, 162, 165
 И дети 130
 И медитация 172-174
 Исследуя пики/долины 116, 117, 187
Любовь к себе 15
Любовь к телу 16
 Подсказки, как усилить 17
Магия любви 166, 167, 187
Мальчики, сексуальные подсказки для 137, 187
Массаж 84, 85
 Открытые связи секса и духа 36-37, 186
Махамудра 16, 76, 180
Медитация 125, 153, 172-174, 179
 Обед, который вы никогда не забудете 158, 187
 Биорезонанс 175-177, 187
 Лаской 121, 157, 187
 Танец чакры 80-81, 186
 Детская 128, 132, 187
 В объятиях 146, 187
 Смехом 161, 187
 Будьте осторожны с огнем 151, 187
 Взгляды глазами любви 159, 187
 Возвышаясь в любви 99, 100, 186
 Любовь без цензуры 160, 187
Менопауза 90, 143
Менструация 89
Мозг 32, 34-35
Молодые годы, сексуальность в 138-141
Мужской 112-114, 118, 140
 Гормональные циклы 92, 94
 Люби себя как 46-47, 186
 Оргазм 54-55
 Полярности 78
 Принцип 28
 Самоудовлетворение 44-47, 52
 Прикасаюсь к гениталиям 44, 45
Мужчина, почитая себя как 118-119
Намасте 100, 177
Натарай, танцующий Шива 115, 186
Нектар Амриты 51
Обмен ролями 164
Обрезание 30
Общение любовников 162-167
 Десять подсказок 163-165, 187
 Связь между головой и тазом 32-37
Объятия 169
Овуляция 88, 89
Оргазм 38, 45, 48-59, 116, 125
 Всего тела/ во всем теле 51, 58, 117
Оргазмическая способность, расширение 52-53, 186
Оргазмическая энергия 168

- Оргазмический образ жизни, создание 59, 186
- Оргазмический опыт всего тела 114
- Пенис 28, 62, 64
- Передаваемые половым путем заболевания 72, 73
- Пик оргазма 106, 107
- Пожилые люди
- Уважение к 149
 - Чувственность 148-151
- Позитивных полюсов 86-87, 186
- Половая зрелость 135
- Половой акт 64, 87, 99, 116
- В инь и ян 106-115
- Положительный полюс 61, 77-79, 122, 123, 177
- Преданность 107, 172
- Предварительная игра 48-49, 121-122, 125
- Презервативы 72
- Прикосновения 82-87, 117, 157, 169, 176
- Осознанное 83, 85, 86
 - Целительное 83
 - Сексуальное 83
- Промежность 23, 27, 36
- Проникновение 62
- Просветление 76, 172
- Простата 30, 31, 59
- Ребенок 128-133
- И сексуальное насилие 131
 - Однополюсные отношения 130
 - Подсказки в отношении здорового сексуального окружения 132
- Рецептивный полюс 16, 77-79, 123
- Ритуалы посвящения 135
- Самадхи 179, 180
- Самопознание, путь к 147
- Самоудовлетворение 38, 40-47, 137
- С любовником 43, 186
- Сверхсознание 178-181, 182
- Свидание 100, 124
- С самим собой 19, 186
- Свидание с собой 19
- Свой собственный образ 62, 64
- Секс 60, 61, 120, 178-181
- И эмоциональное высвобождение 57
 - От секса к сверхсознанию 180, 187
- Удовлетворяющий, совместный 116-119
- Разумный подход к 125, 187
- Физический акт 61-62
- Сексуальная дисфункция мужская и женская 63, 186
- Сексуальная энергия 35, 46, 178
- Сексуальное насилие и дети 131
- Сексуальность 16, 35, 99, 178
- Сексуальные извращения 113
- Сексуальные позиции 100-105, 186
- Глубокие небеса 103
 - Поза льва 102
 - Любовные объятия 105
 - Мужчина сверху 101
 - Плуг 104
 - Позиция подзарядки 105
 - Ножницы 103, 109
 - Ложки 104
 - Позиция стоя 104
 - Трон 102
 - Женщина сверху 89, 102
 - Восторг женщины 105
 - Яб Юм 103, 177
- Сексуальный опыт, первый 136-137
- Сексуальный цикл
- Женский 88-91
 - Мужской 92-95
- Сексуальный эксперимент 134
- Семя 55, 62
- Сохранение 58, 59
- Символ инь и ян 110
- Слух 160
- Смех 161, 170
- Созерцание 159
- Сознание 16, 35, 112-113
- Расширенное 170, 173, 183
- Сон после секса 123
- Солнечное сплетение 33, 46, 52
- Солнечный цикл 93
- Сперма 29, 55, 58, 66
- Средний возраст, сексуальность в 142-147
- Становясь оргазмическим 47, 59
- Становясь эмоцией 95, 186
- Супружеские обязанности 61-62
- Танец 114, 115, 169
- Тантра 53, 172, 174, 179, 182-185
- Творческая экспрессия 140, 144
- Тело 13, 14, 16, 32
- И чакры 77
- Тело/разум 13, 14, 15, 16
- Тестостерон 29, 92, 94
- Точка G 23, 57
- Трансформация отдельного человека 170
- Трансцендентальная любовь 173
- Удовлетворение 153, 155, 184
- Удовольствие 38, 62
- Упражнения, список 186-187
- Уязвимость 163
- Фантазии 165
- Холистическая терапия 34
- Чакры 75, 76-81, 103
- Корона (седьмая) 36, 44, 77, 78, 176
 - Сердечный центр (четвертая) 33, 52, 78, 175
 - Центр пупка (вторая) 46, 78
 - Корневой/сексуальный центр (первый) 24, 44, 78
 - Солнечное сплетение (третья) 78
 - Третий глаз (шестая) 36, 53, 78, 176
 - Гортань (пятая) 53, 78
- Чувства в сексуальной игре 154-155
- Чувственное удовлетворение, подсказки в отношении 171, 187
- Чувственность 168
- Чувствительность 54, 154, 155, 170
- Чувство юмора 161
- Шива 28, 114, 115, 182
- Экспрессия Мужской 58-59
- Экстаз 47, 50, 150, 169
- Эмбрион 32, 51
- Энергия 75, 114
- Жизненной силы 56, 57, 76, 77
 - Путь 33-34
 - Высвобождение эмоциональное 56-57
 - Нулевая точка 76, 77
- Эрекция 29
- Эякуляция 28, 45, 55, 58
- Эякуляция или ее отсутствие 47
- Втирание в кожу женщины 27
 - Сдерживание 30, 58
- Юность 134-137