

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учение Белой тигрицы возникло на основе древних практик Матушки — Владычицы Запада (Си-ван-му) и на протяжении многих столетий передавалось из поколения в поколение и доводилось до совершенства в обществах любителей аутентичной культуры и некоторых даосских сектах, бережно хранивших тайное сексуальное знание. Как это ни прискорбно, мир изменился, и мы уже не можем, как раньше, спокойно предаваться своему искусству в этих святилищах. Однако теперь, когда появилась эта замечательная книга — учение Белой тигрицы, записанное Си Лаем, — нам больше не нужно бояться, что наши знания и философия канут в небытие.

Воинствующие моралисты и политики-убийцы, искавшие дешевой популярности в народе, веками выставляли нас на посмешище, преследовали, сажали в тюрьму и даже убивали за наши сексуальные убеждения. Но, несмотря на все обвинения в нарушении табу, нам удалось выжить — благодаря мужеству и упорству нескончаемой череды последователей, как женщин, так и мужчин. Больше всего я надеюсь, что эта книга ясно и отчетливо продемонстрирует нашу истинную цель: обретение юности тела и бессмертия духа.

До последнего времени в странах Азии открыто разрешалось иметь по несколько наложниц и супруг. Этот обычай обеспечивал основной канал, по которому передавалось учение Белой тигрицы. Но сейчас, когда традиция многоженства поставлена вне закона (те же, кто продолжает следовать ей, ушли в глубокое подполье), я опасаясь, что учение Белой тигрицы может угаснуть, если не принять мер для ее сохранения.

Все сущее подвержено переменам. И учение Белой тигрицы — не исключение. Линии передачи и тайные общества канули в прошлое, равно как и поддержка, которую получали раньше женские даосские монастыри. Пути, которыми мы традиционно распространяли свое учение, в XX веке очень быстро были перекрыты, так что методы, которые мы используем ради его сохранения, увы, не могут оставаться прежними. Эта книга — пример тех изменений, которые необходимы, чтобы учение Белой тигрицы сохранилось для будущих поколений.

Нужно сказать, что сохранить практики Белой тигрицы было невероятно трудно. Многие женщины, которых я обучала годами, не добились значительных успехов только лишь потому, что занятия требовали слишком большой самоотдачи (особенно интенсивными были первые три года обучения). Времена изменились, изменилась жизнь женщин. Сейчас женщины строят собственную карьеру, многие воспитывают ребенка без мужа и, как правило, уже не находятся полностью на содержании у мужчин. В нашем случае такая независимость имеет свою оборотную сторону: у женщин не остается достаточно свободного времени, чтобы целиком посвятить себя традиционным практикам Белой тигрицы.

Я счастлива, что Си Лай взял на себя нелегкий труд познакомить мир с учением Белой тигрицы. Эта книга не просто запись постулатов традиционной доктрины: она открывает современным ее последовательницам доступ к полному спектру теоретических и практических знаний. Не важно, станут ли все они Белыми тиграми. Важно то, что каждая женщина, прочитавшая эту книгу, осознает свои скрытые возможности. Любая читательница, которая станет практиковать хотя бы одно из описанных здесь восстанавливающих или духовных упражнений, будет таким образом хранить это учение и воздаст должное многим поколениям женщин, которые пронесли его через века.

Думаю, практики Белой тигрицы не уступают в сложности практикам наших мужчин-даосов, посвящающих долгие часы медитации и техникам особой внутренней алхимии, цель которых — сохранить и восстановить свою сексуальную энергию, дабы достичь бессмертия. Белые тигрицы с неменьшим рвением относятся к своим занятиям. Однако многие наши практики остаются в тени, а то и в полной неизвестности. Мы — те, о ком «Дао дэ цзин» говорит: «Женщина — тайна, врата к высшему Дао». Здесь таится наш величайший секрет, но только самые самоотверженные смогут найти разгадку.

Секс — это яд, и, как большинство ядов, он сам является своим противоядием. Тигрицы эмоционально не привязаны к сексу. Для нас это всего лишь эффективное и мощное средство, чтобы восстановить и усилить нашу физическую красоту, а также погрузиться в высшее Дао и достичь бессмертия.

Белые тигрицы — это последовательницы даосизма, открывшие, как овладеть самой могущественной из энергий, известных человеку, — сексуальной энергией, чтобы затем использовать ее для достижения здоровья, молодости, долголетия и бессмертия духа. Сексуальные практики и принципы поведения Белой тигрицы — только средство, а не цель. Сексуальная энергия — это наш трамплин, оттолкнувшись от которого мы переходим в более юное и одухотворенное состояние бытия.

Я выражаю свою глубокую благодарность и восхищение Си Лаю, потратившему не один год кропотливой работы, чтобы написать эту книгу. Сомнений быть не может: ни одной из нас не удалось бы изложить учение Белой тигрицы в столь живой, ясной и доступной форме. Он создал основу для новой главы в истории Белой тигрицы, внушив мне надежду, что теперь наша наука обретет новую плодородную почву для роста и развития.

С выражениями признательности, госпожа Линь

## ВСТУПЛЕНИЕ

Белая тигрица — так называют женщину, которая прошла курс особых сексуальных и духовных практик ради возвращения красоты и молодости, полного раскрытия своих возможностей как женщины и обретения бессмертия. Сексуальное учение Белой тигрицы впервые было разработано в Древнем Китае женщинами — последовательницами даосизма. Эта книга предлагает обзор основополагающих сексуальных практик и философской доктрины Белой тигрицы, знакомя читателей с учением, которое женщины постигают на протяжении первых трех лет следования пути Дао. Книга «Сексуальное учение Белой тигрицы» проливает свет на исторический контекст формирования техник Белой тигрицы и их развитие в рамках даосизма, а также иллюстрирует теоретические положения и практические приемы Тигрицы примерами из западной медицины и сама занимает достойное место в ряду современных книг на английском языке, посвященных разработке данной темы, что позволяет лучше понять суть этих методов и продемонстрировать ценность и достоинства философии Белой тигрицы. Итак, перед вами одновременно философская книга, медицинский трактат о здоровом сексе и современный взгляд на сексуальные практики Белой тигрицы.

Наименование «Белая тигрица» объединяет небольшие тайные, избранные сообщества женщин-наставниц (мужчина-наставник называется «Белый тигр»), сохранившие очень древнее и единственное в своем роде восточное сексуальное учение. Разработанное в незапамятные времена в Китае, учение Белой тигрицы просуществовало до наших дней, обретя многочисленных последователей по всей Азии, а также в Европе и в последнее

время — в Америке. Общества Белой тигрицы невелики, и с организационной точки зрения их ничто не объединяет, кроме учения и методов.

Белую тигрицу можно встретить среди женщин любого общественного положения. Она не связана ни местом, которое занимает в обществе, ни своими религиозными убеждениями. В прежние времена, однако же, Тигрицами обычно становились даосские монахини, супруги и наложницы даосов.

Хотя Тигрицы и руководствовались определенными правилами в своих практиках по обретению мужской энергии (в первую очередь сексуальной), то, как они применяли их, целиком зависело от личного выбора каждой. Становление Тигрицы происходило исключительно под руководством ее наставницы. Точно так же крайне редко бывало, чтобы одна Тигрица помогала другой, поскольку все их практики и подлинные имена хранились в тайне, и за пределами тесного круга они никогда и никому не рассказывали о своих занятиях.

Тигрицы, как правило, избегали общаться с другими Тигрицами, кроме небольшого числа учениц, знавших друг друга в силу того, что у них была общая наставница. Однако они не были знакомы с ее прежними ученицами **и не имели** намерения знакомиться с будущими.

**Секта** Белой тигрицы была до такой степени закрытой, что каждая отдельная последовательница могла самое большее знать несколько женщин из своего отделения секты, не имея ни малейшего понятия о том, существуют ли другие отделения, сколько их и где они располагаются. По сути дела, даже состоявшая и опытная наставница знала только свою собственную наставницу и своих учениц. Хотя по некоторым внешним признакам в женщине и можно узнать Тигрицу, для этого вам нужно было бы самой стать Белой тигрицей, прошедшей полный курс обучения, — как для того, чтобы знать, в чем эти признаки заключаются, так и чтобы суметь узнать по ним своих «коллег». Сведения, содержащиеся в этой книге, восходят к секте Белых тигриц, считающей годом своего основания 1748-й. Хотя историю этой ветви удастся проследить до этой даты, она явно является продолжением других ветвей, известных под другими именами — а, возможно, и вовсе не имевших имен, — уходящих своими корнями в еще более давние времена.

Название «Белая тигрица» происходит от китайского слова, означающего женщину с лишенной волос вагиной. В истории ветви обычно назывались по имени своей наставницы и по месту, где она жила. В нашем случае на титульном листе руководства 1748 года, положенного в основу этой книги, написано: «Тигрицы Цинь Хуа из Нанцзина». С каждой новой наставницей и родом имя должно было меняться. Для большей ясности мы с госпожой Линь решили объединить эти учения под одним общим названием. Название «Белая тигрица» показалось и нам наиболее удачным, поскольку все ветви прошлого видели в скрытом значении этого имени символический идеал для своих последовательниц.

## ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕРМИНОВ

Приведенная ниже терминология часто встречается в тексте, так что краткое объяснение смысла каждого из этих слов должно помочь читателю избежать путаницы.

**Куртизанки.** Предшественницы японских гейш, куртизанки, профессионально занимались тем, что развлекали мужчин. В Древнем Китае положение куртизанки было одним из наиболее уважаемых и завидных для женщины. Как правило, куртизанки до тонкостей знали науку любви, а кроме того, музыку, поэзию, искусство, управление

делами и правила поведения в обществе. Известно немало случаев, когда куртизанка выполняла роль доверенного лица и советницы высокопоставленных лиц. Пользоваться помощью и советами куртизанки считалось очень большой честью, которая была доступна лишь самым богатым и влиятельным из мужчин.

**Супруги.** Женщины, не претендовавшие на то, чтобы называться женами, и ведущие жизнь, более или менее соответствующую нашему представлению об официальной любовнице, назывались дословно супругами. Обычно они жили отдельно от семьи своего мужа, предоставляя ему у себя отдых от забот, связанных с содержанием семьи и зарабатыванием денег. Мужчины заводили себе супруг-сожительниц, как правило, ради их красоты и обаяния. В подавляющем большинстве случаев жизнь этих женщин была весьма обеспеченной и протекала вдали от житейских невзгод.

**Наложницы.** Термин, который дословно означает «младшая жена». В Древнем Китае мужчине разрешалось иметь столько наложниц, сколько он мог содержать. Наложницы обычно жили в составе семьи, у каждой были свои обязанности по хозяйству. Первоначально их роль сводилась к тому, чтобы произвести на свет ребенка мужского пола, дабы обеспечить продолжение рода своего мужа. В зависимости от материального положения мужчина мог позволить себе содержать много наложниц, большинство из которых никогда не служили ему для секса. Нередко наложницу брали в результате соглашения между двумя семьями, часто для того, чтобы она получила возможность выучиться и в дальнейшем помогать своей семье. У некоторых самых богатых и влиятельных мужчин могло быть столько наложниц, что некоторых они даже никогда не видели. Те жили в самых разных странах, посещая школу или ведя какое-нибудь свое дело. Беря в семью наложницу, мужчина, как правило, руководствовался одной из четырех основных причин: 1) ему было нужно обеспечить рождение младенцев мужского пола, чтобы его род мог продолжиться; 2) он хотел оказать финансовую поддержку людям с меньшим достатком и их дочери; 3) ему требовалась наложница, которая бы помогала старшей тай-тай (жене) по хозяйству; 4) он делал это исключительно ради развлечения и сексуального удовольствия.

На Западе куртизанок, супруг-сожительниц и наложниц вместе с японскими гейшами долгое время ошибочно принимали за проститутку. Это точно так же неверно, как видеть проститутку в западной жене только потому, что муж дает ей деньги и ложится с ней в постель. Все три названные категории женщин могли заниматься с мужчинами сексом и получать от них деньги, но это вовсе не делало их проститутками. В китайском языке термин, обозначающий проститутку, — «девушка син-сун», или «дикий фазан», и так назывались те, и только те женщины, которые предоставляли секс в обмен на деньги.

**Даоски.** В истории Китая известны даоски, практиковавшие духовное совершенствование, будучи монахинями в монастырях. Там они, подобно мужчинам-даосам, ограничивали себя, принимая обет безбрачия и медитации. Но были и другие женщины-даоски, не заточавшие себя в храмы и монастыри, а практиковавшие свое учение в миру, среди людей. От этих последних и берет начало учение Белой тигрицы.

Белые тигрицы практиковали духовные сексуальные методы для возвращения юности и достижения бессмертия. Со временем разнообразные практики, которым следовали эти женщины, привели к образованию сект Белой тигрицы. Хотя это учение так и не было объявлено духовной школой, где преподавалось бы определенное учение, различные ветви последователей Белой тигрицы постепенно образовали сеть тайных сообществ, которые отвергли философию моралистов и последователей Конфуция, больше, чем кто-либо еще в истории Китая, повлиявшего на этические нормы и поведение масс.

Даосизм и конфуцианство. Две оригинальные китайские философские системы. Даосизм представляет собой философию жизни в мире согласно принципам существования природы, это доктрина непротивоборства и невмешательства в дела людей — по сути дела, в китайском обществе даосы были первыми свободными мыслителями. Даосизм как философия изначально основывалась на трудах Желтого императора (Хуан-Ди, которому приписывают медицинский «Трактат Желтого императора о внутреннем») и на трактате Лао-цзы «Дао дэ цзин». Кроме того, сюда нужно добавить Чжуан-цзы с его «Чжуан-цзы», и Тэ Хуна с «Баобу-цзы». За всю долгую историю Китая этим трактатам и учениям предстояло пережить множество различных интерпретаций, что привело к появлению внутри даосизма множества сект, школ и противоречивых ответвлений. Все они возникли еще и потому, что классические труды основателей даосизма допускают три способа толкования: как духовной алхимии, как умозрительной философии и как методики восстановления организма через сексуальные практики. Наиболее традиционные из даосских школ признавали и принимали одновременно все эти три интерпретации, не отдавая предпочтения какой-либо одной перед другими. Белая тигрица точно так же придерживается всех трех, сначала осваивая методику сексуального обновления, потом — духовную алхимию и в последнюю очередь обращаясь к умозрительной философии.

Последователи Конфуция, с другой стороны, верили в упорядоченное высоконравственное общество в котором долг и добродетель рассматривались как главная

цель целовеческой жизни: природа есть природа, а человек — человек. Философы этого 'направления не думали, что человек должен действовать в согласии с природой. Это были моралисты и фундаменталисты-консерваторы, которые верили в превосходство мужчины над женщиной. Верили конфуцианцы и в бессмертие, но только в смысле биологическом, а именно в бессмертие рода, осуществляющееся в смене поколений. Вот почему в Китае считалось так важно иметь много сыновей. Даосизм, напротив, говорил о таком физиологическом бессмертии, при котором самым главным для человека было зачать духовного младенца внутри самого себя.

У даосов мужчины и женщины рассматривались как равноправные партнеры, взаимодействие которых ведет к созданию высшей гармонии — подобно тому как Небо и Земля, как силы инь и ян в природе должны уравнивать друг друга, чтобы прийти к гармонии. Можно сказать, что даосизм похож на тот жизненный уклад, который был у коренного населения Америки до пришествия Колумба, тогда как конфуцианство гораздо больше напоминает то, что коренные американцы называли господством белого человека. Это сравнение дает возможность почувствовать, насколько разошлись во взглядах даосы и конфуцианцы в Древнем Китае.

Бессмертие. Смысл, который последователи даосской и философии вкладывают в понятие бессмертия, в отдельных школах может сильно различаться. Некоторые из них верят в самое настоящее физическое бессмертие, то есть в то, что тело может существовать столько, сколько человек считает для себя нужным. Другие толкуют бессмертие так, что дух и сознание остаются в смерти ясными и неповрежденными и могут привести человека в рай или небесные кущи, — а вовсе не вернут его обратно сюда, на землю. Самое прагматичное понимание бессмертия таково, что человек может больше ста лет прожить, сохраняя здоровье или, как говорят китайцы, «сохраняя юность в преклонном возрасте». Для Тигрицы же бессмертие означает, во-первых, прожить долгую жизнь при наилучшем здоровье, молодо выглядя и чувствуя себя молодой, а после смерти достичь просветления сознания.

Восстановление юности. Восстановление юности ставит своей целью возврат к той физической форме, какая была у женщины в молодом возрасте, и не предполагает, что ее рост должен снова стать таким, как в четырнадцать лет, или что груди должны уменьшиться и т. д. В то же время кожа, волосы, вагина, груди, мышцы, слух и зрение — все должно чувствовать себя и служить ей так, как это было в отрочестве или в первые годы взрослой жизни. Точно так же к ней должны вернуться некоторые физические ощущения и энергия юности. Белая Тигрица верит, что женщина может стать моложе на пять — пятнадцать лет, в зависимости от возраста, в котором она обратилась к практикам, и того ущерба, который годы уже успели ей нанести. Как гласит одна древняя даосская мудрость, «Никто не в силах обмануть смерть и старость, но смерти можно помешать, а молодость — продлить».

Ци. «Энергия», «вдох» и «жизненная сила» — все это вмещает в себя ци. Если сказать коротко, ци — это внутренняя жизненная энергия организма, которая стимулируется при акупунктуре; в ней на Востоке видят ту самую универсальную силу, что одушевляет все формы жизни. Само тепло человеческого тела считается результатом деятельности ци, которая представляется чем-то вроде растворенного в теле и крови кислорода, стимулирующего жизнестойкость и иммунитет. С точки зрения китайской медицины тело какое-то, время может прожить без пищи, дыхания и кровообращения. Но без ци оно не может существовать ни минуты.

**Цзин.** Первичная и основная потребность людей — производить себе подобных, поведение, которым мы выражаем сексуальное желание, вещества, содержащиеся в сексуальных жидкостях, энергия воспроизводства — все это *цзин*, или сексуальная энергия.

**Оргазм** — самое сильное ощущение, которое может испытывать человек. Никакое другое переживание не достигает такого уровня концентрации, доставляя не только чувство огромного наслаждения, освобождения и расслабления, но еще и давая могучий оздоравливающий импульс для всех других чувств. Из всех сил, существующих в человеке, сексуальная энергия — самая мощная, и каждый день она проявляется тысячей самых разнообразных способов — от потребления пищи до занятий сексом. Оргазм высвобождает сексуальную энергию, скрытую в теле, не только в виде жидкостей, но еще и как самостоятельную духовную энергию. Тигрица учится вбирать в себя и полностью использовать и жидкости, и энергию — как от собственного оргазма, так и от оргазма мужчины — в целях улучшения собственного здоровья.

Поскольку сексуальная энергия обладает наибольшей силой и влиянием на человеческий организм, Тигрица решает воспользоваться ею для достижения своих главных целей — обретения молодости и бессмертия. Нам, живущим на Западе, еще предстоит до конца понять внутреннюю связь между сексом и духовностью. Для последователя Дао в сексуальном и духовном совершенствовании *цзин* (сексуальной энергии, физических функций), *ци* (жизненной силы, дыхания) и *шэнь* (духа, сознания) — Именуемых Тремя сокровищами Дао — заключается секрет, раскрыв который можно достичь не только возвращения юности, но и бессмертия.

Сексуальная энергия, направленная на разрушение, может стать причиной многих болезней, от нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта до психологических травм. Секс неизменно определяет как ваше физическое состояние, так и психологический темперамент — и не важно, что вы выбираете, стремитесь ли вы к нему или воздерживаетесь от него. Каждому из нас дано решать, использовать его во благо или во вред.

**Нефритовый дракон.** Мужчина — партнер и соратник, которого иногда могла иметь Тигрица. Он был для нее не только партнером по сексуальным практикам, но также защитником и покровителем. Обычно они оставались вместе три года, после чего решали, расстаться им или нет. Все их отношения строились на договоренности помогать друг другу в духовных практиках.

**Зеленый дракон.** Сексуальный партнер. Мужчины, соблазненные Тигрицей только ради получения сексуальной энергии и семенной жидкости. В отличие от Нефритового дракона Зеленые драконы имели решающее значение для того, чтобы Тигрица могла успешно проходить практики, поскольку, даже если у нее был Нефритовый дракон, он все равно не мог снабдить ее достаточным количеством сексуальной энергии и семенной жидкости, жизненно необходимых ей в течение этих трех лет. Встречи с Зелеными драконами — это упорядоченные сексуальные связи. Их нахождению и встречам с ними уделяется много внимания, и они каждый раз требуют большой подготовки.

## ДОСТИЖЕНИЕ БЕССМЕРТИЯ

На физическом плане цель Тигрицы состоит в том, чтобы заново создать в своем теле те сексуальные реакции, которые впервые сформировались в ранней юности, что должно затем помочь ей на пути полного физического восстановления организма. Делая это, она замедляет процесс старения. Далее она переходит к расширению спектра практик и упражняется в поглощении мужской сексуальной энергии (это еще может называться Поглощением дыхания Дракона), что позволяет достичь состояния высочайшей чувствительности путем интенсивной сексуальной стимуляции. Поглощением считается способность мысленно и физически вобрать в себя энергию мужского оргазма, благодаря чему Тигрица потом использует эту мужскую энергию (ян), одновременно чтобы укрепить и оздоровить свою собственную женскую энергию (инь).

Именно эта практика Поглощения дыхания Дракона ведет к достижению духовной цели Тигрицы — просветлению разума, симптомом которого служит явление множества маленьких огоньков, похожих на фонарики, а легко покачивающихся перед ее внутренним взором. Чтобы собрать достаточно энергии для зачатия Духовного Младенца Бессмертия, Тигрица должна испытать это просветление девять раз, и все эти девять просветлений она старается уложить в трехгодичный срок. Как и ее партнеру, мужчине-даосу, духовный эмбрион необходим ей, чтобы осуществить метаморфозу перехода из смертного состояния в бессмертное. Этот переход легче всего представить себе как духовную беременность, когда дать рождение духовному эмбриону означает расстаться со смертным телом, сменив его на бессмертное, — подобно гусенице, оставляющей свою куколку и выпархивающей из него бабочкой. Если продолжить это сравнение Тигрицы с бабочкой, период восстановления (первые три года практики) совпадает с развитием гусеницы, период сохранения (следующие три года) — с тем временем, когда гусеница окукливается, а период очищения (последние три года) — с появлением бабочки.

Цигун буквально означает «работа над дыханием». Хотя ци одновременно значит «жизненная энергия», а гун — «искусные средства». Идея цигун состоит в том, чтобы укрепить дыхание и жизненную энергию тела. Они должны стать достаточно сильными, чтобы оказывать благотворное действие на физическое и душевное здоровье человека. Большинство даосских трактатов и популярных книг по цигун содержат заведомо

неверные суждения. Это становится заметно прежде всего, когда речь заходит о том, что обычно называют малым небесным кругом, представляющим собой практику подъема ци вверх по позвоночнику и последующего опускания ее вниз по передней части тела. Согласно этим книгам цель — не важно, идет речь о женщине или о мужчине, — в том, чтобы практиковать визуализацию и дыхательные упражнения ради достижения циркуляции ци по двум меридианам — жэнь мо, идущему вдоль позвоночника, и ду мо, проходящему спереди.

Основная цель обычно указывается верно, но сам процесс нередко бывает описан неправильно. Во-первых, такие книги внушают мысль, что человек будто бы может достичь циркуляции ци исключительно благодаря выработыванию мысленных представлений и дыханию. Увы, это слишком далеко от реальности. Для того чтобы хоть однажды испытать циркуляцию ци, не говоря уже о том, чтобы почувствовать это движение девять раз по девяти различным причинам, может понадобиться посвятить практикам всю жизнь, и мало кому из даосов это удастся. Вот почему даосы на протяжении всей жизни практикуют такие техники, как тайцзы цюань, цигун, внутренняя алхимия, медитация и т. д. Многие авторы берут древние даосские диаграммы и объяснения и представляют читателям идею циркуляции как что-то быстродействующее, общеизвестное и легкодостижимое, хотя на самом деле она есть результат или, вернее, следствие долгих и упорных упражнений. Второе, что необходимо понять — и это даже более важно, — что процесс девятикратного обращения ци важен прежде всего для развития мужчины, а не для совершенствования женщины. Для нее, напротив, первостепенное значение имеет просветление. Прежде чем ему удастся вызвать просветление, мужчине нужно сначала испытать циркуляцию ци вдоль меридианов, но и само переживание циркуляции не гарантирует, что за ней последует просветление. Женщина, напротив, может испытать его и без циркуляции ци, потому что биологически и духовно она изначально готова к беременности. Мужчина же — нет, и поэтому для того, чтобы привести в движение ци, ему сперва нужно открыть свой *дань тянь*. *Дань тянь* буквально означает «область эликсира». Физически он расположен в нижней части живота, и, чтобы ци могла накапливаться и развиваться, дыхание следует направлять именно туда. И, что еще важнее, именно там располагается духовный эмбрион. Только после того как мужчина открыл свой *дань тянь*, он становится способен испытать просветление. И все же Тигрице приходится приложить немало усилий, ведь достичь девяти независимых просветлений за три года очень нелегко. Лишь немногим Тигрицам это удастся — точно так же, как лишь немногим мужчинам-даосам, удастся зачать духовный эмбрион. Однако же, прилагая усилия и пытаясь достичь просветления и циркуляции ци, и те и другие укрепляют собственное здоровье и возвращают себе молодость, так что о потраченных силах и времени жалеть никому не приходится. Поскольку женщинам, чтобы пережить просветление, не нужно приводить в движение ци, их задача в каком-то смысле проще. Можно провести аналогию с физической беременностью, когда вначале женщине, чтобы зачать, и достаточно лишь получить сперму и способную к зачатию яйцеклетку. Ее главный труд состоит в том, чтобы вынашивать это яйцо в себе девять месяцев и затем произвести на свет ребенка. Точно так же, чтобы зачать в себе духовный эмбрион, она должна только вобрать в себя *ян шэнь* (мужскую сексуальную и духовную энергию), а затем испытать просветление девять раз. С другой стороны, мужчине нужно, так сказать, заново создать себя и обрести способность к духовной беременности. Вот почему ему нужно девять раз в девяти различных ситуациях добиться циркуляции *ци* и, кроме того, ввести каплю очищенной *ян шэнь* (очищенной сексуальной субстанции — подобие клетки спермы, воссоединяющейся со способной к оплодотворению яйцеклеткой) в свой *дань тянь*, чтобы зачать духовный эмбрион (зародыш). Однако циркуляция *ци* и просветление приходят только в результате практики возвращения *цзин* в мозг, удержания семени, медитации и дыхательных упражнений — подобно тому как у женщины беременность наступает, когда сперма достигает яйцеклетки и воссоединяется с ней, а не просто в результате полового акта. Поэтому Тигрицы видят в создании духовного эмбриона путем вбирания мужской сексуальной энергии процесс, аналогичный тому, который происходит, когда способная к зачатию яйцеклетка вбирает в себя сперматозоид, чтобы породить новую жизнь. Мужчины, напротив, должны проделать большую работу, соединив в тестикулах семенную жидкость с семенем, а затем извергнуть сперму, чтобы одна-единственная ее



клетка смогла добраться до яйцеклетки. Точно так же они приводят в движение ци, чтобы она открыла *дань тянь* и вызвала духовную беременность<sup>1</sup>. Таким образом, чтобы духовно оплодотворить себя, мужчина должен создать (очистить) свою каплю *ян шэнь*. Физический секс предполагает половое сношение, в результате которого женская яйцеклетка и мужской сперматозоид сливаются. Духовный секс означает духовный процесс, во время которого субстанция инь накапливается и соединяется с субстанцией ян для женщин, и субстанция ян накапливается и соединяется с субстанцией инь для мужчин. В свете вышесказанного интересно обратить внимание на то, как традиционные книги по даосизму отдают предпочтение мужской точке зрения, подразумевая, таким образом, что совершенствование всегда было и остается практикой, которой прежде всего следуют мужчины. Но если теперь взглянуть на ситуацию с позиций Тигрицы, в женщине от природы заложено больше способностей к достижению бессмертия и прочих целей даосского совершенствования, поскольку они по своему биологическому устройству более к ним расположены. Однако было бы неправильно утверждать, что женщина в духовном развитии стоит выше мужчины: как мужчины, так и женщины должны следовать к духовной цели подходящими для этого путями. Возникающие при этом сложности вызваны недостатком понимания имеющихся между ними различий, в результате чего женщины иногда используют для даосского совершенствования методы, более эффективные для мужчин, и таким образом лишаются своих природных преимуществ.

Чтобы достичь поставленных целей, Тигрица периодически обращается к Зеленым драконам — мужчинам, которых она соблазняет исключительно ради их сексуальной энергии. Она встречается с ними не более девяти раз за определенный период, и часто за ней при этом скрыто или явно наблюдает ее Нефритовый дракон. Хотя большинство Тигриц стремятся иметь своего Нефритового дракона, для достижения их целей Нефритовый дракон не нужен. Есть три причины, по которым Тигрица заводит такого партнера: финансовая поддержка, физическая защита и надежный партнер в более сложных трансформационных техниках. В самом начале Тигрица, по сути дела, выполняет практики на чисто физическом уровне, чтобы возродить и сохранить свою юность. Как только физический аспект достигнут и задачи выполнены, она переходит к более высокому, духовному уровню трансформации, на котором практика вбирания энергии является как бы мостом, связывающим этот уровень с предыдущим. Как и во всех духовных практиках, прежде чем овладеть духовным аспектом, полагается сначала достичь мастерства в физическом — именно из этого исходят при обучении любым приемам медитации, боевым искусствам и йоге.

Практики Белой тигрицы требуют строгой дисциплины как в том, что касается секса, так и в организации времени. Тигрица участвует только в особым образом спланированных половых актах. Она придерживается расписания, которое не всегда хорошо согласуется с ее обычным ежедневным распорядком. И хотя само расписание практик и время, которое она тратит на них, нельзя назвать напряженными, встречи с партнерами требуют от нее довольно многого.

Философия Белой тигрицы обращена к самому сердцу, к самым истокам женской сексуальности и духовности. (Содержание ее весьма многообещающе, однако же есть

Как и подавляющее большинство известных в Китае философских систем, практики Белой тигрицы также основаны на неукоснительном следовании дисциплине. Несмотря на всю строгость этого требования, Тигрицы — женщины очень страстные. Страстные не только в следовании своим практикам, но и в отношениях с мужчинами, с которыми они имеют дело. Страсть для Тигрицы — средство, которое позволяет ей осознать свою

конечную цель. Так что, читая эту книгу, нельзя забывать о том, что Тигрицы всегда стремятся быть воплощением страсти и самопожертвования одно «но» — и об этом мы не должны забывать: не важно, как вы относитесь к сексу, вы им одержимы или являетесь сторонницей полного воздержания, — секс старит вас. В этом секс похож на лекарство — злоупотребление им истощает и разрушает вас, одновременно правильное его применение восстанавливает и сохраняет молодость. Для Тигрицы важно научиться использовать его правильно, как лекарство.

Тигрица рассматривает секс так же, как обычные люди относятся к получению специальности, то есть выделяет время и силы для овладения профессиональными навыками. Ее практики направлены не только на достижение сексуального мастерства или внешней привлекательности. Чаще женщина становится Тигрицей, стремясь обрести истинное знание себя и приложить вновь обретенную энергию и знания к любому делу, за которое ей захочется взяться.

Большинство из нас представления не имеют о том, насколько мощным и позитивным может быть воздействие секса, особенно если научиться обуздывать и направлять его. Секс для Тигрицы — тренировка в одержании верха над ее самым главным врагом — ее собственным «я».

Многие люди могут не соглашаться с методами Белой тигрицы, но невозможно не признать, что сексуальная энергия привела к нашему появлению на свет и она же — причина того, что мы стареем и умираем. Белая тигрица поднимает завесу сексуальных условностей и морали, чтобы за ней разглядеть истинный потенциал сексуальной энергии, находя таким образом лекарство от старения, болезней и преждевременной смерти.

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:**

### **УЧЕНИЕ БЕЛОЙ ТИГРИЦЫ**

#### **ВСТРЕЧИ С БЕЛЫМИ ТИГРИЦАМИ**

##### **РАННИЕ ВЛИЯНИЯ**

Впервые интерес к трансформирующему сексу проснулся у меня в возрасте примерно восемнадцати лет, когда мне на глаза попала статья про Махатму Ганди, где было написано, что он время от времени спал между двумя двенадцатилетними девочками. Он делал так не для того, чтобы вступить с ними в половое сношение, но следуя древней практике для обновления своей мужской энергии. Позднее я узнал, что даосы называют этот метод «использование крайней инь для пополнения ян». Тогда я ничего не понял — кроме того, что за этой практикой стоит некая глубокая философия.

То, что наша западная культура отвергает подобные идеи, лишний раз говорит о недостаточно уважительном отношении, которое мы питаем к сексу: мы сейчас же начинаем видеть зло во всем, что можно истолковать как сексуальное. Поскольку нам на Западе прежде всего бросается в глаза отрицательная сторона, мы часто заранее обречены

на неудачу при любой попытке рассматривать сексуальность и духовность как явления одного порядка. Даже несмотря на то что Ганди не делал ничего недозволенного в своей практике, которая пользовалась большим уважением у многих духовных учителей Азии, сегодня показалось бы несерьезным защищать ее полезность в западном мире, особенно в тех странах, где такие поступки не поддерживаются ни соответствующей традицией, ни законами.

И все же прочитанная статья заронила в мою душу зерно сомнения, показав, сколько тайн есть в сексуально-духовной алхимии, тайн, которых я не знаю, но очень хотел бы узнать.

Через много лет со мной произошел случай, заставивший меня снова обратиться мыслями к трансформационному сексу. В течение примерно полугода я встречался с девушкой, чьи родители были выходцами из Индии, специально интересовавшейся и много знавшей о тантрическом сексе. Однажды она уговорила меня попробовать технику, включавшую оральный секс, который, как она говорила, должен изменить мои взгляды на секс и его возможности.

Подведя меня к креслу, она жестом велела хранить молчание и, сказав мне, чтобы я сидел спокойно и по пробовал расслабиться, вышла из комнаты. Вернувшись, она зажгла свечу и ароматическую палочку, включила индийскую музыку, так что ее было еле слышно, опустилась на колени у меня между ног и начала свою тантрическую фелляцию.

Она сказала мне просто спокойно лежать и слушать, чувствовать, что она делает, и закатить глаза как можно дальше под лоб, как бы рассматривая изнутри макушку. Через пятнадцать минут или около того я испытал один из сильнейших оргазмов за всю свою жизнь. Прошло несколько недель, и в то время как она в восьмой или девятый раз проделывала это, я пережил нечто совершенно для себя новое, хотя до оргазма дело не дошло. Словно бы тысячи крошечных светло-желтых огоньков легко покачивались перед моим мысленным взором. Никогда прежде мне не приходилось испытывать подобного состояния радости и величайшего удовлетворения, какие я пережил в те мгновения: эйфория — недостаточно сильное слово для этого.

Тогда я сразу не осознал этого, но на самом деле я пробыл в состоянии транса больше часа, хотя был уверен, что прошло около пары минут. Когда обычное сознание вернулось ко мне, я не испытывал никакой потребности в оргазме, а только хотел вернуться обратно, в то особое состояние.

В следующий раз, когда мы встретились, она сказала мне, что после оргазма я должен уйти, сесть в гостиную и не беспокоить ее, что бы ни случилось. Тогда она почти сорок пять минут просидела неподвижно, скрестив ноги. На ее лице застыло выражение сосредоточенной улыбки, обращенной внутрь. Ничего удивительнее я в своей жизни не видел.

Результатом этой и следующих встреч стало мое вполне осознанное желание больше узнать о тантрическом, трансформационном сексе; я полагал, что нашел в нем то, что мне нужно. И правда, я переживал скорее духовный, чем физический оргазм. У наших свиданий была одна особенность: во время них от меня, мужчины, не требовалось вести себя активно, как это обычно бывает. То, что я должен был лежать неподвижно и полностью отдаваться чувствам, поражало. Точно так же я был несказанно удивлен, когда спустя какое-то время моя подруга открыла мне, что ей на самом деле сорок пять лет, — и доказала это. На вид же ей было лет двадцать пять-двадцать шесть, не больше. Позднее

она поведала мне, что так молодо выглядит благодаря занятиям тантрическим сексом, но в ответ на все мои расспросы отказалась говорить об этом. Она только сказала, что ответы мне следует искать в древних тантрических и даосских книгах.

Следующие несколько лет мне время от времени приходилось беседовать о тантрическом сексе с самыми разными людьми. Читая и переводя древнекитайские тексты, я время от времени сталкивался с упоминанием подобных практик, как правило, в сносах, но не более того.

Неожиданно для себя я встретил много людей, так же, как и я, интересовавшихся этим вопросом. Когда, впервые в жизни, я начал читать лекции по даосизму — меня приглашали в различные учебные центры и организации, — мне порой случалось мимоходом сказать пару слов о философии и практиках тантрического секса. И вот каждый раз я поражался, видя, какой это вызывает отклик. Тогда, однако, я еще очень мало знал об этих вещах и не мог по-настоящему ничего сказать. У меня еще оставалась надежда найти надежные источники этого учения, но в то же время я понимал, что попытки ввести в обиход такого рода практики столкнулись бы с непреодолимыми препятствиями. Как однажды сказала моя прежняя подруга-индианка: «Если бы люди в этой стране узнали, что я делаю ради того, чтобы сохранить молодость, они обозвали бы меня свихнувшейся шлюхой и упекли бы за решетку. О таких вещах лучше помалкивать».

В Азии культура такова, что там женщине сравнительно легко практиковать трансформационный секс. Но на Западе это гораздо сложнее, поскольку мы выросли под влиянием совершенно иной философии и иных взглядов на человеческую сексуальность — в нас по-прежнему живет викторианское чувство вины и неприятия секса.

## **ГОСПОЖА ЛИНЬ И «НАСТАВЛЕНИЯ БЕЛОЙ ТИГРИЦЫ»**

Спустя много лет, проведенных в напрасных поисках, когда я тщетно пытался узнать больше о тантрическом учении, я обнаружил, что за неимением достоверных книг и подлинных учителей не могу продвинуться дальше. К счастью, у меня оказался друг из Азии, знавший мою историю, которому я рассказывал о своем интересе к подобным теориям. Он смог познакомить меня с женщиной, которая, по его словам, была исключительно талантливой массажисткой и вдобавок даосской, происходившей из древнего рода потомственных куртизанок.

Мое знакомство с сектой Белой тигрицы началось в 1986 году в Тайбэе на Тайване. Меня представили женщине, которую в этой книге я буду называть госпожой Линь. Она жила в старом районе Тайбэя, известном в начале 50-х годов тем, что тут селились самые дорогие проститутки. Госпожа Линь сочла этот район для себя самым подходящим, чтобы можно было спокойно заниматься практиками Белой тигрицы, поскольку никому здесь не пришло бы в голову спрашивать, зачем в ее дом ходят разные мужчины и женщины.

Тем, что мне так несказанно повезло и я познакомился с госпожой Линь, стоявшей во главе процветающей ветви секты Белых тигриц, я был обязан тесной дружбе с одним китайцем, врачом по профессии и горячим поклонником даосской философии. Доктор Чэнь когда-то три года был Нефритовым драконом госпожи Линь. Он мечтал, чтобы кто-то записал учение Белой тигрицы, потому иначе это маленькое тайное сообщество могло исчезнуть, не оставив о себе даже воспоминаний. Ничего не сказав мне, он решил, что я и

есть тот самый человек, который может сделать это на английском языке. Поэтому он связался с госпожой Линь и попросил ее помочь мне написать эту книгу.

Меня он ввел в игру, попросив поехать на Тайвань: будто бы для того, чтобы перенять искусство особого даосского массажа от одной женщины, с которой он был когда-то близко знаком. Однако, оказавшись на месте, я сразу же понял, кто она и чему учит. Я не мог представить для себя большего счастья и с благодарностью принялся постигать ее науку.

Когда примерно четырнадцать лет назад я познакомился с ней, госпоже Линь было шестьдесят три года, но, честное слово, я не мог определить ее возраст. Ее манера поведения изобличала опытную и образованную леди, но тело и лицо явно принадлежали молодой женщине. Если бы я просто встретил ее на улице, я бы подумал, что ей тридцать лет. Волосы у нее были очень длинные и блестящие, груди — необыкновенно крепкие и упругие, а вся фигура — стройная и подтянутая, с тонкой гибкой талией. Нигде на коже не было видно пигментных пятен. Но то, что действительно поражало в ней, — были губы и глаза. При взгляде на них казалось, что перед тобой девочка-подросток.

В один из первых моих визитов к ней домой она стала рассказывать мне о философии Белой тигрицы. Я слушал, делая записи, а она одновременно рассказывала и готовила. Хотя при взгляде на нее можно было подумать, что она вообще никогда не ест, она постоянно что-то делала на кухне, — и это казалось мне странным: готовить, имея в доме трех служанок, одна из которых повариха.

Я спросил ее, зачем учение Белой тигрицы так тщательно прятали, что о нем невозможно нигде прочесть, С несмотря на все обилие литературы. Она улыбнулась, положила пестик, которым толкла какие-то зерна, и ушла. Ее не было достаточно долго. Когда она вернулась, в ее руках была очень старая и зачитанная рукописная книга, которую она осторожно положила передо мной и сказала: «Вы умеете читать по-китайски. Откройте там, где у меня закладка, и читайте». На обложке этой довольно толстой книги стояло:

«Си-ван-му нань цинь цзин би цзе» («Драгоценные секреты Матушки — Владычицы Запада по поглощению мужской сексуальной энергии»). Много раз за следующие месяцы госпожа Линь давала мне изучать эту потрепанную старую книгу, переплет которой отчаянно нуждался в починке. С обратной стороны обложки была надпись, пояснявшая, что книга эта была переписана предшественницей госпожи Линь — Цинь Хуа (Золотой Цветок) в 1748 году, во времена правления императора Цяньлуна из династии Цин.

Внизу надписи стояло «Тигрицы Цинь Хуа из Нанц-зина», поскольку книга переходила от одного к другому через руки восемнадцати поколений учителей, пятеро из которых были мужчины и тринадцать — женщины. Их имена, места, где они учили, почетные имена, данные при посвящении, даты рождения и смерти — все было аккуратно записаны на отдельных листках желтоватой бумаги и лежали в специальном шелковом мешочке, прикрепленном изнутри к обложке. Госпожа Линь объяснила, что собирается передать книгу одной из своих самых способных учениц, живущей в Японии и преподающей там искусство Белой тигрицы. В дальнейшем, говоря об этой книге, я буду называть ее «Наставлениями Белой тигрицы».

