

Владимир Г.

Как избавиться от онанизма

Оглавление

Введение	3
Метод 1 – уменьшение выделения спермы в кровь	7
Метод 2 – поднятие энергии	13
Методы с воображением	13
Шестое Ритуальное Действие	14
Концентрация на 5-й чакре	15
“Египетский” способ сублимации	15
Даосская Йога	16
Сексуальная Сила или Крылатый Дракон	18
Заключение	19
Список литературы	21

Введение

На 11:20 фильма «Волк с Уолл-Стрит» происходит следующий диалог между начинающим трейдером и бывалым:

— Есть два секрета как преуспеть в брокерском деле. **Первый секрет** - надо брат расслабиться. Ты дрочишь?

- *Что? Дрочу ли я? Ну да, да я дрочу*

- Сколько раз в неделю?

- (растерянность на лице) *Не знаю, три или четыре, ну пять*

- Брось, это не серьезно, это какой-то жалкий детский уровень. Я вот лично дрочу не меньше чем дважды в день

- *Да ладно*

- Сначала утром сразу после зарядки, а потом после обеда

- *Серьезно?*

- Желание? Нет, дело не в этом. Ты только подумай — в голове одни цифры, с утра до ночи. Десятичные дроби, высокие частоты. Бац, бац. Все эти цифры, все это очень отравляет наше серенькое вещество. Некоторые люди сходят с ума. Надо кормить коника чтобы кровь не застоялась. Я это делаю потому что мне это надо ... Это медицинский факт, не я придумал, а иначе ты перегреешься, склеешь шаловливые лапки и пойдешь нахрен ко дну. Или еще хуже - тебе сорвет резьбу. Выпадает свободная минутка - бегом в туалет и погоняй лысого

Второй ключ к секрету (показывает кокаин)...

И это при том, что молодой брокер сказал, что ... **женат**. Женат и дрочит 4-5 раз в неделю. А нужно дважды в день минимум...

Ситуация могла бы показаться шуткой, если бы не отражала современного подхода к вопросу мастурбации. Раньше было “очень плохо”, а сейчас вдруг – “можно или даже нужно”.

Исторически так сложилось, что веками воевали с онанизмом всячески клеймя его и наказывая, но после сексуальной революции, после появления психотерапии и, видимо, других каких-то влияний многие и многие врачи, психологи, психотерапевты стали продвигать идею о безвредности (а иногда и пользе) мастурбации.

Плюс нужно понять, что изменились условия существования людей – появилось порно, многие люди имеют доступ к плотному питанию (что было раньше далеко не у всех) и как бы позиции многих противников мастурбации выглядят мягко скажем слабовато в противостоянии аргументов тех, кто “за”. И, поверьте, там уже создана серьезная аргументация.

Так получилось в моей жизни, что я самостоятельно научился накапливать и трансформировать сексуальную энергию и после этого вопроса мастурбации для меня просто не существует. Когда я этому научился, то начал искать информацию о моем методе и сразу же попал на ресурсы, посвященные тому “как избавиться от онанизма”. С историями... Честно, я так в подростковом возрасте даже близко не дробил, потому, что во-первых было плохое питание, а во-вторых тогда еще не было интернета. Сейчас же некоторые товарищи под влиянием пристрастия к порно и плотной пищи скатываются в нечто просто удивительное, подобное тому что советуют в фильме «Волк с Уолл-Стрит» ...

Было видно, что борющиеся с онанизмом товарищи часто знают очень и очень мало. Потому я написал статью:

<https://sankt-chemist.livejournal.com/6293.html>

Первоначально в этой статье я высказал свое мнение на этот вопрос В ТОТ МОМЕНТ, позднее я искал информацию и мое понимание увеличивалось.

С момента написания статьи прошло полтора года и я решил написать данную книгу с сегодняшним моим видением проблематики, так как в статье я часто показываю понимание на момент написания того или иного комментария. Плюс я заметил систему, от которой можно отталкиваться.

Сразу скажу, что я не являюсь яростным борцом с мастурбацией подобно нашим православным христианам, форуму АнтиО и подобному. У нас как-то так получилось, что многие при СССР и после очень сильно настроены против дробки, хотя такая вот агрессия – это дело уже прошлое, высмеянное на Западе. Однако, я вижу, что многие попали в зависимость от этого явления и не имеют совершенно никакой информации о том, как можно существенно уменьшить это явление. Я как практик и теоретик, решил исправить эту ситуацию. Поймите, я знаю это не только теоретически, но и практически, так что претензии сторонников подхода “*Надо дробить, по-другому просто никак*” я не принимаю.

Обращу ваше внимание на два момента. Книга предназначена мужчинам, написана мужчиной для мужчин. Как там у женщин, я особо не знаю, пусть

им пишут представители их пола, хотя много чего может совпадать. Вторым моментом – я сам интересовался и интересуюсь эзотерикой, мой интерес был в том, чтобы не терять в больших количествах половую энергию. И собственно все методы, которые я буду комментировать – это то что я нашел в эзотерической и подобной литературе. В Рунете как-то многие считают, что есть только Мантэк Чиа. Однако, это не так, потому воспринимайте мою книгу как поиск методов помимо Мантека Чиа.