Книга имела две части, первая из которых содержала ряд текстов, где речь шла в первую очередь о философии, приготовлении отваров из трав, астрологии, боевых искусствах и массаже. Во второй же части были собраны различные тексты по трансформационным сексуальным техникам. Содержание одних разделов было связано с тем, о чем говорилось

в других, отчего ее трудно было читать и конспектировать. Мне непрерывно приходилось листать хрупкие страницы туда и обратно, каждый раз боясь, что они порвутся или выпадут.

По своему составу руководство было похоже на буддийскую «Сутру Гуань Инь», в которой упоминаются или объясняются различные учения или события, окружающие бодхисатву Гуань Ши Инь. Точно так же «Наставления Белой тигрицы» включали множество фрагментов из различных даосских руководств по сексу и трактатов различных учителей — труд, который, судя по всему, занял не одну сотню лет.

Особенно интересно в «Наставлениях Белой тигрицы» было то, что в них вошли два редких и очень древних даосских руководства по сексу, которые сами даосы считали утраченными. В 1913 году двумя отдельными книгами вышли их фрагменты — речь идет о «Драгоценных тайнах Нефритовой палаты» и «Основах Нефритовой палаты». И вот теперь оказалось, что они — и не во фрагментах, а целиком — содержатся наряду с другими в этом объемном труде, принадлежавшем госпоже Линь. Много дней и часов провел я за этой удивительной книгой, пытаюсь извлечь из нее все, что только возможно. Я понимал всю ее огромную ценность, сознавал великую честь, оказанную мне уже тем, что мне довелось взглянуть на нее — не говоря уже о возможности не только смотреть, но и читать, — и испытывал по этому поводу глубокую благодарность. Одним из условий, на которых госпожа Линь разрешила мне пользоваться книгой, было то, что я буду писать лишь о том, что относится к Восстановительному периоду в обучении Тигрицы — о ее первых трех годах, — и не стану разглашать то, что становится доступно ей после инициации. Кроме того, она поставила мне условием не сообщать читателям настоящих имен людей, связанных с сектой Белой тигрицы. В то время, соглашаясь на все условия госпожи Линь, я не понимал ее целей. Разделяя и поддерживая мечту моего друга, своего бывшего Нефритового дракона, который надеялся, что я напишу книгу о Белых тигрицах о и их практиках, она одновременно пыталась защитить себя и свою ветвь секты, приняв меня в почетные ее члены. Это означало, что я должен был дать такую же клятву хранить тайну, какую дают остальные. Так она оставила за собой право решать, о чем я напишу, а что останется в тайне, — и в конце концов взяла мою работу под полный контроль.

Когда госпожа Линь впервые положила передо мной книгу Цинь Хуа, я открыл ее и прочел ту страницу, где лежала закладка:

«Си-ван-му обрела бессмертие, восстанавливая свою женскую энергию. Ее сила сделалась так велика, что, стоило ей приблизить Нефритовый жезл [пенис] мужчины к своим устам, уже с первого соединения он в изнеможении падал, лицо же ее сияло, покрытое его жидкостью. Ей больше не нужна была косметика. Она могла вобрать в себя жидкость от ста мужчин и совсем не устать, тело же ее было телом юной девушки, полным жизненной силы и энергии. Эта духовная мать не нуждалась в мужьях. Любя мужчин так, как они хотели, чтобы их любили, и зная секрет обращения инь, она стала бессмертной. Эти мужчины, само собой, не смели разглашать подлинную природу техник духовной матери».

Когда я прочел этот отрывок, первой моей мыслью было: почему мужчины, бывшие с Си-ван-му, не смели разглашать подлинную природу ее техник? Когда я спросил об этом госпожу Линь, она дала очень интересный ответ. •Из ее слов понятно, что она

использовала техники орального секса. В Древнем Китае считалось, что мужчина во время полового сношения должен стараться удержать сперму и вобрать женскую энергию инь, так он мог укрепить свое здоровье. Только в определенные, благоприятные дни, несколько раз в месяц, он позволял себе выпустить сперму в жену или наложницу, и только в интересах продолжения рода. Это очень древняя и устойчивая традиция. Конфуцианцы были сторонниками такой идеи секса ради рождения мальчиков, в котором они видели продолжение служения предкам. Даосы поддерживали ее потому, что рассматривали такой секс как средство продления жизни и сохранения здоровья. Это была одна из немногих практик, во взглядах на которую между теми и другими не возникало разногласий. В то же время подразумевалось, что все вышеназванное происходит в спальне и никогда не выносится на всеобщее обсуждение. Даже поцелуи в Китае считались сексом, поэтому вы, как правило, не увидите китайскую пару целующейся в общественном месте.

В оральном сексе видели всего лишь прелюдию к половому сношению, цель которой — возбудить партнеров. Ограничиться им для мужчины означало не воздать должного предкам, потому что таким путем мужчина не мог оплодотворить свою жену. Удовольствие от орального секса не считалось запретным, но целью было сношение, так чтобы он мог собрать и использовать в своих целях ее сексуальную энергию. Такого древнее и глубоко укоренившееся отношение к данному вопросу в китайской культуре, хотя за последнее время его влияние стало постепенно уменьшаться.

И вот некоторые мужчины боялись открыто признаться, что используют и предпочитают оральный секс. Тем более что ходили упорные слухи: злоупотребления этим ведут к гомосексуализму. Оральный секс, как показала Си-ван-му, обладает огромной силой.

В древние времена китайские мужчины боялись его из-за суеверий, сказок, выдуманных даосами: о духах в женском обличье, которые высасывают из мужчины без остатка его жизненную силу. Поэтому китаец редко когда учил свою жену и наложниц приемам орального секса или поощрял их использование, боясь, что они могут стать злыми духами и какнибудь, рассердившись на него, высосать из него жизнь или, еще того хуже, начнут заниматься этим с другими мужчинами. Поскольку от орального секса женщина не рисковала забеременеть, она могла воспользоваться им как безопасным и не оставляющим следов способом развлечься. Женам и наложницам полагалось вынашивать сыновей для своих мужей, и их редко учили сексуальным приемам, которые, по общему мнению, унижали их. Ради развлечения китайские мужчины на протяжении всей истории предпочитали ходить в цветочные дома [к проституткам], а если их не было, то обзаводились подругами-сожительницами или куртизанками, но никогда не искали наслаждений в обществе жен и наложниц. И вот дочери, дочери дочерей и так далее вырастали с мыслью, что оральный секс — это грязь, порок, то, чем занимаются только продажные женщины. Официально на оральный секс в Китае было наложено табу — но не за закрытыми дверями цветочных домов и не в любовных связях с сожительницами и куртизанками.

Вот почему мужчина в Китае редко когда готов был признать, что предпочитает оральный секс. Эти табу, связанные с оральным сексом, идея, что он наносит ущерб почитанию предков или мешает мужчине получать энергию инь, — все это и было причиной, из-за которой мужчины не отваживались разглашать техники Белой тигрицы. Но из текста ясно, что речь идет именно об оральном сексе. Я видела другие тексты, выдававшиеся за фрагменты «Нефритовой палаты», но там многое было изменено или выпущено, чтобы люди выбирали добропорядочное соитие, а не оральный секс.

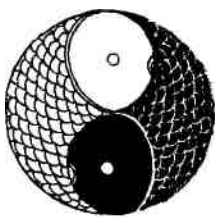
Моя ветвь восходит к 1748 году, и я не знаю, ни у кого училась Цинь Хуа, ни каким образом к ней в руки попала эта книга. Я думаю, она переписала ее у другой Белой тигрицы и основала собственную ветвь. Но зачем и у кого — не могу сказать.

Второй мой вопрос, который я в тот день задал госпоже Линь, касался следующих слов книги: «И, зная секрет обращения инь, она стала бессмертной». Термин «обращение инь» (инь фу) означает очень древнее даосское понятие, связанное с достижением бессмертия. И все же то, что ответила госпожа Линь, показалось мне очень интересным и заставило по-новому взглянуть на многие моменты:— Женщины по своей природе представляют начало инь, мужчины — ян. Каждый должен стремиться вобрать в себя свою противоположность, если он хочет защититься от естественного процесса старения и умирания. Внутри инь есть нечто от ян, а внутри ян — от инь. Проще говоря, внутри каждой женщины живет что-то от мужчины, а внутри мужчины живет что-то от женщины. Если мужчине удастся найти то женское, что в нем скрыто, инь, и привести его в гармонию со своей природой ян, он может достичь бессмертия. Вот почему мужчины-даосы практикуют концентрированную бездеятельность и придают такое значение спо-

койствию, а значит, в обязательном порядке удерживают свое семя и энергию. Женщинам, напротив, нужно найти свое мужское начало, ян, и привести его в гармонию со своей женской природой инь, таков их путь к бессмертию. Даоски же должны быть очень деятельными и много внимания уделять движению, а значит, стимулировать свои сексуальные жидкости и энергию. Если мужчина или женщина — не важно кто — сумеет полностью объединить и привести к гармонии инь и ян, он сможет достичь бессмертия.

Можно было бы сказать гораздо, гораздо больше, но таков основной смысл «обращения инь». Сейчас это может сбить вас с толку, но когда вы узнаете брать то, что невидимо [инь], и смешивать его с тем, что видимо [ян], вы узнаете контролировать дела Небес и Земли. Для Белой тигрицы это означает брать сексуальную энергию [невидимое] и смешивать ее с сексуальным действием [видимое]. Я надеюсь, что к тому времени, когда вы уедете, вам все станет понятно, потому что эти вещи лежат в основе тайны матушки — Владычицы Запада, тайны достижения бессмертия, которая называется Поглощение дыхания Дракона. Наш разговор перешел к обсуждению символа тай цзи (инь-ян), всей важности которого я в то время не понимал. Она стала объяснять мне его значение и углубилась в даосскую философию дальше, чем я когда-либо слышал и был способен постичь. Госпожа Линь рассказала, что этот символ изначально изображал двух рыб, самку и самца, ловящих хвосты друг друга. Рыба-самка оплодотворяется самцом, выбрасывающим на ее чешую сперму, которую она потом вбирает внутрь тела. (Вбирает ли рыба-самка на самом деле извержения молок через кожу или самец подплывает и оплодотворяет икринки — для китайских мудрецов особой разницы нет: по отношению к самке семя в любом случае представляет собой нечто внешнее. Рыба в китайской мифологии издавна символизировала не только удачу, богатство и гармонию, но еще и половое сношение. Древний образ рыбы-самки, плавающей в мутной воде (сперме), служил метафорой окончательного возвращения молодости. Отсюда «рыба» и «вода» стали означать соответственно пенис и его выделения во время полового акта. Госпожа Линь полагала, что женщина получает больше, поглощая сперму через кожу, чем если мужчина впрыскивает сперму в нее. При этом она говорила, что люди, скорее всего, появились в результате эволюции морских существ (доказательство тому — определенные черты мозга рептилий в строении человеческого мозга) и что кожа — наш самый большой по площади и самый чувствительный орган





Еще она предложила мне задуматься над тем, почему мужчин, когда они молоды, отличают огненные поступки и они легко раскаляются и всегда готовы вспыхнуть. Для женщин же, напротив, характерны черты воды — медленно закипающей и прохладной. При взаимодействии воды и пламени образуется пар, в котором заключена немалая сила. А это уже точь-в-точь описание китайской идеограммы для ци, жизненной энергии, которую изображали в виде пара, поднимающегося над стоящим на огне горшком с рисом. Отсюда госпожа Линь перешла к своей следующей мысли — сопоставлению семени, горячей субстанции, со слюной, которая холодна, и тому, как удачно такое представление согласуется с ранними изображениями символа инь-ян: ян символизирует день и солнечный свет, а значит, горячее; инь символизирует ночь и ночную тьму, а значит, холодное. Ее рассуждения о параллелях между символикой инь-ян и философией Белой тигрицы заняли больше часа, и мне было чрезвычайно трудно поспевать за полетом ее мысли. Наконец, она подвела черту всей нашей беседе, сказав:

— Глубоко в нашем мозгу скрыта память тех давних времен, когда люди впервые вышли из моря. Если мы осознаем это и возьмем ее за образец, вся наша жизнь преобразится. Подобно ребенку, покидающему водяную утробу своей матери, мы можем начать дышать самостоятельно, вдыхая в себя новую жизнь. Ничего удивительного, что все великие духовные вожди так или иначе были связаны с рыбой и ее ближайшими собратьями — змеями и земноводными. Сидя за столом в комнате, смежной с той, где госпожа Линь принимала гостей, погруженный с головой в изучение «Наставлений Белой тигрицы», я часто видел группу очень миловидных женщин, проходивших мимо меня к ней в покои, — как я думал, на ее занятия для начинающих Тигриц (вводный курс, длившийся полгода). Кроме них, к ней больше никто не приходил. Присутствие мужчины, круглоглазого дьявола, иностранца, сидевшего за столом, время от времени повергало этих женщин в неопиcуемый ужас. Пару раз госпоже Линь приходилось выбегать из дома и гнаться за ними, крича: «Ничего страшного! Он наш друг. Все в порядке! Идите назад». Когда случалось такое, она каждый раз громко смеялась.

Госпожа Линь вела этих женщин через двор в одну из уединенных комнат, расположенных наискосок от основной части дома. Иногда они оставались там три часа и дольше. Мне запрещалось ходить в ту часть двора. На одну девушку, Сюнь Ли, мое присутствие, казалось, производило большее впечатление, чем на остальных. Ей доставляло удовольствие говорить со мной на ломаном английском, и поэтому она всегда приходила на свои уроки раньше. Она приносила мне баоцзы (сладкие шарики из рисовой муки с начинкой из лотосовой пасты) и другие удивительные лакомства и была так красива и мила в обращении, что мне с трудом удавалось сдерживать желание обладать ею.

Она была так добра, что показала мне кое-что, чего я не мечтал увидеть. Когда Сюнь Ли узнала, что я пишу книгу о практиках Белой тигрицы — а ей самой в самом недалеком будущем предстояло пройти инициацию и стать таковой, — она подумала, что мне хорошо было бы поприсутствовать на последней из ее трех церемоний: ритуальном обривании ее уст Венеры, сопровождающемся нанесением татуировки и вручением ожерелья. После инициации Сюнь Ли получила от госпожи Линь новое имя. Став Белой

тигрицей, она начала зваться Сяо Лянь — «Маленький Лотос», так решила наставница. «Лотос» в китайском языке — эвфемизм для обозначения вагины.

Сюнь Ли уехала на той же неделе, не сказав куда, и мне хватило глупости спросить об этом у госпожи Линь. В ответ та лишь улыбнулась, тихо сказав:

—Она отправилась в Небесный Дворец Си-ван-му готовить себя к бессмертию.

И уже более резко добавила:

—А почему вы спрашиваете? Хотите отправиться туда с ней?

Я промолчал, подумав, что так в Китае принято говорить, когда хотят сказать: «Не ваше дело».

Госпожа Линь потратила много времени, объясняя мне значение специальных слов, встречавшихся в книге, которых я иначе просто не мог понять, — особенно это касалось приготовления различных снадобий. Один из разделов книги содержал упоминания более чем трехсот снадобий для самых разных нужд — от лекарств против венерических болезней до любовных зелий. К последним относились напитки, стимулирующие деятельность половых желез, средства, вызывающие аборт, приворотные зелья, напитки, действие которых позволяло легче войти в транс и погрузиться в медитацию, напитки — стимуляторы различных физических способностей и так далее. В некоторых из них без ее помощи мне было бы не разобраться? Она снова и снова обращала мое внимание на то, что я должен и чего не должен открывать читателям в книге, которую когда-нибудь напишу. У нее был свой опыт преследований и надругательств в Китае, когда бандиты-маоисты проводили облавы в провинции Шаньдун, поэтому безопасность Тигриц, как личная, так и коллективная, составляла ее главную заботу. В то же время она мечтала, чтобы Белые тигрицы начали практиковать свое учение в Америке, прекрасно понимая, что без своего рода справочника западные женщины так никогда и не смогут получить достоверную информацию об этих практиках. Больше всего ее волновала судьба азиаток, рожденных в Америке. Она не столько надеялась, что все они станут Белыми тигрицами, сколько хотела дать им шанс познакомиться с тем, что, по ее мнению, было одним из величайших достижений женщин в их родной культуре и в чем она видела их подлинное освобождение. Любопытно, но к феминистскому движению в Америке госпожа Линь относилась без особого одобрения, полагая, что женщины, использующие методы протеста и конфронтации, вряд ли добьются славы или каких-то стабильных результатов. По ее мнению, стоит только завязать борьбу, и конфликт не прекратится уже никогда. Войны еще никогда не помогали человечеству решать серьезные проблемы, и точно так же борьба никогда не поможет женскому движению.

Она считала, что феминисткам нужно закрыть глаза на все, что касалось проблем полов, став выше того, что женщинам Запада кажется дискриминацией и несправедливостью. Женские проблемы она сравнивала с гусеницей, окукливающейся, чтобы превратиться в бабочку. Гусенице может не нравиться превращение в куколку, но именно этот процесс в конце концов освобождает ее и делает прекрасной бабочкой. Если бы гусенице пришлось в голову бороться, стремясь вырваться из кокона раньше, чем превращение завершилось, она бы зачахла и погибла.

Американские женщины, с точки зрения госпожи Линь, только бы выиграли, если бы попытались постичь природу и подражать ей, а не винили бы во всех своих бедах и несправедливостях господство мужчин. Мужчины и женщины одинаково страдают.

Страдание неотделимо от того, кто страдает, и, на ее взгляд, мало мудрости в том, чтобы пытаться бороться с этим страданием или кого-то обвинять в нем. Правильнее для женщин будет понять, что именно заставляет их страдать, и тогда они смогут преодолеть свои страдания. По ее мнению, в этом и заключается роль учения Белой тигрицы — помочь женщинам понять и использовать мужчин для собственного освобождения. Не стоит повторять, что ее взгляды вполне соответствовали даосской философии и, бесспорно, сослужили ей самой очень хорошую службу. Потом госпожа Линь объяснила мне, по какой причине Белые тигрицы используют в своих практиках (представляющих собой прямую противоположность тому, о чем говорится в популярных даосских руководствах по «Двойному сексуальному совершенствованию») почти исключительно оральный секс. Когда она говорила об этом, мне пришлось, один раз прервать ее и сказать, что, помести я в книгу ее комментарий, среди традиционных даосов поднимется невероятный шум, поскольку ни в одной из до сих пор публиковавшихся книг, посвященных даосским сексуальным практикам, медитации и алхимии, не содержится даже намек на подобные вещи. Я подумал, что никто в это не поверит и что традиционалисты вместе с моралистами, охваченные праведным гневом, не оставят от книги камня на камне. Она же сказала только: — Хорошо, это будет значить, что мы чего-то добились. И принялась объяснять, какой отклик, по ее мнению, моя работа должна найти у большинства даосов: — Вы забываете кое-что очень важное, а именно, что вам сначала предстоит изучить философию Тигрицы, а потом уже публиковать книгу, не так ли? Потом вы сами сможете решить, нужно вам это или нет. Если вам покажется, что наше учение не представляет никакого интереса, не пишите книгу. Но если вы придете к заключению, что оно ценно и обоснованно, тогда пусть книга увидит свет. В таком случае уже не важно, что кто скажет, поскольку вы будете уверены в своей правоте. Так что не волнуйтесь насчет тех, кто подвергнет это учение критике: ведь если люди что-то критикуют, это говорит лишь о том, что они далеки от просветления и бессмертия. Будь это по-другому, у них не было бы причин нападать на нас, потому что подлинный последователь даосской философии никогда не пытается изменить положение вещей. Кроме того, большинство даосов — мужчины, и, как все мужчины, они страдают комплексом превосходства. Поскольку они сами не женщины, как они могут претендовать на знание того, что для нас лучше?

Мой прежний Нефритовый дракон, ваш друг, достиг бессмертия. Но он никогда не был последователем традиционного даосизма. То, что он обрел, он обрел в союзе со мной. Скажите честно, видели ли вы когда-нибудь, чтобы он вел себя как традиционалист? Конечно нет. Как вы думаете, почему он так просил вас приехать сюда? Как человек, достигший подлинного бессмертия, он понимает правильность всего этого и хочет, чтобы и вы тоже не прошли мимо. Так что оставьте всю эту чепуху насчет того, что подумает большинство даосов. Большинство только и делает, что бегают в традиционных одеждах династии Тан, изображая из себя бессмертных. Так они зарабатывают на жизнь — всегда помните об этом. Настоящих даосов гораздо труднее найти.

В тот же день, ближе к вечеру, она снова толкла пестиком какие-то зерна. Неожиданно она подошла ко мне, села рядом, расстегнула верх платья и велела мне сосать ее грудь, пока я не почувствую, что из соска выделяется сладковатая жидкость. Спустя примерно минут десять я, каким бы невероятным это ни показалось, действительно ощутил во рту сладкий вкус. Никогда раньше я не чувствовал у женской груди ничего подобного.

Она мягко отстранила мою голову, застегнула платье и встала. По дороге обратно на кухню она сказала мне:

— Теперь вашим глазам станет получше. Слишком много читать вредно для них, как и для вашего Нефритового жезла.

Удивительно, но скоро глаза на самом деле перестали болеть.

Как-то раз, после урока массажа, я услышал от госпожи Линь одно из, на мой взгляд, наиболее ясных изложений системы аргументации учения Белой тигрицы. Сейчас я не смогу воспроизвести его дословно, но тогда я постарался записать все как можно точнее сразу же, лишь только вернулся в гостиницу.

Вот что она сказала:

— Никто не станет отрицать, что секс — мощная сила, глубоко заложенная в человеческой природе. Но означает ли это, что мы должны подавлять ее или, наоборот, полностью подчиняться ей? Поскольку речь идет о действительно мощной силе, мировые религии призывают или полностью воздерживаться, или лишь ограниченно подвергать себя ее воздействию. Разумеется, я не говорю о тех рабах секса, которые верят, что нужно идти на поводу у всех желаний. С точки зрения Белой тигрицы, обе крайности

признаются вредными и неправильными. Но людям, как правило, свойственно метаться между одним и другим, — периоды чувства вины, вызванной потаканием своим желаниям, сменяются периодами отрицания, те — вновь погоней за наслаждениями,

после которой приходит время разочарования, вызванного тем, что от секса ждали чего-то другого. Во всех этих случаях происходит путаница представлений о том, кем нужно быть и что нужно делать и кем не нужно быть и чего не нужно делать. Мужчины и женщины, как правило, сильно расходятся во взглядах на сексуальную близость, и это приводит к разочарованиям и бесконечным проблемам в отношениях.

Для Белой тигрицы секс — это всего лишь естественное и эффективное средство вернуть молодость, а кроме того — катализатор физической и духовной трансформации. Мы используем его, как использовали бы лодку для переправы через реку. Ступив на противоположный берег, мы можем оставить лодку, потому что на твердой земле она уже не нужна. А значит, нет необходимости таскать лодку с собой.

Еще можно отметить, что секс для Тигрицы — все равно что дикая норовистая лошадь, с которой нужно совладать и объездить, если хочешь, чтобы она стала полезной. Иначе лошадь всегда может лягнуть, взбрыкнуть и убежать прочь. Делать вид, что лошади не существует, бесполезно: она по-прежнему дикая и будет сопротивляться каждый раз, как вы попытаетесь сесть на нее. Если предоставить ей делать, что она хочет, это кончится падением и ушибами.

Методы Белой тигрицы во многом напоминают укрощение дикой лошади. Чтобы выдрессировать ее и заставить слушаться, вам нужно усидеть на лошади, тогда у вас получится обуздать и взять под контроль ее энергию. Как только вы справитесь с этим, вы сможете легко вскакивать на нее и спокойно ехать куда хотите.

Мы практикуем одновременно организованное потворство своим желаниям и хладнокровное систематическое безразличие. Когда ей нужно, Тигрица может скакать на лошади или отпустить ее спокойно щипать траву, если нужды в ней нет. Лошадь будет довольна, пасясь на огороженном пастбище. Всякому, кто хоть раз садился на лошадь, известна ее огромная сила. Всякий, кто хоть раз был с Белой тигрицей, тоже знает ее

огромную силу. По-настоящему госпожу Линь огорчало то, что Белым тиграм становится все труднее и труднее продолжать свои практики в современном мире. Большинству молодых женщин их учение больше не кажется интересным. Западное мышление настолько вошло в моду, что женщины просто не в состоянии воспринимать вещи, связанные со старыми традициями. Кроме того, что еще хуже, поборники нравственности смешали Тигриц с грязью, видя в них проституток. Она сказала, что сейчас большинству ее учениц от тридцати пяти до пятидесяти с небольшим и они приходят к ней потому, что развелись с мужьями, или просто потому, что хотят вернуть былую красоту и научиться новым приемам секса, желая придать своему браку новое дыхание. Те, которые развелись, думают, что, став Белыми тиграми, они смогут зарабатывать на жизнь массажем или это поможет им найти любовника, который только и будет мечтать о том, чтобы взять их на содержание.

Госпожа Линь начала свой путь Белой тигрицы в 1936 году, когда ей исполнилось тринадцать. Ее двоюродная бабушка прошла посвящение Белой тигрицы, а многие женщины в их роду были самыми настоящими куртизанками. Две из них служили сожительницами императора в Пекине во время правления династии Цин.

В шестнадцать она тоже приняла посвящение в Белые тигрицы. В 1942 году она стала подругой влиятельного военачальника, но мало его видела и потом провела пять лет, обучая его наложниц. Почти сразу после переворота, когда в 1949 году власть в Китае захватили последователи Мао, коммунисты пришли в провинцию Шаньдун, где были проведены показательные аресты членов некоторых сексуальных сект. Тогда госпожу Линь арестовали, и какое-то время она провела в тюрьме. Газеты, находившиеся под контролем правительства, выдвинули против этих людей лживые обвинения — утверждалось, что они участвовали в массовых сексуальных оргиях с детьми. Это не имело ничего общего с правдой, но помогло убедить массы видеть в Мао достойного лидера и поборника нравственности. Настоящая причина заключалась в том, что Шаньдун был тогда одной из самых богатых провинций. Аресты богатых людей и ложное обвинение их во всевозможных извращениях были лишь способом, к которому прибегали коммунисты, чтобы показать бедным массам, что богатство — это зло. Личное благосостояние никогда не служило проводником для коммунистических идей. Новое правительство поставило всех наложниц, сожительниц и куртизанок вне закона. Взять на содержание наложницу означало получить десять лет лагерей. Создав такие законы, Мао тем не менее не считал их обязательными для себя. О его наложницах все узнали только после его смерти.

В самом начале 1951 года отец доктора Чэня помог госпоже Линь и ее родителям бежать на Тайвань. Когда она только начинала преподавать на Тайване, у нее было более шестидесяти учениц в возрасте от четырнадцати до двадцати лет. Она вышла замуж за своего Нефритового дракона и вела очень благополучную жизнь в полном достатке. За все время, что я там был, мне не довелось познакомиться с ее мужем, я даже ни разу не встречался с ним. Маленький Лотос сказала, что он посвятил год уединению и медитации.

Бывая у госпожи Линь, я сумел, однако, познакомиться с ее тридцатилетней дочерью, с которой даже смог пару раз поговорить. Она изучала медицину в Америке, где у нее уже была своя практика. Во время одного из наших разговоров она заметила, что девочкой мечтала стать Белой тигрицей, но ее мать захотела, чтобы она сначала закончила школу. И вот, восемнадцати лет, она уехала в Америку, чтобы получить степень доктора медицины. Занимаясь медициной, она познакомилась с-молодым человеком, тоже китайцем, за которого потом вышла замуж, к большому разочарованию матери. Ее муж, рассказывала она мне, оказался новообращенным фанатичным христианином, находившим мало

интереса в занятиях любовью, и особенно — в оральном сексе, который он считал злом и содомским грехом. Их брак продлился всего три года. Тогда она пожалела, что не послушалась совета матери и вышла замуж. Ей захотелось узнать больше о Белых тиграцах. Ее задевало, что, когда они вдвоем приходили куда-то, люди обычно принимали их за сестер. Порой даже видели в ней старшую сестру, а в госпоже Линь — младшую.

Не без робости она призналась, что пробовала технику «Поглощение дыхания Дракона» с мужчинами, с которыми встречалась в Америке, но сама чувствовала, что получается не очень хорошо и что ей нужно сначала пройти курс Начинающей тигрицы. Именно за этим, как оказалось, она на этот раз надолго приехала к матери — ей хотелось обсудить перспективы возможного обучения. Но из-за своей медицинской практики ей хотелось стать Тигрицей под руководством учителя-мужчины, который устраивал бы за нее все встречи с Зелеными драконами.

Не знаю, получилось у нее или нет, потому что мы больше так и не вернулись к этому разговору, но, зная возможности госпожи Линь, можно догадываться, что ее дочь, вероятно, получила все, что ей было нужно. Однажды вечером я сидел во дворе у госпожи Линь и пил чай, собираясь вызвать такси, которое отвезло бы меня обратно в мою гостиницу. Ни одному мужчине не позволялось остаться на ночь в доме, где проходило обучение Белых тигриц. Исключение составляли только муж наставницы или Нефритовый дракон, который учит Белую тигрицу. Пока я сидел там, наслаждаясь ночной прохладой, из двери комнаты по ту сторону двора вышла молодая женщина. Пару раз перед тем я уже видел ее мельком, когда она входила через парадную дверь и стремительно пересекала двор.

Она была прекрасна: безупречно гибкая талия и длинные черные волосы, спускавшиеся ниже пояса. На этот раз, проходя мимо меня, она вдруг остановилась, обернулась, сложила ладони и вежливо поклонилась мне со словами:

— Большая честь для меня получить наконец возможность приветствовать Си Лая Бай-ху (Пришельца от Западного Белого тигра). Не будете ли вы против, если я присяду и мы немного поболтаем?

Как я мог отказаться? В то же время я был более чем смущен почетным титулом, который она присвоила мне, и попросил дальше называть меня моим американским именем.

Когда она сказала, что хочет посидеть со мной, я и не предполагал, что она сядет на землю рядом с моим коленом. Потом она вежливо спросила, не захочу ли я, пока мы будем разговаривать, гладить ее волосы. Она объяснила, что это поможет ей успокоиться и одновременно сделает нас друзьями. Когда я погладил ее, она положила голову мне на бедро, уверяя, что теперь ей гораздо лучше.

Так мы просидели довольно долго. Я отвечал на ее вопросы об Америке, особенно интересно ей было слушать про американских женщин, которые, на ее взгляд, были такие красивые. Если это и правда, то я начисто об этом забыл, — что, впрочем, вполне понятно, учитывая, в какой я здесь находился компании.

В конце концов мне удалось перевести разговор на нее, и она рассказала мне, как стала ученицей госпожи Линь:

— Я очень рано вышла замуж, но муж мой оказался плохим человеком — игроком и бабником. Он не стремился ни к чему хорошему. Он часто бил меня, и во всех наших

проблемах всегда была виновата я. Я тогда постоянно переживала и поэтому ужасно растолстела. Лицо у меня было, как у старой ведьмы. Не могу рассказать вам, где я познакомилась с госпожой Линь, — она сказала, что никому не нужно об этом говорить. Когда в конце концов сбежала от мужа, то оказалась поистине в ужасном положении, и встреча с госпожой Линь была для меня чудом. Она пожалела меня и привела сюда. Я прожила здесь около девяти месяцев, прежде чем поняла, кто она и чему учит. Хотя я ее умоляла взять меня в ученицы, она отказалась. Она сказала, что я не должна идти на этот шаг из благодарности за то, что она помогла мне. Почти весь следующий год я просто делала для нее все, что могла, — убирала дом, выполняла поручения — словом, все что угодно. Она никогда ни о чем не просила меня и всегда давала деньги на одежду и развлечения. Ни разу она меня не спрашивала, что я собираюсь делать дальше или когда думаю уехать. Наконец я почувствовала, что не могу больше пользоваться ее добротой, и однажды ночью, никому ничего не сказав, ушла. Я оказалась настолько глупой, что забрела в глухое место поблизости от порта. Там двое мужчин схватили меня и затащили в кусты. Они сорвали с меня одежду, лапали со всех сторон, приставили мне нож к горлу и заставили делать для них много всяких мерзостей. Они называли меня жирной син-сун [«дикий фазан», или «проститутка»] и сказали, что теперь я должна работать на них, быть проституткой, а если я не соглашусь, то они убьют меня. Я не знала, что мне делать. Мне никогда в жизни не было так страшно. Я ненавидела себя за то, что ушла из дома госпожи Линь, и плакала не переставая. И тут как раз мимо проходил какой-то человек. Он закричал на мужчин: «Что здесь происходит?», а потом начал их избивать, да так, что я в конце концов стала умолять его не убивать их. Он отдал мне свой пиджак и был настолько добр, что подвез меня обратно к дому госпожи Линь. Когда мы подошли к воротам, из них выбежала госпожа Линь. Казалось, она ждала нас. Она с признательностью взглянула на мужчину и поблагодарила его за помощь, сказав, как она рада, что он не упустил меня. Я буквально остолбенела от удивления, когда узнала, что это госпожа Линь, увидев, что я ушла, отправила его меня вернуть. Мне было очень стыдно. Я легла на пол и заплакала.

Она опустилась на колени рядом со мной и тихо сказала: «Ладно, я согласна. Завтра начнем заниматься». Потом она помогла мне встать, проводила до моей комнаты и всю ночь не отходила от меня. Прошел год, и я стала меняться. Мне даже самой иногда не верится, насколько сильно. Однажды я ходила за покупками и встретила своего бывшего мужа — так он даже не узнал меня, хотя я прошла совсем рядом. Вам вот, наверное, кажется, что мне лет пятнадцать-шестнадцать? Не говорите ничего. Мне тридцать шесть.

Я хотел сказать: «Лет девятнадцать-двадцать», но уже первый месяц пребывания у госпожи Линь научил меня, что я вообще не в состоянии угадывать возраст: пробуя, я каждый раз ошибался.

Наконец, госпожа Линь прошла мимо нас и кашлянула, чтобы привлечь наше внимание. Девушка тут же поднялась, многословно поблагодарила госпожу Линь за ее урок в тот вечер и поспешила прочь. Когда она уже не могла нас слышать, госпожа Линь сказала:

— Через три месяца она отправится в Японию, станет супругой в одной из богатых семей. Так что, пожалуйста, не давайте ей повод влюбиться в вас.

Она — поистине чудесный человек, со многими дарованиями. Помимо прочего, у нее явные коммерческие способности. Но, чтобы быть счастливой, ей нужно постоянно о ком-то заботиться, а это место в Японии даст ей удовлетворить эту потребность. Так что, прошу вас, воспрепятствуйте всем ее романтическим побуждениям.

Прежде чем пожелать мне спокойной ночи и уйти обратно к себе, она подняла глаза на чистое ночное небо и с усмешкой произнесла:

— Эта девушка — живое доказательство, что из свиного уха может выйти шелковый кошелек.

За неделю до моего отъезда из Тайбэя госпожа Линь устроила в мою честь великолепный ужин, пригласив на него пятерых своих Тигриц и еще трех женщин, одна из которых, как я узнал в тот же вечер, была двоюродной тетей Маленького Лотоса. Какие отношения связывали госпожу Линь с двумя другими женщинами, я так ни когда и не узнал.

После ужина госпожа Линь произнесла что-то вроде короткой речи, сначала поблагодарив доктора Чэня, своего бывшего Нефритового дракона, за то, что он прислал меня к ней. Она говорила о том, как ей приятно, что выбор пал именно на меня и что именно мне пред-

стоит помочь сохранить учение Белой тигрицы. Свои слова она сопровождала лестными для меня замечаниями — как хорошо я себя зарекомендовал и как непринужденно держался с Белыми тиграми.— Когда наш общий друг попросил разрешения для

этого молодого человека приехать сюда и узнать о Белых тиграх, я поначалу сильно сомневалась. Мы, китайцы, привыкли думать об американцах как о Наконец, госпожа Линь прошла мимо нас и кашлянула, чтобы привлечь наше внимание. Девушка тут же поднялась, многословно поблагодарила госпожу Линь за ее урок в тот вечер и поспешила прочь. Когда она уже не могла нас слышать, госпожа Линь сказала:

— Через три месяца она отправится в Японию, станет супругой в одной из богатых семей. Так что, пожалуйста, не давайте ей повод влюбиться в вас. сексуальных маньяках, которые признают только свободную любовь, а не любовь, подчиняющуюся правилам. Доктор Чэнь много раз просил меня принять его, и каждый раз я отказывалась. Но в конце концов, поскольку и я, и мои родители обязаны ему жизнью, мое сердце и мои уста не могли больше оставить без ответа его просьбы.

Я поставила целый ряд условий и сказала доктору Чэню, что сначала его другу предстоит пройти проверку, чтобы мы убедились в его порядочности. Почти ежедневно мы посылали к нему прекрасную девушку — Маленький Лотос, и он много раз оставался в комнате с ней наедине. Я не сомневалась, что он попытается воспользоваться этим, но я ошиблась. Он вел себя как джентльмен. Сейчас мне очень стыдно, когда я думаю о том, какого мнения я раньше была об американцах, и в первую очередь о нем.

И, уже прямо обращаясь ко мне, она сказала:

—Пожалуйста, простите меня. Пожалуйста, работайте над своей книгой столько, сколько нужно. Не нужно никуда торопиться, потому что многие понятия предстоит изменить и приспособить к вашей культуре. У вас это не может быть так, как здесь. Чан шэнляо [Да сохраните вы юность в старости]».

В тот же вечер мне удалось завязать разговор с тетей Маленького Лотоса, и я поинтересовался у нее, как поживает ее племянница. Она сказала, что у той все хорошо, и поблагодарила меня за участие — но тут же пресекла всякие мои попытки развить эту тему. Почти двадцать минут мы проговорили о пустяках, после чего к нам подошла



госпожа Линь и что-то прошептала на ухо моей собеседнице. Тогда тетушка взяла меня за руку и сказала:—Я хочу кое-что вам показать.

Мы прошли через двор к двери в комнату, где я раньше никогда не был. Точнее, я не был ни в одной из комнат по ту сторону двора, поскольку там располагались классы, где преподавала госпожа Линь. Мужчин туда, как правило, не пускали. Тетя Маленького Лотоса сказала мне постучать и войти, потом повернулась, хихикнула и быстро пошла назад к праздничному столу.

Сам не знаю почему, но я зашел не сразу. Некоторое время я стоял, смотря на табличку, прибитую над покрытыми лаком дверями. На ней было написано: «Си-ван-му Тянь-гу» (Небесный Дворец Си-ван-му). Потом я толкнул двери и увидел Маленький Лотос. Она сидела на полу, поджав ноги, сложив ладони и широко улыбаясь.

Я хотел было сказать, как я рад видеть ее снова, но она, приложив палец к губам, велела мне молчать. Она сказала:

— Сегодня для вас приготовлено не баоцзы, а я, Маленький Лотос.

Подробности нашей ночи с ней лучше всего передаст даосское эротическое руководство времен династии Мин:

*Для меня нет ничего желаннее тебя,  
Твоя легкая юбка открывает бедра,  
Добавляя боли в мою страсть.  
Твой стан подобен гибкой иве,  
Твой аромат как у орхидеи,  
А лицо твое как цветок»  
Нет даже малейшего отличия!  
День и ночь все мои мысли — о тебе,  
Когда же мы вместе вкусим амброзию?  
Одной-единственной минуты этой весенней ночи  
Не купят тысячи золотых монет!*

Перед тем как уехать с Тайваня, я спросил госпожу Линь, и каким она видит будущее Белых тигриц. Она сказала, что, на ее взгляд, последним настоящим убежищем для традиционных Белых тигриц может стать Япония. По ее словам, она знает нескольких молодых женщин, которые учат и практикуют там.

Что до Америки, здесь, как ей кажется, тоже есть некоторые возможности: из-за того, что оральный секс распространен в этой стране. Но у нее есть и сомнения, поскольку, на ее взгляд, большинству американок с эмоциональной точки зрения слишком трудно будет практиковать подчинение и находить себе Зеленых драконов. Тут госпожа Линь добавила, что им, скорее всего, практики Белой тигрицы ошибочно покажутся больше подходящими для проститутки, нимфоманки или шлюхи:

— Многие американские женщины хотят выглядеть молодыми и сексуальными, но они не очень сведущи и умелы в сексе и слишком заняты собой. Они слишком много думают о своем освобождении от мужчин, а на самом деле им нужно думать о своем освобождении от самих себя.

Многие американские женщины, идя на поводу у моды, привыкли злоупотреблять косметикой, вытравливают волосы, носят обтягивающую одежду, заставляют полки флаконами разнообразной химии и, глядя в зеркало, убеждают себя, что выглядят молодо. Дожив до тридцати пяти лет или около того, они начинают бегать по врачам, делая подтяжки. Грустно, но уже в пятьдесят они начинают казаться смешными и безобразными, больше походя на семидесятилетних старух. Как это все печально! Возможно, в Америке найдутся женщины, у которых получится, но вряд ли таких много.

Америка — молодая культура, в руках которой сосредоточено много денег и власти. Молодость, деньги и власть всегда ведут к высокомерию и сознанию собственной непогрешимости. [Американцам] никогда не приходилось — что само по себе чудесно, и я надеюсь, что никогда не придется, — испытать на своей земле ни вторжения неприятелей, ни голода, ни смуты. Но одновременно это значит, что у них нет настоящей внутренней силы, нужной для того, чтобы выжить, и слишком мало терпения, чтобы переносить даже самое незначительное страдание. Большинство женщин в Америке пытаются избежать страданий, укрепляя свое материальное благополучие. Думаю, американки скорее предпочтут выйти замуж, купить дом и новую машину, чем стать Белыми тигрицами. Состарившись, они будут утешаться подтяжками, диетами и ненатуральной косметикой, чтобы скрыть нанесенный ущерб. Они сами выбрали этот путь.

## ИСТОКИ И ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

Без объяснения того, как возникли методы Белой тигрицы, пожалуй, невозможно понять ни цели, ни преимуществ этих практик. Обратившись к истории Белых тигриц, мы можем увидеть их путь в более ясном и правильном свете.

Первое, что нужно, чтобы понять практики и мотивацию Тигриц, — это твердо запомнить, что в Древнем Китае поиски здоровья, молодости, долголетия и бессмертия считались самыми важными отраслями знания во всей культуре. Именно китайская разновидность духовно-телесной алхимии дала начало современной медицинской науке. Ни одна другая культура не достигла таких высот и не приложила столько усилий к исследованиям человеческого организма, как китайская. В Древнем Китае ясно понимали, что секс — не только причина болезней, старения и смерти, если им злоупотреблять, но и величайшая позитивная сила, способная дать здоровье, долголетие и бессмертие — если заниматься им правильно.