Итак, в настоящее время я вижу, что знания о данном вопросе можно сгруппировать по двум как бы Столпам, или направлениям:

- 1) Как производить меньше сексуальной энергии (выделять сперму в кровь)
- 2) Поднятие сексуальной энергии Вверх

Постарайтесь понять важность этих двух пунктов, двух Столпов знаний, потому что позднее я буду ту ли и иную технику определять в одно из этих направлений.

Сам я случайно овладел одним из методов поднятия энергии и не понимал важность именно пункта 1. Однако, позднее я прочитал, узнал, понял в себе и считаю, что пункт 1 – это, наверное, самые важные для вас сведения.

Здесь во Введении я только коротко расскажу об этих двух Столпах знания, потому что это именно Система, которую я заметил и понимания которой я у многих не вижу, или возможно такое понимание “подразумевается”.

Многие наши борцы с онанизмом требуют просто не дрочить и все... Такой подход примитивен, так как не отражает понимания пункта 1, смысл которого состоит в том, что под воздействием похоти (эротических впечатлений) организм производит сперму. В результате организм быстро приходит к состоянию в народе известному как спермаинтоксикоз. И если нет женщины, то как бы логично – это подрочить. На этой логике как раз и основана аргументация сторонников “За мастурбацию”, так как дилемма “Человек кушает, в нем выделяется половая энергия, женщины нет” – не решаема. Точнее, Запад решил ее в сторону признания мастурбации. Повторю – условия жизни изменились, многие питаются очень сытной мясной пищей, смотрят много порно и как бы ожидать от них не дрочить – это странно. Однако, те кто все-таки пытается уменьшить это явление должны понимать именно этот момент связи состояния спермаинтоксикоза и эротических фантазий. Если человек научится контролировать себя, свой ум и не позволять себе фантазий сексуального характера и не будет смотреть порно, то выделение спермы в кровь существенно уменьшится, состояние

спермаинтоксикоза будет наступать реже, а в случае мастерства в практике – наступать по желанию, когда человек становится хозяином своего тела.

Потому обращаю внимание на пункт 1 – я считаю его самым важным, некоторые только им одним добивались успеха в контроле себя.

Второй Столп – это умение подымать сексуальную энергию. Сразу предупреждаю, что это далеко не для всех, это нужно понимать. В эзотерике иногда проскальзывали методы, в целом они очень различны, многие весьма проблематичны и нереальны в практике, и разделяются от чисто механических вроде “Шестого Ритуального Действия” книги “*Око Возрождения*” до самых высокодуховных вроде описанных в книге О.М. Айванхова “*Сексуальная сила или крылатый дракон*”. Повторю, далеко не все способны подымать половую энергию, тема эта была столетиями закрыта, информации очень мало. И потому с этими вещами нужно быть довольно осторожными, особенно где человек захочет силой себя перегибать, например, чисто физически выполняя Шестое Ритуальное Действие. С эзотерической точки зрения проблема поднятия сексуальной энергии в том, что люди – разные и у высокодуховных товарищей “дорога” для такого поднятия как бы очищена, а вот у людей пока еще “низкого” плана развития эта “дорога” как бы забита и энергия может пойти не туда, тут есть вопросы в плане здоровья.

Последним пунктом во Введении я хотел бы рассмотреть еще один фактор зависимости людей от онанизма. Таким фактором является психологическая зависимость, желания получения положительных эмоций. У человека есть потребности, одна из них – это получение положительных эмоций. Но как я писал, условия жизни изменились – мы окружены негативами. И вот просмотр порно, объедание – это для людей часто способы удовлетворения этой их потребности. Однако, в случае порно организм быстренько произведет кучу половой энергии, у вас наступит спермаинтоксикоз и необходимость сделать кое-что. Так что неплохо найти себе замену в получении положительных эмоций или уменьшить просмотр негатива. Учитывайте этот фактор – психология очень важна, особенно в современном мире. Я написал популярную книгу “*Самотерапия в Психотерапии. Записки бывшего невротика*” где собрал много редкой информации о проблематике психотерапии.

Перед тем как я перейду к более детальному рассмотрению Методов 1 и 2 я бы хотел привести цитату Карла Густава Юнга:

Сублимация является частью процесса королевского искусства изготовления золота. Об этом Фрейд ничего не знает, а еще хуже — баррикадирует все пути, которые могут

прояснить истинное значение понятия сублимации. Потому что на самом деле оно как раз прямо противоположное тому, что понимает под сублимацией Фрейд. Это никак не является преднамеренным и принудительным направлением инстинкта в прикладные области применения, а алхимические преобразования, для которых нужен огонь и Первоначальная Материя. Sublimatio — это большая тайна. Фрейд присвоил эту концепцию и узурпировал ее для сферы свободы и буржуазного рационализма

Почему я привел эту цитату? Потому что в современном мире победил подход “Мастурбация – это нормально”. Хотя буквально недавно СТОЛЕТИЯМИ онанизм считался очень вредным, сейчас вдруг так ОКАЗАЛОСЬ, что дело это хорошее. Анализировать победу я не буду, там много чего, порносайты с миллиардными доходами, психотерапевты и психологи со своими аргументами и так далее. Учтите, что я читал и их аргументы знаю, во многих есть смысл. И они отрицают то, о чем я буду рассказывать в этой книге. Но мне это все фиолетово. Почему? Да потому что я ... умею, знаю это не только теоретически, но в первую очередь практически, на собственном опыте.