Даосизм зародился как матриархальная философия — такой же на самом деле была и вся китайская культура в целом. В даосской философии преобладает женское начало. В главном трактате даосизма «Дао дэ Цзин» говорится, что дао доступно только через женское начало. В «Наставлениях Белой тигрицы» часто встречаются ссылки на шестую главу трактата, где говорится:

*Дух Долины бессмертен,  
Имя ему — Таинственная женщина.  
Вратами Таинственной женщины  
Называется начало Небес и Земли.  
Непрестанно давая всходы, она продолжает жить.  
И в делах своих она неистощима<sup>1</sup>.*

Из этих слов понятно, что женщина для даосов — врата, ведущие к дао. Дух Долины в даосских руководствах по сексу уже давно приобрел значение «матка», а «врата Таинственной

женщины» — «вульва». Даосизм, с одной стороны, почитал женское начало, с другой же стороны, стремился использовать его силу в собственных патриархальных интересах.

Последние две строки особенно важны, потому что при соответствующей интерпретации они говорят следующее: во-первых, что постоянной стимуляцией женщина может поддерживать свою жизнь, во-вторых, ее сексуальная доблесть не знает предела. Этого в любом случае нельзя сказать о мужчинах.

<sup>1</sup> Автор дает чересчур вольный перевод шестой строфы «Дао дэ цзин». Вот более аккуратный перевод с древнекитайского Ю.Кана:

Святое Ущелье Бессмертное —  
вот Изначальное Женское.  
Створ Изначального Женского —  
вот Неба-Земли Корень.  
Я нежен и бережен, подобно хранителю.  
Пользуюсь Им без усилия. — *Примеч. ред*

Доказательства женского превосходства мы находим в языке древнейшего Китая. Так, слово, обозначающее женщину — нюй, — изображалось в виде полностью одетой женской фигуры, полусидящей на коленях, с преувеличенно большими грудями. Когда же эта идеограмма получает дополнительное значение и начинает обозначать «мать», му, к рисунку добавляются две точки — соски, указывающие на обнаженные груди. То, что женщина сидит, опустившись на колени, говорит не столько о покорности и смирении, сколько о могуществе и царственности. Две точки, добавляющие к рисунку соски, вносят в идеограмму понятие «подательница жизни».

С другой стороны, слово, обозначающее мужчину, изображается идеограммой поля с черточкой внизу, означающей работу, — очевидно, имеется в виду работающий в поле земледелец, то есть заботящийся о пропитании.

Есть и еще два любопытных свидетельства превосходства женского начала в Древнем Китае. Во-первых, то обстоятельство, что новорожденные дети наследовали фамилию матери, а не отца. В правление династии Чжоу эта практика была полностью упразднена, возможно, под влиянием конфуцианства. Во-вторых — что алый цвет, цвет крови, выделяющейся во время менструации, ассоциировался с удачей, силой и доблестью. В большинстве культур менструальная кровь и красный цвет издавна связывались с несчастьем и гневом. Но в Древнем Китае все обстояло принципиально иначе.

Ни в какой иной культуре не было более ясного осознания того, что женщина воплощает духовную силу, так же как мужчина — физическую. Идея взять себе жену выражается в китайской идеограмме, где изображен мужчина, держащий за ухо женщину, — действие, означающее, что он одновременно должен физически подчинить и убедить ее. Наконец, все шесть ранних руководств по сексу, написанных в Древнем Китае, изображают женщин носительницами мудрости секса как на алхимическом уровне, так и на уровне физического здоровья. Хотя современные интерпретации стремятся, судя по всему, подчеркнуть преимущества, которые дают сексуальные практики мужчинам, они, без сомнения, восходят к временам, когда сексуальное учение носило в основном матриархальный характер.

Число свидетельств, позволяющих утверждать, что Древний Китай изначально был матриархальным, поистине огромно. Те несколько фактов, которые мы привели, являются лишь малой их частью, и сказанного явно недостаточно, чтобы показать все их огромное значение в связи с учением Белой тигрицы. Я могу лишь подчеркнуть важность этого утверждения и выразить надежду, что читатель не увидит в нем простую банальность. Большая часть того, чему учат Белые тигрицы и даосы, восходит к скрытым в глубине веков матриархальным временам, а многое из того, что Белая тигрица делает в своих практиках, направлено на то, чтобы помочь ей вспомнить и заново утвердить свои матриархальные корни.

В правление династии Чжоу, под влиянием философии Конфуция, к женщине стали относиться иначе. Конфуцианство по сути своей патриархально. Женщин начали рассматривать как потенциальных матерей, способных произвести на свет мужское потомство, чтобы обеспечить мужчине продолжение рода. У конфуцианцев все это связано было с культом почитания предков, который не мыслился без мужчин. Конфуцианство долгое время оставалось неотъемлемой частью китайской культуры, и во многом таким и остается по сей день. Но если говорить об отношении китайцев к сексу, то нужно признать: хотя на людях мужчина и женщина ведут себя в основном в соответствии с конфуцианскими идеалами, в спальне они ближе к даосизму.

Большинство из того, что на Западе принимают за китайское отношение к сексу, на самом деле вообще ни как не связано с Китаем. Когда власть в Китае перешла в руки маньчжурских государей из династии Цзинь, отношение китайцев к сексу стало еще сдержаннее и приобрело еще более моралистический характер — по крайней мере, внешне. В самых общих чертах проблема состояла в том, что рядовая семья стремилась подражать царствующей чете, со всеми бесчисленными правилами, диктующими поведение супругов как в половой, так и в общественной жизни. То есть обычные люди копировали тот образец, где конфуцианские идеалы достигли крайнего выражения. Поистине будет несправедливо судить о сексуальной жизни китайцев, основываясь на этом периоде их истории. Ведь отношение к сексу и большинство древних практик в этой сфере были в высшей степени здоровыми — и в китайской культуре, возможно, более чем где бы то ни было.

Несмотря на то что история Китая уходит более чем на пять тысяч лет вглубь веков, подлинное значение открытий, сделанных даосами, до сих пор остается в значительной степени скрытым от людей Запада. Свидетельством тому в каком-то смысле является эта книга, в которой впервые речь идет о восстанавливающих практиках, созданных специально для женщин. В большинстве известных нам даосских руководств высказывается идея, что мужчины должны разряжать семя в женщину с одной-единственной целью — зачать ребенка мужского пола. Во всех своих половых сношениях с женой или наложницей мужчина должен учиться удерживать сперму до того дня, когда, по расчетам, она больше всего способна к зачатию. Так он не только сохранит здоровье, но и обеспечит продолжение рода. Женщины от каждого сношения должны получать полное удовлетворение, но не всегда принимать семя, которое считалось слишком ценным для его здоровья, чтобы растрачивать его понапрасну во время полового акта.

Даосские руководства по сексу не обходят молчанием практики фелляции и куннилингуса. В то же время в фелляции видели всего лишь прелюдию к сношению. Оргазм в результате фелляции не рассматривался как полезный для мужчины — не только потому, что таким путем женщина не может зачать, но еще и потому, что без сношения он лишался возможности вобрать через пенис ее инь. В результате мужчины воздерживались от этого, прибегая к оральному сексу только для стимуляции и видя в нем предвестника сношения. Подавляющее большинство женщин за время существования Китая разделяло эту точку зрения, ставя превыше всего здоровье мужчины и производство на свет потомства и пребывая, как правило, в полном неведении относительно матриархального учения Матушки - Владычицы Запада (Си-ван-му). Но не все думали так, что и привело к возникновению тайных сект, в которых из поколения в поколение передавалось учение Белой тигрицы.

Учение Белой тигрицы — не выдумка нескольких религиозных фанатичек, стремившихся к сексуальной утопии. Оно явилось результатом многовековых исследований природы секса в стремлении выяснить, как мы, люди, должны себя вести, чтобы получить от него наибольшую пользу. Поэтому, читая эту книгу, помните, что ее содержание — это краткое изложение опыта, накапливавшегося в Азии тысячелетиями, и что, выбирая самое главное, я пытаюсь сделать его понятным для современного общества, выросшего к тому же на совершенно иных представлениях.

В самом общем виде практики Белой тигрицы возникли как результат объединения китайского учения даосов с индийским тантрическим учением. Какая культура оказала на другую большее влияние, когда это произошло и кто были те люди, — предоставим историкам искать ответ на эти вопросы. Однако известно — и тому есть письменные свидетельства, — что во времена правления династии Тан в западный Китай (в первую очередь в город Сянь) приезжало множество

индийских монахов, ремесленников и торговцев. Этот город был также известен своими многочисленными проститутками и первоклассными куртизанками. Вполне возможно, что тантрическое искусство секса могло именно в те времена попасть в Китай, где его взяли на вооружение в первую очередь женщины. Эти женщины вполне могли быть последовательницами даосской философии, которая как раз переживала период расцвета. Даосы были первыми в истории человечества исследователями природы, изучавшими, как лучше всего жить в этом мире, и стремившимися к полному и совершенному слиянию с ним. Учение, объединившее тантрические искусства с даосскими, вряд ли показалось бы китайцам слишком сложным и непонятным, поскольку они во многих отношениях очень похожи.

Даосская философия и практики в значительной степени основываются на двух взаимосвязанных целях: во-первых, вернуть энергию молодости и, во-вторых, использовать эту энергию для достижения бессмертия. Тантрическое учение главным образом развивалось внутри индуизма — индийской философии, глубоко постигшей психологическое значение и важность человеческой сексуальности и видевшей свою задачу в достижении совершенного союза мужского и женского начал в каждом человеческом существе. Возникнув из этих двух источников, даосского и тантрического, идеи и методы духовно-трансформирующего секса дальше были развиты и достигли своего апогея внутри тайных обществ Белой тигрицы.

## ОСНОВАТЕЛИ



Если непременно нужно связать с чьим-то именем основание практик Белой тигрицы в Китае, первым, о ком мы расскажем, будет Желтый император (около 2500 г. до н. э.). Ему приписывают авторство четырех трактатов, посвященных вопросам сексуальности, медицины, долголетия и бессмертия. «Трактат Желтого императора о внутреннем» по-прежнему остается в Азии обязательным чтением для всех студентов, изучающих медицину. У него было три бессмертные наложницы, которые, как считается, научили его всему, что он должен был знать о сексе, чтобы вернуть себе молодость и обрести бессмертие. Этих женщин звали Темная Дева, Избранная Дева и Чистая Дева. Они все называли себя ученицами легендарной Си-ван-му (Матушки — Владычицы Запада), прародительницы даосского учения, которая, собрав сексуальную субстанцию и энергию тысячи мужчин, достигла бессмертия и совершенства. В китайской мифологии Си-ван-му с двумя своими служанками является небесной хранительницей персика бессмертия. В даосской мифологии обиталище Матушки — Владычицы Запада означает то же самое, что Шангрила, или иначе — Шамбала: место абсолютной гармонии, мира и бессмертия.

Для практик Белой тигрицы нельзя указать единого источника. Они, без сомнения, явились результатом долгого процесса развития и накопления материала. С большей или меньшей степенью определенности можно сказать, что их источником послужили трактаты, приписываемые Желтому императору и его трем наложницам, а также легенды, повествующие о Матушке — Владычице Запада.

Считается, что сам Желтый император достиг бессмертия, вобрав сексуальную энергию двухсот молодых женщин, при каждом сношении удерживая сперму в момент оргазма и возвращая энергию каждый раз обратно в мозг, — этой технике научили его три бессмертные наложницы. Таким образом, в древней китайской мифологии мы находим уже два примера того, как и мужчина и женщина могут обрести бессмертие через секс с большим количеством партнеров. Женщина вбирает мужскую субстанцию, а мужчина накапливает в себе женскую. Женщина делает это прежде всего оральным способом, а мужчина — путем полового сношения.

Знаменитый даос Гэ Хун писал в «Баобу-цзы»:

«Темная Дева и Чистая Дева сравнивали секс со смешением огня [ян, мужское начало] и воды [инь, женское начало], говоря, что вода и огонь могут убивать людей, но одновременно могут и возвращать им жизнь, в зависимости от того, знает человек или нет правильные техники секса, отвечающие его природе. Это искусство основано на теории, что чем больше женщин, с которыми мужчина имеет половые сношения, тем большую пользу он получит от них. Мужчины, которым неведомо это искусство, имеющие за свою жизнь связь с одной или двумя женщинами, годятся лишь на то, чтобы в раннем возрасте встретить преждевременную смерть». Тот же совет в «Наставлениях Белой тигрицы» дается женщинам. Там сказано:

*«Женщина может полностью вернуть себе юность и достичь бессмертия, если она сохранит себя, не дав лишь одному или двум мужчинам в своей жизни похищать и разрушать ее женскую сущность, что слишком рано состарит ее и приведет к преждевременной смерти. С другой стороны, если она сможет получить сексуальную энергию тысячи мужчин, вбирая ее в себя, она обретет великий дар юности и бессмертия».*

В 1621 году в Китае появилась книга под названием «Анналы продвижения и совершенствования ян». В этой книге рассказывалась история женского духа-лисы, жившего в пещере в горах. Много лет она практиковала даосские искусства, желая получить эликсир бессмертия. Но она не могла получить его, потому что ей не хватало одной очень важной составляющей: чистой мужской субстанции, совершенно необходимой, чтобы дополнить свою инь и стать бессмертной. Наконец ей все же удалось заполучить нужное, превратившись в прекрасную женщину и соблазнив мужчину, который сам был изощрен в даосских сексуальных практиках: обманом она похитила у него его ян. Она околдовала его (усыпила) и сумела выкачать из него почти всю сексуальную энергию, вобрав ее в себя и став бессмертной. Даос тогда отправился на Небеса и пожаловался Нефритовому императору (верховному божеству китайского пантеона), но это ничего не дало, потому что теперь она была бессмертной и Нефритовый император не имел больше власти над ней.

Эта история, как и большинство других в китайской литературе, полна метафор и перемещений с небес на землю и обратно. Но что для нас важно — это что женщина не может достичь бессмертия, не заполучив мужскую субстанцию, иначе говоря, мужскую сексуальную энергию. Точно так недвусмысленно здесь сказано и о том, что мужчина должен укреплять себя при помощи инь, чтобы дополнить свое ян. Содержание этой сказки говорит о том, что автор был знаком с учением, практикуемым Тигрицами.

Я пересказал здесь этот сюжет еще и затем, чтобы показать, как учение Белой тигрицы находит отражение в китайской литературе, хотя, в противоположность мужским сексуальным практикам, мы нигде не встречаемся с его подробным изложением и вынуждены довольствоваться лишь неясными намеками.

Основы даосской философии также восходят к учению Желтого императора. Даосское учение имело множество путей развития, поскольку его положения были одинаково применимы к науке, медитации, медицине, духовной алхимии, боевым искусствам, исследованию свойств растений и сексуальным техникам.

В большинстве своем все эти интерпретации и разновидности даосских практик вполне открыто процветали до настоящего времени. Что же касается сексуальных практик, то они, в противоположность всему остальному, должны были оставаться в тени, поскольку моралисты конфуцианского направления времен ранней династии Сун наложили на них жесткое табу, ибо они плохо согласовывались с их идеалами общественного порядка, при котором женщина занимала подчиненное положение и считалась низшим существом по сравнению с мужчиной. От женщины требовалось быть преданной женой и рожать мужу сыновей для продолжения рода. Мужчинам в докоммунистическую эпоху разрешалось иметь столько жен, сколько они могли содержать, и при правительстве, в котором преобладали конфуцианцы, женщины были на положении собственности. В то же время многие женщины-даоски, наложницы, супруги-сожительницы и куртизанки отказались принять философию моралистов и продолжали втайне

практиковать учение Белой тигрицы. Это привело к тому, что в обществе, в котором ведущие позиции занимали мужчины и которое все больше и больше подпадало под влияние идеалов конфуцианской добродетели, этим женщинам удалось практически остаться незамеченными.

В результате внутри даосизма развилась одна-единственная женская традиция, связанная с изучением практик Матушки — Владычицы Запада и ее более поздних последовательниц. Женщины-даоски, беря пример с длинной череды предшественниц, украсили свое даосское учение сексуальными практиками. Они путешествовали по храмам и монастырям в поисках мужчин, которые бы поделились с ними своими сексуальными жидкостями и энергией, чтобы можно было и дальше совершенствоваться в обретении молодости и бессмертия. Говоря простым языком, женщины-даоски стремились получить семя (мужскую субстанцию) и сексуальную энергию даосов-мужчин, которые специально упражнялись в очищении и удержании своих сексуальных жидкостей и энергии. Эти мужчины считались лучшими, потому что их субстанция и энергия были чище и эффективнее, чем у обычных мужчин. А это значило, что получение сексуальной энергии от даосов уменьшало срок, требовавшийся женщинам, чтобы достичь своих целей. Но заставить этих мужчин поделиться своей очищенной спермой и энергией было необычайно трудной задачей: поэтому женщина должна была научиться многим приемам и хитростям, если она хотела соблазнить этих утонченных мужчин.

Практики Белой тигрицы нашли некоторое признание в народе благодаря легендам о буддийской богине и сострадания Гуань-Ши Инь, в одном из своих воплощений явившейся на землю в образе проститутки, чтобы просветить людей и даровать им блаженство. Как и даосизм, буддизм провозглашал равенство мужчин и женщин, к великому негодованию конфуцианцев. Поистине это была одна из главнейших причин, почему конфуцианцы стремились освободить Китай от буддизма и даосизма.

В конце VIII века обе традиции, буддийская и даосская, признали святой женщину, известную под именем Янь Чжоу. Ее чтили очень высоко и как бессмертную, и как воплощение сострадания. В источниках говорится, что она сама предлагала себя мужчинам и соглашалась на секс с каждым, кто ее желал. Ее биограф, Чунь Фан Юй, сообщает, что ей были ведомы секреты Матушки — Владычицы Запада и она могла дать духовное блаженство любому мужчине, с которым была близка. Ее искусство было настолько велико, что после близости с ней мужчины впадали в некоторое подобие транса и на протяжении нескольких дней потом, закрывая глаза, чувствовали себя словно на небесах или в раю бессмертных. Самое удивительное, что о ней рассказывали, — это что после секса с ней мужчина навсегда избавлялся от всех своих болезней и недугов. Это величайшее мастерство, о котором повествует Чунь, тоже говорит о ее связи с Матушкой — Владычицей Запада.

Существует огромное количество историй, рассказывающих о мастерстве куртизанок, живших в разные времена — и не только в Китае, но и в других азиатских странах, в первую очередь в Японии. Из них одних можно было бы составить толстый фолиант. Во всех них содержится намек на некое передающееся от женщины к женщине знание в области секса, которое не было связано с рождением детей. Хотя госпожа Линь могла проследить историю своей ветви немногим более чем на двести лет, в нашем распоряжении имеется достаточно много древних текстов, в которых прослеживаются темы, очень и очень близкие к учению Белых тигриц. Эти истории, повествующие о сексуальных практиках женщин-даосок, наложниц, супруг-сожительниц и куртизанок, заставляют нас отнестись с большим доверием к тайной традиции, теперь известной под именем учения Белой тигрицы, независимо от того, как они могли называть себя во времена, предшествовавшие образованию в 1748 году ветви Цинь Хуа.

## ПОГЛОЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ ДРАКОНА

*Когда Дракон играет рядом с устами Тигрицы,  
Тигрица поднимает упавший нефрит.  
Красный лотос привлекает Дракона в пасть Тигрицы.  
Как только Дракон пойман. Тигрица  
поглощает его ци.  
Когда ци Дракона поглощено, ее духовный  
эмбрион зачат. В этом — смысл восстановления инь через ян.  
-. Когда Зеленый дракон сочетается с Белой тигрицей,  
достигается бессмертие.  
**Наставления Белой тигрицы***

## Необходимость Орального Секса

Главная форма сексуальной активности для Тигрицы — это оральный секс. Может показаться непонятным, почему это так, особенно если вспомнить, что все прочие даосские руководства в один голос отдают предпочтение обычному половому акту. В то же время использование женщиной техник орального секса имеет для нее много преимуществ, главное из которых связано с методикой Поглощения дыхания Дракона — которой посвящены первые три года занятий и которую можно сравнить с вратами, ведущими к учению. Хотя подробности этой практики излагаются в третьей части, о главных причинах, побуждающих Тигрицу использовать оральный секс, мы поговорим сейчас.

Оральный секс стимулирует множество оральных фиксаций, которые были у нас в подростковом возрасте. Это самый мощный стимулятор телесной памяти и сознания, в значительной степени воссоздающий нашу юношескую энергию и физические возможности. Ничто не имеет такого мощного влияния на наше здоровье, а следовательно, на нашу душу, как оральная активность — во всех ее проявлениях.

Западная школа психоанализа видит в ней первую стадию развития либидо, когда половое желание неотделимо от желания утолить голод. Помимо материнского молока слюна для младенца означает первый прием пищи. То, что жидкости, вырабатываемые телом, — а именно материнское молоко и слюна — есть первый источник питания, необходимый для выживания человеческого существа, представляет собой неопровержимый факт.

В младенческом и детском возрасте мы проводим много времени, облизывая различные предметы. Почти всякую новую вещь, которая попадает нам в руки, мы сначала тянем в рот. Когда ребенок еще очень мал, вкус развивается у него раньше других органов чувств. Поэтому обо всем мы судим прежде всего по вкусовым ощущениям. Когда мы используем язык, выделяется слюна, а для младенцев слюна означает пищу. Язык не только наш первый орган чувств, но и последнее, что разрушается после смерти. Важность языка для нашего здоровья и хорошего самочувствия трудно переоценить.

Когда женщина берет в рот пенис мужчины, это символизирует ее контроль и власть над мужчиной. В отличие от обычного полового акта, когда мужчина утверждает свой контроль и власть над женщиной и может выражать свою агрессивность и чувство превосходства, при оральном сексе женщина находит силу в своей подчиненности, вследствие чего мужчина утрачивает стремление к агрессии и превосходству. В каком-то смысле здесь происходит то же, о чем говорится в известном библейском речении: «Кроткие наследуют землю». Мужчины могут не понимать целиком идею, что величайшая сила женщины, как и природы, состоит в ее покорности. Превосходство всегда недолговечно.



Поначалу это может показаться странным, но оральный секс может стать для женщины путем осознания не только ее духовности, но и той самой силы, которая замедляет процесс старения. Рассмотрев этот процесс в деталях, мы ясно увидим, что такие действия и привычки глубоко влияют на все биологическое и духовное устройство женщины.

Говоря об оральном сексе, мы тут же сталкиваемся с двумя жидкостями, вырабатываемыми телом, — слюной и спермой. Слюна — телесная жидкость, а не продукт выделительной системы, как ошибочно думают многие. В слюне содержится много питательных веществ, которые способны принести телу ощутимую пользу. У женщин слюна помогает пищеварению, способствует потере веса, оздоравливает кожу, восстанавливает зубы и десны, очищает пищевод — вот лишь неполный перечень ее полезных свойств.

Сперма точно так же, как и слюна, относится к жидкостям, вырабатываемым телом, а не к выделениям. В первую очередь это белок. Ее тепло вызывает прилив свежей крови к тому месту тела, на которое она попала, действуя как своего рода вяжущее средство при образовании новых клеток кожи и тканей. Одновременно теплая сперма активизирует пигмент под названием «меланин», который находится под кожей, в результате чего кожа и волосы остаются здоровыми. Во время орального секса к лицу приливает больше крови, что, в свою

очередь, открывает поры и создает ситуацию, когда сперма может проникнуть в кожу и оказать оздоравливающее воздействие на меланин.

Западные биохимики обнаружили, что свежая сперма содержит большое количество витамина С, фосфора, кальция и железа и, кроме того, обладает некоторыми свойствами антибиотиков — все это при высокой концентрации белка. Древним, конечно, не был известен состав спермы со всеми ее в высшей степени полезными микроэлементами, но они прекрасно знали о ее свойстве лучше всех прочих веществ омолаживать кожу. После того как свежая и теплая сперма попадает на лицо, особенно на области носа и лба, где кожа жирная, она высыхает и закрывает поры. Благодаря этому она стягивает и уменьшает морщины, питает клетки кожи, оставляя после себя ощущение гладкости и чистоты.

Для Тигрицы оральный секс и нанесение на тело спермы — суть средства физического и духовного обновления. Вбирая в себя мужскую сексуальную энергию и ощущая на своем лице тепло мужского семени, она заново рождается, зачиная в матке своего духа девственный духовный эмбрион бессмертия. Говоря более простым языком, она подключает все гормональные и чувственные способности своего тела и души для омоложения и возвращения к тому состоянию, которое предшествовало появлению менструаций или было у нее до потери девственности.

Теолог Джон Аллегро в книге «Священный гриб» (John Allegro, «The Sacred Mushroom») сообщает очень интересные вещи о значении имени Христос («Помазанник»), утверждая, что оно связано с древним шумерским словом, означавшим «помазанный спермой», и стало потом означать «крестить». С приходом Иоанна Крестителя ритуал крещения принял характер омовения, заменив в качестве духовно очищающей жидкости сперму водой. В школах Древней Греции вновь принятых учеников намазывали мазью, в состав которой входила сперма, чтобы ускорить их духовный рост и оградить от болезней. Так что материалы, свидетельствующие, что сперму рассматривали как источник физического и духовного восстановления, встречаются не только в Древней Индии и Китае — то же самое мы наблюдаем в раннехристианской и иудейской религиях. Также интересно отметить обряд причастия в Римско-католической церкви, во время которого причащающийся сначала становится на колени перед священником, демонстрируя покорность Божьей воле. Потом он высовывает язык, чтобы получить символическую облатку (хлеб жизни), который он проглатывает, что символизирует поедание тела Христова. Вино принимается внутрь, чтобы символически показать выпивание крови Христовой, а святая вода смачивает голову причащающегося, символизируя очищение в духе Христовом. Похожие обряды причащения встречаются еще в дохристианскую эпоху, только вместо наших теперешних символов — хлеба, вина и воды — там изначально фигурировали более древние субстанции: слюна, кровь и сперма, в которых видели источники жизни.

Даже оставив в стороне вопрос о символах, не нужно углубляться слишком далеко, чтобы увидеть очевидные черты сходства между причастием, с одной стороны, и практиками и идеологией Белой тигрицы — с другой.

В практиках даосских медитаций язык неизменно располагается на нёбе, что делается ради того, чтобы стимулировать выработку и ток слюны во время продолжительных периодов неподвижного сидения. Это предотвращает высыхание горла и, таким образом, исключает ненужный кашель и застой крови в легких. Кроме того, даосы практиковали технику, называвшуюся Поглощением слюны, потому что им было известно, что слюна помогает от голодных спазмов во время долгих часов медитации и воздержания от пищи, и, что еще более важно, потому что слюна, подобно сперме, рассматривалась как эликсир здоровья, ибо именно она для человека — первоначальный источник питания.

Согласно исследованиям, проведенным биохимиками научного отдела лондонского Королевского Колледжа, слюна (экзокринная секреция) содержит в высоких концентрациях белки, кальций, калий, хлориды и натрий — главные питательные вещества, основу питания и роста. Сама жидкая составляющая слюны есть продукт метаболизма белков, известный под названием «мочевина», а не просто вода. Что касается слюнных желез, интересно то, что они в буквальном смысле в процессе осмоса выводят из организма перечисленные выше питательные вещества и затем перераспределяют их по организму заново.

Даосы называют слюну «божественной водой» и «нефритовым соком», поскольку ее целительные и питательные свойства считаются исключительными. Большинство людей на Западе принимает питательные жидкости, вырабатываемые телом, за отходы жизнедеятельности. Слюна у даосов долгое время считалась основной составляющей, необходимой для обретения хорошего здоровья и создания «эликсира бессмертия». Стимуляция слюноотделения с последующим проглатыванием слюны ведет к тому, что она, попадая через желудок в кровь, очищает и восстанавливает тело.

Совершенная даосская слюна должна иметь чисто белый цвет и быть густой, видом напоминая сперму, — в результате ее постоянного переваривания адепт достигает духовной беременности. Мужчина-даос, кроме того, должен практиковать удержание спермы, воздерживаясь от эякуляции, восстанавливая таким образом свою жизненную силу и молодость. Поэтому для мужчины-даоса сперма и слюна были теми жидкостями, которые он должен был стремиться удерживать внутри себя, чтобы достичь долголетия и бессмертия.

Точно так же и Тигрица очищает свою слюну и стремится производить ее как можно больше — как для проглатывания, так и для нанесения на кожу. Сперма же нужна ей в больших количествах для восстановления кожи и, о чем будет говориться ниже, как средство поглощения мужской сексуальной энергии («Поглощение дыхания Дракона»).

Оральный секс — наиболее наглядный и покорный из всех разновидностей секса, высвобождающий больше сексуальной энергии и вызывающий самые яркие оргазмы у обоих партнеров, что опять-таки увеличивает возможности Тигрицы в поглощении мужской сексуальной энергии. Наложение спермы на лицо — физическая практика, поглощение же ее относится к трансформационной практике. Термин «поглощение мужской сексуальной энергии», по-китайски «цинъ цзин», в переводе «смоченный, или погруженный в сексуальную жидкость».

Метод «Поглощения дыхания Дракона» для женщин представляет собой соответствие мужской технике «возвращения цзин в мозг». Обе практики служат:

1) восстановлению сексуальной энергии, возвращению ее в то состояние, в котором она была в период взросления;

2) стимуляции «Трех сокровищ Дао» — цзин, ци и шэнь

и 3) просветлению сознания. Во время поглощения происходит тот же самый процесс, что и при мужском методе перенаправления сексуальной энергии в почки, а потом — вверх по позвоночнику и дальше в мозг. Энергии цзин и ци тогда поднимаются по позвоночнику в голову, вследствие чего происходит стимуляция впадины «ста возвращений» («бай хуэй») — того места на макушке, которое остается мягким у младенцев, так называемого родничка. Когда это происходит, оно, в свою очередь, дает толчок «духу жизненной силы» (шэнь), что можно наблюдать и изнутри, — тогда речь идет о переживании «просветления сознания», или иначе — о «ста возвращений». Более подробно о технике «Поглощения дыхания Дракона» рассказывается в третьей части.

Занятия оральным сексом ведут к выработыванию свежей крови, которая затем, приливая к лицу, питает зубы, десны, волосы, лицевые мускулы и сухожилия. Кроме того, они увеличивают груди, благодаря тому действию, которое гормоны оказывают на молочные железы, и положительно влияют на щитовидную железу. Когда щитовидная железа испытывает стимуляцию, для женщины снижается вероятность получить рак груди, а кроме того, уменьшаются неприятные ощущения при климаксе.

Оральный секс также служит для упражнения всех лицевых мышц, большая часть которых, как правило, вовсе лишена тренировки. Мускулатура, которая используется при сосании, особенно важна для уменьшения слоя подкожного жира и устранения (или предотвращения появления) морщин и возрастной пигментации. В добавление к этому Тигрица использует особые приемы массажа для омолаживания лица и сохранения юношеской свежести.

Оральный секс вызывает прилив крови к щекам, губам и деснам, в результате чего губы делаются полнее и к ним возвращается естественный цвет. Десны укрепляются и очищаются благодаря одновременно сосательным движениям и возрастающему притоку слюны. Для Тигрицы, когда она занимается оральным сексом, нет такого понятия, как слишком много слюны. Чем больше ее вырабатывается, тем больше возможности восстановления.

Носовое дыхание тоже укрепляется в процессе орального секса — воздух глубже проникает в легкие. Глубокое дыхание — одна из способностей, которой мы все обладаем в детстве, а потом утрачиваем с возрастом, когда становимся старше и напряженнее. Если говорить коротко, вбирание воздуха через нос в живот заставляет сокращаться мышцы диафрагмы, которые затем проталкивают воздух в легкие, что представляет собой наиболее естественный и полезный способ дыхания по сравнению с вдыханием воздуха через рот прямо в легкие, из-за чего могут возникнуть болезни, одышка и потеря равновесия.

Оральный секс стимулирует ассоциативные связи со многими переживаниями детства. Память и способности тела тут же дают на них естественный ответ. Если телу напомнить, каким оно было до половой зрелости, оно будет стремиться вернуться в то состояние.

Сосание пениса очень похоже на сосание материнской груди, большого и других пальцев, соски и бутылочки в детстве. В младенчестве мы кричим, когда не находим возможности удовлетворить потребность что-то сосать — не важно, желаем ли мы утолить голод или ощутить себя в безопасности, почувствовав что-то во рту.

Когда мы взрослеем, переходя из детского в подростковый возраст, наши оральные комплексы, такие как сосание пальца, меняют фокус. Мы начинаем целоваться, жевать резинки и тянучки и засовывать в рот все подряд, вплоть до карандашей, чтобы удовлетворить свои оральные потребности. Девочки начинают пользоваться помадой, чтобы подчеркнуть свою женственность и привлечь внимание к своим губам и рту. Мальчики начинают сплевывать слюну, чтобы подчеркнуть свою мужественность. Потом, уже в ранней юности, желая удовлетворить все ту же потребность и оральный комплекс, мы заводим множество привычек и прибегаем к самым различным предметам — суем в рот сигареты, трубки, зубочистки, грызем ногти, облизываем губы и так далее. Поцелуи, кусание, лизание, еда и речь — все эти действия осуществляются при участии рта и губ.

Наше существование в большей степени, чем от прочих частей тела, зависит от рта. Мы не только кормим себя через рот, посредством рта мы общаемся. Мы молча выражаем с его помощью эмоции и любовь. Это, без сомнения, наш самый часто используемый и самый важный орган, расположенный весьма близко к мозгу. Все, что бы ни происходило в мозгу, почти всегда находит выражение через рот.

Может показаться удивительным, но язык — одна из самых сильных мышц в человеческом организме. Тигрица укрепляет язык не только периодической фелляцией. Кроме того, она еще тренирует его, так что уздечка (перемычка, соединяющая язык с дном рта) получает способность растягиваться и язык может загигаться назад, в область носоглотки. Это имеет смысл не только в качестве аутосексуальной практики, но и позволяет ей использовать язык для того, чтобы провести пенис мужчины в горло, не прекращая одновременно стимулировать его снизу (см. «Красный дракон возвращается в пустоту» в третьей части).

Язык и рот точно так же играют роль мощного усилителя оральных тактильных ощущений, каким для всех прочих тактильных ощущений являются подушечки пальцев и кожа. Это наши самые чувствительные органы, служащие для восприятия тактильной информации. Глаза способны видеть предметы, нос — ощущать их запах, но только благодаря языку и коже мы имеем возможность осязать их и чувствовать вкус.

Рот, язык и губы — вот где мы находим самые яркие и наглядные доказательства присутствия в женщине мужчины и в мужчине — женщины. Язык подобен пенису, так же как и пенис, он способен чувствовать и осязать, и для этого он так же точно высовывается наружу. Губы подобны входу во влагалище, рот же и горло — самому влагалищу. Кончик языка по своим функциям подобен клитору и одновременно нервным окончаниям под головкой пениса. Слюна подобна сексуальным выделениям влагалища, а когда извергается наружу — мужской сперме. Когда нам страшно, рот пересыхает, когда же мы чувствуем возбуждение, в нем скапливается слюна. Точно так же влагалище прекращает выделять секрет, когда женщина испытывает страх, и, наоборот, истекает жидкостями, когда она возбуждена. Пенис и сперма устроены так же.

Язык в китайской медицине считается малым позвоночником тела, поскольку отлично копирует его структуру и внешний вид. В языке сосредоточены тысячи нервных окончаний, связанных со всеми частями нашего тела. Когда язык что-то чувствует, это ощущается всем телом. Когда стимулируются нервные окончания языка, особенно во время продолжительных страстных поцелуев и лизания, одновременно происходит стимуляция всех эrogenных центров тела, что вызывает усиленный ток крови по всему телу и ее прилив к груди и лицу. Это важно, поскольку, если стимуляция достигает очень высокого уровня интенсивности, гипофиз, шишковидная железа и гипоталамус выделяют не только гормоны эстроген и прогестерон, но еще и редкий гормон группы гонадотропинов. Хотя западные физиологи пока еще не установили со всей определенностью, что это за гормон, его действие на человеческое сознание вполне очевидно, поскольку интенсивная сексуальная стимуляция ведет к активизации всех трех упомянутых желез внутренней секреции. Несмотря на то что западные ученые еще не до конца разобрались в этом вопросе, по описанию все это очень напоминает известный из индийской мифологии нектар, или эликсир жизни — амриту. Уже не одно тысячелетие назад тантрические учения признавали, что в капле (говоря символическим языком) этого нектара, который вырабатывается при длительной и интенсивной сексуальной стимуляции, скрыт ключ к вечной молодости. Ту же самую мысль мы находим в буддийской аллегории: бодхисатва Гуань Ши Инь помазывает голову своего приверженца «каплей росы» (амриты), тем самым духовно омолаживая человека. Эта же идея присутствует в даосизме, где говорится о «помещении капли ян шэнь», когда концентрированная и очищенная капля ци входит в дань тянь, после того как ци проциркулировала девять раз через меридианы жэнь мо и ду мо (передняя и задняя сторона тела). То есть она в духовном смысле символизирует клетку спермы, соединяющуюся с яйцеклеткой и таким образом формирующую духовный зародыш.

При отсутствии стимуляции гипофиз запускает процесс старения, а при ее наличии сохраняет молодость организма. Высокая интенсивность оральной стимуляции, пределываемой языком,

вызывает выработку гормонов, способных вернуть телу юность. Основной здесь является идея повышенной стимуляции — не обычного возбуждения, а очень высокой степени стимуляции.

Женщины-даоски уже в давние времена открыли, как использовать интенсивную стимуляцию для поглощения энергии. Ортодоксальный даосизм предпочел обойти молчанием то обстоятельство, что женщины не могут достичь высоких уровней стимуляции через половое сношение. Путь к высшим состояниям сексуальной стимуляции для женщины лежит через клитор и язык, в которых даосская мудрость видела два ее символических пениса. Сношение редко когда может привести женщину к полноценному оргазму, а стимуляция клитора и языка, другими словами, куннилингус, фелляция и глубокие поцелуи, могут. Сношение слишком грубо для женского тела, кроме того, оно никак не задействует гормоны. Чем больше женщина во время занятий сексом использует язык, тем сильнее она стимулируется. Зная это, Тигрицы с самого начала используют оба органа — и клитор, и язык, чтобы достичь состояния интенсивной стимуляции, которое, в свою очередь, необходимо, чтобы добиться сокращения менструаций (коротких, скудных менструаций) и поглощения мужской сексуальной энергии.

Оральный секс стимулирует чувствительную кору головного мозга — или, как называют ее даосы, «впадину ста возвращений» (область родничка). Согласно представлениям даосской медицины костная ткань этой области в подростковом возрасте твердеет, чтобы защитить теменную долю, являющуюся тем участком мозга, который расшифровывает все сигналы, поступающие в организм через органы чувств, и контролирует движения тела. Если вспомнить, что язык — наш самый чувствительный орган, получается, что он стимулирует кору мозга в большей степени, чем любой другой орган чувств. Когда женщина фелляцией стимулирует нервные окончания языка, в эндокринной системе происходит выброс гормонов. Кора мозга активизируется, проясняя сознание и улучшая деятельность периферической нервной системы. Все это вкуче открывает возможность для увеличения выработки гормонов и ци, давая им лучше распространиться по всему телу. Когда такое происходит, укрепляется иммунная система, увеличивается энергия духовного эмбриона, а клетки тела регенерируют с повышенной скоростью. Вот почему, в частности, древние считали, что оральный секс делает людей снова похожими на детей.

Для даосов этот мягкий участок черепа, впадина бай хуэй, и есть то самое место, через которое душа новой жизни входит в тело, после чего он затвердевает, не давая ей покинуть его, пока тело не умрет. Именно там происходит просветление во время Поглощения. Просветление — первый этап на пути к бессмертию, поскольку оно ведет к состоянию высочайшей ясности ума (шэнь, духа), восстановлению сексуальной энергии (цзин, тела) и полному восстановлению дыхания (ци, жизненной энергии). Чем большее количество раз Тигрица переживает просветление во время Поглощения, тем ближе она к бессмертию и к другой своей цели — замедлению старения.

Где-то в середине 1970-х доктор Джон Мамфорд, известный исследователь тантрической йоги из Сиднея, провел трехдневный эксперимент. Его интересовала способность сексуального желания побеждать болезнь. Эксперимент состоял в том, что мужчину помещали в комнату, вводя ему предварительно вирус насморка, а потом на мониторах следили за изменениями в его организме — в крови, сердечном ритме, температуре тела, уровне слизи и так далее. Людям, выбранным для эксперимента, не говорили ничего, кроме того, что им введут вирус насморка, чтобы проверить, когда он утратит свое влияние на организм.

Прямо напротив квартиры, где проводились испытания, в другом здании, находилась квартира молодой красивой девушки, которую поселили туда ради эксперимента. Периодически она раздевалась и так расхаживала по комнате, при этом окна были открыты настежь и испытуемый мог отлично все видеть. Когда девушка ходила по квартире голая на виду у мужчины, приборы свидетельствовали, что вирус терял активность. Вскоре после того, как она отходила от окна, действие вируса возобновлялось.

Последняя фаза эксперимента включала сцену, когда девушка приходила домой поздно со своим другом. Они сидели на диване, включив свет, так что их было прекрасно видно, и какое-то

время целовались. Потом она вставала, снимала платье, опускалась на колени перед своим другом и брала его пенис в рот — и все это на виду у объекта исследований. В итоге вирус окончательно погибал.

В различных университетах были проведены исследования активности мозга у людей во время просмотра ими эротических видеофильмов: в одном фильме показывали половое сношение, а в другом пара занималась оральным сексом. Фильм с оральным сексом неизменно вызывал более существенный всплеск мозговой активности, чем показ полового сношения.

Несколько лет назад Медицинская школа при Еврейском университете предприняла ряд исследований спермы. Они обнаружили, что сперма обладает уникальной способностью восстанавливать кожные покровы, устраняя различные проблемы кожи, ликвидируя морщины и угри, предотвращая старческие пятна — но только у женщин. Для мужчин эффект был прямо противоположный: возникало лишь дополнительное раздражение. Ученые пришли к такому выводу: женщины генетически предрасположены к тому, чтобы впитывать сперму через кожу и влагалище. Женская ДНК притягивает клетки спермы и использует их для омоложения. Кроме того, результаты показали, что кожа на лице, шее и груди лучше реагировала на сперму, чем кожные покровы других участков тела, — из-за того, что именно здесь она наиболее чувствительна.

Исследования отчасти были связаны с древним тантрическим методом, заключавшимся в том, что женщины собирали большое количество спермы и наносили ее на кожу лица с целью омоложения, втирали в волосы, чтобы вернуть им блеск и густоту, и в груди, чтобы увеличить их и сделать более крепкими. Традиция утверждала, что в результате этой практики кожа, волосы и груди женщины делаются словно у юной девушки. Согласно исследованиям ученых Еврейского университета, эти теории, судя по всему, оказались верными.

В конце 1960-х годов одним из самых популярных порнографических фильмов в истории кино стал фильм «Глубокая глотка». Хотя это был не первый порнографический фильм, в котором женщина демонстрировала оральный секс, с последующим нанесением спермы на лицо, в нем была одна уникальная посылка, а именно: героиня могла достичь оргазма только с пенисом, засунутым глубоко в горло. Режиссер говорил, что идея фильма родилась у него во время поездки в Японию, когда он увидел, как искусно это делают некоторые японки. Это интересно, потому что учение Белой тигрицы, уходящее в прошлое на сотни лет, пропагандирует те же самые идеи.

Фильм «Глубокая глотка» во многом послужил началом революции в области орального секса. До тех пор в нем видели разновидность гомосексуализма, и он не был распространен в Америке. Фильм существенно повлиял на это представление, отразив глубокие сексуальные и психологические перемены в культуре. Не важно, отдавали себе в этом отчет создатели фильма или нет, но его выход отметил конец Викторианской эпохи и начало того, что некоторые называют эрой Водолея. Очень жаль, что толчком к этим переменам послужил такой убого снятый фильм, о котором нечего сказать, кроме того, что он порнографический.

Едва познакомившись с учением Белой тигрицы, я поразился сходству его техник, на протяжении долгого времени шлифовавшихся в Китае, с методами и образами современной порнографии. Даже если учесть, что намерения и цели в том и другом случае различны, сами действия продолжают казаться на удивление схожими. Что же представляет по-настоящему большой интерес, так это то, что техники Белой тигрицы были придуманы женщинами, а не мужчинами, тогда как порнография в наше время почти исключительно является изобретением мужчин.

Тигрица использует покорность, эксгибиционизм, вуайеризм и оральный секс для того, чтобы возбудить и доставить удовольствие, но еще и чтобы восстановить свою молодость. Она использует сексуальное возбуждение и удовольствие, чтобы вернуться к самому юному периоду своей сексуальности. Цель современной порнографии проста — она призвана только возбудить и

усилить удовольствие. При этом и Тигрицы, и порнозвезды стараются придать любовным свиданиям остроту, и в этом их самое большое сходство.

По моему ощущению, это древнее учение Тигриц — не что иное, как скрытая в глубинах человеческой природы истина, а порнография — расплывчатое представление и попытка восстановить связь с этой истиной. Человеческое сознание всегда находит тот или иной путь выразить свои подсознательные стремления. Итак, в зависимости от человека, эта книга может кому-то показаться порнографией, а кому-то — выражением сокровенной истины о человеческой сексуальности.

У порноактрисы и Тигрицы много общего — как много и того, что их разделяет. Большинство порнозвезд движут, по большому счету, две вещи — слава и деньги. Для Тигрицы же главное — анонимность и возможность вернуть молодость. Обе заняты тем, что доставляют другим и себе повышенное сексуальное удовольствие. При этом Тигрица использует секс для стимуляции собственной сексуальной энергии и для аккумуляции мужской. Деньги для Тигрицы — не самое важное, поскольку в большинстве случаев к началу занятий она уже успевает устроить свои финансовые дела. Восстановление юности, часто не только для себя, но и для своего Нефритового дракона, если таковой у нее имеется, — вот главная мотивация Тигрицы.

Ничто из сказанного не подразумевает, что Тигрица в чем-то выше актрисы, снимающейся в порно. У них разные намерения и цели. Если оставить в стороне мотивацию, и та и другая доставляют значительное удовольствие себе и другим — но на этом их сходство заканчивается. Хотя обе могут использовать оральный секс и вызывать сильное сексуальное возбуждение, порнозвезда делает это исключительно ради эротического зрелища. Тигрица же идет дальше, поскольку она знает, как с помощью этой сексуальной энергии восстановить молодость. Методы Тигрицы всегда многоступенчаты — как в плане цели, так и на уровне практики.

Два важных периода в жизни помогают нам осознать нашу потребность в оральной стимуляции. Первый начинается после того, как нас отняли от груди, и заканчивается, когда у нас возникает сексуальное желание и мы снова ищем орального контакта с другим живым существом. В возрасте примерно от трех до тринадцати лет мы не имеем возможности получить оральное удовлетворение через контакт с человеком — если не считать поцелуев в щеку, которыми мы одариваем своих близких. Мы вынуждены сами находить способы, чтобы выразить и удовлетворить свои оральные потребности. Именно в этот период, с младенчества и до подросткового возраста, мы должны сами находить себе защиту и пищу, не опираясь на помощь и поддержку матери. Но скоро мы обнаруживаем, что нам не хватает той любви, отражением которой служил оральный контакт. С того времени, когда мать перестает давать нам грудь, мы ищем для себя новые способы орального удовлетворения, соединенного с любовью, и в этом — первое пробуждение будущего сексуального желания.

Второй важный момент наступает, когда мы принимаемся ухаживать. Обычно все начинается с того, что пары разговаривают, потом вместе едят, потом целуются и, наконец, совокупляются. При всех видах ухаживания оральная деятельность всегда стоит на первом месте. Люди не могут выражать любовь без предшествующих разговоров, еды и поцелуев. Это наши самые главные возбудители, необходимые для продолжения рода.

Из знания этих двух фактов Тигрица извлекает очень большую пользу, поскольку знает, что осуществление ее целей, молодость и духовное совершенствование зависят от оральной стимуляции.

Чтобы мужчина мог достичь тех же целей, ему нужно изменить направление своих оральных стремлений и обратить их внутрь, несмотря на то что естественные стремления всегда обращены наружу: эрекции и оргазмы, внешняя физическая сила, физическая агрессивность — эти внешние проявления служат знаками его мужественности. Опять же, поскольку мужественность проявляет себя вовне, ортодоксальный даосизм предписывает мужчинам практиковать неподвижность и удержание семени и сексуальной энергии, а не излияние их наружу.

Для женщины оральная активность должна выражаться внешне, поскольку ее природные стремления — это внутренний оргазм, внутреннее расширение влагалища, внутренняя душевная сила и умственная пассивность. Из-за этих стремлений Тигрица утверждает, что женщины должны практиковать внешний секс, стимуляцию сексуальных выделений и энергии.

Конечно, есть и другие причины, почему Тигрица использует оральный секс, и о них в свое время будет сказано. Но уже сейчас необходимо понять, что Тигрица таким образом удовлетворяет мужчин не только ради секса или чтобы доставить им удовольствие. Правильнее будет считать, что она использует яд, который старит ее, превращая его в лекарство против старения. (и даже нарочно подталкивают их к этому) жить такой жизнью, которая обещает только раннюю старость и немощь. Как когда-то писал даосский мудрец Гэ Хун в книге «Баобу-цзы», «не существует никаких причин, по которым человек должен вообще когда-либо болеть, стареть и умирать. Все названное — лишь расплата за слепое подчинение законам общества и наше невежество в отношении скрытых в нас сил, позволяющих их избежать. Чем раньше мы начинаем развивать в себе эти способности, тем больше нам удастся сохранить».

Помимо преимуществ, которые Тигрица получает от сексуальных практик, она делает также и дополнительные упражнения, способствующие ее физическому восстановлению. Женщина может выбрать для себя только их, отказавшись от сексуальных практик, но это значительно усложняет для нее задачу надолго сохранить юность и достичь бессмертия.

Первая и безотлагательная цель Тигрицы заключается в том, чтобы укрепить свою иммунную систему, — ( не только для того, чтобы защитить себя от болезней, к передающихся половым путем, но еще чтобы обеспечить лучшее здоровье всем органам, тканям, костям и системам организма. Любые вирусы — не важно, попали они в тело половым путем или воздушно-капельным, как обычная простуда или грипп, — и точно так же раковые опухоли можно предотвращать и лечить, если только научиться правильно себя вести и правильно питаться. Иммунная система обладает поистине неисчерпаемыми целительными силами, но только в том случае, если мы даем ей такую возможность. Далее перечисляются шесть аспектов восстанавливающих упражнения, которые Тигрица выполняет, чтобы заставить свою иммунную систему работать на полную мощность:

1. Особые практики массажа, включающие техники самомассажа, способствующие восстановлению организма.
2. Техники кун-фу, которые эффективны не только для самозащиты, но и помогают Белой тигрице стимулировать ци и умственные способности, уменьшать кровотечение во время менструаций и развивать интуицию.
3. Особая диета для похудения, питания крови и очищения тела.
4. Особые травяные сборы для уменьшения менструальных кровотечений, укрепления иммунной системы, питания волос и стимуляции энергии.
5. Уникальные йогические упражнения, известные как «восстанавливающие методики», «оздоровительные упражнения Тигрицы», «упражнения для гибкой талии» и «упражнения Тигрицы для спины», которые укрепляют позвоночник и центральную нервную систему, увеличивают гибкость всех ее мышц и костей, увеличивают груди, обостряют зрение и уменьшают менструальные кровотечения.
6. Специальные техники сексуальной стимуляции. Тигрица изучает различные техники, чтобы сделать секс наиболее полноценным и ярким как для себя, так и для своего партнера.



Медикам давно известно, что у спортсменов проявления менструации сведены к минимуму — как физические, так и эмоциональные. Примерно так же обстоит дело с Тигрицами: их физическая активность во время встреч с партнерами, занятия кун-фу и массажем помогают значительно сократить месячные.

Для некоторых Тигриц первой необходимостью становится снижение веса. Перечисленные выше методы в этом отношении очень эффективны. В то же время одни только сексуальные практики без всего остального могут быть даже более эффективными. Недавние исследования показали, что среднестатистическая женщина теряет во время каждого полового акта около трехсот граммов жира. Это происходит в результате стимуляции слизистой оболочки рта и носа, что способствует пищеварению, снижает количество воды в организме, притупляет чувство голода и уменьшает количество жира. Одна стимуляция слюноотделения способна уменьшить голод, а сама слюна разрушает жировые ткани.

Мария, у которой были серьезные проблемы с весом, прежде чем она стала Тигрицей, рассказывает:

«Когда я научилась вырабатывать много слюны во время орального секса и увеличивать продолжительность фелляции, я стала замечать, что быстро теряю вес. Я не медик и не диетолог, но я на собственном опыте убедилась, что, какова бы ни была причина, оральный секс — самый быстрый и самый надежный способ сбросить вес. Кроме того, став Тигрицей, я начала активно соблазнять мужчин, мне нужно было им нравиться. У меня даже появилось ощущение, будто я опять вернулась в подростковый возраст. Думаю, поэтому подсознательно я хотела выглядеть стройнее и сексуальнее, и, безчюмнения, это тоже во многом повлияло на потерю мной веса».

Конечный результат успешной практики для Тигрицы означает физическое восстановление и обретение бессмертия. Согласитесь, обе эти цели весьма возвышенны и достичь их нелегко, но преимущества, которые женщина получает уже от самой попытки, стоят потраченного времени. В данном случае можно сказать, что путь к цели в каком-то смысле важнее самой цели.

К сказанному Мария добавляет: «Я не очень беспокоюсь о том, чтобы достичь бессмертия. Если это случится, будет просто потрясающе, если нет — тоже хорошо. Тех преимуществ, которые я получила от первых трех лет обучения, более чем достаточно, чтобы я сочла себя вознагражденной до конца жизни. Меня могут понять только те девушки, которые долгое время прожили, мучаясь от лишнего веса, в депрессии, не представляя для мужчин никакого интереса. Только они могут разделить со мной ту радость, которую я ощутила, став Тигрицей. Никогда с тех пор, как я вышла из подросткового возраста, я не чувствовала в себе столько жизни. Сейчас, когда я вижу привлекательных женщин, мне всегда их жалко. Для меня такая женщина — все равно что дурак, у которого много денег. Скоро они состарятся и будут безуспешно пытаться скрыть возраст пластическими операциями и ухищрениями косметики. И дело не только в том, что они отвергают возможность выглядеть как в юности. Еще важнее, что они точно так же утрачивают молодость души».

## **ЖЕНСКИЙ ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВА В СРАВНЕНИИ С МУЖСКИМ**

*Где Зеленый дракон должен удерживать,  
Белая тигрица должна поглощать.  
Где Зеленый дракон стремится к покою,  
Белая тигрица стремится к активности.  
Где Зеленый дракон должен быть пассивен,  
Белая тигрица должна быть агрессивной.  
Как две рыбы тай цзи, каждый ради собственного  
совершенства должен стремиться к своей*

Хотя практики Белой тигрицы стали продолжением учения даосов, необходимо еще раз подчеркнуть, что есть и монахини-даоски, принадлежащие к ортодоксальным сектам, чьи практики почти не отличаются от практик мужчин-монахов, основываясь, главным образом, на сидячих медитациях. Нигде в этой книге не ставятся под сомнение законность и целесообразность существования таких сект.

Однако Тигрица в отличие от них проводит четкую границу между тем, что должны делать мужчины, и практиками женщин, если они хотят достичь здоровья, молодости и бессмертия. И хотя ее учение, скорее всего, развилось из даосского, ей необязательно считаться даосской — достаточно быть просто Тигрицей.

Суть этих расхождений в практиках заключается непосредственно в теории инь и ян. Женщина по своей природе — инь, олицетворяя неподвижность и восприимчивость. Мужчина же по своей природе — ян, олицетворяя активность и творческое начало. Внутри каждого мужчины скрыта частица инь, как и в каждой женщине — частица ян. Поэтому, чтобы достичь полной гармонии, восстановить молодость и сделаться бессмертной, женщина должна развивать и усиливать свою ян, то есть проявлять активность и творческое начало.

Мужчины, наоборот, должны практиковать неподвижность и восприимчивость, почему мужские по своему духу школы в даосизме уделяют столько внимания медитации, сохранению семени и сексуальной энергии. Женщинам же, утверждают Тигрицы, нужно, напротив, стимулировать свои сексуальные жидкости и энергию.

Хорошим сравнением, отражающим суть этих теорий, будет растение, которое успешно растет и развивается. Для роста растениям нужна вода (инь) и солнце (ян). Если дать слишком много воды, растение вянет и умирает. То же самое происходит, если в том месте, где оно растет, слишком много солнца. Люди, чтобы развиваться и быть здоровыми, точно так же нуждаются в разумном соотношении энергий инь и ян. Так, если растение посажено во влажном месте, ему нужно больше солнца, а растение, посаженное там, где много солнца, нуждается в более обильном поливе. Помня об этом, Белая тигрица — женское начало (инь) — сознает, что нуждается в большем количестве мужской энергии (ян), а мужчинам, с ее точки зрения, для оптимальной реализации, напротив, нужно больше женской энергии. В этом состоит главная теоретическая посылка, на которой Тигрица строит свои практики.

Мужчина истощает свою юность и жизнь, разбрасывая сперму. Женщина истощает свою юность и жизнь через менструальные выделения. Когда у мужчины иссякает сперма, он готов к смерти. Когда у женщины иссякает менструальный поток, она готова к смерти. В этом согласны все направления современной медицины и все даосские школы.

Разногласия касаются методов восстановления юности и бессмертия, которые, как категорически утверждает Тигрица, для женщин являются принципиально другими. Вот почему Тигрица не занимается исключительно практиками ортодоксального даосизма: она считает их гораздо более обоснованными для мужчин, чем для женщин. Если она и так уже инь, зачем ей инь-практики ортодоксального даосизма?

В части «Наставлений Белой тигрицы», озаглавленной «Драгоценные тайны Нефритовой палаты», мы встречаем следующий пассаж — предостережение мужчинам, занимающимся сексуальным самосовершенствованием:

*«Наставник Чжун Хэ говорил: «Если мужчина знает, как развивать свою природу ян, он не должен рассказывать женщине о своем искусстве. Ибо, если она будет знать об этом, он уже не получит ожидаемой пользы и даже может заболеть. Есть такая старинная*

*мудрость: «Не одалживай опасного оружия другим. Поскольку, если они позднее решат использовать его против тебя, даже засучив рукава, ты все равно не сможешь победить».*

*И так же точно Пэн Цзы говорил: «Если мужчина хочет получить пользу от полового акта, он должен выбрать женщину, не искушенную в этом искусстве».*

*Наставник Чжун Хэ говорил: «Не только мужчина может развивать сексуальную энергию — женщина точно так же может развивать свою. Матушка — Владычица Запада — женщина, достигшая бессмертия благодаря тому, что дополнила свою энергию инь через ян. Каждый раз, когда она занималась сексом с мужчиной, он заболел, ее же лицо становилось таким сияющим, что ей не нужны были ни пудра, ни румяна. Она питалась молоком и играла на пятиструнной лютне [имеются в виду сперма и пенис], и, пока она делала это, в ее сердце царил гармония, мысли были спокойны, и никакие посторонние желания не беспокоили ее. У Матушки — Владычицы Запада не было мужа, и ей нравилось вступать в связь с мужчинами всех возрастов. Однако ее секреты не следует разглашать, чтобы остальные женщины не захотели последовать ее примеру».*

Из приведенных отрывков должно быть ясно, что мужчины-даосы не поощряли занятия женщин сексуальными искусствами, особенно теми, которыми прославилась Матушка — Владычица Запада. Дальше в тексте приводятся дополнительные аргументы, почему мужчина должен держать свои практики в секрете от любовницы. Однако и для женщины не менее правильно поступать точно так же — чем Тигрицы и занимаются в своих практиках, соблазняя мужчин, понятия не имеющих об их целях и намерениях. Что неправильно, с точки зрения Тигрицы, — так это оставлять женщин в неведении относительно методов Матушки — Владычицы Запада. Упоминание о молоке и пятиструнной лютне большинством даосов всегда понималось буквально, однако Тигрица, в противоположность остальным, видит в нем символический смысл: молоко и лютня — соответственно сперма и пенис. У пениса пять основных частей: головка, ствол, два яичка и мошонка.

Против идеи, что мужчины заболевали после сношения с Царственной Матерью, выступает автор Чунь Фан Юй, говоря, что здесь мы имеем дело с еще одним примером, как конфуцианские ценности и тактики запугивания проникали в тексты, где шла речь о сексуальном развитии и свободе женщины.

Желание скрыть от женщин сексуальные практики не должно быть истолковано так, что женщины в Китае изначально связывались с первородным грехом, — отношение, знакомое нам по христианским религиям. Даже самые непреклонные конфуцианцы никогда не утверждали этого. Женщины в китайской культуре традиционно ассоциировались с Землей, в то время как мужчины считались детьми Неба. У обоих было свое место в естественном порядке вещей. В частности, даосы видели в женщинах врата, ведущие к Дао, а не помеху на пути к нему. Христианское понятие «мерзости плоти» чуждо даосизму.

Если даосы чего и боялись, так только того, что распутство поведет за собой рассеянность и нарушит духовный рост, а значит, секс нужно подчинить дисциплине и посвятить какой-либо разумной цели, а не прибегать к нему только как к средству физического удовлетворения. Женщины, или, точнее, женские качества, представлялись даосам ключом к духовному росту мужчины. А значит, в них не усматривали ничего низменного или греховного — точка зрения, с которой мы сталкиваемся в христианстве и отчасти в конфуцианстве.

В «Наставлениях Белой тигрицы» есть интересное замечание о рождении мужчин и женщин, а именно, что женщины рождаются на свет вниз лицом, глядя в землю, тогда как мужчины — вверх лицом, глядя в небеса. Мне не удалось найти никаких научных подтверждений этой теории, но такое наблюдение само по себе любопытно. Конфуцианцы использовали его, чтобы подкрепить свой взгляд на женщину как на биологически низшее существо, ортодоксальный же даосизм видит в этом лишь естественный процесс взаимодействия инь и ян.

В текстах же, приписываемых Матушке — Владычице Запада, такая особенность рождения предстает доказательством того, что женщины сходят с Небес, мужчины же, напротив, поднимаются с Земли. Другими словами, только еще красноречивее, то же самое говорится в «Наставлениях Белой тигрицы»:

*«Женщины, небесные богини, стремятся спуститься на землю и получить квинтэссенцию ян от мужчин, чтобы поддержать свой божественный статус, тогда как мужчины стремятся с Земли подняться к Небесам, чтобы достичь женской квинтэссенции инь и стать богами».*

Для непосвященного это может звучать слишком туманно, однако высказанная в более простых словах та же мысль означает, что женщины уже изначально биологически и духовно выше мужчин и что они живут, все время пытаясь укрепить свое положение. С другой стороны, мужчины непрерывно стараются добиться биологического и духовного превосходства, но, пока женщине удастся выкачивать из мужчины его квинтэссенцию ян, он будет снова и снова падать на Землю в надежде в следующий раз снова попытаться достичь Небес, чтобы получить от обитающих там богинь квинтэссенцию инь.

Понимая естественное взаимодействие инь и ян, Тигрица сознает, что для того, чтобы и дальше играть роль богини (бессмертной), ей нужно подпитывать себя мужской энергией ян. В рассказе о Матушке — Владычице Запада говорится, что ради своего бессмертия она приняла в свое тело семя тысячи мужчин, поэтому ей не нужно было больше спускаться на Землю (для нового рождения), чтобы подпитывать квинтэссенцию инь. Вот какова теоретическая основа учения Белой тигрицы. Много еще можно было бы сказать, но для этой книги это слишком философские материи. И все-таки нельзя не отметить, что подобные идеи мы находим почти в любой философии и религии, от христианства до верований Древней Греции, и они вовсе не являются характерной чертой даосизма.

## СТАНОВЛЕНИЕ БЕЛОЙ ТИГРИЦЫ

Согласно китайским верованиям тигр — самое могущественное животное на земле. Его двойник, дракон, господствует в небесах. В образном смысле они постоянно находятся в состоянии противоборства, однако, соединившись и слившись в блаженном экстазе, способны достичь высшей гармонии.

Их извечный танец является также символическим отображением поведения женщин (тигриц) и мужчин (драконов), которые могут ощутить полное единство на пике любовной страсти.

Большая часть исконных практик Белой тигрицы служит отражением естественного поведения самки тигра в природе. К примеру, для того чтобы забеременеть, ей необходимо много совокуплений — обычно около ста или даже больше. Для беременности ей требуется большое количество спермы самца, поэтому она спаривается с максимально возможным числом тигров. Тигрица очень соблазнительна, и, для того чтобы привлечь внимание партнера, она готова пройти огромные расстояния. Она ищет самца очень долго, а когда находит подходящего, то показывает ему свою красоту и готовность к совокуплению, катаясь перед ним по земле. Чтобы возбудить его, она вылизывает самца, особенно его голову, морду и пах.

Самцы обычно совокупаются лишь один раз. После сношения они сразу же убегают в тень или к водоему, чтобы остыть; они знают, что в течение ближайших нескольких дней самка постарается совокупляться с ними как можно чаще.

Женщина-тигрица тоже очень соблазнительна и настойчива в поиске мужчин: она демонстрирует свою заинтересованность в сексе и стремится принять как можно больше семени, чтобы достичь физической и духовной беременности. Несмотря на то что Белые тигрицы совокупаются редко, подражая в этом поведению молодых животных, они не менее пленительны и естественны, чем мать-тигрица, вылизывающая себя или детенышей или соблазняющая самца.

Тигры-альбиносы в природе встречаются чрезвычайно редко. То же самое можно сказать и о Белых тиграцах. Вероятно, не так уж много женщин готовы отдать часть своей жизни практикам такого рода — подобно тому, как немногие мужчины становятся монахами или отшельниками и посвящают себя поискам духовного бессмертия. И причина здесь не в том, что такие цели недостижимы, а в том, что их достижение — пожалуй, самое сложное дело на свете. Для того чтобы стать бессмертным, нужно забыть о жизни смертных. Большинство из нас вполне довольны своим образом жизни. Кто-то стремится достичь богатства, влияния или власти. Другие счастливы, воспитывая детей. Но большинство просто покоряется жизни. Древний даосский монах однажды сказал:

*Жизнь большинства людей представляет собой лишь беспорядочные попытки бороться за выживание и предаваться развлечениям до самой смерти. Как будто они родились пьяными, а умерли слепыми. Лишь немногие ищут способа покинуть этот мир лучше, чем пришли в него. Очень грустно, что так мало людей набирается храбрости или мудрости для того, чтобы выйти за пределы старости, болезней и смерти.*

### **Наставления Белой тигрицы**

В большинстве своем тигры живут поодиночке, охотясь за добычей. Они собираются вместе только тогда, когда в этом есть необходимость. Они не охотятся и не живут стаями, кроме как во время периода кормления. Тигрица перенимает эти особенности их поведения, и хотя в течение первых трех лет обучения она поддерживает контакт с другими Тигрицами, но все же предпочитает самостоятельно идти своим путем. Тот факт, что человек сам, не будучи членом группы, совершенствуется и достигает бессмертия, является одним из наиболее уникальных аспектов практики Белой тигрицы. Тигрица знает, что группы имеют тенденцию обретать политическую окраску и таким образом могут помешать продвижению по духовному пути. Поэтому, помимо контактов с учителем и, возможно, с еще одной Тигрицей в течение первых трех лет, она полностью предоставлена сама себе, подобно тигрице, гуляющей по лесу и занимающейся своими делами.

## **ДИАГРАММА: БЕЛАЯ ТИГРИЦА И ЗЕЛЕНый ДРАКОН**

Фундаментальная теория, возникшая еще до практик Белой тигрицы и Матушки — Владычицы Запада, наглядно отражена в интерпретации диаграммы Белой тигрицы и Зеленого дракона.

На рисунке под названием «Диаграмма Дракона и Тигра, совершенствующих свою сущность», изображенной на следующей странице, мужчина сидит верхом на тигре, а женщина — на драконе. Это символизирует пребывание мужчины внутри женщины и наоборот. Хотя эта диаграмма впервые появилась в даосском учебнике «Верховная Нефритовая Книга Жизни» во время правления династии Мин (1368-1628 гг.), теории Зеленой и Белой школ даосизма возникли задолго до нее, так как культ Матушки — Владычицы Запада был широко распространен уже во времена династии Хань (206-223 гг. до н.э.) Белые тигрицы утверждают, что истоки этой школы восходят к тому времени, когда даосские сексуальные доктрины носили матриархальный характер, а именно к учению Матушки — Владычицы Запада, распространенным тремя ее бессмертными последовательницами.

Согласно интерпретации этого стихотворения и диаграммы, принятой у Белых тигриц, первая строчка символизирует мужчину, Зеленого дракона, и, чтобы «обелить лицо» Белой тигрицы, он сидит «верхом» на ней.

Вторая строчка изображает «облаченную в зеленое» (то есть в юность, так как зеленый цвет — символ юности) «девушку» (и снова юность), сидящую верхом на «Зеленом драконе» (ее ноги сдвинуты, и она сидит почти на пенисе (дракон)).



Диаграмма Дракона и Тигра, совершенствующих свою сущность

«Свинец и ртуть» означают цзин (сексуальную энергию) и ци (жизненную энергию) этой пары. Они расплавляются в котле, являющемся символом плоти, разума и духа.

«Как только ворота» (старости) «запираются», восстановление и сохранение обеспечиваются «изнутри» (посредством ее бессмертного духа).

На диаграмме женщина смотрит на дракона, излучающего свою сущность, и держится руками за его голову. Мужчина же, вытянув руку вперед и как будто пытаясь дотронуться до дракона, тоже смотрит на излучение его сущности.

Такая интерпретация диаграммы и стихотворения является ядром учения и философии Белой тигрицы и является принципиальной для понимания ее побуждений и убеждений.

Существует большое количество других интерпретаций, выводимых Белой Тигрицей из этой диаграммы, но этих сведений должно быть достаточно. Мужчины-даосы имеют собственные толкования рисунка и стихотворения, особенно первой его строчки, интерпретируемой как описание традиционного полового акта.

Мужские школы переводят первую строчку как «Белолицый мальчик едет верхом на белом тигре». Но так как в китайском языке, особенно в поэзии, не используются предлоги, как в английском и русском языках, эту строчку можно трактовать и так и эдак, и возможно, что стихотворение было написано именно с такой двусмысленной целью. Это представляется вполне обоснованным, если учесть, что мужчинам для соединения ян с инь в первую очередь необходим коитус, а женщинам для той же цели нужен оральный секс. Из-за использования Белыми тигрицами приемов соблазнения и орального секса даосы-отшельники начали считать их злыми духами, кем-то вроде сексуальных вампиров, появлявшихся по ночам и утомлявших своих неосторожных любовников до полусмерти. Такие женщины назывались Белыми тигрицами потому, что одним из средств сохранения их красоты было сбривание всех волосков с тела. Волосы же на голове отращивались до максимальной длины. Сам по себе факт выбривания лобковой зоны и других мест на теле был средством создания соблазнительного образа молодой девушки. Истории о злых

духах и Белых тигрицах были придуманы после, в основном для того, чтобы навести страх на молодых монахов, которым трудно было противостоять очарованию и энергии настоящей Белой тигрицы (и их старшие учителя прекрасно об этом знали). С тех пор такие женщины лишились какой бы то ни было индивидуальности и стали восприниматься как злые духи в обличье женщины или лисы. Эти мифы и истории позже пошли в народ и породили массу суеверий, поэтому если у обычной девушки по завершении пубертатного периода не выросли волосы на лобке, она становилась изгоем. Это считалось дурным предзнаменованием, девушке нельзя было выходить замуж и рожать детей. Точно так же и в царстве зверей тигры сторонятся своего сородича-альбиноса.

Все эти неправильные представления и религиозные предрассудки до сих пор бытуют в Азии. Часто родители утаивают дату появления на свет дочери, родившейся в год Тигра, говоря, что она родилась в следующем году Кролика или в предыдущем году Быка. Причиной этому служит вера в то, что, если девочка родилась в год Тигра, в будущем у нее могут проявиться неистовый темперамент и аморальное поведение.

Внешность тигра-альбиноса довольно необычна — у него чистая белая шерсть с длинными черными полосами — поэтому китайцам он казался бесшерстным. В свою очередь женщина, у которой не было волос в лобковой зоне, но при этом были длинные волосы на голове, напоминала им белого тигра. Это расценивалось китайцами как дурное предзнаменование. Однако помимо этого белые тигры считались очень редкими и ценными зверями и встреча с одним из них предвещала удачу. Такой двойной стандарт не редкость для китайских мифов, особенно для тех, что касаются Белых тигриц. С одной стороны, они слыли демонами, а с другой — пользовались огромным уважением, и мужчины высоко ценили возможность иметь с ними сексуальные отношения.

Несмотря на отработанные навыки соблазнения, Тигрицам редко удавалось иметь сношения с мужчинами-даосами, поэтому им приходилось получать сексуальную энергию от обычных мужчин, которых было легче увлечь и очаровать: Для этого они применяли весьма примечательные методы, в стиле того времени. По мере развития этих техник они открывали новые, все более сильные и эффективные средства для сохранения собственной юности и красоты, а впоследствии нашли способ помочь и мужчинам сбереечь их молодость. Таким образом появился в учениях Тигрицы Нефритовый дракон. Из-за этих открытий Тигрицы смогли отказаться от поисков мужчин-даосов и получили возможность полностью сконцентрироваться на получении сексуальной энергии от обычных мужчин, что хорошо проиллюстрировано следующим рассказом.

В даосском учебнике «Ле сянь чжуань» («Жизнеописания Бессмертных») есть история бессмертной Нюй-цзи, в которой героиня получает сексуальные наставления от мужчины, который сам впоследствии оказывается бессмертным. Этот рассказ записан в «Наставлениях Белой тигрицы» следующим образом.

*Нюй-цзи продавала вино на рынке в своей деревне. Ее вино считалось отменным. Однажды некий бессмертный пришел в ее лавку и выпил очень много вина, но у него не было денег, чтобы заплатить. И вот, в залог за деньги, которые он должен был ей вернуть, он оставил ей «Книгу Чистой девы», содержащую пять глав о том, как женщина может сохранять свою молодость при помощи специальных сексуальных упражнений (это ссылка на другой текст из «Книги Чистой девы», который дошел до наших дней и в основном содержит рекомендации для мужчин). Она тщательно изучила книгу, после чего обустроила специальную спальню в своей винной лавке. Потом, когда какой-нибудь красивый и приятный мужчина заходил к ней выпить вина, она увлекала его в эту комнату и соблазняла для того, чтобы попрактиковаться на нем в своем искусстве. Даже спустя тридцать лет таких упражнений она все еще выглядела на двадцать. Однажды тот бессмертный, что приходил когда-то, вернулся в ее лавку. Улыбнувшись при виде своего успеха, он сказал: «Но ведь пытаться украсть Дао, учась без наставника, — все равно что иметь крылья, но не уметь летать!» После этого она покинула свою лавку и вместе с бессмертным ушла в неизвестном направлении.*

Так же как женщины-приверженцы индуистских традиций тантры, Тигрицы выяснили, что если обычного мужчину довести до состояния крайнего сексуального возбуждения, то его половая энергия может быть не менее полезной, чем энергия монаха, который, увы, может остаться равнодушным к попыткам его соблазнить. Так Тигрицы получили возможность сменить скитания по горам в поисках отшельников на комфортную городскую жизнь в качестве наложниц, супруг и куртизанок.

Большинство современных женщин испытывает гораздо больше жизненных трудностей, чем средняя наложница в Китае. С одной стороны, наложница принадлежала своему хозяину и не имела того, что сейчас мы называем человеческими правами. Протест и непослушание могли означать для нее смерть или наказание. Ее жизнь и благополучие напрямую зависели от прихотей хозяина, и уделом ее по большей части были одиночество и постоянное соперничество с другими наложницами и тай-тай (первой женой).

Однако, с другой стороны, большинство наложниц вполне наслаждались жизнью. У них не было материальных проблем, зато имелись возможности для изучения искусства, музыки и литературы. Они получали в подарок от своих хозяев лучшие драгоценности и одежду.

Жены, и особенно наложницы, были весьма почитаемы во всей Азии, а по статусу приравнялись к чиновникам и министрам. Но тем не менее тюрьма есть тюрьма, какой бы красивой она ни была. Хотя, я думаю, многие женщины в наше время рассматривают свои дела и отношения в том же свете. При этом любопытно, что большинство женщин, с которыми я обсуждал эту тему, особенно жительницы Азии, считают такой стиль жизни громадным преимуществом. Здесь имеют место безусловные культурные различия между Востоком и Западом, так как западные женщины считают подобный

статус унижением и откровенной проституцией, что, очевидно, является плодом их религиозного воспитания и культурного контекста.

Кое-где женщины, принадлежавшие своему хозяину и находившиеся под его охраной, желали освободиться. Вместо того чтобы протестовать против мужчин, они были вынуждены учиться возвышаться над ними. Вместо того чтобы отказываться от секса, они использовали его как путь к свободе. Вместо того чтобы бороться словами и оружием, они использовали присущую им внутреннюю силу — женственность. Вскоре власть Тигриц стала такой огромной, что мужчины были готовы сделать все, чтобы получить их и обладать ими. Их умения были настолько уникальными и эффективными, что их хозяева стояли в глазах общества очень высоко. Они смогли получить такое влияние, поняв самих себя, природу, секс и мужчин.

Тигрица давала своему хозяину больше, чем когда-либо мог себе представить, делая его пленником отчаяния и желания обладать ею. Благодаря своему искусству она могла наслаждаться свободой и независимостью. Однако многовековой опыт показал, что свобода в большей степени является состоянием души, нежели изменением обстоятельств жизни. Обычно Тигрицы не имели желания покинуть общество; напротив, они стремились занять в нем максимально устойчивое положение и сохранить при этом свои секреты. Многие Тигрицы по собственной воле становились наложницами, супругами или куртизанками, так как это обеспечивало им безопасность и возможности для совершенствования своих навыков.

Как только даосские женщины обнаружили преимущества встреч с обычными мужчинами, они стали гораздо более доступными. Занимая положение наложниц, они могли развивать свои тайные умения в условиях комфорта и финансовой обеспеченности, а не в нищете и страхе перед будущим. Кроме того, они имели возможность передавать свое учение другим наложницам, женам и куртизанкам и таким образом распространять эту древнюю традицию. Таким образом, их практики смогли выжить в миру, вместо того чтобы чахнуть в далеких горных обителях аскетичных последователей даосизма.



Однако некоторые умные женщины устраивались работать массажистками в «цветочные дома» в городках и деревнях у подножий гор, на которых располагались пристанища даосов. Таким образом они получали возможность иметь отношения и с обычными людьми, и с молодыми монахами, периодически спускавшимися с гор. Массаж, будучи одним из главных талантов Тигрицы, не только гарантировал денежное вознаграждение, но и привлекал к ней больше мужчин. Многие Тигрицы, особенно те, у кого не было Нефритового дракона, поддерживающего их, принимали решение заниматься массажем именно по этой причине.

Так как Тигрицы променяли свою охоту на даосов на жизнь в качестве наложниц и массажисток, задача оставаться молодыми и красивыми стала самой главной их целью. Ведь без сохранения своей юности Тигрица не может достичь бессмертия. Ее неувядающая красота нужна была также и для того, чтобы мужчины продолжали любить и поддерживать ее. Только в таких условиях она могла спокойно заниматься упражнениями, не боясь за свое будущее.

Традиционным образом даосского бессмертного мужчины долго оставался старик с большим животом (полным энергии ци) и длинными серебряными волосами и бородой. Но при этом он обладал розовым цветом лица и активностью молодого человека. Идеальное существо — юность в старости.

Практики и цели мужчин-даосов основывались на достижении бессмертия путем медитации, накопления ци, избавления от сексуального желания и удерживания семени и сексуальной энергии. Женщинам же для достижения бессмертия необходимы были активная деятельность, накопление ци, уменьшение менструальных кровотечений и стимуляция сексуальной энергии и выделений.

С этих пор общепринятым образом бессмертия является сексуально жизнеспособная молодая женщина неувядающей физической красоты. Даже если она уже в годах, у нее тонкая талия, упругая грудь, маленький безволосый холм Венеры, длинные черные волосы, розовые щеки и подростковые черты лица.

В стандартных даосских книгах вы всегда найдете несколько страниц, посвященных женщинам, но в целом такие книги обращены больше к мужчинам. Очень немного информации дается об оральном сексе. Половые сношения позволяли мужчинам лучше контролировать и сохранять свое семя и сексуальную энергию. Оральный же секс требовал слишком большого количества энергии, следовательно, мужчине было труднее удерживать и использовать ее. Кроме того, с целью достижения бессмертия мужчины-даосы должны были развивать внутри себя духовный эмбрион, то есть инициировать алхимический процесс духовной беременности (именно по этой причине у них увеличивался живот). Оральный секс никак не мог оптимизировать этот процесс, поэтому в мужских школах даосизма и вообще в Китае его тщательно избегали. Исходным условием практик мужчин-даосов было восстановление и сохранение не только сексуальной, но и духовной энергии, а также дыхания. На первой их стадии необходимо было вернуть сперму в ее изначальное состояние, то есть в такое, как у мальчика до его первой эякуляции. Женщины использовались только для получения оргазма и сексуальной энергии. Мужчина не допускал извержения спермы, а испытывал внутренний оргазм. Таким образом он мог с течением времени полностью восстановить свою юность, даже будучи старым, и наметить путь дальнейшего движения к бессмертию. Однако ни один из этих методов не годился для женщин.

Для мужчин ключом к восстановлению юности было удержание семени (и, соответственно, энергии цзин), а также редкие половые сношения. Для женщин этим же целям служило сокращение менструаций и увеличение интенсивности половой секреции. Все мужчины достигают возраста, в котором они прекращают испытывать оргазм, а женщины в определенный момент перестают менструировать. До наступления пубертатного периода у мужчин не происходит эякуляция, а у женщин нет менструальных выделений. Целью как тех, так и других было сохранение состояния, характерного для предпубертатного периода и отодвигание границы старости. Цель мужчины состояла в том, чтобы предотвратить излишние выделения спермы (и уменьшить выработку тестостерона), а также накопить женскую энергию. Женщина же

стремилась увеличить интенсивность половой секреции (и выработку эстрогена) и накопить мужскую сексуальную энергию. Говоря кратко, она ищет его семя, а он стремится сохранить его.

Именно беззастенчивое использование Тигрицами мужчин с целью стимуляции сексуальной энергии, уменьшения менструальных кровотечений и увеличения секреции, вызывало в обществе такое негодование по отношению к даосским женщинам, ибо согласно конфуцианской традиции женщины предназначены лишь для рождения детей.

Такое положение женщины подразумевало безразличное отношение мужчин к их телесному и духовному здоровью. Так как мужчина мог иметь столько молодых наложниц, сколько хотел, то последним, равно как и женам, было вовсе не обязательно сохранять и восстанавливать свои юность и красоту. Поэтому то, что многие куртизанки и даоски сохранили тайные методы восстановления красоты Матушки — Владычицы Запада, — действительно большая удача.

Во времена раннего даосизма существовала тайная секта под названием «Красное-Белое», название которой символизировало кровь и семя. Эта секта как раз и занималась обучением обоих полов методам физического и духовного восстановления, но давление ориентированного на конфуцианство правительства явилось причиной ее упразднения. Позже она возродилась под именем «Тигры и Драконы», означавшим взаимодействие женских и мужских энергий. Но эта школа в основном обучала методам Двойного сексуального совершенствования (полового сношения), а не практикам Белой тигрицы.

Также существовали сексуальные культы, пропагандировавшие групповой секс как средство достижения подобных трансу состояний, чтобы мужчины могли собрать как можно больше женской энергии. Она была нужна им как для того, чтобы улучшить свое здоровье, так и для того, чтобы достичь соединения Трех сокровищ Дао — цзин, ци и шэнь — для бессмертия. Но такие культы и практики были очень неупорядоченными и чаще являли собой лишь воплощение похоти и сексуального варварства.

Тигрица сознательно избегала подобных практик, зная, что они лишь повредят и ее учениям, и ей самой. Она видела огромную разницу между парой людей, сохраняющих при помощи секса энергию своей молодости, и взрослыми людьми, занимающимися групповым сексом ради обыкновенного удовлетворения своих желаний с несколькими партнерами.

В конце концов, под влиянием высокоморального и конфуцианского учения, сексуальные практики даосских женщин были либо вообще отвергнуты, либо толковались единственно как часть медитации. Очень много усилий ушло уже на то, чтобы сделать мужское сексуальное восстановление законной формой практики. Даже в наше время большинство даосских публикаций посвящено именно мужским практикам, а не женским. Женские же вынуждены были разрабатываться подпольно и прятаться в спальне. Таким образом и образовалась школа Белой тигрицы.

Несмотря на то что Тигриц очень немного, они продолжают свои практики на Тайване, в Японии, Таиланде, Гонконге, Корее, Европе, а сейчас и в Америке.

## **СЕКСУАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ БЕЛОЙ ТИГРИЦЫ**

Ключом к пониманию философии и практик Белой тигрицы могут служить следующие строки:

*При помощи полового сношения женщина зачинает ребенка.  
При оральном же сексе возрождает свою молодость.*

## *Наставления Белой тигрицы*

Эти строчки означают, что оральный секс дает женщине возможность восстановить свою юность. Поэтому практики Белой тигрицы по природе своей состоят практически исключительно из оральных ласк. Чтобы познать все преимущества орального секса, Белая тигрица должна выполнить три условия: восстановление подросткового сексуального поведения, восстановление физического облика подростка и увеличение интенсивности оргазмов.