Метод 1 – Уменьшение выделения спермы в кровь

Хочу вам сообщить о существовании двух книг:

- Владимир Удара "*Как избавиться от сексуальной зависимости*"
- Свами Шивананда Сарасвати "*Практика Брахмачарьи*"

Первая написана врачом сексопатологом и первоначально была предназначена для отечественных йогов но позднее он ее расширил и для обычных людей. В ней автор приводит множество информации из различных источников о вреде онанизма, дает теорию и методы. Владимир Удара в свою книгу включил также некоторые сведения из книги Шивананды, плюс у него есть и методы из второй категории. Я буду давать некоторые цитаты из этих книг со своими комментариями.

"Важнейшим правилом для преодоления любых привычек или инстинктов является **отвлечение внимания от объекта и направление внимания на что-либо другое**. Если подавлять привычку или инстинкт запретами, подавляемые объекты все равно продолжают жить и действовать, присутствуя в поле внимания подспудно. А внимание питает и усиливает все, что находится в его поле. Таким образом, сила привычки или инстинкта будет возрастать прямо пропорционально прилагаемым на их подавление усилиям, и рано или поздно произойдет срыв."

Ну вот фактически тут мы как раз имеем одну из практик Метода 1 – вы отвлекаете внимание на что-то другое. Охота посмотреть порно, или пофантазировать эротикой, но вы усилием воли начинаете думать о чем-то другом. Если вам интересно почитать о механизме подобного переключения, то можете глянуть главу "Колея и Колесо" книги Ошо "Осознанность".

Также практика подобного описана вроде в главе 2 книги "*Откровенные рассказы Странника духовному своему отцу*" на примере алкоголизма. В ней капитан, страдающий от алкоголизма, каждый раз, когда хотел выпить начинал читать главы из Евангелия и как бы ждал, когда что-то в нем повернется (а это то что объясняет Ошо). Эмоция не может существовать долго, у нее есть свое время, и можно как бы переключиться. Плюс вы отвлекаетесь на что-то как бы другого качества, что-то высокодуховное в отличие от похоти, это разные вибрации и надо как бы "выбить" вибрацию похоти. Не обязательно это религиозные книги, также это просто что-то возвышенное, возможно, ваши собственные инсайты, интересы, просто нужно учиться переключаться.

Так что первый практический способ – это отвлечение внимания. Второй момент – это вообще КАК смотреть на женщин в миру. Вот что советует Рамакришна:

смотри на женщин как на сестер, есть жена смотри как на богиню

На наших агрессивных христианских сайтах также советуют смотреть на женщин как на ... мешки с навозом. В целом такие советы также имеются в йоге, но как по мне они устаревшие. О.М. Айванхов советует смотреть на женщин как на Богинь. Цель тут опять же такая чтобы уменьшить эротические впечатления и производство энергии. Суть этого объясняется в книге Шивананды:

"Согласно Йоге, семя в своей тонкой форме присутствует в каждой клетке нашего тела. Семя переходит в грубую форму и накапливается в половых органах **под влиянием сексуальных желаний**. Урдхварета Йоги благодаря чистоте своих мыслей, слов и поступков превращает сексуальную энергию в Оджас шакти, и **не допускает формирование семенной жидкости на самом раннем этапе. Это великий секрет**. Аллопаты полагают, что даже у Урдхварета Йога происходит формирование спермы в теле, которая потом выпитывается обратно в кровь. Это ошибка. Они не понимают внутренних йогических механизмов и тайн. Их понимание ситуации обусловлено грубыми материальными концепциями. Йог исходит из своего интуитивного понимания. Он проникает в тонкую, астральную суть семени и предотвращает формирование семенной жидкости в теле на самом начальном этапе.

Тело Урдхварета Йоги благоухает ароматом лотоса. Человек который не является Брахмачари, и в теле которого образовалось много семенной жидкости пахнет подобно козлу. Серьезная практика пранаямы высушивает семенную жидкость. Сексуальная энергия устремляется в мозг. Там она накапливается в виде Оджас шакти, и затем снисходит вниз в виде нектара, или Амриты."

Вот эта цитата – теоретическая основа Метода 1. Я сам этого первоначально не знал и пользовался неосознанно совместно с одним из Методов 2. В других источниках аюрведы и йоги еще есть подобное понимание, когда они пишут о сперме, которая в крови, и сперме, которая выделилась из крови под воздействием похоти. Например:

"Хотя первые семь явлений (эротических фантазий и подобного) не ведут к серьезной потере семени, тем не менее оно отделяется от крови и пытается вырваться наружу, как только представится возможность, во сне или в другое время. В первых семи пунктах речь идет о мысленном наслаждении человека.

Вот как говорится о потерях половой энергии в двух источниках:

"...Люди расплачиваются собственной кровью. Наслаждаться прелюбодеянием — то же самое, что пить собственную кровь. Человека можно сравнить с верблюдом,

потому что, пережевывая колючие ветки, верблюд тоже пьет собственную кровь. ("Шримад Бхагаватам", 2 песнь, гл.3)

"День и ночь противьтесь искушениям Сатаны... Не предавайтесь блуду ни ночью, ни днем, ибо распутник подобен дереву, сок которого истекает из его ствола. И дерево это высохнет прежде времени и никогда не будет давать оно плодов. Поэтому не предавайтесь блуду, чтобы Сатана не иссушил ваше тело и Господь не сделал ваше семя бесплодным. ("Евангелие от Есеев", 656; 660-662)

В целом, можете почитать книги Удара и Шивананды (или если коротко, то мои комментарии к базовой статье) если интересует более подробная информация о их понимании ценности спермы.