В «Наставлениях Белой тигрицы» имеется следующее толкование этих строк:

*Райские врата [рот] во время секса стимулируют шэнь [сознание]  
И, следовательно, носят по природе своей духовный характер.  
Открывающиеся Нефритовые врата [вагина] во время секса стимулируют цзин  
[сексуальная энергия/тело]  
И, следовательно, носят по природе своей физический характер*

Согласно идеологии Белой тигрицы рот (Райские врата) определяется как проход к котлу (живот), где очищается эликсир. Даосы верят, что менструальное кровотечение является фактором, вызывающим у женщины расточение энергии ци и цзин; для мужчины таковым является эякуляция. Поэтому Тигрица бережет вагину путем уменьшения числа половых актов, пытается уменьшить менструальные кровотечения и увеличить интенсивность секрети, тем самым пытаясь зачать плод вечной молодости в своем теле и душе. В современной науке под таким плодом понимаются гормоны и зародышевые клетки. В западной медицине термином «зародышевые клетки» обозначают клетки маленьких детей. Они часто используются для замены старых и поврежденных клеток органов взрослых людей, например больных почек. В даосизме же термин «зародышевая клетка» связан с *цзин ци* — слиянием энергий *цзин* и *ци* в *Бай Гуй*, стимулирующим спящие в организме энергии омоложения.

Тигрица, как и настоящие даосы, твердо уверена, что первым делом нужно накопить *ци*, а для нее это означает максимальное использование орального секса.

И снова цитата из «Наставлений Белой тигрицы»:

*Поглощение наверху и трепет внизу — вот способы накопления ци.*

## **ВОССОЗДАНИЕ ПОДРОСТКОВОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Когда Тигрица играет, Дракон машет хвостом.*

## *Наставления Белой тигрицы*

Когда Тигрица ведет себя с мужчиной игриво и сексуально, последний превращается в пьяного Дракона, радостно размахивающего хвостом. Точнее говоря, он возбуждается и хочет, чтобы женщина поиграла с его пенисом.

Тигрица хорошо помнит свою первичную подростковую сексуальность и поэтому активно помогает своему телу и духу вспомнить путь к молодости. Для Тигрицы половой акт, при котором мужчина двигается туда и обратно для достижения оргазма, не есть секс. Секс для нее значит воссоздание ощущения приключения, романтики и игры. Поэтому эксгибиционизм и оральный секс занимают в ее играх ведущее место.

Иначе говоря, она изменяет свое восприятие секса и смотрит на него глазами юной девушки, ищущей приключений, а не взрослой женщины, стремящейся удовлетворить свои эмоциональные желания и порывы или боящейся оказаться предметом сексуальной манипуляции. Она ищет волнующего секса. Один из стихов «Наставлений Белой тигрицы» гласит:

*Одна поспешная и страстная тайная встреча с незнакомцем вне дома полезнее,  
чем сотня тихих и расслабленных свиданий дома с супругом.*

Большинство детей еще до полового созревания начинают экспериментировать с сексом. Две девочки могут целоваться, обниматься, сосать друг другу грудь или трогать влагалище. Все это имеет характер невинных фантазий. Мальчики занимаются эксгибиционизмом, трогают друг друга, симулируют мастурбацию и предпринимают попытки анального проникновения. Это вовсе не означает, что девочки — лесбиянки, а мальчики — гомосексуалисты. Таким образом они выражают свою сексуальность в пределах своего пола, так как противоположный все еще кажется чужим и внушает страх. Но в какой-то момент девочки и мальчики начинают совместно заниматься эксгибиционизмом, трогать друг друга, целоваться и развлекаться оральными играми. Они могут попытаться совершить половой акт, но с физической и эмоциональной точек зрения им пока трудно это сделать. Все эти игры происходят невинно, спокойно и являются совершенно естественными для детей во время полового созревания.

Белая тигрица воссоздает подростковое поведение: она наряжается, красуется перед мужчинами, трогает их, фантазирует и предается оральным ласкам, ведь именно эти действия восстанавливают юность. Такая сексуальная игривость гораздо полезнее для нее, чем все волнения и заботы зрелого возраста. В значительной степени поведение играющего ребенка демонстрирует гораздо более простой и здоровый подход к сексу и стимулирует восстановление тела и духа.

В Библии говорится о «детской вере» как об основном средстве возрождения. Белая тигрица верит, что воссоздание детских черт поведения является главным средством для достижения бессмертия. В книге «Дао дэ цзин» есть вопрос: «Можешь ли ты достичь игривости ребенка?» Собственно говоря, это не вопрос, а скорее руководство для восстановления юности. При тщательном изучении предмета становится очевидно, что все религии и философские системы ставят необходимым условием духовного возрождения имитацию детского поведения. Она нужна для сохранения идеализма, невинности и игривости, и скептический рационализм и критический анализ не должны мешать ей.

Если внимательно изучить наши первые сексуальные игры, станет ясно, что именно в подростковом возрасте развиваются главные составляющие будущих даосских практик: оральности, эксгибиционизма и вуайеризма. Именно их используют Белые тигрицы, но в гораздо более зрелой манере, так, чтобы они могли пойти на пользу телу и духу. Подростковому сознанию это недоступно.

Например, у детей мотивы эксгибиционизма и вуайеризма просматриваются в таких играх, как «Карты на раздевание» и «Бутылочка», в которых конечной целью является возможность увидеть гениталии и вступить в определенный сексуальный контакт. Вполне естественно, что все это детей очень интересует.

Дети изначально считают, что женщина беременеет при помощи мочи, так как они ничего не знают об эякуляции. Поэтому многие девушки вырастают с мыслью о том, что моча и продукты половой секреции — это плохо, не имея представления о том, что в организме есть две совершенно различные системы — выделительная и половая. Подобные ошибочные представления появляются из-за того, что они располагаются в одной области тела. Родители и религия, которые обычно категорически против сексуальных экспериментов своих детей, зачастую внушают им мысль, что гениталии — грязное и плохое место. Именно эти первые проявления любопытства и возбуждения являются источником восстановления молодости Белой тигрицы. Она стремится к возрождению тех ощущений и глубоких психических переживаний, что испытывала в момент своего первого сексуального опыта.

Для Белой тигрицы важнейшей прелюдией восстановления юности служит воссоздание того психологического восприятия времени, которое у нее было в отрочестве. Когда мы были подростками, мы воспринимали время совершенно по-другому. Летние каникулы кажутся ребенку вечностью и каждый день ощущается очень длинным. Но чем старше мы становимся, тем быстрее идет время. Дни, месяцы и годы кажутся невыносимо короткими. Почему? Потому что наши психические процессы заставляют сознание мчаться вскачь, тем самым ускоряя восприятие времени. Избавьтесь от моральных проблем — и восприятие времени замедлится.

Как и концепция времени, восприятие сексуальности Белой тигрицы поворачивает во времени вспять. Все мы помним наши самые первые отношения. Мы много целовались, обнимались, ласкали друг друга, возбуждались, нервничали и так далее. Прелюдия и была для нас сексом. Половой акт был очень редким явлением. Мальчику крупно везло, если у него была возможность потереться penisом около влагалища девочки, а если она разрешала войти в себя, то вполне вероятно, что он мог просто проникнуть в ее вагину головкой penisа, не более того. Мы шли к сексу гораздо медленнее. Все, что было связано с ним, казалось приключением, все выглядело игрой, и мы ощущали, что время идет медленно. Приключение, игра, время стимулировали и разрешали акты эксгибиционизма и оральное удовольствие.

Тигрица воспринимает свои сексуальные встречи как во времена страстного детского влечения к мальчикам. Она была игрива, агрессивна и все же застенчива. Соблазняя мужчину, Тигрица использует именно такой тип поведения. Она флиртует и играет, она рисуется перед ним, чтобы привлечь к себе внимание, прикладывает все возможные усилия, чтобы завладеть им, и устраивает долгую прелюдию — точно так, как она поступала с мальчиком своей мечты в далекие годы ранней юности.

Согласно современным исследованиям, дети играют и смеются около трехсот раз в день. Для взрослых и то, и другое очень полезно. Действие смеха может продолжаться два или три дня. Он стимулирует гормоны, которые помогают снять стресс и предотвратить старение.

В своих методах соблазнения Тигрица широко использует смех и игривость.

Все это вовсе не означает, что она пытается на самом деле возродить детскую манеру поведения и вести себя неразумно. Скорее, она просто играет в молодость. В своих практиках Тигрица чередует периоды умеренного эксгибиционизма, периоды флирта и представления себя в выгодном свете, а также периоды тайных сексуальных встреч. Очевидно, что она делает это, будучи вполне взрослым человеком, но все же отчасти пытаясь своими действиями быть похожей на ребенка.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБЛИКА ПОДРОСТКА

*Когда шерсть Тигрицы белеет,  
а усы становятся длинней,  
Ее талия утончается, и она выходит на охоту.*

### *Наставления Белой тигрицы*

Первая строчка этой цитаты означает, что женщина возродила свою юность, так как на ее лобке нет волос (она белеет), а волосы на голове выросли длинными. Длинные волосы Белой тигрицы являются отражением длинных усов тигра и его черных полос. Тонкая талия — образец Ивовой талии Белой тигрицы. Ивовая талия есть физический знак того, что она достигла начальной стадии бессмертия, ибо это показатель того же состояния организма, что и во время полового созревания, когда впервые появляется овуляция (в этот период также происходит утончение талии). Ивовая талия — вовсе не то, что в Древнем Китае называлось осиной талией. Для по-связано с подростковым поведением. Практики Тигрицы предусматривают половые сношения, но их количество строго ограничено.

Идея о том, что половое сношение — если оно осуществляется слишком часто — вредит женскому организму, имеет научное обоснование. Около входа во влагалище находится кольцеобразная мышца, и хотя таких колец несколько, первое все же является важнейшим. Когда во влагалище проникают слишком часто, это кольцо либо рвется, либо растягивается так сильно, что теряет свою эластичность. В результате область половых губ выглядит дряблой. Кроме того, когда это кольцо повреждено, это мешает менструальным кровотечениям, которые вследствие этого не могут нормально выполнять свою функцию восстановления вагины.

Также немаловажно, что по причине затруднения оттока крови вагина теряет гормоны, необходимые для предотвращения старения. Именно поэтому проститутки и актрисы порнографических фильмов, часто имеющие половые сношения, так быстро стареют. Когда малые половые губы и клитор часто раскрываются, продолжительность женской жизни сильно уменьшается. Другая проблема, связанная с половым сношением, — это сильное физическое давление, направленное на женское тело, продолжительность которого определяется моментом достижения оргазма мужчиной, безразличным к тому, получила ли его женщина.

Иногда женские выделения во время полового сношения делают влагалище сухим, что может нанести ему вред.

Менструальное кровотечение тоже может навредить. Женщины, страдающие обильными кровотечениями, имеют больше проблем со здоровьем, чем те, у которых менструация проходит легко. Сама по себе менструация — способ природного очищения женского организма, но когда кровотечения очень обильны и нерегулярны, могут возникнуть многочисленные проблемы со здоровьем. Тигрица пытается уменьшить кровотечения или вовсе ликвидировать менструальный цикл с целью восстановить свою юность. В первые двенадцать—четырнадцать лет жизни у женщины нет менструации. У мужчины первая эякуляция кладет начало процессу взросления, у женщины же таким моментом являются первые менструальные выделения. С другой стороны, женские половые выделения — лучший и наиболее естественный способ очищения влагалища. Поэтому Тигрица ищет частого сексуального возбуждения, так как оно вызывает обильные выделения.

Тяжелые менструальные периоды также являются причиной преждевременного поседения волос и плохого зрения. Женщины, использующие тампоны для впитывания менструальной крови, еще больше рискуют здоровьем, так как эти средства запирают кровь внутри влагалища на длительный период времени. Частые половые сношения также стимулируют обильные менструации, соответственно ускоряя процесс старения.

Половое сношение может стать актом чудесного взаимодействия двух людей. Тигрица не отказывается от них совсем, но уменьшает их количество, что будет проиллюстрировано практиками, описанными в третьей части. Для нее сношение — как и для молодой девушки — должно быть редким и прекрасным событием.

Сокращая количество половых сношений, Тигрица может уменьшить и менструации. Это компенсируется более частыми оргазмами и стимуляцией деятельности желез внутренней секреции, а также увеличением физической и сексуальной активности. Воздержание не способствует ни восстановлению юности, ни уменьшению менструальных кровотечений. Методы восстановления и целебные упражнения Тигриц были разработаны с целью увеличить грудь и уменьшить менструальные кровотечения.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ОРГАЗМА

*Когда Тигрица склоняется перед Драконом,  
Дракон входит в уста Тигрицы.  
Красный лотос Тигрицы захватывает бесценный  
жемчуг Дракона, и Тигрица убегает со своей добычей.*

### ***Наставления Белой тигрицы***

Фраза «Тигрица склоняется» относится и к покорности натуры Тигрицы, и к тому, что она на самом деле встает на колени, чтобы орально стимулировать половой член Зеленого дракона. Его пенис оказывается во рту Тигрицы, а «Красный лотос» — ее язык. При помощи стимуляции пениса языком Тигрица завладевает сексуальной сущностью и энергией (бесценный жемчуг, или сперма). Слова «Тигрица убегает со своей добычей» означают, что, поглотив его сексуальную энергию, она погружается внутрь себя, и выражение лица у нее при этом такое, как будто она оказалась где-то очень далеко

*Когда голова Дракона двигается (он получает оргазм),  
Уста Тигрицы отступают (поглощают).*

### ***Наставления Белой тигрицы***

Восстановление духовных и физических сил юности является основой способности Тигрицы увеличивать интенсивность оргазмов. Эти два условия служат для стимуляции ее сексуальной энергии и влияют на способность соблазнять и сексуально возбуждать мужчин. Она достигает своих целей, увеличивая интенсивность и своего оргазма, и оргазма мужчины. Делая это, она входит в состояние поглощения энергии, которое на языке западной психологии было бы названо «сексуальной гиперчувствительностью».

Достижение сексуальной гиперчувствительности Тигрицей по большей части основано на ее способности сосредоточиваться на оральной стимуляции. Точно так же медитирующий входит в состояние транса. Способность Тигрицы достичь такого состояния зависит от ее концентрации на оральной стимуляции пениса. Как будет видно далее, для этого существуют определенные дыхательные и визуализационные методики, но по большей части гиперчувствительность, или состояние поглощения энергии, достигается при помощи интенсивной концентрации. Можно сказать, что во время оральной стимуляции Тигрица погружает себя в оргазменное состояние, когда все ее чувства усиливаются и концентрируются. Это также характерно для тантрических техник, используя которые женщина достигает оргазменных ощущений такой силы, что может задерживать на них свое сознание столько, сколько захочет. Это относится и к Тигрице.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ДАОССКОЙ АЛХИМИИ**

### **СПЕРМА**

*В цзин [сперме] заключена сущность созидания и питания, сущность молодости, долголетия и бессмертия. Когда сперма расточается, рядом оказывается смерть. Когда она остается внутри и возвращается в мозг, рядом оказывается бессмертие.*

#### ***Наставления Белой тигрицы***

У семени есть две составляющие: клетки спермы, или сперматозоиды, и семенная жидкость. Сперматозоиды образуются в яичках, откуда они по семявыводящим протокам попадают в семенные пузырьки, где и находятся до момента эякуляции. Во время оргазма сперматозоиды попадают в предстательную железу, где производится семенная жидкость, а далее сперма извергается через мочеиспускательный канал.

Зная об этих анатомических и биологических процессах, Тигрица стимулирует простату и яички, чтобы они произвели максимально возможное количество семенной жидкости. Когда яички перегреваются, уменьшается выработка спермы. Это еще одна причина для использования орального секса: при нем яички получают больше прохладного воздуха, чем при соитии. К тому же Тигрица делает так, чтобы в паховой области оказалось большое количество слюны, что может существенно снизить температуру в мошонке. Также, с целью получить как можно больше семени, она направляет эрегированный пенис немного вниз. Во время эрекции пещеристые тела пениса наполнены кровью. Мочеиспускательный канал находится снизу и между ними. Они соединены с простатой и с лобковой костью. Чем больше прижаты друг к другу эти пещеристые тела, тем тверже эрекция и сильнее эякуляция, что означает и большее количество спермы во время семяизвержения.

Яички также производят гормон тестостерон, ответственный за количество спермы, а также за саму эрекцию. Гипофиз, как и некоторые другие железы организма, оказывает



непосредственное влияние на половую систему. Использование Тигрицей методов высочайшего возбуждения направлено именно на увеличение выработки тестостерона. К тому же, охлаждая яички при помощи воздуха и слюны, она добивается более интенсивного оргазма и большего количества семени.

Сперматозоиды крайне важны для Тигрицы, так как в них содержится тот восстановительный элемент, который ей так нужен. Согласно биохимическим данным, семя — практически чистый белок с немалым содержанием фосфора, кальция и витамина С. Оно даже обладает свойствами антибиотика. В состав спермы входят многие питательные микроэлементы, необходимые для здоровья организма, особенно кожи и волос.

В семени также содержится тестостерон, преобладающий в чистой семенной жидкости, которая выделяется из пениса перед эякуляцией. Неизвестно, имеют ли какое-либо лечебное действие на женский организм предсеменные выделения и тестостерон, но даосы придают им огромное значение. Они называют эту жидкость Слезами Дракона и считают, что проглатывание большого ее количества весьма способствует восстановлению женской юности. Таким образом, выработка этих предсеменных выделений очень важна для Тигрицы и является одной из причин, по которым она пытается позволить мужчине эякулировать только во время третьего оргазма. Чем чаще он находится в предоргазменном состоянии, тем больше вырабатывается Слез Дракона.

Для древних мужчин-даосов кровь и семя являли собой одно и то же, так как семя считалось дистилляцией крови. В одном тексте было сказано, что сорок девять капель крови равны одной капле спермы. По этой причине даосы старались сохранить свое семя, сохраняя самую сущность своей жизни. Касательно состава спермы можно сказать, что античный интуитивный диагноз немногим отличается от современных биохимических данных

## СЛЮНА

*Когда нефритовый сок [слюна] очищается через совершенствование, он превращается в густой белый эликсир, питающий все тело. Когда он может быть проглочен в виде твердой субстанции, приближается бессмертие. Так же как сущность Дракона, попадая на землю, превращает ее в нефрит, нефритовый сок, попадающий в брюшную полость [символическая земля тела], соединяется с ци превращается в Эликсир Бессмертия.*

### **Наставления Белой тигрицы**

Слюна вырабатывается при помощи слюнных желез, находящихся в ротовой полости.

У слюны две главные функции: во-первых, смачивать и растворять пищу и, во-вторых, убивать бактерии при помощи фермента под названием «лизоцим», помогающего защитить десны, зубы, язык, нёбо и глотку.

Даосы верят, что если слюна вырабатывается в больших количествах и загустевает (они бы сказали «очищается»), то, если проглотить эту субстанцию, можно вылечить от многих заболеваний, а если нанести ее на кожу, кожа станет гораздо лучше.

Для даосов выработка большого количества слюны означает наличие восстановительной энергии в организме. Даосы были правы в этом предположении, так как слюна является частью нашей иммунной системы. Таким образом, когда слюна вырабатывается и по пищеводу попадает в желудок и кишечник, лизоцим убивает находящиеся там бактерии.

Но даосы идут в использовании слюны еще дальше. Согласно их предположениям слюна, очищаясь, становится очень густой и белой, напоминая таким образом семя.

Считалось, что даосы жили за счет такой очищенной слюны в течение долгого времени, питаясь «воздухом и росой» (дыханием и слюной). Они считали ее необходимым условием достижения бессмертия.

Тигрица также активно использует свою слюну, в изобилии вырабатываемую во время оральной стимуляции полового члена, позволяя ей попадать на лицо и груди, а также очищать пищевод и пищеварительную систему.

С одной стороны, слюна защищает ее от бактерий, с другой — является средством омоложения.

## ГОРМОНЫ И ЦИ

*Поглощение наверху и трепет внизу — средства для накопления ци.  
Постоянное их очищение приводит к гармонии ци.  
Следуйте естественной тенденции поглощения, и ци будет циркулировать.  
По мере циркуляции ци придет просветление.  
Древние говорили: «Глотайте Дракона, чтобы пробудить Тигра,  
Поглощайте Дракона, чтобы Тигр обрел просветление».*

### **Наставления Белой тигрицы**

У слова «ци» два основных значения: дыхание и жизненная энергия. У подростков выносливость и жизнеспособность весьма велики, так как они дышат животом, а это увеличивает циркуляцию крови, которая, в свою очередь, усиливает поток ци. У взрослых же по причине напряжения и стрессов дыхание происходит в верхнем грудном отделе. Когда мы умираем, жизнь покидает нас в момент последней отчаянной попытки вдохнуть воздух.

По убеждениям даосов, если ци стимулируется правильно, то увеличиваются кровоток и температура тела. Таким образом, ци может свободно циркулировать по артериям, венам и капиллярам. Ци может проникать в костную ткань и способствовать синтезу костного мозга. У детей очень мягкие кости именно из-за наличия большого количества костного мозга. Даосы искали способ восстановить такое состояние организма. По этой причине все даосские практики были направлены на восстановление брюшного дыхания.

Гормоны — это химические вещества, которые синтезируются железами внутренней секреции. Попадая в кровоток, и гормоны распространяются по всему организму. Единственным назначением желез внутренней секреции является выработка гормонов, которые позволяют организму функционировать правильно и эффективно. Без них тело просто перестало бы существовать и мы бы умерли.

Для того чтобы гормоны распространялись по всему организму, человеку необходимы хорошая циркуляция крови и постоянное обновление кровяных клеток.

Для даосов идея выработки гормонов имеет много общего с синтезом ци. Один из аспектов этой теории состоит в том, что ци уподобляется латентному кислороду, находящемуся внутри крови и тканей, который повышает их выносливость и жизнеспособность.

Несмотря на то что концепции гормонов и ци похожи, функции ци гораздо более широки. Согласно представлениям даосов ци есть жизненная сила, позволяющая развиваться и функционировать телу и духу. Гормоны представляют собой жизненно необходимые вещества, но для их активизации необходима ци.

## ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ И СИЛА ЭМБРИОНА

*Самым сильным ци бывает в пубертатный период.*

*У мужчин ци рассеивается с каждым испусканием цзин.*

*У женщин ци укрепляется с каждой стимуляцией цзин.*

*Родившись, мы становимся пленниками Земли после первого громкого крика; с его помощью ци входит в наше тело через рот.*

*Когда мы умираем, ци с последним дыханием покидает через рот наше тело.*

*Си-ван-му говорит: «Секрет бессмертия состоит в том, чтобы никогда не позволять ци покидать тело.*

*При постоянном поглощении сексуальной энергии, воздуха и слюны ци неизменно сохраняется и очищается, а вместе с ней молодость и долголетие».*

### *Наставления Белой тигрицы*

Девочки обычно достигают половой зрелости на два-три года раньше, чем мальчики, в возрасте около одиннадцати лет. Этой перемене дает начало рост яичников, которые вырабатывают гормоны эстроген и прогестерон. Обычно в течение двух-трех лет менструации нерегулярны и легко переносятся, но в конечном итоге у девушки устанавливается регулярный цикл, состоящий приблизительно из двадцати восьми дней.

Во время пубертатного периода под мышками и вокруг вагины начинают появляться мягкие волоски, увеличиваются грудь и бедра, утончается талия, растягивается матка, и девушка начинает испытывать сексуальное желание. Когда у нее устанавливается регулярный менструальный цикл, она готова к зачатию и рождению детей.

Активизация яичников происходит потому, что гипофиз и гипоталамус вбрасывают в кровоток два специальных гормона, стимулирующих образование фолликулов и лютеинизацию. Когда уровень этих гормонов становится высоким, яичники активизируются и начинается процесс овуляции.

В состоянии сексуального возбуждения организм женщины вырабатывает огромное количество эстрогена и прогестерона, которые стимулируют половую секрецию. Во многом этот процесс напоминает выработку слюны слюнными железами. Эти жидкости

не менее ценны, чем слюна. Их функцией также является смазка и избавление вагины от бактерий.

Тигрица рассматривает развитие яичников и наступление половой зрелости как первый этап быстрого процесса старения. Вместо того чтобы осуществлять половые сношения и рожать детей, что лишь ускоряет этот процесс, она отказывается от соитий и возвращается к оральной стадии развития либидо, дабы стимулировать телесную память юности и таким образом активировать то, что даосы называют силой эмбриона. Возможно, они и имели в виду то же самое, что лишь недавно обнаружили ученые, — зародышевые клетки. По мере взросления и старения мы теряем с каждым годом все больше этих клеток, пока они не заканчиваются и тело не перестает функционировать.

Тигрицы верят, что во время полового созревания и развития яичников эта сила достигает пика, но от половых сношений она уменьшается. Эти идеи во многом согласуются с данными современной науки.

Когда мы стареем, наши волосы седеют вследствие истощения цветковых пигментов, кости становятся хрупкими из-за недостатка кальция, ослабевает зрение, ухудшается слух, мужские яички и женские яичники функционируют хуже, мы становимся менее сильными физически, притупляются ощущения, слабеют мышцы и постепенно пропадает сексуальное желание.

Тигрица видит причину этого спада в потере силы эмбриона. Согласно нынешним научным данным, мы стареем потому, что теряем зародышевые клетки. Практики Белой тигрицы направлены в первую очередь на то, чтобы восстановить и сохранить их. Ученые надеются получить возможность выращивать эти клетки в лаборатории и потом вводить их в поврежденные органы или ткани для их восстановления. Тигрица ищет способ генерировать их естественным путем внутри своего организма.

## СОКРАЩЕНИЕ МЕНСТРУАЦИЙ

*Когда кровь становится похожей на росу, восстанавливается ее юность.*

*Когда возвращающаяся луна едва видна, ее красота сияет еще сильнее.*

*Когда Таинственная Женщина сохраняет Дух Долины, обретается бессмертие.*

### *Наставления Белой тигрицы*

У мужчин сперма и тестостерон образуются в яичках, а у женщин яйцеклетки и прогестерон — в яичниках. Даосы связывают эти процессы с деятельностью цзин, или сексуальной энергии. Если мужчина практикует удержание спермы, а женщина — уменьшение менструальных кровотечений, то эта энергия поглощается почками, или точнее — надпочечниками, которые даосы называют Вратами жизни. Удержание спермы и уменьшение менструальных кровотечений активизируют почки и надпочечники, которые затем стимулируют цзин. После этого цзин поднимается по позвоночнику в головной мозг, вызывая просветление сознания. Прежде чем оставить эту тему, я должен кратко объяснить, в чем состоит концепция удержания семени и уменьшения менструальных кровотечений. Во-первых, удержание спермы означает, что мужчина стремится к сексуальному возбуждению, но воздерживается от эякуляции. Непосредственно перед оргазмом он предотвращает эякуляцию и мысленно возвращает семя в организм, а именно в почки. Как молодой человек, только что открывший для себя мастурбацию, он не эякулирует, но достигает очень сильного ощущения энергии.

Уменьшение менструальных кровотечений необходимо для восстановления того состояния, в котором женщина находится во время своей первой менструации. Именно в этот период, происходит набухание груди, утончение талии, расширение бедер и появление сексуального желания. Также в это время у нее начинается овуляция и многочисленные оздоравливающие гормоны распределяются по организму. Первая овуляция даетей очень сильное ощущение энергии, а менструации в этот период обычно редки и легки. Болезненные эффекты менструации, такие как изменение настроения и раздувание живота, пока не проявляются в полной мере, Тигрицы стремятся сократить кровотечения и саму продолжительность менструального периода. При помощи стимуляции половой секреции и гормонов менструальное кровотечение и его продолжительность могут быть постепенно сокращены, например, с пяти дней до трех. Чем больше стимулируется энергия цзин (с которой непосредственно связаны эстроген и прогестерон), тем успешнее идет сокращение менструаций.

Итак, для мужчины техника удержания семени означает стимуляцию семяизвержения, которое останавливается непосредственно перед оргазмом так, чтобы семя вернулось обратно в тело; при этом мужчина мысленно представляет энергию оргазма, поднимающуюся к почкам, а затем по позвоночнику в головной мозг. Таким образом эта энергия дает просветление сознания. У женщины именно активизация половой секреции стимулирует подъем сексуальной энергии от почек к мозгу, где происходит просветление. Так как мужской оргазм имеет природную тенденцию движения вверх и наружу, мужчина должен предотвратить эякуляцию и вернуть семя мысленно и физически в организм. Однако природной тенденцией женского оргазма являются движения вниз и внутрь, поэтому ее половые жидкости при оргазме естественным путем возвращают сексуальную энергию в организм. Таким образом, мужчина по природе своей выпускает и расточает свою сексуальную энергию, а женщина сохраняет ее. Следовательно, процесс, который они используют для возвращения цзин в мозг, один и тот же, только. женщине не нужно сознательно или физически удерживать половые жидкости. Для мужчины их расточение пагубно, для женщины — благотворно.

При оргазме женщина мысленно представляет себе энергию яичников, поднимающуюся к почкам. Так как женский оргазм сам по себе заключается в движениях **внутрь** и вниз, возможность направлять сексуальную **энергию в почки** гораздо легче дается ей, чем мужчине, которому **приходится** менять направление своего оргазма на противоположное. Также женские половые жидкости по природе отличаются от семени, поэтому ей не нужно сохранять их так, как мужчине — семя. Скорее, именно их выпускание способствует ее оздоровлению и восстановлению.

Цзин, или сексуальная энергия, по своей природе не гормональна, скорее, это та энергия, которая может стимулировать выработку гормонов, в данном случае — гормонов надпочечников. Почки — главные фильтры нашей крови, поэтому даосы всегда считали их также хранилищем сексуальной энергии. Слово «цзин» буквально не означает сперму и яйцеклетку, но непосредственно относится к содержащейся в них энергии. Если угодно, называйте эту энергию гормональной, так как отчасти это правильно.

В соответствии со взглядами даосов, отфильтрованная в почках кровь содержит очищенную при помощи процесса удержания семени энергию цзин, а по данным западной биохимии, гормоны надпочечников. Именно они вызывают в организме стрессовую реакцию системы «борьба или бегство». В обоих случаях эта реакция определяет деятельность нервной системы. Когда энергия оргазма добавляется к действию гормонов надпочечников, в сознании может произойти кардинальный сдвиг. По существу, это выработка и распространение по всему телу большого количества цзин. Во время секса Тигрица способна не только вырабатывать свою энергию, но и поглощать мужскую.

# ПОГЛОЩЕНИЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ (ЦИНЬ ЦЗИН)

*Субстанция цзин [половые выделения] подогревается ци [дыхание], и таким образом вырабатывается вода [слюна]. Все они становятся частями эликсира, затем сгущаются и поглощаются. Когда это слияние происходит внутри Таинственного Прохода [третий глаз], создается духовный эмбрион, который затем дарует юность и долголетие.*

## **Наставления Белой тигрицы**

В головном мозге есть три области, которые могут помочь нам лучше понять процесс поглощения энергии Белой тигрицей. Это гипофиз, гипоталамус и сенсорная зона коры головного мозга.

Для лучшего понимания практик Белой тигрицы по поглощению мужской сексуальной энергии сначала необходимо объяснить суть некоторых неврологических процессов, возникающих во время сильного мужского оргазма при гиперчувствительности Тигрицы. Затем последует попытка объяснить и сравнить западные медицинские понятия с взглядами даосов, чтобы читатель смог более четко понять суть явления поглощения.

Некоторые женщины, услышав о поглощении, говорили мне, что у них бывали похожие ощущения во время и после оргазма. Большинство из них сообщали, что такое происходило только в юности, когда они впервые начали экспериментировать с сексом.

Поглощение для Тигрицы — явление не только духовное, но и физическое. В нем она видит мост, соединяющий физическое с духовным, или, на языке даосов, смерть с бессмертием. Следовательно, опыт поглощения является главной целью Тигрицы.

Однако прежде чем провести сравнение, необходимо сказать, что западная физиология и психология лишь частично могут объяснить некоторые аспекты практик поглощения энергии Белой тигрицы. Так как никакие исследования в этой области не проводились, довольно сложно дать веское научное обоснование ее опыту поглощения. Однако те люди, которые достигали высших духовных состояний, как, например, в медитации и йоге, смогут связать их с практиками Тигрицы.

Западная медицина все еще многого не может объяснить в таинственных алхимических практиках Востока. Это вовсе не попытка оклеветать западную науку, которая, конечно, стоит на пути к подтверждению многих древних восточных взглядов и практик. Разница состоит в том, что западный исследователь изучает состояние других людей при помощи интенсивного физического обследования. Восточные же исследователи изучают свое собственное состояние, используя глубокий анализ сознания.

Хотя семантика может различаться, между древними даосскими и современными западными науками можно найти многочисленные линии взаимосвязи. Однако даосский подход всегда определялся прежде всего принципами духовного (ментального), а не материального (физического) начала. К сожалению, дилетант редко может понять специфику этих языков.

На самом деле интерпретации совпадают, так как они взаимно обуславливают и поддерживают друг друга. Например, тем, кто болен, по большому счету, все равно, как рассматривать их болезнь: как химический дисбаланс, вирус, злой дух или кармическое наказание. Единственной

заботой для больного человека является лечение, и ему не особо важно, проходит это лечение при помощи средств духовных или материальных. Помня об этом «неразграничении» духовного и материального, я бы хотел коротко остановиться на некоторых функциях мозга и желез внутренней секреции и на их связи с практиками Тигрицы.

## Гипоталамус и гипофиз

Гипоталамус очень важен для гипофиза, потому что, когда люди занимаются сексом или находятся в измененном состоянии сознания, гипоталамус стимулирует выработку гипофизом гормонов под названием «гонадотропины». Они, в свою очередь, влияют на половые органы. Наукой также установлено, что гонадотропины эффективно задерживают процесс старения. Хотя недавно и было выяснено, что именно гипофиз вырабатывает гонадотропины и другие гормоны, замедляющие процесс старения, они могут попасть в организм, только если гипоталамус активно влияет на гипофиз. Гипоталамус может подать гипофизу сигнал о необходимости выработки этих уникальных гормонов только во время интенсивной неврологической стимуляции. Когда она происходит, гипофиз передает эти гормоны другим железам внутренней секреции, которые, в свою очередь, распространяют их по всему организму.

Современная наука недавно открыла так называемые зародышевые клетки, которые находятся в организме младенцев. Согласно исследованиям, эти клетки могут омолаживать и восстанавливать поврежденные органы и ткани тела взрослого человека. С возрастом зародышевые клетки постепенно теряют этот потенциал, и поэтому мы начинаем стареть. Идея состоит в том, что если зародышевые клетки периодически вводить в поврежденные органы и ткани, то тело может стать почти бессмертным.

В даосских учениях представление о восстановлении юности и достижении бессмертия заключается в способности восстанавливать как кровь, так и клетки до такого их состояния, какое было у молодого организма. Даосы называют этот процесс очищением цзин (сексуальной энергии). Зародышевые клетки и цзин во многом схожи. Даосы считают, что, когда мужчина растрчивает свое семя (другой аспект цзин), он начинает быстро стареть, когда же цзин полностью иссякнет, он умрет. Западная наука сейчас принимает ту же точку зрения, только ей пока не полностью подвластна идея о том, что зародышевые клетки растрчиваются не из-за самого процесса старения, а из-за расточения семени. Даосы уже давно верят, что секс является и причиной рождения, и причиной смерти. Западные исследователи сейчас работают над извлечением этих клеток из человеческих эмбрионов с целью введения в организм взрослых для предупреждения старения и повреждения органов.

Будет ли это работать, покажет только время. Согласно представлениям даосов цзин необходимо не только восстанавливать, но и сохранять. Для сохранения требуется очищение. Даосы сравнивают этот процесс с превращением руды в ковкий чугун, чугуна — в железо, а железа — в сталь. Западные ученые видят возможность использования искусственно выращенных зародышевых клеток, но даос бы поспорил, что без очищения их эффект будет непродолжительным.

Согласно взглядам даосов зародышевые клетки и сохраненная цзин — одно и то же. Цзин в восстановленном состоянии влияет на кровь и естественным путем возрождает зародышевые клетки. Однако даосы используют это возрождение цзин, или зародышевых клеток, далеко не только с целью восстановления. Даосы считают, что процесс сохранения юности лишь начинается с восстановления цзин, а дальше наступает черед очищения. В то время как западная наука пытается устранить вред, нанесенный старением, при помощи введения искусственно выращенных зародышевых клеток в определенную область организма, которой необходимо восстановление, даос рассматривает весь организм как единое целое и поэтому старается не только восстановить его посредством *цзин*, но и поддержать восстановление процессами

сохранения и очищения. Первое — это кратковременное заживление, второе — долговременное восстановление.

### **Сенсорная зона коры головного мозга**

Сенсорная зона коры головного мозга — небольшая часть мозга, располагающаяся между двигательной зоной коры и теменной долей. Именно этот отдел мозга отвечает за телесные ощущения и восприятия. Все наши тактильные, зрительные, слуховые и обонятельные импульсы рождаются в сенсорной зоне коры головного мозга.

Максимальная концентрация спинномозговой жидкости достигается там, где в детстве у нас был родничок. Даосы считают, что затвердевание этой мягкой области кладет начало процессу, благодаря которому мы воспринимаем каждое ощущение как самостоятельное. В детстве мы чувствуем внешние раздражители, но не способны осознавать каждое ощущение отдельно.

Даосы называют этот район полостью *Бай Гуй*, в которой при переживании напряженных ментальных состояний концентрируются все ощущения и разум может постигнуть абсолютную чистоту — просветление сознания.

В даосизме эта область мозга стимулируется как посредством визуализации света в области макушки, так и при помощи пристального созерцания ее внутренним оком, цель которого — повысить уровень ее восприятия. Эта зона важна не только с точки зрения восстановления молодости и достижения просветления сознания, но и потому, что именно через нее дух покидает тело в момент смерти.

Когда сенсорная зона коры головного мозга интенсивно стимулируется, способность тела получать физические и ментальные ощущения сильно возрастает. Эта повышенная восприимчивость к ощущениям также выражается в реакции гипоталамуса на сильное сексуальное возбуждение; гипоталамус посылает гипофизу сигнал о необходимости выброса гонадотропинов в эндокринную систему.

Это происходит только в том случае, если человек испытал какое-либо интенсивное состояние экстатического характера, которое лежит в основе почти всего трансцендентного опыта, описанного в трактатах по медитации и йоге. Секс, будучи источником энергии, предоставляет лучшие и наиболее эффективные средства для того, чтобы испытать подобное состояние.

Спинной и головной мозг целиком окружены спинномозговой жидкостью, и именно эта жидкость, как считают даосы, ответственна за прохождение сексуальной энергии из почек в головной мозг. Эффект просветления вызывается сочетанием повышения температуры крови и движения сексуальной энергии, достигающей верхней части головы. Не забывайте, что довольно много этой жидкости находится в сенсорной зоне коры головного мозга.

И Тигрицы, и даосы стремятся к стимуляции сенсорной зоны коры. Методы могут отчасти отличаться, но конечная цель одна и та же. Тигрица добивается просветления сознания путем поглощения мужской сексуальной энергии, которое в даосских книгах называется восстановлением инь через ян. Мужчина-даос достигает просветления посредством возвращения сексуальной энергии в мозг, или восстановления инь через ян.

Тигрица, при помощи полной концентрации на оральной стимуляции полового члена мужчины, может достичь состояния высочайшей восприимчивости, результатом которой



становится способность Тигрицы поглощать мужскую сексуальную энергию и переживать духовную трансформацию. Главный смысл состоит в усиленной стимуляции гипофиза и гипоталамуса, что-бы они реагировали на пределе возможностей и вырабатывали гормоны, способные восстановить молодость.

## **Оргазм**

Обсудив то, как западная наука и даосская духовная алхимия воспринимают процесс поглощения энергии, теперь мы можем более подробно поговорить об оргазме как таковом.

Непосредственно перед или сразу после оргазма сознание человека находится в состоянии повышенной восприимчивости. Во время оргазма в нем происходит остановка времени и вся нервная система сосредоточивается на ощущениях и выделении половых жидкостей.

Чем интенсивнее оргазм, тем насыщеннее и ярче ощущения и восприятие.

Также оргазм активно стимулирует затылочную долю головного мозга (которая контролирует зрение) и снижает активность двигательной зоны коры (которая контролирует произвольные движения). Во время оргазма мы воспринимаем и чувствуем окружающий мир через остро сконцентрированные ощущения. Цвета нам кажутся ярче, а сознание наполняется светящимися образами. Тело больше не контролирует произвольные движения, а совершает лишь те, что способствуют получению оргазма. Даже слуховой и речевой центры головного мозга находятся в состоянии повышенной активности.

Что касается повышения остроты слуха и зрения, то многие сексуальные неудачи происходят как раз из-за того, что сексуальный партнер говорит во время оргазма второго партнера какие-нибудь неподходящие слова. Человек в этот момент настолько чувствителен, что слова обиды или неодобрения западают очень глубоко в сознание и влияют на его сексуальное поведение в будущем. Именно поэтому, как вы узнаете позже, во время полового акта Тигрица всегда выражает глубокое одобрение в отношении пениса партнера, качества его спермы и действий.

После оргазма весь организм погружается в состояние покоя, и поэтому большинство сексологов считают его транквилизатором. Это происходит потому, что гипофиз, который также контролирует выработку успокаивающих гормонов, моментально отправляет их в эндокринную систему, что является естественной защитой организма от слишком интенсивных и длительных ощущений. Реакция на успокаивающие гормоны более ярко выражена у мужчин, чем у женщин, так как организм последних лучше приспособлен к множественным оргазмам; обычно для того, чтобы гипофиз выбросил в женский организм успокаивающие гормоны, требуется больше одного оргазма. Этим объясняется тот факт, что женщины после оргазма могут быть очень энергичными, так как все еще находятся под действием гонадотропинов.

Мужчины тоже могут получать множественные оргазмы, но это происходит только тогда, когда последующая стимуляция достаточно интенсивна и между оргазмом и новым возбуждением проходит определенное количество времени, нужное для того, чтобы успокаивающие гормоны потеряли активность. Интенсивность первого оргазма определяет количество спящих гормонов, выбрасываемых гипофизом в организм.

На мужчин, у которых часто происходит семяизвержение, успокаивающие гормоны с возрастом влияют все меньше и меньше. Чтобы проверить действие этих гормонов, мужчина должен сдерживать эякуляцию в течение двух недель или около того. Тогда во время семяизвержения ему будет трудно не закрыть глаза. Эти успокаивающие гормоны необходимы для восстановления мужской юности, поэтому эякуляция не должна происходить часто. После этого во время эякуляции эти гормоны будут сильнее влиять на всю эндокринную систему. Тигрица извлекает пользу не только из своего оргазма, но и из оргазма партнера. Увеличивая интенсивность оргазма мужчины, она может достичь состояния высочайшей восприимчивости, в котором поглощает и его оргазм, и его сексуальную энергию. Она достигает этого, целиком концентрируясь на максимальном возбуждении мужчины и его оргазме — в том смысле, что все ее внимание обращено на его пенис и сперму. Как ребенок, находящийся в возбужденном и нетерпеливом состоянии перед тем, как открыть подарок на день рождения, она стонет в ожидании его оргазма. Держа его пенис на расстоянии пяти-семи сантиметров от своего лица, она смотрит прямо на головку члена, а когда сперма выделяется, она представляет, как энергия его оргазма проникает прямо в верхнюю часть ее головы. Когда у мужчины заканчивается семяизвержение, она закрывает глаза и водит зрачками вверх и вниз, как будто пристально рассматривает верхнюю часть мозга. Она обращает все свое внимание на ощущение тепла его семени на своем лице. Когда головка его пениса находится у нее во рту, она совершает сосательные движения девять раз (очень аккуратно и без усилия, если пенис слишком чувствительный) и снова представляет себе энергию его члена, проникающую в верхнюю часть ее головы.