Конечно же, практика всех этих вещей – дело не простое, особенно с начала.

Однако, если допущено образование семени, то воздержание имеет мало смысла. Подчеркивая физиологическое различие двух состояний, Упанишады говорят: "Тело аскета, мучимого страстями, пахнет козлом, тело урдхваретас источает запах лотоса". Поэтому апостол Павел говорил, что лучше уж сочетаться браком, чем разжигаться, если не дал Господь дара вести истинный целибат (безбрачие), ибо "не хорошо быть человеку одному (Быт., 2:18)".

Про козла – это состояние спермаинтоксикоза, человек выделяет сперму под воздействием похоти. Йог же который не "образует семени" – это йог, который не допускает выделения семени в кровь или умеет трансформировать его. Такой йог современной наукой не изучен и считается, что таких людей нет и потому нужно дрочить. Запад как бы априори считает, что у всех есть явление спермаинтоксикоза и если нет женщины, то нужно дрочить. Однако, это не так. Потому если человек не в состоянии этим всем заниматься, то апостол Павел советует жениться. Кстати, на православных сайтах по борьбе с онанизмом я сам лично видел совет священника, который посоветовал жениться.

Метод 1 является по сути основным и в православии. В книге К. Серебров Г. Гозалов "22 тайны христианского пути" я нашел несколько практических техник на борьбу с "бесом блуда".

О бесе блуда

Святые старцы говорят:

Если подвижник не победит в себе беса блуда, то он не поднимется в Царствие Небесное.

1. Бес блуда — один из сильнейших и коварных бесов, если он одолел подвижника, тот неминуемо падает и отдаляется от Господа. Потребуется перенести множество молитвенных трудов и потов для очищения души и воздержания от пищи, чтобы вновь вступить на лестницу, ведущую в небо.
2. Невозможно беса блуда остановить рассуждениями и доводами о его опасности для восходящих к Богу.

3. Бес блуда притворяется целомудренным, приближаясь к предмету вожделения. Никогда не доверяй своему телу, пока не предстанешь перед Господом.
4. Как утверждают старцы, насыщение чрева есть мать блуда (*).
5. Блуд оскверняет душу мечтаниями, а тело истечениями (**).
6. Господь радуется подвижникам, соблюдающим чистоту тела, воздерживающимся от блуда, а бесы радуются, когда подвижник падает в ров блуда. Нет для бесов более любимого греха, чем блуд.
7. Одни подвижники находят в красивой женщине свою погибель, а другие еще больше восхваляют Творца, ее создавшего.
8. Чтобы не было по ночам истечения, необходимо читать по ночам Иисусову молитву (**).

Святые старцы поучают, что для борьбы с блудом и блудными помыслами необходимо умерщвлять эту страсть малоядением (*), никогда не сидеть праздно, всегда иметь в руках работу, а на устах и в сердце молитву ко Господу Христу о помощи (**).

А также не рассматривать привлекательных женщин и не принимать блудный помысел, когда он на нас находит (**)(«Добротолюбие»).

Заметьте, что тут еще добавляется фактор питания. У йогов тоже есть про этот фактор но в плане что есть, а что нет, какая пища возбуждает, какая нет. Тут же про объедание. Да, многие питаются очень плотно, в соединении с эротическими мыслями или порно такой организм производит огромное количество спермы. Требовать от таких людей “не дрочить” – странно. Вообще метод голодовки был чуть ли не базовым в христианстве. Однако, я по своему опыту скажу, что если научиться ограничивать себя в эротических мыслях – то это важнее чем питание, последнее просто материя для первого. Сам я могу хоть обжираться, но нет фантазий – нет и спермаинтоксикоза, плюс я владею одним из Методов 2.

Проблематика борьбы с “бесом блуда” в христианстве описана в книге Эббот *“История Целибата”*. Книга эта огромная, можете если будет интересно прочитать главу 5 “Целибат для сохранения спермы” с большим количеством исторической информации о тех временах, когда сильно боролись с онанизмом и сперма считалась ценным веществом (современные западные ученые продвигают идею что сперма – это отход производства вроде кала и мочи). Также интересны главы 2 и 3 о раннем и позднем христианстве. Несколько цитат:

Большая часть святых отцов претерпевала муки от похотливых мыслей и желаний, но противилась им любыми средствами, вплоть до нанесения себе увечий и умерщвления плоти. Ради сохранения целибата некоторые отваживались на отчаянные поступки. Аммоний прижигал свою плоть докрасна раскаленным железом, чтобы избавиться от плотских страстей. Старец Пахон не побоялся пойти к логову гиены, где ждал смерти, а рядом с половыми органами помещал ядовитую змею. Монах Евагрий, влюбленный в знатную женщину,

пытался заморозить свои желания, погружаясь в колодец с ледяной водой. Святой отец, одержимый воспоминаниями о прекрасной даме, изобретал самые изуверские методы борьбы с похотью, какие только можно себе представить. После того как кто-то сказал ему, что эта женщина умерла, он отправился к месту ее смерти и коснулся своим плащом ее разлагавшегося тела. Он бережно хранил этот плащ, чтобы смрад гниения подавлял его навязчивые мысли о красоте возлюбленной. Евагрий скончался в возрасте пятидесяти четырех лет, причем последние три года зов плоти его больше не мучил.

Пророческие сны принесли спасение еще одному святому отцу - авве Илье, истерзанному мыслями о женщинах в монастыре, основанном им специально для них. В одном из таких снов два ангела подняли его и сковали его движения, а третий тем временем неожиданно выхватил бритву и оскопил его. Сон оказал на него настолько успокоительное воздействие, что на протяжении последующих сорока лет мысли такого рода Илью больше никогда не беспокоили. Молитва другого аввы, просившего в ней сделать его евнухом, также во сне была удовлетворена, когда ангел хирургическим путем произвел операцию, к которой тот стремился. Позже он узнал, что Господь тем самым освободил его от похоти, и потому он стал совершенно непорочен.

Вы видите, что шуток нет, все было сложно, многие монахи годами не могли справиться с похотью. Почему? Я думаю, что они не знали четко ни о Методе 1 ни о Методах 2 и все делалось наугад. Ну то есть там была такая ситуация, что кто-то что-то знал и получал результат, а кто-то не смог понять, что к чему и мучился годами.

Более полезными оказывались правила общего характера: не следует рисковать, вызывая в уме женские образы, даже если о них идет речь в Священном Писании; надлежит хранить молчание и не говорить ни о женщинах, ни с женщинами; надо избегать смотреть женщинам в глаза, чтобы не замечать их даже в том случае, если они пройдут рядом. Монаха, который перешел на другую сторону дороги, чтобы пропустить шедших ему навстречу монахинь, стала бранить их наставница: «Если бы ты как монах достиг совершенства, то даже не взглянул бы в нашу сторону и не увидел, что мы женщины», - произнесла она с осуждением.

Нет женщины – нет проблемы 😊 Но, конечно, эти советы несколько примитивны, так как источник эротических желаний – у нас в уме, который может фантазировать. В целом история с целибатов вас вряд ли интересует, но можете просто ради интереса прочитать мой большой пост на эту тему “Тайна Целибата”:

<https://sankt-chemist.livejournal.com/8543.html>

Метод 2 – Поднятие Энергии

Обращаю ваше внимание на исключительную важность именно Метода 1, так как я видел, что у нас в Рунете некоторые люди пользуются исключительно чем-то из Методов 2. И в различных книгах по Методикам 2 не дается понимание Метода 1, то есть когда человек может контролировать общее производство спермы в кровь.

Поймите проблематику: вот молодой человек с огнем в трусах покупает книгу по даосской йоге и занимается. Но он занимается на фоне перепроизводства спермы в кровь, спермаинтоксикоза. И как я вижу, не всегда результат однозначный, я встречал и недовольство. Во многих книгах по Методам 2 совершенно не дается понимание Метода 1. Я сам начинал с поднятия энергии и только позже понял Метод 1 и все стало намного проще. Так что советую учитывать этот факт и лично мой подход и совет – рассматривать трансформацию половой энергии как составляющую этих двух направлений.

По Методам 2 скажу, что они довольно разные, хотя у нас в Рунете многие знают только о Мантек Чиа. Потому я и написал эту книгу, так как засилье советов “по мантек чиа” создает искажения, я встречал ситуацию, когда некоторые граждане как раз были сильно недовольны методиками Мантек Чиа.

Замечу еще один момент: первоначально я случайно научился одному из методов поднятия энергии и тем самым как бы создал “дорогу”. По этой причине я сам методы ниже не практиковал, смысла нет и “дорога” уже создана. Потому я буду писать коротко с некоторыми своими комментариями, выражающими мое личное мнение на момент написания книги.

Методы с воображением

Периодически я встречал в интернете всякие методы где нужно вообразить движение энергии по позвоночнику, иногда это сопровождается дыханием. Например, у Владимира Удара в книге приведена техника:

Йоги 'преобразуют' половую энергию с помощью весьма **простого упражнения**. В него входит ритмичное дыхание, и оно легко выполнимо.

Упражнение для преобразования половой энергии Сосредоточьтесь на мысли об энергии, не допуская обычных чувственных мыслей или представлений. Если эти мысли все же начнут приходить вам в голову, не отчаивайтесь и рассматривайте их как проявление силы, которую вы намерены употребить на укрепление своего тела и ума. Лежите неподвижно или сидите прямо и сосредоточьтесь на мысли о том, как сексуальная энергия поднимается к солнечному сплетению, куда она и будет передаваться и где она будет накапливаться в качестве резерва жизненной силы. Начните ритмично дышать, создавая в уме представление о том, что каждый новый вдох извлекает половую энергию. Каждый вдох сопровождайте приказанием воли, чтобы энергия поднималась из воспроизводительного органа в солнечное сплетение. Когда ритм установится и умственное представление будет совершенно ясным, вы почувствуете совершившееся в вас превращение энергии и ощутите ее укрепляющее действие. Если вы хотите увеличить свою умственную силу, можете направить энергию не в солнечное сплетение, а в мозг, отдавая соответствующее приказание воле и создавая умственное представление перехода энергии в мозг. При последней форме упражнения в мозг переходит только нужная для умственной работы часть энергии, остальная же часть накапливается в солнечном сплетении. Во время упражнения на преобразование энергии голова слегка наклонена вперед.