В этих своих практиках она в полной мере использует свое воображение. Когда мы стареем и испытываем на себе неблагоприятное влияние окружающей среды и давление общества, мы теряем способность использовать воображение. Воображение является одним из мощнейших инструментов, который мы, люди, увы, используем слишком редко. В детском возрасте фантазия мешает нам отличать воображаемых друзей от настоящих и дает возможность зримо и ярко представлять все наши цели и надежды. С возрастом мы используем воображение все меньше и меньше, хотя оно и участвует в формировании религиозных переживаний: мы воспринимаем своего бога как настоящего, живого человека. В этом отношении мы называем воображение верой, но она функционирует точно таким же образом.

Ребенок использует воображение чаще, чем рациональное мышление, которое разрушает силу воображения. Белая тигрица использует свое воображение в полной мере и в результате получает возможность воспринимать сексуальную энергию как нечто вполне материальное. Мы должны помнить, что все, что существует в мире, является материальным воплощением идеи.

Подобно тому, как некоторые успешные спортсмены, бизнесмены и кинозвезды еще в подростковом возрасте мечтали о том, чтобы стать богатыми и знаменитыми, чувствуя, что это непременно случится, Тигрицы представляют и воспринимают себя уже достигшими юности и бессмертия — и совершенно уверены, что так оно и будет. Используя свое воображение, Тигрица способна увеличить интенсивность не только своего собственного оргазма, но и оргазма партнера и воссоздать духовное и физическое состояние своей молодости.

Тигрица увеличивает интенсивность своих половых ощущений, используя мужчин, которых называют Зелеными драконами. Она поступает так для того, чтобы избежать рутины, являющейся отрицательным последствием длительных сексуальных отношений с одним партнером, у которого интенсивность ощущений со временем чаще всего

постепенно снижается. Кроме того, как гласит пословица, близкие отношения рожают презрение. С одним мужчиной ее сексуальное желание станет реализовываться в сексе, целью которого будет продолжение рода, а не духовное возрождение. Утратив стремление к возрождению, она уже не может измениться. Также Тигрица использует других мужчин для возбуждения своего основного партнера, Нефритового дракона, чтобы он, наблюдая за тем, как она занимается с ними любовью, тоже мог сделать свой оргазм более интенсивным. Таким образом, увеличение интенсивности своего оргазма и оргазма партнера является для Тигрицы ключом к очищению, сохранению и восстановлению молодости. С этой точки зрения секс становится лекарством.

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ:**

### **СЕКСУАЛЬНАЯ ТРИАДА**

#### **БЕЛАЯ ТИГРИЦА**

**(БАЙ ХУ)**

В этой части книги речь пойдет об определениях и целях Белой тигрицы, Зеленого дракона и Нефритового дракона, а также о стадиях пути Тигрицы, о практиках и о результатах их применения.

*Сначала Тигрица учится у матери искусству выживать. Потом у нее есть три пути для начала охоты. Какой бы путь она ни выбрала, ее жертва Зеленый дракон. Она собирает воедино сущность Дракона и Тигра. Когда сущности сливаются, рождается духовный эмбрион, Который ведет ее в райское жилище, Где Си-ван-му с любовью дарует Персик бессмертия своей новой дочери.*

***Наставления Белой тигрицы***

#### **ЧЕТВЕРО ВРАТ**

Ниже будут описаны четыре пути становления развития Тигриц. Первый тип, Тигрица-сосунок, был наиболее характерен для начального этапа обучения. Остальные — Блуждающая тигрица, Скрывающаяся тигрица и Привязанная тигрица — представляли собой три разных подхода к жизни и к практикам. Но вне зависимости от того, какой путь выбирала Тигрица, она должна была практиковать его в течение полных трех лет, прежде чем получала разрешение пройти посвящение и стать настоящей Белой тигрицей.

##### **Тигрица-сосунок**

Тигрица-сосунок — это эвфемизм для обозначения ученика. Тигрице-сосунку не было необходимо практиковать с Зелеными драконами, а тем более выбирать себе Нефритового. Она готовилась к практикам путем прохождения шестимесячного курса обучения. Наставники предоставляли ей муляжи мужских тел, на которых она тренировалась.

В течение первого месяца обучения Тигрица-сосунок изучала правила поведения и восстановительные упражнения. Второй месяц был посвящен сексуальным практикам и философии Белых тигриц. Также в этот месяц преподавались основы практики поглощения энергии. На третьем месяце обучения она начинала заниматься упражнениями кун-фу.

На четвертом месяце изучала искусство массажа. Пятый и шестой месяцы отводились для того, чтобы она могла повторить все, что изучила, и подготовиться к роли Блуждающей тигрицы, Скрывающейся тигрицы или Привязанной тигрицы. Традиционно подготовительный период проходил именно так. Это позволяло девушкам узнать все о практиках, прежде чем приступить к их исполнению либо самостоятельно, либо в паре с Нефритовым драконом. Большинство Нефритовых драконов предпочитали, чтобы Тигрица прошла этот период подготовки до того, как начнет работать с ними. Тигрице-сосунку было нужно довольно много денег для обучения. Иногда эта материальная поддержка обеспечивалась из ее собственного кармана, а иногда покровителем (и даже учителем, о чем будет сказано ниже) был Нефритовый дракон.

Наконец, женщина, принимаемая учителем на обучение, должна была быть старательной, почтительной и заслуживающей доверия. У учителя одновременно могло быть любое количество практиканток, поэтому время играло очень значительную роль. Так как мастера не получали денег за обучение, им было трудно заниматься со многими практикантками. Если студентки оказывались ленивыми, непочтительными или не заслуживали доверия, учителя, недолго думая, отказывались от них.

Эти требования к поведению учениц основывались не на личных прихотях учителей, но были необходимы для того, чтобы они могли доверить девушкам долго хранившиеся секреты мастерства. Для студентки возможность узнать эти тайны зависела исключительно от ее честности, хорошего поведения и желания учиться.

### **Блуждающая тигрица**

Как тигрица, бродящая по лесу и лишь время от времени возвращающаяся проверить свое логово, Белая тигрица, представляющая этот тип, жила сама по себе и обращалась к своему учителю лишь периодически, обычно раз в три месяца или тогда, когда ей был нужен совет. Блуждающая тигрица сначала проходила шестимесячный курс обучения как Тигрица-сосунок и лишь затем начинала практиковать самостоятельно, или, если учитель полагал, что она вполне на это способна, девушка могла одновременно учиться и практиковать. Чтобы усвоить ту же программу знаний, что и остальные ученицы, такая Блуждающая тигрица периодически советовалась со своим учителем, но делала это параллельно с активной практикой, а не в течение интенсивного шестимесячного курса.

*Блуждающая тигрица* — термин, используемый только по отношению к женщинам, практикующим самостоятельно, без Нефритового дракона. Они сами должны обеспечивать свое существование. Чтобы заработать себе на жизнь, некоторые современные Блуждающие тигрицы занимаются массажем.

### **Скрывающаяся тигрица**

Как тигрица, в течение долгого времени живущая и спаривающаяся с одним-единственным самцом, Скрывающаяся тигрица живет и практикует вместе с Нефритовым драконом. В этом случае она все равно встречается со своим учителем раз в три месяца.

Скрывающаяся тигрица поддерживает контакт с Нефритовым драконом и со своим учителем в течение трех лет.

Некоторых Скрывающихся тигриц полностью обеспечивали Нефритовые драконы, а некоторые зарабатывали себе на жизнь сами, но никогда работающие Скрывающиеся тигрицы не были обязаны обеспечивать Нефритовых драконов. Обычно Скрывающаяся тигрица копила деньги для того момента, когда практики закончатся и она будет предоставлена самой себе.

### **Привязанная тигрица**

Как тигр, пойманный в диком лесу и отправленный в заповедник, Привязанная тигрица шла к конечной цели — посвящению — кратчайшим путем. Либо во время шестимесячного вводного курса, либо во время первых трех лет практик Тигрица принимала решение, что она не хочет расставаться со своим учителем, и просила о том, чтобы быть символически привязанной к нему. Она могла быть привязанной к учителю вне зависимости от его пола, но это случалось редко, потому что в таком случае учитель, как Нефритовый дракон, должен был обеспечивать ее существование.

Привязывание осуществлялось в трех ситуациях: 1) Женщина, желающая проходить обучение в качестве Тигрицы-сосунка, могла сразу же просить о том, чтобы ее привязали к учителю, и тогда соответствующий период длился три года. 2) В первые три года самостоятельных практик Блуждающая тигрица могла просить о привязывании к учителю на период до истечения срока. 3) После девяти лет практик в качестве посвященной Белой тигрицы, три из которых она провела со своим Нефритовым драконом, она могла стать его Привязанной тигрицей. В таком случае их соглашение считалось пожизненным, и обычно они сочетались браком. Раньше в Китае искать и соблазнять мужчин было довольно трудно, поэтому постоянный Нефритовый дракон был для Тигрицы идеальным вариантом. Он не только понимал и поддерживал ее практики, но и обеспечивал ей такое положение в обществе, в котором ей было легче находить подходящих Зеленых драконов.

Отличие Привязанной тигрицы состояло в том, что она искала Зеленых драконов не так, как это делали Блуждающие и Скрывающиеся тигрицы. Ее встречи с Зелеными драконами организовывались ее Нефритовым драконом или учителем. Это правило существовало по трем причинам:

1. Темперамент некоторых женщин был таков, что процесс самостоятельного поиска Зеленых драконов вызывал у них слишком большие душевные мучения, и они предпочитали быть Привязанными тигрицами, чтобы Зеленых драконов им приводили на дом.
2. Когда Тигрица привязывалась к своему учителю, она не могла больше нести ответственность за свои практики. Поэтому расписание ее практик и все встречи с Зелеными драконами определялись учителем.

Белая тигрица, практиковавшая в течение девяти лет, стремилась к тому, чтобы стать Привязанной к бывшему Нефритовому дракону по причинам материальной стабильности или просто потому, что хотела вести образ жизни, основанный на покорности и послушании. В действительности многие Белые тигрицы после девяти лет практик выходили замуж и рожали детей.

В то время когда я жил у госпожи Линь, у нее было пять Привязанных тигриц. Они помогали ей в обучении, занимались массажем, оказывали содействие в финансовых

делах и путешествовали с ней, когда предоставлялся такой случай. Но обычно учителя были очень осторожны в этом отношении как из материальных соображений, так и из-за возможности возникновения эмоциональной привязанности, которая могла помешать практикам женщины.

Стать Привязанной тигрицей считалось высшей честью, так как это являлось вершиной практик Белой тигрицы. Однако и Привязанная тигрица, и ее учитель должны были твердо придерживаться особых правил и моделей поведения, предусмотренных традицией для таких взаимоотношений.

## СТАТЬ БЕЛОЙ ТИГРИЦЕЙ

Как же в действительности женщина встает на путь Тигрицы? Чаще всего именно практики сами находят ее, а не наоборот. Так как сообщество Белых тигриц является секретом для большинства людей, обычной женщине достаточно трудно стать его участницей. К счастью, Белая тигрица Томико была столь добра, что поведала нам о том, как она начинала.

— Когда мне было около семнадцати лет и я все еще жила в Японии, однажды вечером у нас дома я подслушала разговор своего отца с местным учителем даосом. Мой отец был профессором в одном из престижнейших университетов, и поэтому к нам часто приглашали таких людей на ужин и ночные разговоры.

Я помню, что отец в течение разговора упомянул о некоторых сексуальных обществах, связанных с даосизмом. В возрасте семнадцати лет слово «секс» моментально и безраздельно захватило мое внимание, так что я поскорее прикинула ухом к двери спальни. Учитель даосизма рассказал о нескольких даосских группах женщин и о секте, в которой практиковались специальные техники, разработанные в Китае куртизанками, следовавшими учению Си-ван-му и использовавшими оральный секс для того, чтобы сохранить молодость и достичь бессмертия. Теперь они действительно завладели моим вниманием, потому что мы с подружкой часто говорили по ночам о сосании мужского пениса. Даос также сказал моему отцу, что на Тайване жила бессмертная, обучавшая таким практикам.

Мой отец спросил, действительно ли это традиционные духовные практики или просто очередная группа людей, помешанных на сексе и прячущихся под покровом даосизма. Я хорошо помню смех даоса и его ответ:

— Традиционные? Более чем. Но эти люди так же весьма скрытны, и их непросто выманить на поверхность.

Мой отец спросил о том, можно ли узнать об их методах. Даос резко ответил:

— Мужчине очень опасно смотреть в рот Тигрицы.

Затем отец произнес фразу, которая заставила меня усомниться, его ли я слышу, потому что он всегда старался быть правильным и благородным:

— Мы с женой очень хотели бы познакомиться с этой женщиной, потому что давно уже намереваемся начать практики этой ветви даосизма.

Даос ответил:

— Да никто бы не отказался. Но знакомство с ней равносильно прикосновению к усам тигра. Это безопасно, лишь когда она умрет.

Они оба засмеялись, и в этот момент мама прервала обсуждение, принесла в комнату чай.

Я надеялась, что они будут говорить еще о сексе, но мама позвала меня и попросила помочь поставить на стол тарелки, поэтому больше я ничего не услышала.

Когда я жила в Америке, в последний год обучения в колледже я стала изучать даосизм, особенно природную медицину и философию, интерес к которым я унаследовала от отца. К счастью, я встретила доктора Чэня и мне удалось стать его ученицей.

Я училась у него больше года, и мы стали очень хорошими друзьями. Когда он уезжал куда-то на неделю, то просил меня помочь ему по работе, пока его не будет; для этого я могла использовать его компьютер и студию. Я всегда была рада помочь ему, особенно в работе, касавшейся книг, потому что для меня это означало доступ к той литературе, которую никто больше в глаза не видел. Однажды вечером я задержалась допоздна, печатая какие-то научные материалы, но устала и решила сделать перерыв. Мое любопытство было чрезмерным, и я стала просматривать его файлы. На самом деле однажды на его столе я увидела документ, содержащий информацию о лечении травами для женщин. Я хотела найти его и просмотреть. Но вместо этого я наткнулась на пачку документов, присланных с Тайваня. Любопытство затмило здравый смысл, и я открыла ее. Оказалось, что там лежало письмо от женщины по имени госпожа Линь, а так же документ под названием «*Бай Ху*» («Белая тигрица»), написанный каким-то американцем. Я стала увлеченно просматривать страницы, чтобы убедиться, что это именно то, о чем я думала.

Я взяла огромную кипу бумаги и села на диван, чтобы прочитать ее. Чем больше я читала, тем меньше верила, что речь шла именно о том, о чем говорили мой отец и учитель даосизма. Как такое могло быть? Как доктор Чэнь мог знать об этом? Он никогда ни о чем таком не говорил. И поскольку мы, казалось, близко дружили, я почувствовала, что он не полностью мне доверяет. Однако я также чувствовала себя виноватой, что читала рукопись без его разрешения. Невзирая ни на что, я читала до четырех утра и заснула прямо на диване.

В оставшиеся дни его отсутствия я не находила себе места, думая о том, как поступить. Я решила прямо спросить его, могу ли я изучать практики Белой тигрицы, но вот как к этому подойти? Говорить ему или не говорить о том, что я из любопытства залезла в его документы и нашла ту пачку? Если бы я ему сказала, он мог бы разозлиться и вышвырнуть меня вон и тогда бы я ничему не научилась. Если бы я ничего не сказала, то уж точно не узнала бы ничего нового.

В тот день, когда он должен был вернуться, я сидела и плакала над этой дилеммой. Мне ужасно хотелось научиться всему этому, но я знала, что рискую потерять единственного человека, который может стать моим учителем. В сознании теснились самые странные варианты решения моей проблемы. Я думала, что, может, стоит поплакать и попросить прощения, чтобы он надо мной сжалился и не слишком разозлился. Или, возможно, стоило упомянуть Белых тигриц и вести себя так, как будто я все об этом знаю, и очень удивиться, если бы он сказал, что тоже знает. Однако ничего из того, что я придумала, сработать просто не могло. У меня не было выхода. Я оказалась в тупике.



Тем вечером он вернулся и зашел в студию, чтобы оставить там кое-какие вещи. Я сидела там и печатала. Мы поздоровались и стали разговаривать о его поездке и о том, как шли дела у меня.

Через десять минут он подошел и сел рядом со своим рабочим столом, потирая подбородок, как обычно делал перед тем, как сказать что-то такое, что тебе не особо хочется услышать.

Итак, — произнес он, — какие мысли у тебя зародились после чтения документов о Белой тигрице?

Ой! — вскрикнула я. — Вы знаете?

Конечно, — ответил он. — Я все оставил в своей картотеке и знал, что ты это найдешь. Ты самая любопытная из моих студенток.

Он долго смотрел на меня и наконец сказал:

Если ты действительно решилась, то, несомненно, станешь великой Тигрицей. Ты очень умна и многое знаешь. Но в таком случае тебе предстоит девять лет вести двойную, тайную жизнь. Тебе придется заниматься тем, что остальные люди считают аморальным, и, увы, тебя ждет непонимание. В твоё существование не будут верить. Ты уверена, что хочешь всего этого?

Я встала и отошла чуть в сторону. Сложив руки в молитвенном жесте, я сделала три земных поклона.

С последним я сказала:

Пожалуйста, будьте моим учителем.

Он улыбнулся мне и засмеялся:

Боже, порой ты ведешь себя как настоящая японка. Ты всегда знала, как произвести на меня впечатление, но я не могу быть твоим учителем. Нам нужно найти настоящую Белую тигрицу, которая станет тебя учить. Через три месяца со мной связалась настоящая Белая тигрица, и мои практики начались.

## **ПОСВЯЩЕННАЯ БЕЛАЯ ТИГРИЦА**

Только спустя три года успешных практик Тигрица могла получить разрешение пройти окончательное посвящение и продолжать совершенствоваться дальше, а при желании и самой стать наставницей.

После церемонии посвящения она могла сама выбирать, продолжать ей практики так, как она сама считала нужным, или стать основательницей и наставницей собственной ветви. Посвященная Белая тигрица больше не нуждалась в советах учителя и в дальнейшем редко встречалась с ним или с другими Тигрицами из его ветви.

Сам обряд длился три дня. За это время проводились три церемонии, иницируемая получала три последние передачи и три знака Белой тигрицы.

Когда все это завершалось, она уходила прочь, подобно тому как тигрица покидает родную гору, чтобы найти свою собственную территорию и никогда не возвращаться. Только ее учитель мог принять решение связаться с ней после этого и делал это только в случае серьезной необходимости. Это было необходимо по двум важным причинам. Во-первых, это побуждало Тигриц за первые три года научиться всему, чему только можно, потому что больше помощи и наставничества ждать было неоткуда. Во-вторых, это давало учителю возможность вернуться к обучению других Тигриц.

## **Символы и Знаки Белой тигрицы**

Традиционно после успешного завершения трехгодичного периода практик Белая тигрица получала от своего учителя три знака. Первым было специальное шейное украшение, символизирующее ошейник прирученной тигрицы. Второй была цепочка на талию с прикрепленным к ней нефритовым флаконом в форме тигриного зуба (а иногда и с настоящим зубом), в котором находилась жемчужина застывшей сущности — талисман защиты и удачи. Третьим знаком была специальная маленькая татуировка на холме Венеры, которая, предположительно, должна была увеличить женскую силу Тигрицы. Иметь такую татуировку считалось высокой честью, так как это означало, что женщина получила все знания о поглощении энергии.

В физическом плане у Белой тигрицы было пять отличительных черт, которые определяли ее успех в деле восстановления юности: 1) очень длинные, прямые волосы, 2) очень узкая талия, 3) полные красные губы, 4) длинные накрашенные (обычно красным лаком) ногти и 5) бритый холм Венеры.

В отношении тигра эти физические черты символизируют следующее: длинные волосы — знак длинных усов тигра, тонкая талия — знак узкого живота молодой самки тигра, красные губы — символ рта тигра, длинные ногти представляли клыки тигра, а бритый лобок символизировал то, что тигр белый.

В сексуальном плане эти черты помогали Тигрице быть уверенной в своей привлекательности для Зеленых драконов. Длинные волосы и тонкая талия привлекают мужчин. Красные губы подчеркивают ее рот и стремление к оральным ласкам. Длинные красные ногти возбуждают мужчину. Бритый холм Венеры внешне кажется более девственным и юным. Все эти черты были очень полезны для Тигрицы, так как помогали привлекать внимание мужчин. С духовной точки зрения эти пять черт напоминали о бессмертных небесных богинях. Для китайцев имитация идеала приравнивается к самому идеалу. Лучше всего то положение доказывает китайское буддийское изречение: «Если ты сидишь в той же позе, что и Будда, в этот момент ты являешься Буддой». Белая тигрица подражает бессмертным и поэтому сама становится бессмертной. Необходимо отметить, что черты, характерные для Белой тигрицы, очень популярны среди женщин по всей Азии, даже среди тех, кто никогда не слышал о Тигрицах и не является приверженцем их методов. Красота в действительности далеко не всегда в глазах смотрящего, как говорили многим из нас. Есть определенные стандарты красоты, признанные универсальными, и Белая тигрица стремится соответствовать им точно так же, как многие другие женщины разных эпох и культур.

## **ТРИ ПЕРИОДА ПРАКТИКИ**

*Сначала гусеница ползает по земле,  
Потом она висит между Небом и Землей  
в виде кокона.*

*Собрав воедино свою сущность, она превращается в бабочку и становится свободной.*

### ***Наставления Белой тигрицы***

Белая тигрица занимается практиками девять лет, но только в течение первых трех нуждается в руководстве учителя. Эти девять лет можно разделить на три трехгодичных периода:

- *Период восстановления.* Первые три года практики фокусируются прежде всего на очищении цзин (сексуальной энергии).
- *Период сохранения.* Вторые три года практики фокусируются прежде всего на накоплении ци (жизненной энергии и дыхания).
- *Период очищения.* Последние три года, посвященные почти полностью очищению шэнь (духа и сознания).

#### **Период восстановления**

Во время периода восстановительных практик Тигрица стремилась полностью восстановить свою молодость и научиться поглощать энергию. При этом не имело значения, была ли она Блуждающей, Скрывающейся или Привязанной тигрицей. Ей нужно было проучиться эти три года, чтобы стать посвященной. Этот период в даосизме обычно называется сексуальным возрождением, во время которого цзин полностью восстанавливается.

В течение этого первого трехгодичного периода Блуждающая тигрица была не обязана практиковать трансформационные техники с Зелеными драконами. Если же ей этого непременно хотелось, она либо просила своего учителя о предоставлении учебного муляжа тела Зеленого дракона, либо должна была получить его разрешение использовать для этой цели конкретного Зеленого дракона.

Она практиковала трансформационные техники, только если была Скрывающейся тигрицей и если ее Нефритовый дракон также хотел ими заниматься. На протяжении этого трехгодичного периода Тигрица должна была:

- изучить все восстановительные упражнения;
- овладеть всеми методами сексуального возбуждения;
- сократить менструальные кровотечения;
- ознакомиться со всеми трансформационными техниками;
- овладеть методиками поглощения мужской сексуальной энергии и испытать просветление сознания девять раз.

#### **Период сохранения**

В течение Периода сохранения Тигрица стремилась поддержать свою молодость и продолжить познание методик поглощения. Она больше не была связана со своим учителем, так как жила сама по себе и могла, если хотела, обучать Тигриц-сосунков. Лишь Привязанная тигрица оставалась в этот период со своим учителем. В традиционном даосизме этот период называется периодом духовной алхимии, подразумевающей, что ци Тигрицы (жизненная энергия и дыхание) и ее цзин (тело и сексуальная энергия) развиваются в полной мере.

Во время этого трехгодичного периода Тигрица должна была:

- стать специалистом во всех трансформационных техниках;
- выбрать программу восстановительных упражнений, которые она считала необходимыми и полезными, и неуклонно ее придерживаться;
- приступить к обучению начинающих Тигриц, если она полагала, что это необходимо.

В прошлом в течение этого периода многие Белые тигрицы стремились стать наложницами, супругами или куртизанками. В таком случае Тигрица имела возможность практиковать свое учение втайне от покровителя, который мог наслаждаться не только ее сексуальным искусством, но также и физической красотой и покорным поведением.

Если в этот период она решала выйти замуж или завести детей, ей полагалось изменить программу своих практик и заниматься только теми из них, которые не мешали бы ее обязанностям жены и матери. Она никогда не должна была обсуждать свое прошлое Белой тигрицы с мужем, за исключением тех случаев, когда она была замужем за бывшим Нефритовым драконом.

### **Период очищения**

В последние три года все расписание и выбор практик Тигрицы зависят только от нее самой. В этот период она стремится заниматься только теми восстановительными упражнениями, которые считает необходимыми, и только теми трансформационными техниками, которые обеспечат ей очищение на пути достижения бессмертия. В традиционном даосизме этот период назывался периодом созерцательной философии; в это время она достигает полного слияния сексуального и алхимического принципов при помощи созерцания. Говоря простыми словами, она сплавляет свое тело (цзин) и дыхание (ци) с духом (шэнь).

В это время не нужны Зеленые драконы, но многие Белые тигрицы просто в качестве доброго дела иногда одаривали мужчин своим искусством.

На этом этапе Тигрица могла решить иметь либо Нефритового дракона, либо доверенного Зеленого дракона, либо мужчину-покровителя, либо мужа, с которым она могла практиковать свои трансформационные техники.

По истечении девяти лет Белая тигрица могла продолжить обучать других женщин или просто уйти в мир и жить так, как сама считала нужным.

## **ОСОБЕННОСТИ ПУТИ ТИГРИЦЫ**

### **Предотвращение заболеваний, передающихся половым путем**

*Не существует болезни или недуга, которые природа и разум не могут предотвратить и излечить.*

*Небеса и боги не даруют эти страдания людям, люди сами впускают их в дом.*

*Белая тигрица избегает болезней, используя природу и свой разум для того, чтобы их предотвратить.*

*Она не боится ни одной болезни и побеждает духов, рассеивающих их.*

*Как и на сильную тигрицу в дикой природе, никто не осмеливается напасть на нее.*

Риск заболеваний, передающихся половым путем, является очень важной проблемой, особенно для тех, у кого много сексуальных партнеров. У Тигриц их предостаточно, поэтому они весьма осторожны и тщательно соблюдают меры безопасности, чтобы не получить такое заболевание.

Однако Тигрицы никогда не используют презервативы, кроме тех случаев, когда занимаются вагинальным или анальным сексом. На первый взгляд это может показаться странным и опасным, но Тигрица использует семя, а презервативы очевидным образом мешают ей делать это. Тигрица крайне редко позволяет мужчинам эякулировать в нее. Сперма попадает *на* ее тело, а не в него, что само по себе делает ее половые связи гораздо более безопасными, чем у обычных женщин.

Если проанализировать, как на самом деле Тигрица занимается сексом, становится ясно, что она делает это очень аккуратно и безопасно. Ее действия продуманны и осторожны, и, без сомнения, основаны на безопасном сексе. Глядя на сексуальные практики Тигриц, не всегда легко понять, насколько на самом деле аккуратно Тигрица во время секса и как тщательно она подходит к выбору партнера. Она ни в коем случае не ведет себя легкомысленно и безответственно, когда выбирает партнеров.

Когда я жил у госпожи Линь, она рассказала, что все женщины, которых она обучала, должны были принимать аспирин не менее четырех раз в неделю, объясняя это тем, что он должен защитить от заболеваний, передающихся половым путем. Я, признаться, не верил в это, по крайней мере до недавнего времени. В августе 1999 года в одном из изданий журнала «Тайм» вышла статья, в которой сообщалось, что длительное исследование доказало, что ежедневный прием лекарств, отпускающихся без рецепта (в том числе и аспирина), необычным образом влиял на предотвращение заболеваний, передающихся половым путем. Только этим можно объяснить, почему многие люди не заражались от инфицированных партнеров.

В древней Азии заболевания, передающиеся половым путем, не представляли большой важности и поэтому никогда не упоминались в текстах — кроме практики очищения пениса соком огурца перед сексом. Тигрицы использовали огурцы не только как средство обеззараживания пениса от всех вирусов и бактерий, но и для того, чтобы возбудиться — ведь запах огурцов считался и до сих пор считается афродизиаком.

Огурцы содержат большое количество кислот, а многие вирусы не могут существовать в кислой среде. Когда человек простужается, лучшее лекарство — есть огурцы или салат из капусты, моркови и лука, потому что все эти овощи обладают повышенной кислотностью.

Заболевания, передающиеся половым путем, представляют большую опасность в наши дни, и никто не должен легкомысленно относиться к их предотвращению. Однако в средствах массовой информации имела место ошибочная информация о способах заражения ими. Если бы мы воспринимали вечерние новости всерьез, мы бы поверили, что эти болезни распространяются как черная смерть и что если ты занимаешься сексом с кем-то помимо своего супруга, то обязательно заболеешь. На самом деле лишь небольшое количество людей, менее одного процента населения, страдает половыми инфекциями.

Когда речь идет об оральном сексе, у женщины есть четыре варианта действий с мужской спермой: 1) направить ее от своего тела, 2) направить ее на свое тело, 3) выплюнуть ее и 4) проглотить ее. Первый и второй способы абсолютно безопасны.

(Сперма, имевшая контакт с кислородом, не может попасть в кровь и передать ВИЧ.) Третий вариант сомнительно безопасен, а четвертый представляет огромный риск.

Проглатывание семени определяется тем, что женщина либо держит пенис глубоко во рту, когда происходит эякуляция, либо глубоко засасывает губами и ртом головку пениса в момент получения мужчиной оргазма. В обоих случаях кислород не имеет возможности нейтрализовать зараженную сперму. Тигрица редко проглатывает семя Зеленых драконов, так как ей это не приносит никакой пользы. Но она делает это в определенных трансформационных техниках с Нефритовым драконом.

Во многих случаях в момент мужского оргазма семя попадает на губы и язык Тигрицы, но в таком случае риск заражения половыми инфекциями невелик, так как сперма контактирует с воздухом. Если женщина плотно обхватывает губами мужской пенис во время семяизвержения, риск заражения увеличивается. Но если рот женщины открыт в момент эякуляции и она позволяет сперме вытечь из рта, уровень риска сильно снижается.

Наконец, семяизвержение мужчины на тело или лицо женщины не представляет для нее опасности, при условии что у нее нет травм, которые позволят инфекции сразу попасть в кровоток. В этом ключ к предотвращению всех заболеваний, передающихся половым путем: никогда не позволять сперме попасть в кровь.

Если зараженная сперма все же проникла в организм, Тигрица, скорее всего, не заболеет, потому что ее практики делают кровь и иммунную систему очень сильными.

Из тех Тигриц, с которыми я общался, ни у одной никогда не было половых инфекций. Некоторые из этих женщин имели половые сношения с более чем сотней мужчин, и со многими из них по несколько раз. Почему же они не подхватили заболевания, передающиеся половым путем, — особенно если учесть, что они намного более сексуально активны, чем обычные женщины? Ответ заключается в том, что они питают свою кровь и иммунную систему, чтобы отпугнуть вирусы, никогда не проглатывают сперму, если знают, что мужчина может быть носителем половой инфекции, а также не верят и не допускают мысли о том, что сами могут заразиться. Тигрицы считают, что заражение половой инфекцией происходит в первую очередь из-за недостатка знаний, страха заболеть и задавать прямые вопросы. Это зависит и от тех мужчин, с которыми она занимается сексом, и, что важнее всего, от того, позволяет ли она мужчине эякулировать в ее рот, анальное отверстие или влагалище без предохранения.

Они также очень доверяют своим практикам по укреплению крови и иммунной системы. Каждый день они принимают специальный травяной настой, предназначенный для укрепления иммунной системы, таблетки аспирина или обезболивающего средства, пьют зеленый чай, два стакана апельсинового сока, полстакана сока из морковки и петрушки и полстакана огуречного сока, а также едят имбирь, чеснок и черный перец горошком.

Диета Тигрицы почти не включает в себя жирные и молочные продукты. Ее рацион богат белками. Она решительно избегает говядины, которая содержит больше бактерий, чем любое другое мясо, компенсируя ее соевыми продуктами и морепродуктами. Тигрицы также практикуют упражнения кун-фу и цигун, которые развивают так называемую защитную ци.

Тигрица твердо уверена в том, что никто не заразится половой инфекцией, если не откроет дверь и не впустит ее, то есть иммунная система организма может предотвратить любое

заболевание, если принимаются правильные меры. Белая тигрица по имени Су Мэй написала мне следующее:

Если мы позволяем себе жить в страхе подцепить половую инфекцию, этот страх, скорее всего, привлечет ее. Это похоже на женщину, боящуюся изнасилования, которая иногда может привлечь насильника, или на пессимиста, которому в жизни сопутствуют одни неудачи. Гораздо лучше быть оптимистом по поводу секса, чем жить, боясь его. Секс может быть совершенно безопасным и замечательным, но только если мы не относимся к нему безответственно и не живем в страхе.

В последнее время был сделан большой шаг вперед в профилактике и лечении заболеваний, передающихся половым путем, и многие надеются, что в ближайшие годы они перестанут угрожать человечеству. Однако в настоящий момент к ним необходимо относиться внимательно и не терять здравый смысл. Тигрица считает свою сексуальную жизнь безопасной, поскольку использует больше превентивных мер, чем обычная женщина. Поэтому думать, что Тигрица рискует своим здоровьем, неправильно.

## **Возраст**

Согласно письменным источникам, женщины начинали обучение в качестве Тигриц-сосунков в возрасте тринадцати-пятнадцати лет. Именно этот возраст считался подходящим для начала обучения, потому что грудь девушки только начинает развиваться и у нее впервые появляются сексуальное желание и менструальный цикл. Начав именно тогда, в расцвете юности, она могла миновать Период восстановления и сразу после шестимесячного обучения Тигрицы-сосунка приступить к периоду сохранения.

Следует иметь в виду, что культурные предписания и обычаи того времени в Китае предполагали, что девушка должна выйти замуж или стать наложницей в возрасте около пятнадцати лет. Девушкам, которые учились искусству куртизанок, было особенно необходимо подготовиться к своей работе как можно раньше. Точно так же в Японии гейша начинала свое обучение, едва ей исполнялось десять лет. Но так как учение Белой тигрицы в большей степени подразумевало достижение даосского идеала бессмертия, нежели постижение искусства куртизанки, чем раньше девушка начинала учиться, тем выше были ее шансы достичь этой цели, потому что ей не нужен был период восстановления.

Согласно мировоззрению Белой тигрицы, девственница, приступавшая к тренировкам до двадцати лет, могла избежать всех тягот Периода восстановления. Однако если она не была девственницей, ей было нужно пройти все три года обучения практикам восстановления. Те, кто мог начать в раннем возрасте, имели больше возможностей сохранить свой юный внешний вид по мере взросления. Например, в пятидесятилетнем возрасте такие женщины могли выглядеть на двадцать или тридцать лет моложе. Таким образом, чем раньше девушка начинала обучение, тем легче ей было замедлить процесс старения.

Многие девушки наивно привязываются к первому мужчине, который говорит им, что любит их. Такая девушка не может понять, действительно ли она влюблена. Общество и семья подталкивают женщин к свадьбе и рождению детей задолго до того, как они осознают, что такое счастье, обязанности и любовь. Для Белой тигрицы это не просто образы девичьих мечтаний, а то, что достигается только при больших усилиях и старании.

Раньше Белая тигрица начинала обучение в возрасте около четырнадцати лет в первую очередь для того, чтобы ограничить свои тренировки шестью годами вместо девяти и чтобы к двадцати годам иметь возможность принять решение о замужестве и рождении детей. Современные читатели не должны слишком резко осуждать эти традиции. Практически каждая культура предполагала, что, когда у женщины начинается менструация, она готова к браку и сексу.

В наши дни большинство культур тоже имеет такой подход. Так, почти все духовные и религиозные учения предполагают, что мальчику или девочке лучше идти в монастырь в возрасте четырнадцати лет, потому что духовное обучение гораздо проще и эффективнее для ребенка, не испорченного мирскими заботами и сексуальным желанием. Я бы мог привести массу примеров того, что современные культуры пропагандируют ранние браки. Но для тех из нас, кто родился на Западе, такая идея сопряжена с большим количеством сложностей и забот. Белые тигрицы советовали девочкам начинать в раннем возрасте, но никогда на этом не настаивали. По традиции девочка не могла приступить к обучению, если не были выполнены следующие требования. Во-первых, она должна была хотеть стать Белой тигрицей и уведомить о своем желании учителя, что могло быть осуществлено либо лично, либо при помощи письма. Но в большинстве случаев другая Белая тигрица представляла и рекомендовала кандидатку своему учителю. Так как почти все Белые тигрицы в прошлом были наложницами, супругами или куртизанками, желание стать практикующей Белой тигрицей было единственным требованием. Но в последние пятьдесят лет добавились еще два требования.

В первую очередь будущая Тигрица должна была посещать школу. Вне зависимости от того, был ли это университет или колледж, от нее требовалось закончить обучение по выбранной специальности. Одновременное обучение и тренировки предполагали необходимость наличия спонсора, которым мог быть родственник, покровитель, Нефритовый дракон или сам учитель. Это требование появилось потому, что в Китае содержание наложниц стало незаконным, и поскольку женщина больше не могла полагаться на подобный статус, ей нужно было получить образование, чтобы в будущем иметь возможность самой зарабатывать себе на жизнь.

Последнее требование вступало в силу, если кандидатка была моложе законного возраста. В таком случае было нужно еще и разрешение родителей. В наше время учителя, боясь проблем с законом, стали требовать письменного согласия с целью защитить себя.

Согласно «Наставлениям Белой тигрицы», если практики осуществляются правильно и постоянно в течение трех лет, женщины в возрасте от четырнадцати до двадцати одного года должны полностью сохранить свою молодость. Женщины в возрасте от двадцати одного до тридцати пяти лет могли восстановить свой юный облик и выглядеть на двадцать с небольшим. Женщины старше тридцати пяти могли восстановить облик, соответствующий двадцати семитридцати годам. Женщины в возрасте от пятидесяти до шестидесяти лет могли восстановить внешность, характерную для сорока. Прохождение девяти лет практик принесет даже более отчетливые результаты для каждой возрастной группы.

## **Женщины с детьми**

Женщинам с маленькими детьми редко разрешалось полностью проходить практики Белой тигрицы, так как забота о детях ставилась выше любой другой деятельности. Считалось слишком эгоистичным жертвовать вниманием и счастьем ребенка ради



восстановления молодости матери. Но все же мать могла многое сделать для возрождения юности, и заниматься теми практиками и упражнениями, которые не мешали бы растить ребенка. В некоторых случаях учителя разрешали одиноким матерям становиться либо Тигрицей-сосунком, либо Привязанной тигрицей.

Женщины, чьи дети выросли и не жили с ними, могли заниматься всеми практиками Белой тигрицы. Но они должны были принимать специальные травяные настойки в течение девяти месяцев, чтобы нейтрализовать вред, причиненный рождением ребенка, и воздерживаться в это время от всех половых сношений.

## **Супружеские пары**

Супружеским парам обычно советуют заниматься практиками Двойного сексуального совершенствования и лишь частично — практиками Белой тигрицы. Это предписание не является традиционным. Оно вступило в силу в течение последних ста лет. Раньше у мужчин были и жены, и наложницы, а также, возможно, Белые тигрицы. Этическая окраска такой ситуации существенно отличалась от нынешней. Таким образом, чтобы предотвратить расставания, конфликты и разводы, особенно в тех браках, где есть дети, Белые тигрицы и Нефритовые драконы стараются жить поодиночке и не вступать в брак. Не забывайте о том, что современные браки подразумевают обет верности и во время совместной жизни к нему нужно относиться серьезно и не нарушать. Точно так же и обеты Белой тигрицы необходимо принимать всерьез. Но для каждой пары характерны собственные суждения, и люди сами для себя решают, какие практики им подойдут. По словам госпожи Линь, было много таких пар, которые могли пройти все этапы. Она считала, что, если муж мог получать удовольствие, наблюдая за своей женой и Зеленым драконом, тогда у них не должны были возникнуть проблемы с успешным завершением практик. Но если в его характере было слишком много ревности, у них ничего бы не получилось.

Многие замужние женщины могут решить, что им нельзя заниматься практиками с Зелеными драконами, так как это значит быть неверными своим мужьям. Для каждой женщины и ее супруга это дело личного выбора. Если она придерживается мнения, что ее отношения с другим мужчиной связаны лишь с восстановлением организма и вовсе не означают, что она любит его, тогда они могут достичь успеха. Муж также должен рассматривать ее действия в свете супружеской верности. Если он действительно любит ее, то, естественно, хочет, чтобы она была здоровой, красивой и молодой, и соответственно будет поддерживать ее, доверять ей и не мешать стремиться к достижению своих целей. Жена должна сделать так, чтобы муж был уверен в ее любви, и убеждать его в том, что она никогда не уйдет от него ни к одному Зеленому дракону. Она должна смотреть на всех Зеленых драконов как на доноров сексуальной энергии и не привязываться морально ни к одному из них. Короче говоря, она может испытывать к ним симпатию, но не позволяет себе влюбляться в них. Когда это ясно осознается и женой, и мужем, они могут начинать практики как любой Нефритовый дракон и Белая тигрица.

Тигрицы считают, что любовь и секс разочаровывают большинство людей из-за их навязчивых представлений о том, что существует некий идеал счастья и нескончаемой привязанности, которого они могут достичь, если очень постараются. Они не понимают, что в любви и сексе необходимо упражняться и тренироваться не так, как в ремесле или искусстве. Тигрицы думают, что большинство людей влюблены лишь в идею любви, но на самом деле не любят по настоящему.