Сразу скажу, что я скептически отношусь к таким вещам. Возможно, они кому-то и доступны, например, людям высокодуховным, которые чувствуют свою энергию. Но вы, конечно, можете попробовать – а вдруг... и тогда у вас будет очень легкий способ.

Шестое Ритуальное Действие

Существует книга Питер Кэлдер “Око Возрождения” в котором одно из упражнений посвящено поднятию сексуальной энергии:

<https://www.e-reading.club/chapter.php/139175/15/piter-kelder-okovozrozhdeniya.html>

Эта вот техника – пример исключительно механического упражнения без визуализации чего-то там, чувствования энергии и подобных закидонов. Однако, в самом упражнении автор дает некоторые предупреждения, впрочем, не совсем понятные. И надо учитывать, что если верить оригиналу, то источник идет от тибетских монахов, а это целибат.

Я считаю, что с такими техниками нужно быть как минимум осторожными, без фанатизма. Возможно, нужно на форумах йогов спросить оригинальную технику из йоги, так как они утверждают, что все “от туда”.

Концентрация На 5-й Чакре

Еще одна техника, которая приведена в книге Алиса Бейли “Компиляция о сексе” где соавтором выступает некий высокодуховный Тибетец. Он утверждает, что пятая чакра в основании горла – это путь минимального сопротивления для движения половой энергии. И как бы энергия должна пойти этим путем, нужна концентрация на чакре.

Если осознанию истинного места половых отношений в повседневной жизни сопутствует концентрация мыслей на горловом центре, то последний автоматически магнетизируется и притягивает силы сакрального центра вверх по позвоночнику в «место творческого строительства»

между сакральным и горловым центрами проходит **линия наименьшего сопротивления**

Сам я так понимаю, что в состоянии возбуждения нужно концентрироваться на чакре, чтобы энергия проложила “дорогу” к этой чакре. Этот способ, конечно, лучше чем насильственный предыдущий и круто если у кого получится. Плюс пятая чакра – это чакра творчества, вы можете почувствовать признаки.

Информации маловато, потому он там рассуждает о гомосексуалистах, приведу и эту информацию:

Гомосексуалисты в состоянии сравнительно легко перенести сексуальный импульс в горловой центр и стать таким образом творческими личностями в высшем смысле, научиться чувствовать и использовать [63] энергию, которая будет циркулировать правильно и конструктивно

Сакральный центр – это свадхистхана, которую связывают с сексом и желаниями.

“Египетский” способ сублимации

Интересно то, что с пятой чакрой связан и некий “египетский” способ поднятия сексуальной энергии. О нем можете прочитать в книге Друнвало Мельхиседек “Древняя тайна цветка жизни” том 2. Используйте поиск по фразам “Как относились к сексуальной энергии и к оргазму в Египте”, сама техника дана под “Инструкции по оргазму”. Я не комментирую, так как глубоко сам не разобрался и не все понятно в особенностях практики.

Однако по этим двум техникам видно, что в обоих используется пятая чakra – вряд ли это совпадение. Лично я бы обратил на них внимание потому что сам владею подобным, но с чакрой “повыше”.

Даосская Йога

Даосская йога в Рунете – это отдельная большая тема, запутанная и болезненная. У этой йоги есть разные цели и они хотя бы не играют в простакон и не игнорируют половой вопрос, как это принято в эзотерике.

Некоторые авторы вроде Мантэк Чиа написали книги для мирян, другие вроде Ли Куань Ю “Алхимия и Бессмертие” и Константина Сереброва “Даосские практики накопления энергии” – для “волшебников”.

У Мантэк Чиа есть “точка на миллион долларов”, в других книгах энергия гоняется по “котлам”. Опять же есть проблематика чувствования этой энергии, некоторые просто чувствуют, а другие пишут, что за годы практики никогда ничего не чувствовали.

Думаю, тут хорошим советом будет искать реальный опыт тех, кто практиковал, вот, например:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=47690>

И у него есть интересные замечания по тому как чувствовать энергию, которую он нашел в книге Мантак Цзя "Пробуждение Целительного Дао":

Суть практики заключается в том, чтобы пробудить в себе способность чувствовать эту энергию.

Как новорождённый умеет от природы плавать, так человек от природы предрасположен к тому, чтобы чувствовать эту энергию. Аналогично плаванию человек это забывает.

Для того чтобы вновь вспомнить это и закрепить эти ощущения предлагается по крайней мере два способа, которые я знаю:

1. традиционная медитация с удержанием концентрации внимания на определённых точках тела.
2. практика в движении составленная из элементов йоги, цигуна и тайцзы для конкретно того чтобы почувствовать эту энергию и управлять ей.

Разница только в подходе, если кому-то скучно сидеть и медитировать и он отвлекается на мысли и страдает концентрация, то ему возможно больше подойдёт в движении... в

движении называется Ци-Гуанли (управление энергией перевод с кит.), в покое это метод школы Целительного Дао, а может внутренняя даосская алхимия известная как нэйдань.