Однажды госпожа Линь сказала мне:

— Лично мне хотелось бы, чтобы каждый мужчина и каждая женщина могли пройти эти трехлетние практики до свадьбы. Понимание того, какую пользу каждый получит от другого, будет очень ценным, обеспечив им сексуальное и духовное счастье. Слишком много браков заключается без важнейшего намерения удовлетворить эти две потребности. Жизнь слишком коротка и слишком ценна, чтобы позволить себе пропустить то, что приносит нам величайшее счастье и чувство полноценности. Когда я поняла, как любить всех вне зависимости от обстоятельств жизни, реальность

превзошла даже мои собственные ожидания. Старый афоризм: «Чтобы найти себя, нужно забыть о себе» — может быть перефразирован так: «Чтобы найти настоящую любовь, сначала нужно забыть о любви». Белая тигрица стремится к тому, чтобы полюбить всех вне зависимости от обстоятельств и забывая об эгоизме, с целью найти настоящую любовь внутри себя. Слишком часто любовь оказывается омрачена идеями чьей-то выгоды, то есть не чем иным, как жадностью. Нечего удивляться тому, что так много браков заканчивается разводами и несчастьем.

### **Девственницы**

Считалось, что девственницы, которые становились Тигрицами-младенцами, должны оставаться невинными как можно дольше. Когда же Тигрица решалась потерять девственность, было лучше, чтобы девственная плева была разорвана ее Нефритовым драконом, если у нее был таковой, или кем-то, кого выбрал ее учитель (в том случае, если учителем была женщина), или самим учителем (если он был мужчиной). Разрыв плевы не включал в себя введение всего пениса, только его головки.

Кровь, которая появлялась при разрыве девственной плевы, собиралась в маленькую чашку присутствующей женщиной, обычно тоже Белой тигрицей. Пока головка мужского пениса все еще находилась внутри влагалища, присутствующая женщина рукой доводила мужчину до оргазма. Семя попадало на наружные половые органы Тигрицы, откуда стекало в ту же чашку, где уже была кровь. Когда чашка наполнялась, ее убирала. Затем смеси давали застыть и придавали ей форму маленькой таблетки, которую девушка принимала внутрь. Она считалась Таблеткой восстановления, которая давала ей возможность миновать весь Период восстановления. Такая практика разрыва девственной плевы, возможно, являлась пережитком или видоизмененной формой ранних индуистских традиций, в которых женщина, собиравшаяся выйти замуж, лишалась девственности жрецом, а не будущим мужем. Причиной этому было желание, чтобы ее первый сексуальный опыт носил духовный и ритуальный характер, так как ее муж мог оказаться слишком жестоким или недостаточно чувствительным. Они придавали огромное значение первому сексуальному опыту женщины, который должен был быть максимально комфортным и духовным. В индуистских практиках жрецу не было позволено эякулировать или иметь длительное сношение с девушкой. Как только девственная плева рвалась, половой акт заканчивался.

### **Тайна**

Первой и важнейшей причиной секретности была необходимость достичь доверия и уважения между ученицей и учителем. Если девушка не была достойной доверия, учитель не мог заниматься с ней. Если же учитель не заслуживал доверия, ученица переставала брать у него уроки.

Вся информация, которую получала ученица, должна была храниться в тайне, кроме тех случаев, когда учитель не давал специальных указаний. То же самое касалось всего, чем

студентка делилась с учителем. Требование секретности было самым важным правилом в отношениях студентки с учителем. Когда мы были детьми, мы всегда хранили какие-то секреты. Они были неотъемлемой частью игр и отношений с друзьями, братьями и сестрами. Тайны, хранимые нами в детстве, были не ложью, а фантазиями по поводу нашей важности и признания среди других детей. Точно такие же фантазии руководили нами, когда мы доверяли тайны своим родителям. Секреты в детском возрасте позволяли нам обладать властью там, где на самом деле это было невозможно.

В детстве, когда друг посвящал нас в какую-то тайну, даже такую тривиальную, как какой девочке нравился какой мальчик, эти знания позволяли нам чувствовать власть над реальностью. Когда мы использовали эти секреты и дразнили кого-нибудь своими знаниями, то начинали узнавать о последствиях нарушения тайн. Все дети хотят знать секреты — на самом деле и все взрослые тоже — ведь они позволяют нам чувствовать себя важными. Хранение тайн уже в самом раннем возрасте показывало, кого мы уважали, а их раскрытие указывало на тех, кого не любили.

Используя Зеленых драконов, Белые тигрицы стремились сохранить свои практики в абсолютном секрете ото всех, кроме своего учителя, Нефритового дракона и других Белых тигриц.

Нельзя передать словами, как важна была тайна для Белой тигрицы и Нефритового дракона. Другим людям было очень трудно понять практики подобного рода, и если бы семья и друзья Белой тигрицы имели представление о том, чем она занималась, они бы подняли ее на смех и искали бы способ остановить ее. Большая часть общества состоит из организованной массы обывателей, которые говорят и делают то, что признается нормой, и считают эту норму средством достижения счастья. Поведение Белой тигрицы было бы расценено как находящееся за пределами нормы, а следовательно, угрожающее общественному спокойствию. Особенно это касается семьи и друзей, которые бы первыми стали критиковать ее жизнь, выходящую за рамки того, что они считали нормальным, приемлемым поведением.

Наша западная культура может быть очень ханжеской. Секс, нагота, эксгибиционизм, вуайеризм, порнография осуждаются, хотя деятели рекламы и бизнесмены используют сексуальность для продажи своей продукции так открыто и умно, что порой мы совсем не замечаем их намерений.

Мы принимаем на веру представление продукции как средства достижения более здоровой и приятной половой жизни — купите дезодорант, машину или зубную пасту, и вы реализуете свои сексуальные фантазии или найдете счастье и партнера своей мечты. В религиозном понимании сексуальные отношения считаются приемлемыми только в этическом, гетеросексуальном контексте, а единственные одобренные Богом отношения — это брак. Правительство определяет, как и когда мы должны начинать сексуальную жизнь и какие половые акты считаются правильными. Проблема всех этих подходов в том, что они затрудняют возможность получения сексуального удовлетворения. Деятели рекламы навязывают нам материальные блага, без которых будто бы нельзя заниматься сексом; религия определяет этические нормы, без которых секс станет грехом, а правительство выпускает законы, регулирующие нашу половую жизнь.

Для деятеля рекламы плоть — нечто красивое и хорошее. Для религии плоть — нечто греховное и нечистое. Для закона секс является предметом лицензирования и ограничений.

Мы сейчас находимся на том этапе развития, когда женщина, представляющая рекламную продукцию, сразу получает ярлык проститутки. Те люди, которые придерживаются религиозных взглядов, считаются фанатиками. Те, кто за политические компромиссы объявляются идеалистами. Принимая во внимание такой социальный климат и историю, которая учит, что общество против любых идей, выходящих за рамки нормы, Белым тиграм и Нефритовым драконам лучше не выдавать себя.

Мы хотим секса, а нас заставляют чувствовать себя виноватыми и ведут к мысли о том, что все наши желания, биологические импульсы и попытки ощутить и понять секс неправильны.

Основной и самой важной причиной секретности являлось то, что в течение трехлетнего подготовительного периода Белых тигриц готовили к получению знания о других, более сложных учениях. Эти другие учения не могли быть доверены тем, кто не доказал, что они достойны и могут сохранить информацию в секрете от всего остального мира.

Другая проблема, которую нельзя обойти стороной, исходит из негативной природы мужчин, смотрящих свысока на женщин, занимающихся сексом со многими партнерами. Мужчины очень странные люди. Мужчина назовет женщину шлюхой или потаскухой вне зависимости от того, переспит ли она с ним, откажет ли ему, откажет ли он ей или они вообще не вступят в контакт.

Нет ничего хуже для женщины, когда мужчина говорит другим людям, что она шлюха, — лично я этого термина никогда не понимал. Во-первых, не его дело, кто она такая. Во-вторых, если женщине нравится доставлять удовольствие мужчинам, то зачем обвинять и унижать ее? Еще более странно то, что мужчины, верят они в это или нет, постоянно ищут идеал проститутки. Большинство мужчин стремятся найти в женщине черты матери и шлюхи, аккуратно смешанные в соответствии с их представлением о счастье и идеальной женщине.

Поэтому Белые тигрицы избегают страстных мачо и ищут милых, деликатных и зрелых мужчин, таких как их Зеленые драконы. Эти мужчины ценят то, что Тигрица делает для них, видят ее, как она есть, и не осуждают ее. Они понимают, что ее желание удовлетворить свои сексуальные потребности ничем не отличается от такого же желания у них. Ее методы поиска подходящих Зеленых драконов определяются только ее собственным выбором. У каждой женщины свой вкус, своя манера поведения с мужчинами и свои понятия о безопасности.

Кроме того, Белая тигрица редко использует в качестве Зеленых драконов друзей, знакомых, соседей, сотрудников по работе или кого-либо, кто связан с ее реальной жизнью. Это призвано оградить ее от боли и тревоги. Практики не длятся вечно, и, когда они закончатся, ей незачем иметь дело с проблемами и слухами. -

## **ЗЕЛЕНЫЙ ДРАКОН (ЦЗИН ЛАНЬ)**

*Белое должно искать зеленое, и, когда они  
смешиваются, получается желтое.*

*Тигрица должна искать Дракона.*

*Когда они соединяются,  
Получается просветление.  
Все питание должно попадать в рот перед тем,  
как достичь желудка.  
В котел можно попасть только сверху  
через Райские врата.  
Когда вода и огонь часто попадают в  
Райские врата, а потом смешиваются в котле,  
образуется эликсир.*

### ***Наставления Белой тигрицы***

Зеленый дракон служит лишь поставщиком семени и сексуальной энергии, и он выполняет свои функции, не ведая о том. Зеленый дракон должен верить, что Тигрица соблазняет его только для сексуального удовольствия. Такие мужчины называются Зелеными драконами по двум причинам. В древней китайской истории зеленый цвет символизировал оттенок молодого растения, только начинающего пускать ростки, и это ассоциировалось с цзин и с молодостью. После сексуального взаимодействия с Тигрицей, когда она забирала всю его сексуальную энергию, он считался «павшим драконом». Этот образ взят из «И-цзин»: «Павший дракон, слабеющий на земле». Пенис символически ассоциируется с драконом, женщина — с землей. Образ слабого пениса, лишённого сексуальной энергии женщиной, символически рассматривался как лежащий ослабевший дракон.

Символизм Зеленого дракона также связан с зелеными рептилиями: змеями, ящерицами, крокодилами и т. д. В китайской медицине в течение многих столетий масла этих животных считались высокоэффективными в лечении кожных болезней и заболеваний крови. Зеленые «драконы» почитались как земные представители небесных драконов и поэтому могли принести большую пользу здоровью людей.

Идеальным Зеленым драконом был такой - мужчина, с которым эякулировал большие количества густой белой спермы. Семени сероватого оттенка нужно было избегать, так как это означало, что мужчина страдает какой-либо болезнью. Прозрачная сперма также не подходила, потому что она значила, что мужчина был алкоголиком или слишком часто мастурбировал, эякулируя только семенную жидкость. Сперма с красным оттенком нормальна. Иногда в мужском семени содержится кровь, но это случается очень редко. Китайцы говорят, что это незначительный признак женского, или менструального, начала, имеющийся у всех мужчин, — так же у женщин могут быть белесые, похожие на семя, включения в половой жидкости, что является незначительным признаком мужского, или семенного, начала.

Зеленый дракон во всех смыслах подобен трутню для матки. По традиции Зеленого дракона не отпускали, пока он не получал как минимум три последовательных оргазма за одну встречу; Тигрица орально стимулировала его каждый день, пока не выпивала подчистую все его силы и не лишала половой энергии — так поспешны и фанатичны были некоторые Тигрицы. Современные Тигрицы видоизменили свои практики, но наиболее существенные элементы традиции все еще остаются в силе.

## ПОИСК ЗЕЛЕННЫХ ДРАКОНОВ

Метод поиска Зеленых драконов — едва ли не самый главный профессиональный навык Белой тигрицы. Эти женщины обнаружили, что лучше иметь один определенный метод и придерживаться его всегда, за исключением тех случаев, когда для разнообразия применяется другой. Слишком большое количество методов ведет к ошибкам и может поставить Тигрицу в неудобное положение. Тигрица рассматривает свой метод как бизнес-план и строго придерживается его для достижения успеха.

Можно избежать многих проблем, если Тигрица научится выбирать Зеленого дракона не по внешности, а с точки зрения его личных качеств и ее хорошего отношения к нему, а также если она никогда не будет позволять Зеленому дракону решать, где состоится их встреча. Наша современная культура сильно отличается от культуры Древнего Китая, и многие требования, предъявляемые нынешним Тигрицам, нельзя назвать традиционными. В наши дни Тигрица должна приспосабливаться к этим изменениям и быть более осторожной, подготовленной и здравомыслящей.

Первое правило заключается в том, что Тигрица никогда не занимается сексом с кем-то, по отношению к кому у нее плохое предчувствие, или с человеком нечистоплотным. Тигрицы никогда не торопятся довести мужчину до оргазма. Они не нимфоманки. Хотя большинство соблазняемых Тигрицей Зеленых драконов отнюдь не принадлежит к тому типу мужчин, с которыми она хотела бы иметь романтические отношения, она воспринимает их не только как обладателей половых членов.

Кандидат в Зеленые драконы должен быть вежлив, чистоплотен и вызывать у Тигрицы приятные чувства. Она выбирает не тех мужчин, от которых теряет голову, а тех, которые действительно хотят ее и орального секса с ней.

В последние сто лет практика использования Зеленых драконов существенно смягчилась, и в наши дни жизненной энергии Зеленых драконов не должен быть нанесен серьезный ущерб. Число оргазмов за одну встречу не должно превышать трех, и разрешено провести не более девяти встреч. Ограничение количества встреч не позволяет Зеленому дракону сильно привязаться к Белой тигрице. Кроме того, после девяти раз его возбуждение начнет уменьшаться, потому что он привыкнет к ее методу стимуляции. Обычно Дракон не согласен только на оральный секс и разочаровывается из-за отсутствия полноценных сношений.

Мужчины старше шестидесяти пяти лет никогда не должны использоваться в качестве Зеленых драконов, кроме тех случаев, когда они практикуют удержание семени при помощи медитации или похожих практик. Но таких мужчин очень трудно соблазнить.

В традиционных практиках Зеленые драконы стимулировались до тех пор, пока могли это выдержать. С каждой встречей Тигрица увеличивала интенсивность стимуляции, пока мужчина не оказывался совершенно истощен, и не уходил навсегда. В первую очередь так делалось потому, что наложницы, тайно практиковавшие в качестве Белых тигриц, имели мало возможностей найти себе мужчину. По сути дела, один сходил за трех.

«Наставлениях Белой тигрицы» есть три варианта поиска Тигрицей Зеленых драконов: 1) Игра с Драконом и уход, что означает одну встречу; 2) Поимка Дракона в его логове, что подразумевает девять последовательных встреч с Зеленым драконом; 3) Блуждающие драконы входят в Логово Тигрицы, что происходит в том случае, когда Тигрица работает

массажисткой и мужчины назначают ей встречи. Также это касается Привязанных тигриц, чьи учителя организуют для них встречи с Зелеными драконами.

Не существует правила, обязывающего Тигрицу применять один какой-нибудь определенный метод, и некоторые Тигрицы практиковали все три одновременно. Однако большинство начинает с первого метода, так как он не предполагает планирования и объяснений и позволяет легче выйти из ситуации. Быть массажисткой, как выяснилось, — самый простой из подходов, к тому же обеспечивающий неплохой доход.

Хотя Зеленый дракон и не знает, что он Зеленый дракон, для него тоже существуют определенные правила. Если он станет причиной проблем, Белая тигрица откажется от него, и он не будет больше пользоваться ее расположением.

Тигрица откажется от Зеленого дракона, если он будет слишком требовательным и агрессивным в отношении секса. Если он не согласится прекратить, ему никогда уже не будет позволено вернуться.

Тигрица откажется от Зеленого дракона, который был слишком непреклонен в своем намерении встречаться с ней или завязать постоянные отношения. Если это становилось проблемой, она не должна разрешать ему вернуться.

Зеленый дракон, который после их встречи хотел остаться и разговаривать с Белой тигрицей, также изгонялся. Если он продолжал вести себя таким образом после и далее, она не позволяла ему вернуться, так как он становился бы все более и более обременительным.

Зеленый дракон, который узнавал, что за ним наблюдал другой мужчина, или подозревал об этом и раздраженно доводил это до сведения Белой тигрицы, изгонялся решительно и навсегда.

Зеленый дракон, который исполнял все желания Тигрицы, все же мог встретиться с ней девять раз. После девяти раз Тигрица переставала видеться с ним на шесть недель. По истечении этого периода она могла провести с ним еще девять последовательных встреч. Эти шесть недель позволяли Зеленому дракону соскучиться по ее ласкам, предотвращали привязанность к ней и давали ему достаточное количество времени для накопления сексуальной энергии.

Если определенный Зеленый дракон использовался в течение трех лет и исполнял все желания Тигрицы, она могла порекомендовать его своему учителю как кандидата в Нефритовые драконы.

Тигрицы были очень осторожны в любых контактах (помимо сексуальных) со своими Зелеными драконами. Они сводили к минимуму все свидания и разговоры и никогда не общались с ними за рамками практик.

Тигрица никогда не принимает пьяного Зеленого дракона или если она знает, что он алкоголик. Китайцы давно знают, что алкоголь очень вредит семенам и крови и что у пьющих мужчин водянистое, слабое семя. Также она не подпускает к себе мужчин, принимающих наркотики, так как они находятся в группе риска заболеваний, передающихся половым путем, и могут захотеть заставить ее принимать наркотики вместе с ними. Наркоманы хотят оправдать свою пагубную привязанность путем вовлечения других людей. Наркотики очень вредны не только для здоровья и духовного

состояния, но и для спермы мужчины и яичников женщины. Дети могут унаследовать эти проблемы от родителей, принимающих наркотики. Тигрица не хочет поглощать сексуальную энергию человека, который принимает наркотики.

Тигрица выбирает того мужчину, который вызывает у нее приятные чувства. Она доверяет своим инстинктам больше, чем глазам. Физический облик и рост мужчины не имеют никакого отношения к той сексуальной энергии, которую хочет получить Тигрица.

## НЕФРИТОВЫЙ ЖЕЗЛ

Пенис мужчины может быть обрезанным и необрезанным. Обрезанный половой член менее чувствителен, поэтому, чтобы произошло семяизвержение, стимулировать его приходится дольше. Положительная сторона обрезанного пениса в том, что его легче мыть и он дольше может оставаться в эрегированном состоянии после эякуляции. Говорят, что мужчины с необрезанными членами более чувствительны к стимуляции и у них больше семени.

Первоначально обрезание имело чисто религиозные причины, а в наши дни обрезание делают почти всем новорожденным мальчикам в США из соображений гигиены. Но существует тенденция отказа от обрезания, и современные ученые выяснили, что обрезанные члены не являются более гигиеничными, чем необрезанные. Мужчины с обрезанными пенисами (с удаленной крайней плотью) более подвержены риску заболевания раком и более восприимчивы к инфекциям, их пенисы легче повреждаются, таким образом увеличивая вероятность проникновения инфекции. Оказалось, что крайняя плоть является естественным защитником пениса.

Некоторые обрезанные мужчины говорят о наличии болезненности и раздражения во время секса и мастурбации, а иногда они отказываются также и от орального секса, объясняя это тем, что нужно очень много времени для достижения оргазма. Мужчины с необрезанными пенисами более чувствительны к стимуляции и, следовательно, вырабатывают больше семени, а их способность к множественному оргазму выше, чем у обрезанных мужчин. Таким образом, они лучше воспринимают оральный секс, чем половые сношения, так как при сношении эякуляция происходит слишком быстро. Отрицательное свойство состоит в том, что мужчинам с необрезанными пенисами необходимо более тщательно следить за чистотой крайней плоти. При оральной стимуляции необрезанного полового члена Тигрица одной рукой оттягивает крайнюю плоть в направлении основания пениса так, чтобы она не покрывала головку.

Вне зависимости от того, какой у мужчины пенис, Тигрица всегда осматривает и моет его перед тем, как взять в рот. Если она видит какие-либо подозрительные язвы, открытые раны или большие красные припухлости на самом пенисе или головке, она не станет заниматься оральным сексом с Зеленым драконом. В таком случае она будет стимулировать его рукой, а потом может позволить ему эякулировать на ее лицо или грудь. Но вне зависимости от ее отношения к Зеленому дракону и ее чувств к нему она никогда больше его не увидит.

У немолодых мужчин в паху или в основании пениса могут быть коричневатые или маленькие белые пятнышки, которые являются признаками старения. Они схожи с белесыми крапинками, которые бывают у женщин на сосках или околососковых кружках, и они не вредны и не заразны. У некоторых мужчин присутствует покраснение вокруг



основания головки полового члена. Обычно это признак недавней или чрезмерной мастурбации.

## ЛЕГЕНДА ТИГРИЦЫ

В определенный момент Тигрица говорит Зеленому дракону, что она замужем или помолвлена, чтобы он даже не думал, что у него есть возможность завести с ней длительные отношения.

Томико пишет о том, как она защищает себя от излишней привязанности к ней Зеленым драконом:

В какой-то момент я обязательно упоминаю о том, как сильно я люблю своего жениха, и о том, как он добр ко мне, но я также говорю Зеленому дракону о своих оральных желаниях и о том, что мой жених не разделяет этот интерес. Тот факт, что я говорю о несуществующем женихе, удерживает Зеленого дракона от попыток приглашать меня на свидания или показываться на людях слишком часто. Также это обеспечивает мне готовый предлог для того, чтобы перестать видеться с ним после любой встречи и, уж конечно, после девятого раза; я могу сказать ему, что мой жених начинает что-то подозревать и что нам нужно перестать встречаться на некоторое время. Я веду себя очень вежливо, но твердо. Я даю ему знать, что скучаю и что позвоню, когда все уладится. Если я хочу видеть его снова, я жду как минимум девять недель.

Я всегда акцентирую внимание на том, что мой жених ревнив и ничего не знает о моих оральных желаниях. Я очень четко говорю о том, что мне не так сильно нравятся сношения и что я боюсь забеременеть. Я сообщаю, что мне нравится оральный секс и что я не хочу, чтобы меня просили о сношении — никогда. Я заявляю, что достигаю оргазма гораздо лучше при оральном сексе и получаю оргазм при каждом половом акте, чтобы он увидел, как я люблю оральный секс.

Я всегда намекаю на то, что скоро вернется мой жених или что мне нужно быть дома к определенному времени — в зависимости от того, где происходит встреча, — то есть всегда придумываю предлог, чтобы наше свидание не затянулось слишком надолго. Я ограничиваю время и никогда не поддерживаю личные разговоры. Я очень стараюсь не делиться информацией о своей личной жизни, настоящем роде деятельности и интересах. Все должно ограничиваться сексом.

Несмотря на обширный свод правил, существующий в отношениях Тигрицы с Зеленым драконом, единственное реальное правило состояло в том, что она должна забрать у него максимально возможное количество сексуальной энергии.

Одним из средств достижения этой цели во время полового акта с Зеленым драконом было забыть о нем как о человеке и направить все свое внимание на его пенис. Тигрица считает, что все пенисы, вне зависимости от размера, формы и цвета, имеют одну общую черту: они испускают сексуальную энергию. Тигрице нужна эта энергия, поэтому эмоциональная привязанность к Зеленому дракону, обладающему этим пенисом, не принесет ей пользы.

Старая китайская пословица гласит: «Лодка перевезет тебя на другую сторону реки. Но, оказавшись на другом берегу, оставь лодку и не бери ее с собой». Это не значит, что

Тигрица не испытывала личного расположения к Зеленому дракону, она просто фокусировалась на настоящей цели — поглощении сексуальной энергии, а не на создании романтических отношений. Ей нужны были лишь кратковременные сексуальные встречи

## НЕФРИТОВЫЙ ДРАКОН (Ю ЛАНЬ)

*Для того чтобы Тигрица зарычала, она должна воспарить вместе с Драконом. Когда сущность Дракона попадает на Тигрицу, она превращается в нефрит. Тогда Тигрица становится неуязвимой и может, по желанию, путешествовать по Райским покоем.*

### *Наставления Белой тигрицы*

Термин «Нефритовый дракон» является эвфемизмом для обозначения -пениса и постоянного партнера Тигрицы. Нефритовый дракон занимается сексуальными практиками с Тигрицей по следующим причинам:

- При помощи вуайеристических практик он может развить свою сексуальную энергию до очень высокого уровня. Они также помогут ему достичь полного слияния с женщиной, чтобы пробудить его внутренний инь.
- Трансформационные техники, которыми он с ней занимается, помогают ему завершить Обращение Цзин.
- Практики восстанавливают его семя и сексуальную энергию, давая возможность возродить свою молодость.

Нефрит китайцы долго считали застывшим семенем дракона. Драконы, как и некоторые виды рыб, эякулируют не внутрь своих самок, а на них, и самки беременеют путем поглощения семени сквозь жабры или чешую. То семя дракона, что не было поглощено, падает на землю и, сгущаясь, становится драгоценным нефритом.

В китайской культуре темно-зеленый нефрит, самый ценный из всех его разновидностей, символизирует долголетие. Что касается женщины (символизирующей землю), семя дракона (мужчины) должно попадать на нее и застывать, чтобы получился нефритоподобный эликсир здоровья и долголетия.

Тигрица ищет Нефритового дракона, чтобы гарантировать себе физическую защиту, материальную безопасность и эмоциональную поддержку. В течение трех лет он считался ее любовником и покровителем, и в сексуальном плане она ничего не делает, не предупредив его. Он, в свою очередь, должен быть уверен в ее преданности и привязанности к нему во время периода практик, а также в том, что она никогда не станет использовать практики как средство использования его денег и материальных благ. В награду за возможность практиковаться и за материальное обеспечение она дает ему не только замечательные отношения, но и средства для восстановления его собственной

юности и для начала пути достижения бессмертия. Отношения Нефритового дракона и Тигрицы основывались на сексуальных практиках; деньги и любовь всегда были тесно связаны между собой. Нефритовый дракон был обязан поддерживать Тигрицу материально в течение всего периода практик. Тигрица никогда не должна была просить о чем-то, что выходило за рамки оговоренных условий. При условии изначально аккуратного отношения к денежным вопросам они оба могли чувствовать себя легко и спокойно. Все это оговаривалось в письменной форме еще до того, как начинались их отношения и период практик.

Нефритовый дракон и Тигрица обычно не жили вместе, и, даже если они находились в одном доме, у нее была своя спальня. Один раз в неделю она должна была заходить в комнату Нефритового дракона и просить о возможности спать рядом с ним всю ночь. Если они оба хотели, Тигрица использовала эту возможность для полового сношения с ним. В других случаях они никогда не спали в одной кровати, кроме как во время совместного путешествия. Тогда она спала с ним каждую ночь. Вернувшись домой, они восстанавливали свой обычный распорядок.

По традиции Тигрица оставалась с Нефритовым драконом в течение трехлетнего периода практик, а потом продолжала жить уже без него. Некоторые, однако, решали найти нового Нефритового дракона или остаться с прежним еще на три года.

Для Нефритового дракона практики Тигрицы — это возможность посмотреть на женщин, секс и самого себя с абсолютно новой и необычной точки зрения. Когда Нефритовый дракон тайно следит за своей Тигрицей и Зелеными драконами, он может достичь невероятного состояния — наблюдая, он начинает отождествляться с ней. Даже если он этого не осознает, визуальные образы и энергия ее действий помогают проявиться его женской сущности.

Некоторые сексологи заявляют, что мужчина, который получает удовольствие от наблюдения за женщиной, занимающейся сексом с другим мужчиной, является латентным гомосексуалистом. Отождествление себя с женщиной, занимающейся сексом, не является признаком ни латентной, ни действительной гомосексуальности. Это отождествление не значит, что он хочет быть с мужчиной — что было бы латентной гомосексуальностью. Он отождествляет себя с ней, что является гетеросексуальностью. Он не мог бы получить удовольствия от наблюдения за сексом между мужчиной и женщиной, если бы он был латентным гомосексуалистом, — так и ребенок, случайно увидевший, как родители занимаются любовью, хочет секса с мамой или папой. Если бы он был латентным гомосексуалистом, он бы хотел увидеть двух мужчин вместе, а не женщину с мужчиной. Сексуальное любопытство — черта каждого человека, но оно не имеет ничего общего с желанием сменить сексуальную ориентацию.

По традиции, когда трехлетний период практик заканчивался, Нефритовый дракон уединялся, чтобы медитировать, очистить свою сущность для долголетия и бессмертия и собрать воедино весь сексуальный опыт.

Или же он оставался со своей женой и наложницами, чтобы насладиться их новообретенными сексуальными навыками и молодостью. Некоторые также становились

наставниками и обучали Тигриц.

Даосский идеал мужчины представлял собой отшельника или монаха, начавшего медитативные и алхимические практики еще в подростковом возрасте — в таком случае

ему не нужно было проходить практики восстановления. Однако большинству мужчин не выпадал шанс пройти духовные практики в юности. Сексуальная энергия пубертатного периода стала бы слишком разрушительной для медитативных практик, и им приходилось ждать того момента, когда они повзрослеют и обретут внутреннюю стабильность.

В наши дни для Нефритового дракона существует два нерушимых правила. Первое состоит в том, что во время периода практик он должен заниматься сексом только с Тигрицей. Если он тайно или открыто вступает в половую связь с другой женщиной без разрешения Тигрицы, она может прекратить отношения, забрать деньги, отложенные для нее, оставить себе подарки и свою собственность и уйти. Если такое происходит регулярно, значит, он несерьезно относится к практикам или лично к ней. Такие действия не только сведут на нет всю пользу, которую они извлекли из практик, но и сильно повредят им психологически. Ибо как только Белая тигрица перестает доверять Нефритовому дракону, он теряет для нее всякую ценность. Это правило не относится к традиционным, ибо раньше верность такого рода не требовалась.

Второе нерушимое правило заключало в себе запрет физической жестокости по отношению к Тигрице. Оно являлось предтечей современных законов против насилия и домогательств. Однако тот Нефритовый дракон, который наносил Тигрице физический вред, жестоко платил за свои действия. Наказание, о котором недвусмысленно предупреждали кандидата в Нефритовые драконы, осуществлялось учителем Тигрицы, нанимавшим головорезов, чтобы те жестоко избили его. В зависимости от степени вины Нефритового дракона могли даже сделать евнухом. Другие правила заключались в том, что он не мог заставить Тигрицу заниматься проституцией, не мог заставить Тигрицу вступать в половую связь с тем, с кем она не хотела, не мог заставить Тигрицу заниматься с ним вагинальным сексом, если она того не желала, и не мог расторгнуть соглашение по иным причинам, кроме нарушения правил с ее стороны.

Из-за строгости этих правил в записях содержится очень мало отчетов о жестоким обращении. Госпожа Линь считала, что основная причина заключалась в том, что Нефритовые драконы были обычно более заинтересованы в даосских алхимических практиках, чем просто в сексе.

Ни один мужчина не должен брать на себя ответственность и честь быть Нефритовым драконом без совершенной преданности Тигрице. Как они решат организовать свою жизнь по окончании периода практик, зависит только от них, но на всем его протяжении Нефритовый дракон должен сохранять абсолютную верность Тигрице, оказывать ей поддержку и всячески поощрять ее.

Нефритовый дракон, прошедший трехгодичный курс практик с Тигрицей, считался достаточно квалифицированным, чтобы обучать Тигриц. Это происходило в том случае, если Тигрица рекомендовала его своему учителю и он давал определенную сумму денег и Тигрице, и ее учителю. Тогда он получал возможность учиться дальше и начать преподавание самому. Когда Нефритовый дракон становится наставником, его называют Белым тигром.

Нефритовый дракон и Белая тигрица не занимались более популярными даосскими практиками Двойного сексуального совершенствования, хотя некоторые трансформационные техники практик Белой тигрицы очень на них похожи. Методы Двойного сексуального совершенствования предназначены в первую очередь для

мужчин, и, хотя они содержат некоторые аспекты восстановления для женщин, они не так эффективны, как восстановительные методы практик Белой тигрицы.

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЗЕЛЕНЫМ ДРАКОНОМ

*Дракон украдкой смотрит в логово Тигрицы.*

### *Наставления Белой Тигрицы*

Наблюдение Нефритового дракона за Тигрицей и Зелеными драконами не было обязательным, но весьма полезным для обоих. Однако он всегда старался находиться в соседней комнате или в пределах слышимости, чтобы она могла чувствовать себя защищенной.

Некоторые Нефритовые драконы предпочитали просто слушать рассказы о встречах Тигрицы, находясь с ней наедине. Но наблюдал ли Нефритовый дракон за половым актом, хотел ли слышать о нем или вообще не хотел знать, зависело исключительно от него самого. Тигрица всегда относилась с уважением в его взгляду на данный аспект их отношений. Наблюдение за ней во время секса с другими мужчинами могло быть самой трудной частью практик для Нефритового дракона, так как он мог испытывать в связи с этим определенные эмоциональные трудности. Тигрица помогала своему Нефритовому дракону, постоянно напоминая, что любит именно его, а не Зеленого дракона. После встречи с Зеленым драконом, она обсуждала ее с Нефритовым драконом, особенно подробно останавливаясь на своем удовольствии. Она также спрашивала что возбудило его больше всего.

Нефритовый дракон должен был скрытно наблюдать за тем, как она орально стимулирует Зеленого дракона. Наблюдая за ней, он мог только сжимать пенис, но не мастурбировать и ни в коем случае не эякулировать. Он должен был сдерживать семяизвержение до того момента, как Тигрица орально доведет его до оргазма.

К разочарованию многих мужчин, Тигрицы никогда не должны были наблюдать за тем, как Нефритовый дракон занимается сексом с другими женщинами. Он должен фокусировать свое внимание исключительно на ней. По своей природе мужчины склонны к неверности, а женщины - к моногамии. Здесь снова происходит перестановка ролей: только Нефритовый дракон мог наблюдать за Тигрицей с другими мужчинами и никогда Тигрица не наблюдала за Нефритовым драконом с другими женщинами, кроме тех редких случаев, когда они были втроем с ее бисексуальной любовницей. Это правило существовало потому, что мужчина мог снизить свою способность накапливать женскую энергию, если позволял себе растрачивать сексуальную энергию со многими женщинами, в то время как женщина, напротив, уменьшила бы свою способность копить мужскую энергию, если бы не расходовала сексуальную энергию с многими мужчинами.

Хотя практика пребывания Нефритового дракона с одной женщиной противоречит даосскому идеалу мужчины, использующего нескольких женщин для накопления энергии, учение Тигрицы предполагает, что мужчина, который активно возбуждается при помощи вуайеризма, а затем оказывается в полном распоряжении Тигрицы, получит

гораздо больше сексуальной энергии, чем если бы он занимался сексом со многими женщинами.

Считалось также очень важным, чтобы мужчина избавился от ревности и собственничества, и не менее важным, чтобы женщина ограничивала свое биологическое стремление к прочной связи, полностью используя свою сексуальную привлекательность, соблазняя мужчин и доминируя в сексе.

Тигрицы считали, что мужчины должны были зависеть только от ее сексуальности, а не от своей собственной. Она, в свою очередь, была ответственна за то, чтобы удовлетворять его в сексуальном плане и обеспечивать его прогресс в достижении просветления. Тигрицы были твердо уверены в том, что мужчины должны были уменьшать частоту своих оргазмов, а женщины — увеличивать интенсивность и количество своих. Слишком большое количество оргазмов вредило ментальному и физическому здоровью мужчины, а слишком малое количество оргазмов женщины мешало ее физическому и духовному благополучию.

## **СОГЛАШЕНИЕ**

Ни одна Тигрица никогда не могла посвящать двадцать четыре часа в сутки поиску Зеленых драконов и работе с ними. Это было бы проявлением фанатизма и отсутствия дисциплины, а также сводило на нет ее шансы восстановить организм и научиться поглощать энергию. Вместе с Нефритовым драконом они отводили определенное время в течение недели на поиск и работу с Зелеными драконами. Такое расписание не означало, что она должна была строго его придерживаться, но оно давало ей свободу и время для того, чтобы заниматься другими делами.

Время, которое не занимали практики, полностью принадлежало ей, и она распоряжалась им так, как считала нужным. И Тигрица, и Нефритовый дракон заранее соглашались придерживаться такого распорядка времени.

Самое серьезное из всех нерушимых правил для любой Тигрицы состояло в том, что она никогда не должна была вступать в половую связь с мужчиной или женщиной, если Нефритовый дракон не знал об этом и не дал своего разрешения и если единственной ее целью не было увеличить собственный прогресс и прогресс Нефритового дракона. Секс никогда не был случайным или тайным. Все встречи должны были быть организованы заранее, и оба знали об этом.

Если Тигрица тайно занималась сексом или искала расположения к себе любых других мужчин, Нефритовый дракон мог немедленно прервать действие соглашения, точно так же, как и она могла сделать это, если правила нарушал он.

Если разрыв соглашения происходил по ее вине, она больше не получала от него материальной поддержки и должна была вернуть все подарки и собственность, которые от него получила. Считалось, что, если причиной разрыва был ее дурной характер, недостаток честности или дисциплины, Нефритовый дракон немедленно прерывал действие соглашения, ибо с того момента, как были утеряны доверие и дисциплина, ничего навестать было уже нельзя.

В таком случае она должна была сообщить об окончании действия соглашения своему учителю. В зависимости от серьезности проступка учитель мог порвать отношения с ученицей, но более вероятным был такой исход, при котором ей разрешалось остаться и практиковать в качестве Привязанной тигрицы под присмотром учителя до конца периода практик. В таком случае она могла искупить свою вину.

Нефритовый дракон никогда не сообщал учителю о проступках Тигрицы или о своих провинностях. Эта ответственность целиком лежала на Тигрице. Нефритовый дракон, за исключением редких случаев, никогда не знал ее учителя лично. Тигрица несла ответственность за хранение в секрете информации о личности и ветви учителя ото всех, кроме своих собственных учениц.

Мужчины, желавшие стать Нефритовыми драконами, должны были найти женщину, которая хотела стать Тигрицей и которая смогла бы найти учителя, или если он был знаком с какой-нибудь Тигрицей и она его рекомендовала, учитель мог передать его имя женщине, искавшей себе Нефритового дракона. Обычно в наихудшем положении учителя оказывались, когда речь шла о разрыве соглашения между Нефритовым драконом и Скрывающейся тигрицей, так как чаще всего именно им приходилось поддерживать женщину морально и материально после разрыва, вне зависимости от того, кто был виноват. Естественно, учителя хотели видеть, как их ученицы успешно завершают практики, поэтому когда соглашение между студенткой и Нефритовым драконом разрывалось, это не считалось достаточной причиной для того, чтобы завершить отношения учителя с ученицей. В «Наставлениях Белой тигрицы» такие женщины назывались Ранеными тиграми, возвращающимися в логово. Если студентка не совершала какого либо отвратительного преступления, учитель почти всегда принимал ее в качестве Привязанной тигрицы на время, остававшееся до конца периода практик. Так как обычно учителя прекращали покровительствовать ученицам, если дела их были плохи, они очень тщательно подходили к выбору своих учениц. Независимо от статуса Скрывающейся или Блуждающей тигрицы, каждая девушка могла столкнуться с невзгодами или проблемами и вернуться в поисках помощи к учителю. С того момента, как ученица была принята, отказать ей в помощи учитель не мог, так как давал обет помогать Тигрице в течение всего времени, которое понадобится ей для практик.

Госпожа Линь однажды заметила, что у учителя ее учителя было восемнадцать Привязанных тигриц на попечении. В основном это было результатом борьбы и бедности, вызванных Боксерским восстанием в 1900 году в Китае. Он потратил почти все свое состояние на своих Привязанных тигриц.

## **ВОЗРАСТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ**

Представители китайской культуры, равно как и многих других азиатских культур, всегда считали, что мужчина должен жениться в возрасте около тридцати лет на женщине, которой примерно двадцать. Это было обусловлено не желанием мужчин завладеть молодыми женщинами по причине их сексуальности, а практическими аспектами. Мужчине требовалось время, чтобы сделать карьеру и накопить состояние, дабы он мог обеспечить свою невесту. Молодая женщина не только извлекала пользу из материального благополучия своего мужа, но также имела больше времени, чтобы родить ему сына. Так как многие китайские идеологические системы поддерживают браки взрослых мужчин с молодыми женщинами, такие идеи влияют и на отношения Белой тигрицы с Нефритовым драконом.

Молодой Тигрице лучше всего подходит Нефритовый дракон, который старше ее. Молодые мужчины слишком нестабильны с эмоциональной точки зрения и могут быть склонны к агрессии, жестокости, ревности и чрезмерной привязанности. Их сексуальная энергия слишком неупорядочена, чтобы быть полезной в трансформационных сексуальных практиках. Ей нужен трехлетний период практик, а молодой человек вряд ли может продержаться так долго, предпочитая заниматься сексом с другими женщинами, пить и веселиться. В целом мужчина младше тридцати двух лет станет слишком сильно отвлекать Тигрицу от достижения ее целей. Человек же старшего возраста привнесет в практики Тигрицы стабильность и спокойствие.

Старшие мужчины меньше мастурбируют, и они лучше воспримут и оценят оральный секс. Обычно они предпочитают его и не будут достигать оргазма слишком быстро. Они также лучше подходят на роль Нефритовых драконов, потому что их вуайеристические стремления и желание обладать молодой женщиной более развиты. Они смогут лучше поддержать молодую женщину в материальном и эмоциональном плане. Тигрице нужны одежда, деньги и стабильная комфортная обстановка. Старшие мужчины имеют больше возможностей и желания обеспечить всем этим Тигрицу, чем молодые, и в большинстве своем готовы сделать для молодой Тигрицы гораздо больше.

Зеленые драконы, которых ищут Тигрицы, могут быть любого возраста. Тигрицы не обращают внимания на то, молоды они или стары. Здесь не существует правил, и в основном это скорее вопрос свободного выбора, чем установок, и зависит больше от наличия мужчин и от того, где Тигрица на них охотится.

При выборе Нефритового дракона для Тигрицы очень важно следовать советам своего учителя и иметь четкие астрологические прогнозы относительно их совместимости и способности работать вместе.



## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ:**

# **ПРАКТИКИ ТИГРИЦЫ**

Как и традиционные даосы, Тигрицы работали с методами восстановления, практиками стимуляции и трансформационными техниками. Применяя методы восстановления, Тигрица старалась подготовить свое тело и сознание к прохождению практик и обновлению энергии молодости и духа. Она применяла практики стимуляции, чтобы сексуальные встречи были очень насыщенными и помогали ей поглотить мужскую сексуальную энергию, являющуюся мостом к высшим духовным состояниям. Также она практиковала трансформационные техники, чтобы очищать и развивать свою духовную энергию.

Хотя Тигрица использовала некоторые трансформационные техники с Зелеными драконами, большинство из них она практиковала со своим Нефритовым драконом. Если правильно выполнять их, они могут быть очень мощными, и потому ей нужно было практиковать их с таким человеком, которому она могла вполне доверять.

Тигрице было не нужно заниматься всеми трансформационными техниками сразу; она могла сначала попрактиковать их в течение какого-то времени, прежде чем начать применять всерьез. Некоторые Тигрицы не приступали к этим техникам до второго года практик, желая сначала овладеть методами восстановления и довести до совершенства навыки стимуляции. Каждая Тигрица сама решала, когда ей начинать практиковать трансформационные техники.