Я расскажу о первом подходе, о втором мне говорить запрещено, мне подробно описывать и первый не резон, но просто он описан в книгах, поэтому с себя ответственность я снимаю. Но ещё раз предупреждаю, что безопаснее его практиковать только с квалифицированным и сертифицированным преподавателем, а книги только для ознакомления, хотя по книгам тоже можно научиться.

например, Мантак Цзя "Пробуждение Целительного Дао", вообще ничего про М. и секс, вроде.

Не вижу смысла описывать медитацию и перечислять точки, я сказал суть, о точках можно прочитать в книге выше.

Постепенно через несколько месяцев практики возникнет стойкое специфическое ощущение этой самой Ци, которая у человека называется ЦЗИН-ЦИ или сексуальная энергия.

Она похожа на электричество, либо на то, что вы ощущаете когда кровь приливает к немного отсиженной конечности - покалывание, вибрация, тепло и холод одновременно.

Это довольно обычные чувства, просто в необычных местах и с необычной интенсивностью.

Эти чувства сами подсказывают что с ними делать, они стремятся подняться по позвоночнику вверх в голову.

Затем начинаешь усилием воли, перемещением внимания на ту область куда должна пойти энергия по твоей воле, напряжением некоторых мышц и т.п. стараться поднять энергию вверх в голову, а затем сразу опустить в живот.

Потому что энергия в голове, которая там находится часами регулярно может вызвать галлюцинации, раздражение и боли, и всё это выльется в синдром кундалини.

Даосы критикуют кундалини йогу за долгое удержание энергии в голове и не опусканию её в живот.

Поэтому сразу после того как энергия попадает в голову держать её там можно только несколько минут, а затем сразу опускать в живот.

Как только вследствие регулярных практик повысится энергичность эта энергия начнёт переполнять живот и вызывать опять же раздражение схожее с её нахождением в голове, психологическое напряжение, либо сексуальное напряжение.

Учтите еще один момент: в книгах по даосской йоге вы можете встретить слово "мастурбация". Но они под этим понимают незавершенный процесс 😊. У Мантэк Чиа есть упражнения где доводится до 70 или 80%, а потом стоп. Это у нас дрочат с эякуляцией, это не гуд с точки зрения даосов.

Сексуальная Сила или Крылатый Дракон

Еще хотел бы вам дать один источник из “высокодуховных” чтобы вы имели и эту информацию. Эта книга – О.М. Айванхов “Сексуальная сила или крылатый дракон”. Конечно, в книге есть намек и на Метод 1:

Несколько лет тому назад меня посетил один старый врач, толстый, с большим животом и стал рассуждать о женщинах. И знаете, что он мне сказал? "Женщина -- это только влагалище." Я был ошеломлен. Скажите мне, чему служат такие прозаические представления? Это отчасти правда, конечно, нельзя отрицать, что человек имеет кишечник и другие не совсем эстетические органы. Но разве это означает, что мужчина или женщина определяются только наличием кишечника и некоторыми немного грубыми функциями?

Люди все путают. Человек имеет физическое тело с органами, выполняющими определенные функции, но он далеко не является всего лишь проявлением на физическом плане. Мужчина и женщина -- это мыслящие и чувствующие существа, у которых есть душа и дух.

Какую радость может испытывать мужчина, думая, что женщина только орган?... Вся его психическая жизнь испорчена. Этот врач не был психологом: он не изучал, как та или иная мысль влияет на наше внутреннее состояние. А мне как раз интересно узнать, как то, что я думаю, отражается на мне самом... **И я предпочитаю думать, что женщина -- это божество. Вы скажете: " Но это же неправда!" Да, может быть, вы правы, но меня ваша правда не интересует, так как она слишком вредна. Я, живя в иллюзиях и выдумках (допустим, что это иллюзии и выдумки), являюсь самым счастливым человеком. Я воспринимаю каждую женщину, как божество, как проявление Богородицы, и если бы вы знали какое счастье и какую радость я испытываю при одной только мысли о том, что женщины существуют на земле!... Вы думаете, что я пришел бы читать вам эти лекции, если бы думал, как этот врач? Нет, у меня не было бы никакого желания ни видеть вас, ни говорить с вами.**

Итак, эта проблема уводит очень далеко. Вам надо также менять ваши представления. Мужчины должны изменить свое мнение о женщинах, а женщины -- о мужчинах, иначе двери эволюции останутся для них закрытыми: что бы они ни делали, они не достигнут ника-кого прогресса. И для женщин мужчина тоже должен быть божеством.

Никогда нельзя забывать о том, что человек имеет две натуры: низшую -- животную и высшую -- божественную, которые я определяю, соответственно, как личность и индивидуальность. Зная эти две натуры, ученик Школы посвящения всегда спрашивает себя, как он может питать индивидуальность в самом себе и в тех, кого он любит. Это и есть настоящая любовь.

Но также автор предлагает направлять сексуальную энергию в ... Небо. Книга очень интересная и высокодуховная, я уже не помню где он точно упомянул технику на визуализацию, так что прочитаете сами. Наверное, так поднимают

энергию люди духовные. Но в основе такого поднятия лежит Чистота человека.

Заключение

Вот я и закончил эту короткую компиляцию моей большой статьи на данную тему. Во-первых, я постарался изложить материал кратко, во-вторых, представил мое нынешнее понимание вопроса, в-третьих, показал систему, которой я не видел в начале и которая может быть не видна по моей статье где знания и понимание добавлялось хронологически.

Система моя состоит из понимания того, что всю эту историю можно разделить на два направления:

- знания КАК уменьшать выделения спермы в кровь (**Метод 1**)
- техники на подъем энергии (**Метод 2**)

Тема онанизма изъезжена в Рунете, написали много чего, разных мнений, и мне кажется, что с моим пониманием предмета вам будет легче сложить два плюс два. Потому что некоторые пишут о Методе 1 и ничего не пишут о Методе 2 и наоборот и с этой путаницей могут быть проблемы в практике исполнения. Думаю, в каких-то высокодуховных книгах Метод 1 подразумевается априори, типа “сами догадайтесь”.

Я заметил, что в Рунете есть два подхода: один это “Онанизм – большой грех”, который любят продвигать священники, другой (победивший) – “Мастурбация – это здорово, безопасно и бла бла”. Каждый из этих подходов имеет свою аргументацию, историю, примеры, пугалки и подобное. Например, оба спекулируют по здоровью – первые столетиями пугали что от онанизма человек станет импотентом, а вторые говорят, что если не дрочить, то станешь ... импотентом. Очень смешно. Я не являюсь приверженцем первого подхода о страшном вреде онанизма, просто знаю, что это явление можно значительно уменьшить или даже прекратить, сам я не дрочу.

Конечно, кто-то из подхода о безвредности м. может подвергнуть критике те или иные положения моей книги. Имеют право, но мне все равно: большинство знаний я получил из практики, теорию нашел позже. Я знаю практически. Просто люди не умеют себя контролировать хотя бы немного в мыслях и чувствах. Можете прочитать книгу Аткинсон “Закон привлечения и сила мысли” или другие книги по магнетизму, эта история столетней

давности, но вещи пишут правильные, очень жаль, что эта информация как-то затерялась в истории. Тело мы осознаем, какую-то гадость кушать не станем, но зато умом и эмоциями мы даем себе раздолье. Эзотерики утверждают, это нужно следить за собой, что эмоции и мысли – это тоже как бы вид пищи.

Вам не очень нравится слушать про самообладание, в то время как все вокруг вас требуют сексуальной свободы и обосновывают эти требования, казалось бы, очень вескими аргументами. Вам не хочется быть лишёнными удовольствий, это понятно, но попробуйте хотя бы увидеть, какие преимущества есть в отказе от некоторых из них. Речь идёт не о том, чтобы лишиться себя всего и больше ничего не иметь, оказаться в пустоте, но о том, чтобы понять, что предпочтительнее заменить некоторые материальные, грубые удовольствия другими, более тонкими, более духовными. Когда врач констатирует, что человек вредит своему здоровью излишками жареного, сладкого, алкоголя, он не советует ему больше ничего не есть. Он прекрасно знает, что человек в любом случае не последует этому совету или, что ещё хуже, он ему последует и умрёт! Поэтому он предписывает ему заменить одну пищу другой, более здоровой, более лёгкой. Что ж, я вам советую то же самое, но в другой области. Я не подталкиваю вас к тому, чтобы вы умерли с голоду, а учу питаться по-другому.

О.М. Айванхов “Мысли на каждый день”

Я не требую от вас брать информацию на веру, я выражаю свое понимание вопроса. Этот предмет был в некотором роде скрыт, данных мало, опыта других людей мало, много непонятого в теории. Имеем то что имеем.

Учтите два момента:

- **вы можете проверить мои аргументы САМИ.** Я видел в интернете истории где люди дробят просто совсем уж много, по несколько раз в день. Вот и проверьте – в течение недели обрывайте все эротические мысли, концентрируйтесь на чем-то другом. И заметьте разницу, это нужно почувствовать на своем опыте, на теле. Опыт тела важен. И когда вы поймете на своем опыте, то уже задумаетесь что к чему, поймете связь.

- **этому нужно учиться.** Не все изменяется быстро, не нужно быть наивными, сексуальный инстинкт – очень мощный, зависимости также сильны. Этим техникам нужно учиться, понимая, что не всю природу мы можем контролировать и изменить сразу же, например, сны. У вас будут эротические сны, за ночь организм поработает, утром результат – ничего страшного. Но я по своему опыту вижу, что если соблюдать чистоту в мыслях и чувствах, то позже это переходит и в сны. Однако, это не сразу. Так что не стоит расстраиваться что что-то может не сразу и получаться.

Учтите, что в моей статье (ссылка ниже) вы найдете дополнительную информацию, которую я не включил в эту книгу, предназначенную для быстрого чтения.

Надеюсь, что книга окажется вам полезной.

Список Литературы

Владимир Удара "Как избавиться от сексуальной зависимости"

Свами Шивананда Сарасвати "Практика Брахмачарьи"

Алиса Бейли "Компиляция о сексе"

Друнвало Мельхиседек "Древняя тайна цветка жизни", том 2

Питер Кэлдер "Око Возрождения"

О.М. Айванхов "Сексуальная сила или крылатый дракон"

Аткинсон "Закон привлечения и сила мысли"

<https://sankt-chemist.livejournal.com/6293.html> - моя базовая статья

<http://ariom.ru/fo/t23808.html> - на форуме привел кое-какую информацию по даосской йоге

Константин Серебров "Даосские практики накопления энергии"

Ли Куань Ю "Алхимия и бессмертие"