В следующих главах мы расскажем о практиках и поведении Тигрицы. Читая о них, не забывайте о том, что Тигрица всегда преследует две цели — повышение уровня своей сексуальности и достижение новых высот духа.

## **НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ**

Эффект некоторых трансформационных техник может быть очень мощным с психологической точки зрения. Если семейные пары решат практиковать их, они должны делать это очень медленно, с максимальными предосторожностями, шаг за шагом, так чтобы обоим было абсолютно удобно. Не забывайте, что у Тигриц были учителя и возможность получить инструкции относительно любых возможных трудностей и препятствий. Поэтому мы рекомендуем заниматься этими техниками с максимальной осторожностью и самодисциплиной.

# МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖЕНСКИХ ГЕНИТАЛИЙ

### Бритье

Сбривание волос с лобковой зоны было обязательным для всех Тигриц. Постоянное удаление волос с лобка помогает сохранять кожу здоровой и гладкой. Хотя некоторые медики считают, что бритье волос в лобковой зоне вредно, так как они являются естественной защитой от бактерий, это очень далеко от правды. Такое мнение может являться результатом того, что женщины в Америке, несмотря на многочисленные нововведения в области заботы о здоровье, не так заботятся о гигиене, как женщины в других странах, где нормой является, например, мыть гениталии после мочеиспускания, а не просто вытирать их дезодорированной туалетной бумагой. Причиной размножения бактерий является не бритье волос в лобковой зоне, а отсутствие мытья после мочеиспускания.

Если лобковые волосы так уж естественны, то почему же они не появляются у нас до половой зрелости? Должны ли мы в таком случае поверить, что все дети подвержены бактериальным инфекциям, потому что у них нет волос в лобковой зоне? Волосы на теле необходимы или естественны не более, чем прыщи. В процессе эволюции человек стал безволосым животным. Только волосы на голове приносят человеку пользу, все остальные волосы на теле абсолютно бесполезны.

### Уменьшение числа половых сношений

Тигрица редко позволяла мужчине полностью вводить пенис в ее влагалище или достигать оргазма при помощи вагинального секса. В течение периода обучения Тигрицы-сосунка она либо вообще не позволяла им проникать пенисом во влагалище, либо сводила к минимуму частоту проникновений.

Сбывая волосы с холма Венеры и уменьшая количество половых сношений, Тигрица-сосунок быстро достигала полного восстановления гениталий. Чтобы избавиться от потемнения кожи, являющегося результатом слишком большого притока крови к этой области (от прошлых сношений, она использовала мазь на основе змеиного яда или лосьон из женьшеня. Змеиное масло и кремы из женьшеня помогают вернуть коже нежно-розовый цвет, который был у Тигрицы в подростковый период.

Слишком большое количество половых сношений наносит ущерб здоровью гениталий. По этой причине цвет кожи половых губ лобка темнеет и она становится дряблой, а выделение половых жидкостей уменьшается.

Слишком большое число сношений может вызвать преждевременное семяизвержение и потерю лобковых волос, обвисание груди, расширение бедер, уплощение ягодиц, и появление старческих пятен на теле, вагинальных кист, грибковых инфекций и развитие рака шейки матки, а также повышает риск заболеваний, передающихся половым путем. Все женщины должны быть очень осторожны с количеством половых сношении.

Мы можем увидеть отрицательный эффект чрезмерного числа половых сношений на примере уличных проституток или женщин, страдающих нимфоманией. Они очень быстро стареют и умирают молодыми из-за того, что часто занимаются вагинальным сексом. Что касается уличных проституток, злоупотребление алкоголем и наркотиками только увеличивает вред, наносимый их здоровью и молодости беспорядочным сексом.

В Китае одним из древних терминов для обозначения сношения был хуа йень, битва цветов. Оно называлось так не только из-за своей красоты, но и по причине характерной для него жестокости. Вагинальный секс очень плохо влияет на женский организм, и за длительный период времени его негативные последствия отражаются на внешнем облике и здоровье женщины.

Однако стимуляция влагалища и выработка половых жидкостей приносят пользу вагине, обеспечивая ее восстанавливающими гормонами и питательными веществами. Любой контакт с влагалищем должен осуществляться так, чтобы не повредить его, и мужчины и женщины должны всегда обращаться с ним аккуратно.

Когда Белая тигрица занимается вагинальным сексом, она пытается контролировать энергию пениса, проникающего во влагалище. Любое действие, включающее в себя прикосновение или проникновение в вагину, заставляет ее думать о себе как о девочке в возрасте около двенадцати лет, что позволяет уменьшить применяемую к ней энергию. Строки «Стимулируй лотос, но не рань лепестки» говорят именно об этом.

### **Семя и слюна**

Каждую неделю Тигрица наносит смесь семени и своей собственной слюны на кожу, окружающую влагалище и анальное отверстие, и, прежде чем удалить эту смесь, дает ей высохнуть в течение тридцати минут. Она действует лучше, чем какой-либо крем или мазь, и помогает обновить клетки кожи и удалить отмершие.

### **Масло и кремы**

После первого бритья холм Венеры чешется около двух недель, но по мере продолжения бритья эти проблемы исчезают. Кремы для кожи, содержащие витамин Е, женьшень, алоэ вера или экстракты змеи и аллигатора, очень хорошо помогают питать кожу вокруг влагалища. Если это возможно, женщине следует использовать такой крем ежедневно. Она не должна наносить эти кремы внутрь влагалища, так как нужно позволять половым жидкостям очищать вагину и область уретры.

### **Введение огурца**

Раз в неделю, за исключением периодов менструации, Тигрица берет маленький очищенный огурец и вводит его во влагалище. Вращая его и двигая вперед и назад, она очищает вагину. Она также использует огурец большего размера для очистки ротовой полости и глотки от любых бактерий и вирусов.

Лучший способ осуществить все это — взять огурец длиной 20-25 сантиметров и очистить сантиметров 12, оставив достаточно места, чтобы рука могла крепко держать огурец.

## **Жемчужины Дракона**

В Китае Жемчужины Дракона назывались мьен лин (возбуждающие колокольчики). В Японии их называли рин но тама (звонящие колокольчики). Однако теперь чаще всего их называют шариками бен уа. Это название используется для обозначения двух маленьких шариков, которые женщина вводит во влагалище. Изначально они представляли собой конструкцию из полого шара, внутри которого находился еще один шар, таким образом, они издавали звонящий звук. Дешевые шарики делаются из пружинной стали, но использовать такие не рекомендуется. Второе место по популярности занимают шарики, сделанные из слоновой кости, но их импорт в Америку нелегален, поэтому приобрести их крайне сложно. Лучшие делаются из нефрита. К этим шарикам прикреплена веревочка, и, когда они находятся внутри влагалища, она свисает наружу, чтобы их легко можно было достать.

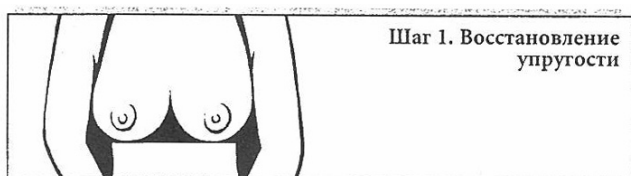
Находясь во влагалище как минимум шесть часов в день, Жемчужины дракона вызывают мягкую стимуляцию половой секреции. В Китае, Японии, Корее и других азиатских странах они широко используются многими женщинами, особенно теми, кто ведет сидячий образ жизни, работая на фабрике или в офисе. Когда женщина перемещается, двигается или ходит, шарики двигаются внутри влагалища и стимулируют его.

Цель этих Жемчужин дракона в основном состоит в улучшении женского здоровья, а не в сексуальном возбуждении, хотя многие женщины говорят о том, что шарики могут возбуждать очень сильно, если активно двигаются внутри. Жемчужины дракона рекомендуются всем женщинам. Они производят очень хороший эффект на женщин, страдающих генитальным герпесом, так как мягкое стимулирование половой секреции уменьшает напряжение — основную причину этого заболевания.

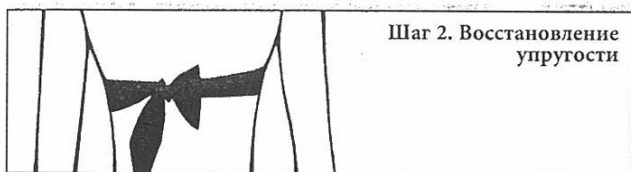
## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ И УВЕЛИЧЕНИЕ ГРУДИ**

Ограничение числа половых сношений и применение орального секса сами по себе помогают восстановить упругость груди, так как железы внутренней секреции вырабатывают большое количество гормонов. Стимуляция влагалища и оргазмы также помогают увеличить грудь. Однако большинство женщин не испытывают достаточно частых или достаточно сильных оргазмов, чтобы увидеть изменение размера груди. К тому же в наше время некоторые бюстгалтеры могут быть вредны для молочных желез.

Раньше Белые тигрицы стремились не столько к большому размеру груди, сколько к ее красивой форме и упругости, характерным для юного возраста. Более чувственным и сексуальным считалось иметь большие, выпуклые соски, а не большие груди. Упругости груди и увеличения размера отчасти можно было достичь, обернув шею повязкой из шелка и пропустив ее под грудями так, чтобы они приподнялись вверх. Затем ее завязывали сзади, таким образом, чтобы прижать груди друг к другу. Однако соски оставались открытыми. Причина этого в том, что соскам необходимо дышать, а не прижиматься к груди, как то предполагают многие модели бюстгалтеров. По существу, древние Белые тигрицы изобрели современные способы увеличивать грудь, с той только разницей, что соски не закрывались тканью. Кроме того, Белые тигрицы во сне подставляли свои соски под лунный свет, так как это, предположительно, делает груди полнее.



Шаг 1. Восстановление упругости



Шаг 2. Восстановление упругости

## Подтяжка верхней части груди

Тренировка мышцы, находящейся за жировой тканью верхней части груди, может помочь восстановить упругость грудей. Однако, чтобы восстановить эту часть груди, данное упражнение следует использовать в комплексе с остальными.

Сядьте на краешек стула, выпрямив спину. Снимите всю одежду. Энергично потрите руки друг о друга, чтобы они стали теплыми. Положите руки на внешнюю сторону грудей и активно двигайте ими вверх и к центру по диагонали. Делайте это упражнение как минимум сорок восемь раз в день в течение ста дней.



## Подъем груди

Это упражнение помогает укрепить нижнюю часть груди и тренирует мышцы, располагающиеся позади молочных желез. Это поможет предотвратить обвисание грудей, а также укрепить верхнюю часть груди. Важно не допускать прикосновения рук к соскам, так как это создаст ощущения дискомфорта.

Снова сев, выпрямив спину и потерев руки, чтобы они стали теплыми, положите ладони лодочкой под каждую грудь. Стараясь не двигать руками, а использовать в основном движения кистей и плеч, надавливайте на груди и подталкивайте их вверх и внутрь. Выполняйте это упражнение по сорок восемь раз в течение ста дней.

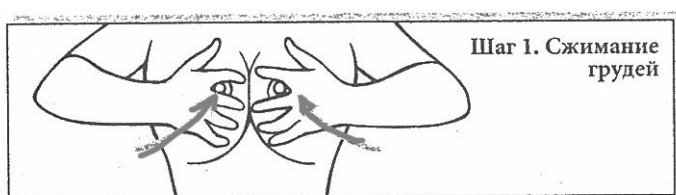


## Сжимание грудей

Это упражнение тренирует и укрепляет верхнюю часть груди, молочные железы и мышцы, находящиеся за ними. Оно также делает груди более полными и широкими в основании.

Снова согрейте ладони, сидя с прямой спиной. Положите руки на груди так, чтобы соски оказались между указательным и средним пальцами. Сожмите груди и потяните их в

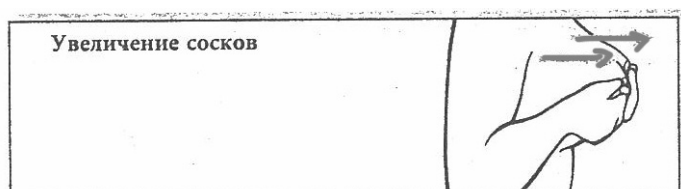
направлении друг от друга. Выполняйте это упражнение по сорок восемь раз в день в течение ста дней.



### Увеличение сосков

Это упражнение позволяет сделать соски более выступающими и эрективными. Будьте осторожны с количеством прикладываемых усилий.

Поместите подушечки указательного и большого пальцев вокруг каждого соска. Осторожно потяните их вперед на расстояние около двух с половиной сантиметров. Оставаясь в этой позиции, глубоко вдохните и подайте вперед грудную клетку и груди. Задержите дыхание на секунду и выдохните, но не возвращайте на место ни соски, ни руки. Продолжайте держать соски пальцами на том же расстоянии. Снова вдохните, как в первый раз. Повторяйте эту процедуру по тридцать шесть раз в течение ста дней.



### Выпуклость околососковых кружков

Это упражнение более сложное, и, если женщина не может взять свои соски в рот, ей необходим партнер. Это упражнение делает ареолы более выпуклыми и укрепляет груди. Можно, чтобы это делал мужчина, но больше подойдет женщина, так как она сможет осуществлять сосательные движения в районе сосков более аккуратно. Сначала сядьте прямо и возьмите груди руками снизу так, чтобы большой палец оказался над соском, а указательный — под ней. Партнер должен обхватить губами весь околососковый кружок. Активными, но аккуратными, движениями нужно всасывать грудь в рот и держать ее там такое количество времени, какое понадобится женщине, чтобы вдохнуть и наполнить воздухом грудную клетку и легкие. Потом она выдыхает, а партнер одновременно прекращает сосательные движения, но не выпускает грудь из рта. Повторяйте эту процедуру по меньшей мере сорок раз в день в течение ста

Затем Тигрица выполняет эти упражнения раз или два в неделю.

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТИГРИЦЫ

Упражнения, описанные далее, используются для увеличения груди, уменьшения менструальных кровотечений, повышения чувствительности сосков и предупреждения опухолей и рака груди.

В других школах даосизма некоторые из этих упражнений иногда называются Упражнениями лани.

Если есть возможность, женщина должна делать Целительные упражнения Тигрицы дважды в день в течение ста дней, а впоследствии ежедневно только во время менструации.

### Восстановление груди

Сядьте прямо, скрестив ноги. Положите подушку под ягодицы, чтобы поднять бедра и позволить коленям касаться пола. Для тех, кто знаком с подобными вещами, лучше всего подойдут мат и подушка для медитации.

Лучше делать упражнения без одежды, но можно накинуть на плечи одеяло или надеть что-то удобное, чтобы не замерзнуть.

Если это возможно, притяните к себе левую пятку и поместите ее напротив влагалища. Если вы недостаточно гибки, чтобы это сделать, используйте небольшой фаллоимитирующий предмет, введите его на глубину двух пяти сантиметров во влагалище и оставьте его там, как будто внутри находится головка мужского члена. Если у вас в данный момент менструация, положите какой-нибудь шарик между пяткой и влагалищем. Важный момент — не позволить ци выйти из организма во время этих упражнений.

Сидячее положение.  
Восстановление груди

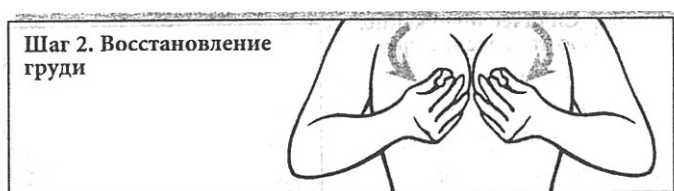


Эта техника содержит четыре отдельных упражнения:

1. Энергично потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, и положите их на груди так, чтобы соски оказались между большим и указательным пальцами. На секунду ощутите тепло ладоней, проникающее в грудь. Затем начните аккуратно вращать груди в направлении вверх, наружу и вниз. Правая рука будет двигаться по часовой стрелке, а левая — против часовой. Сделайте как минимум сорок восемь вращательных движений руками.



2. Потрите друг о друга кончики пальцев, пока они не станут теплыми, и начните массировать соски и околососковые кружки обеих грудей четырьмя пальцами одновременно, используя те же круговые движения, что и в предыдущем упражнении. Снова сделайте сорок восемь вращательных движений.

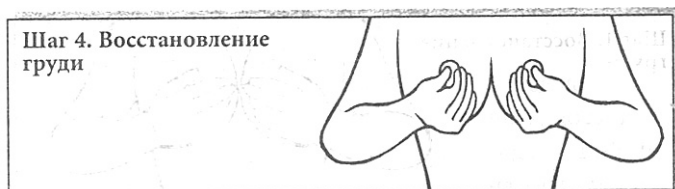


3. Потрите друг о друга кончики пальцев, пока они не станут теплыми, и, опять используя четыре пальца, начните массировать всю грудь при помощи небольших круговых движений. Снова сделайте сорок восемь вращательных движений.



3. Энергично потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, и положите их на груди так, чтобы соски оказались между большим и указательным пальцами. Сделайте вдох, оттяните немного соски вперед, выдохните и отпустите. Повторите двадцать четыре раза.





*Эффект.* Эти упражнения в первую очередь направлены на укрепление и увеличение размера груди, а также на то, чтобы сделать их здоровыми. Это отличное средство против образования опухолей груди. Кроме того, эти упражнения повышают сексуальную энергию и усиливают половую секрецию.

### **Увеличение сексуальной энергии**

Все в том же сидячем положении начните сжимать мышцы анального отверстия и влагалища. Втягивайте их внутрь и вверх, при этом вдыхая и чувствуя, как грудь в этот момент выступает вперед. Живот будет как бы втягиваться. Задержите дыхание и досчитайте до десяти, а затем выдохните, выпуская воздух через рот. Во всех упражнениях вдыхайте воздух носом.

Делайте это как минимум двадцать четыре раза (лучше сорок восемь). Однако, чтобы суметь делать это упражнение столько раз, нужна тренировка.

*Эффект.* В первую очередь это упражнение стимулирует всю эндокринную систему, таким образом увеличивая сексуальную энергию и усиливая секрецию, а также регулируя менструальный цикл.

### **Увеличение груди**

В той же ПОЗИЦИИ энергично потрите руки друг о друга, чтобы они стали теплыми, положите их на груди так, чтобы соски оказались между большим и указательным пальцами, и, прежде чем продолжить, почувствуйте тепло, проникающее в грудь.

Держа груди в руках, как в предыдущих упражнениях, а также сохраняя на месте фаллоимитирующий объект или шар, сделайте тридцать шесть быстрых сокращений анального отверстия и влагалища. Не думайте о задерживании дыхания или о счете, просто делайте эти движения.

Затем сделайте тридцать шесть резких движений руками, отводя груди друг от друга, а потом толкая их вверх.

Потом сделайте тридцать шесть быстрых движений внутрь, прижимая груди друг к другу и поднимая их вверх.

*Эффект.* Движения наружу укрепляют грудь и уничтожают опухоли, которые могут формироваться в них. Движения внутрь увеличивают грудь и стимулируют циркуляцию крови в этой области.

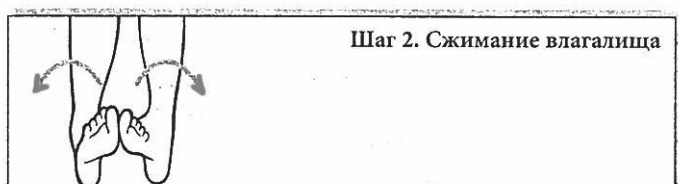
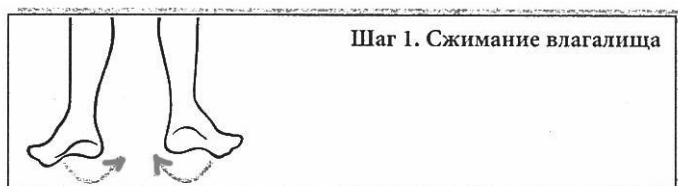
## Укрепление влагалища

В том же сидячем положении, но с вытянутыми ногами, делайте движения щиколотками внутрь и друг к другу, при этом вдыхая воздух.

Одновременно тяните пальцы ног в направлении туловища и задержите дыхание (при этом также сжав мышцы анального отверстия).

Наконец выдохните и расслабьте ступни и ноги.

Повторите это по меньшей мере двадцать четыре раза.



*Эффект.* Это упражнение используется для тренировки мышц влагалища и увеличения сексуальной энергии.

## Восстановление яичников

Это упражнение состоит из трех частей:

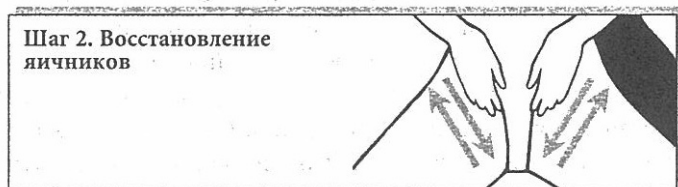
1. Лежа со сведенными ногами, положите руки (предварительно потерев их, чтобы нагреть) так, чтобы указательные пальцы встречались в районе клитора, большие пальцы соединялись на пупке, а безымянные пальцы и мизинцы в согнутом состоянии находились прямо над яичниками. Получается, что руки должны образовать треугольник.



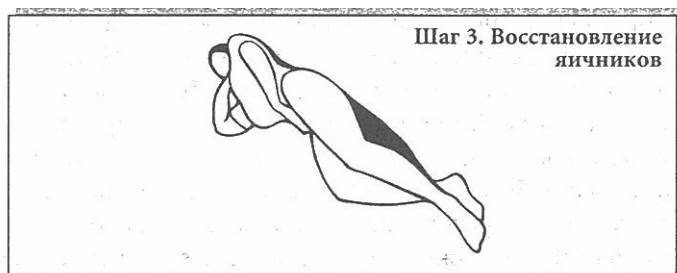
Сосредоточив внимание на безымянных пальцах и мизинцах, массируйте яичники круговыми движениями сорок восемь раз. Затем нажмите на яичники безымянными пальцами и мизинцами и сожмите мышцы анального отверстия и влагалища на двенадцать вдохов-выдохов.

Наконец, просто оставляя руки на месте, сделайте двенадцать глубоких вдохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

2. По-прежнему лежа на спине, разведите ноги широко в стороны и снова согрейте руки. Положите ребра ладоней на лобковый холм с двух сторон и активно массируйте, пока не почувствуете, что кожа стала теплой.



3. Лягте на правый бок. Положите ладонь правой руки под голову, под правое ухо. Ладонь левой руки поместите на всю вульву. Положите левую щиколотку на правую ступню согнув немного колени. В таком положении спокойно дышите, сфокусировав все внимание на нижней части живота, в течение пяти-пятнадцати минут



*Эффект.* Эти упражнения предназначены специально для регулирования и уменьшения менструального кровотечения, для стимуляции выработки половых секретов во влагалище и для предотвращения появления кист и других похожих проблем.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИВОВОЙ ТАЛИИ

Следующая серия упражнений не только является прекрасной формой цигун, но и специально создана для того, чтобы сделать талию более стройной и гибкой. Основная цель упражнений — стимулировать внутренние органы для их правильного функционирования, а так же избавиться от жировой ткани в районе живота, улучшить работу кишечника и укрепить позвоночник.

С первого взгляда эти упражнения могут показаться неэффективными для утончения талии, но одна из основных причин, по которым талия со временем расширяется, как раз в том и состоит, что с возрастом внутренние органы начинают функционировать медленнее. Скорость метаболических процессов замедляется, поэтому мы не сжигаем жиры так быстро, как в молодости.

Когда талия и позвоночник становятся гибкими и сильными, внутренние органы тоже укрепляются. Пять главных внутренних органов находятся в брюшной полости организма. Если они не функционируют правильно, то в результате происходит накопление жира и ослабление мышц. Если какой-либо один орган не функционирует, это

непосредственно влияет на все остальные. Движения этого упражнения, выполняемые в течение трех месяцев, стимулируют органы и заставляют их нормально функционировать.

Упражнения для Ивовой талии очень полезны для разминки всего тела и благотворно влияют на почки и кишечник, укрепляют грудь и восстанавливают вагинальные мышцы. Они также помогают предотвратить искривление позвоночника и улучшают осанку женщин старшего возраста. В целом эти методы идеальны для предотвращения расширения талии и ослабления тазовых мышц, а также для выравнивания шеи. Упражнения для Ивовой талии помогают развить сильные и пластичные мышцы спины и приносят грацию в движения женщины.

Упражнения из этой серии достаточно просты в исполнении; все, что нужно, — это делать их ежедневно. Лучше всего выполнять их дважды в день после душа, без одежды, но во время менструации делать их не следует. Занимайтесь в тихом и чистом месте. Лучше, чтобы за вами никто не наблюдал, чтобы вы не чувствовали внешнего давления. Также рекомендуется, чтобы эти упражнения предшествовали выполнению упражнений Тигрицы для спины.

Эта серия упражнений практикуется в разных даосских школах, не исключая и школу Белой тигрицы, хотя манера ее исполнения уникальна именно для этой секты. Эти методы имеют длительную историю в мужских и женских даосских практиках. У мужчин эти упражнения обычно называются «Плавающий дракон» или «Три браслета, окружающие луну». У женщин — либо «Ивовая талия», либо «Тигрица, крутящая хвостом».

По всей Азии во времена правления династии Чжоу (770—222 гг. до н.э.) существовала традиция тренировки так называемой осиной талии — очень-очень тонкой талии, которая считалась идеальной, если мужчина мог буквально обхватить ее ладонями, что казалось весьма эротичным. Такая тонкая талия достигалась в основном при помощи тугого корсета или бандажа, который обвязывался вокруг талии. Однако это очень часто вызывало рак печени или серьезные проблемы с кишечником. Упражнения для Ивовой талии, со своей стороны, полностью безопасны, и узкая талия достигается исключительно при помощи естественных вращательных движений, целью которых является улучшение работы внутренних органов.

Главное в этих упражнениях — круговые движения рук. Также не нужно забывать о положении корпуса и дыхании. Ноги и бедра должны быть вытянуты и напряжены, чтобы следовать движениям рук. Вся серия упражнений занимает всего несколько минут. Скорость, с которой вы их выполняете, должна быть достаточно небольшой, но не настолько маленькой, чтобы было тяжело дышать. Очень важно заниматься, постепенно соединяя дыхание с движениями, чтобы последние были равномерными и естественными.

Упражнения разделены на две части — Тигрица, крутящая хвостом вниз и Тигрица, крутящая хвостом вверх — и в каждой части есть три круговых движения. а первых трех («Тигрица, крутящая хвостом вниз») корпус совершает движение вниз в три этапа, а во вторых трех — движение вверх тоже в три этапа («Тигрица, крутящая хвостом вверх»).

Амплитуда движений бедрами должна быть изначально небольшой и увеличиваться очень постепенно, чтобы начинающие могли избежать болей в области талии, позвоночника и почек. Через три месяца, при условии ежедневной практики, округлость бедер может увеличиться. Изначально новички могут сосредоточиться на изучении движений рук, дыхания, переноса веса и удобных движений бедер, а не на излишней

растяжке и изгибах, с которыми их тело может не справиться. Существует два основных правила для движений бедрами. Во-первых, ни одно из движений этих упражнений не подразумевает подачу таза вперед или вверх. Бедра должны двигаться либо направо, либо налево. Во вторых, когда руки двигаются к левой части тела, правое бедро движется вправо. Когда руки двигаются к правой части тела, левое бедро движется влево. Когда руки располагаются по центру (над головой, в середине тела или указывают прямо вниз), бедра находятся на месте, не двигаясь ни в одном направлении.

Есть три важных аспекта этих упражнений, на которые читатель должен обратить внимание:

1. Стрелки на иллюстрациях означают и направление круговых движений рук, и уровень, до которого тело должно наклониться. Также стрелки показывают направление движения рук от конца одного этапа к началу следующего. Например, на иллюстрации шага 2 стрелки показывают движение рук, продолжающееся на иллюстрации шага 3, и так далее.

2. Тигрица на иллюстрациях показывает сравнительно небольшую амплитуду движений бедрами в стороны; более продвинутые ученицы могут увеличить ее, но начинающие должны совершать не слишком активные движения бедрами, впервые приступая к выполнению упражнений.

3. Правильное дыхание очень важно, так как упражнения для Ивовой талии в первую очередь относятся к системе цигун. В каждой инструкции указан правильный способ дыхания. При полных круговых движениях руками первая половина каждого круга или движения должна осуществляться со вдохом, а вторая — с выдохом.

Став специалисткой в этих упражнениях и хорошо запомнив движения, включите в свои практики следующие четыре рекомендации:

1. При вдохе ощутите расширение нижней части брюшной полости, при выдохе представьте, что она сжимается. Если вы обращаете внимание на брюшную полость, расширение и сокращение происходят естественно.

2. Когда делаете вдох, втягивайте вагинальные мышцы вверх и внутрь и представляйте, что ареолы и соски становятся больше.

3. При выдохе расслабляйте вагинальные мышцы и представляйте, что соски вытягиваются, становясь длиннее.

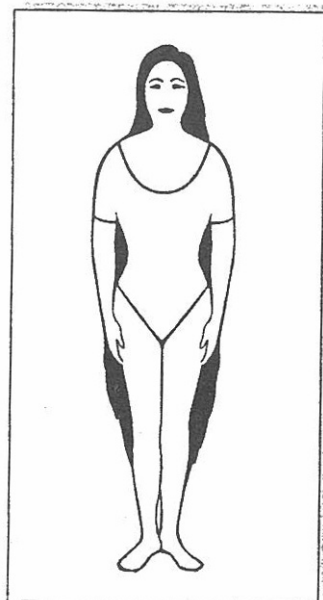
4. Держите язык прижатым к небу. Это способствует выработке слюны, которая увлажнит глотку во время упражнений.

Всегда держите основной вес тела на подошвах ступней, перенося его в ту сторону, в которую двигается корпус. Ладони во всех упражнениях сложены вместе, но их не нужно слишком сильно прижимать друг к другу, пусть давление будет легким. Пусть язык будет прижатым к небу, а губы и зубы — плотно сомкнуты. Во время совершения движений спокойно дышите носом. Делая упражнения, почувствуйте себя тигром, ползущим по веткам деревьев внутренне улыбайтесь, чтобы ощутить молодость и энергию.

## **Подготовка**

Плотно сбедите ноги, прижмите друг к другу ступни так, чтобы пятки соприкасались. Опустите руки вдоль тела так, чтобы пальцы дотрагивались до внешней стороны бедра. Немного опустите подбородок, чтобы голова была в правильном положении, и представьте, что к макушке прикреплена тонкая нить, мягко тянущая голову вверх (это выпрямит шею). Встаньте, улыбнитесь подумайте о молодости, при этом спокойно дыша и направив все внимание на нижнюю часть живота. Сделайте по меньшей мере девять полных вдохов-выдохов, чтобы расслабиться и успокоить организм перед началом упражнений.

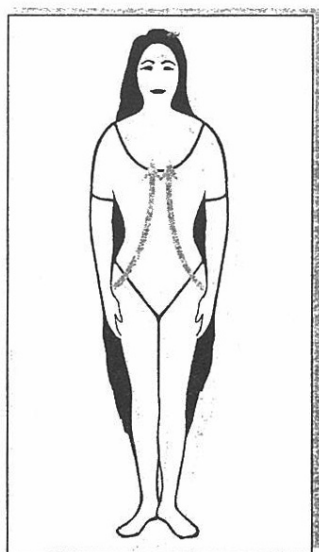
Шаг 1. Ивовая талия



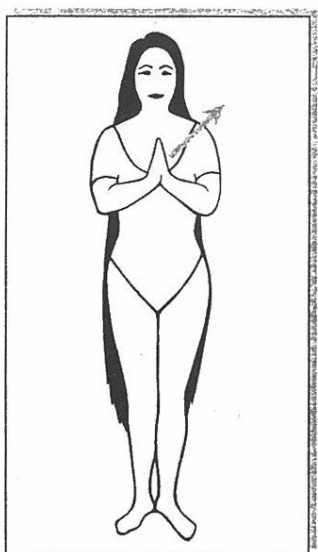
### «Тигрица, крутящая хвостом вниз»

#### *Первое круговое движение*

Держа плечи прижатыми к телу, поднимите кисти и предплечья вверх, сгибая руки в локтях. Слегка согните колени, чтобы они не смыкались. Вдохните, когда кисти поднимутся до уровня груди. Когда они окажутся напротив грудей, сложите ладони вместе (шаги 2 и 3).



Шаг 2. Ивовая талия

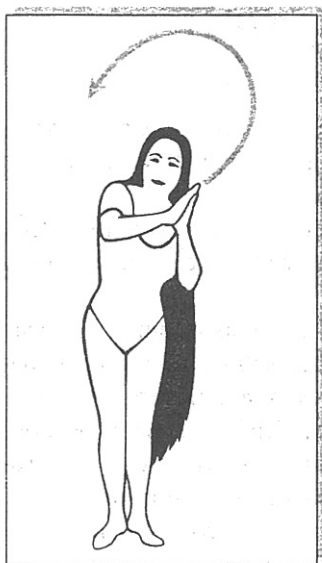


Шаг 3. Ивовая талия

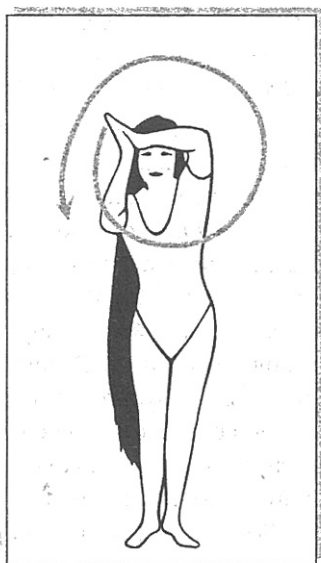
Затем сделайте сомкнутыми ладонями движение влево и поднимите правый локоть, чтобы предплечье было параллельно полу, а левый локоть смотрел прямо вниз (шаг 4). Ладони расположены под углом. Держите колени немного согнутыми. Как только вы поднимете руки, поверните голову влево и слегка подайте правое бедро вправо.

Выдохните, поднимая руки по диагонали вверх.

По-прежнему держа ладони вместе, продолжайте поднимать руки по диагонали вверх, делая круговое движение над головой, пока руки не достигнут правой стороны головы (шаг 5). Держите колени в согнутом положении.



Шаг 4. Ивовая талия

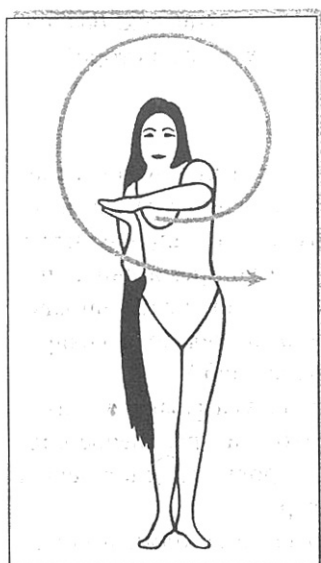


Шаг 5. Ивовая талия

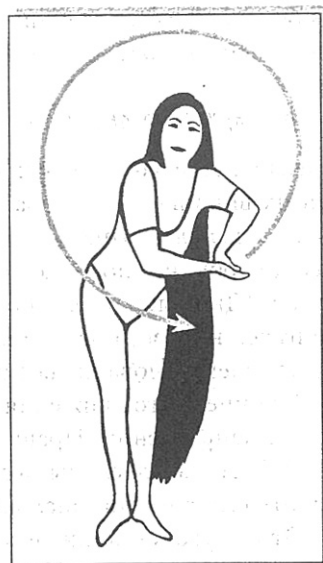
Ладони находятся справа под углом. Левое предплечье доходит до уровня лба и располагается параллельно полу, правый локоть смотрит строго вниз.

За это движение нужно сделать один полный вдох-выдох. Вдохните, когда кисти и руки поднимаются вверх и движутся вправо по диагонали. Прекратите движение, когда достигнете конечной позиции, и выдохните.

Теперь сделайте полный круг кистями и руками, двигая их вниз влево и снова вверх вправо (шаг 6). Держите колени немного согнутыми.



Шаг 6. Ивовая талия



Шаг 7. Ивовая талия

В конце этого движения пальцы направлены четко в правую сторону. Левый локоть и предплечье параллельны полу, а правый локоть смотрит строго вниз.

Выполняя это круговое движение, подайте правое бедро вправо, когда руки двигаются влево, и левое бедро влево, когда руки двигаются вправо. Это круговое движение делается за один полный вдох-выдох. Вдохните на первой половине круга и выдохните на второй.

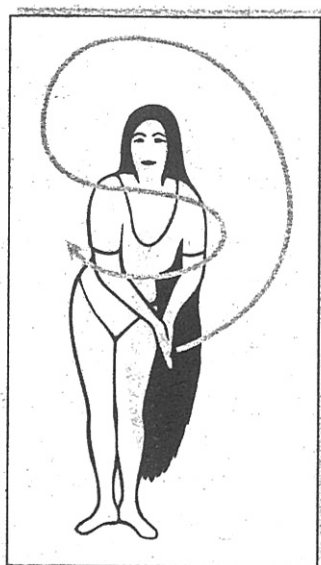
### *Второе круговое движение*

Сделайте еще один полный круг кистями и руками, двигая их вниз влево и снова вверх вправо, а затем через низ снова налево (шаг 7). Согните колени или нагнитесь сами, чтобы немного наклониться во время движения влево. (Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, двигаясь вправо, подайте левое бедро влево, а возвращаясь влево, снова правое бедро вправо.)

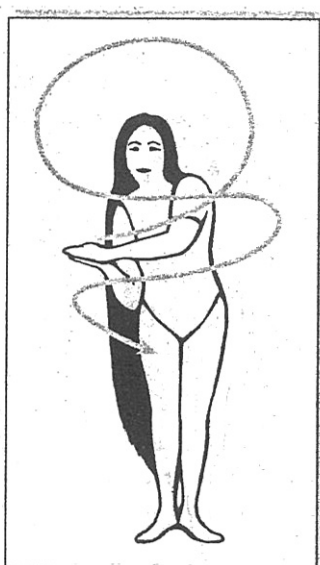
В конце этого движения пальцы указывают строго в левом направлении. Правый локоть и предплечье должны быть параллельны полу на уровне груди, а левый локоть смотрит диагонально вверх.

Это круговое движение делается за один полный вдох-выдох. Вдохните на первой половине круга и выдохните на второй.

Теперь сделайте еще один полный круг кистями и руками, перемещая их вниз слева направо, а затем снова влево. Больше согните колени или нагнитесь сами, чтобы наклониться ниже, чем в предыдущем круговом движении (шаг 8). Помните, что, двигаясь влево, нужно подать правое бедро вправо, двигаясь вправо, подать левое бедро влево, а возвращаясь налево, снова правое бедро вправо.



Шаг 8. Ивовая талия



Шаг 9. Ивовая талия

В конце этого круга пальцы указывают строго вниз влево. Правый и левый локти находятся на одном уровне на высоте груди.

Это второе круговое движение делается за один полный вдох-выдох. Вдохните на первой половине круга и выдохните на второй.

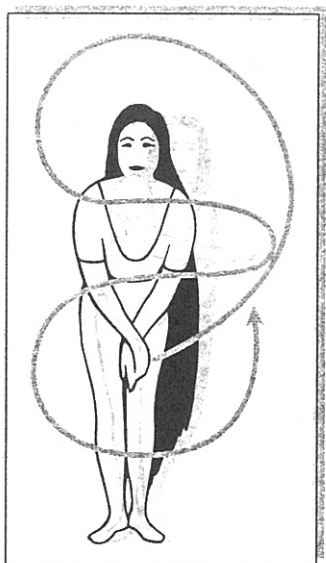


### Третье круговое движение

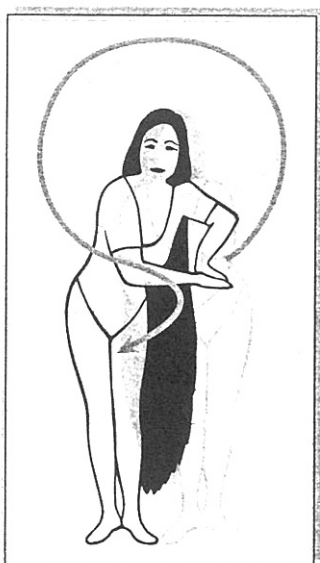
Сделайте круг руками и кистями, перемещая их вверх влево и затем вниз вправо. Во время нисходящего кругового движения проведите кистями и руками линию в форме буквы S, пока они не достигнут относительной высоты, показанной на иллюстрации, изображающей шаг 9. Нагнитесь как можно ниже, делая сомкнутыми ладонями движение в форме буквы S. Одновременно перемещайте бедра в сторону, противоположную той, куда двигаются руки, как и во всех остальных фазах упражнения. В конце этого движения пальцы указывают строго вправо. Левый локоть и предплечье находятся на уровне груди параллельно полу, а правый локоть смотрит четко вниз.

Это круговое движение делается за один полный вдох-выдох. Вдохните на первой половине круга (пока руки вытянуты над головой, пальцы указывают вверх) и выдохните, делая движение в форме буквы S.

Теперь сделайте еще один круг кистями и руками, перемещая их справа налево, затем вверх и за голову направо. Во время нисходящего кругового движения проведите сомкнутыми ладонями линию в форме буквы S, пока они не достигнут нижнего положения, показанного на иллюстрации, изображающей шаг 10. Нагнитесь как можно ниже, делая руками движение в форме буквы S. Помните, что, двигаясь влево, нужно подать правое бедро вправо, двигаясь вправо, подать левое бедро влево, а во время выполнения движения в форме буквы S перемещайте бедра в сторону, противоположную той, куда двигаются руки.



Шаг 10. Ивовая талия



Шаг 11. Ивовая талия

В конце этого движения в форме буквы S пальцы указывают строго вниз, а тыльная сторона правой ладони обращена вперед. Правый и левый локти находятся на уровне груди. Это третье круговое движение делается за два полных вдоха-выдоха. *Вдохните* на первой половине круга (пока руки вытянуты над головой, пальцы указывают вверх) и *выдохните*, перемещая руки и кисти вниз и наклоняясь вперед. *Вдохните* на первой половине движения в форме буквы S и *выдохните* на второй его половине.

## «Тигрица, крутящая хвостом вверх»

### Первое круговое движение

Начав с последнего наклона, снова сделайте круговое движение руками и кистями влево, а затем через голову вправо. Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, а двигаясь вправо, левое бедро влево.

Во время нисходящего кругового движения проведите руками и кистями линию в форме буквы S, пока они не достигнут относительной высоты, показанной на иллюстрации, изображающей шаг 11, оказавшись немного выше нижней позиции, показанной на иллюстрации шага 10. Снова перемещайте бедра в направлении, противоположном тому, куда двигаются руки, как и во всех остальных движениях.

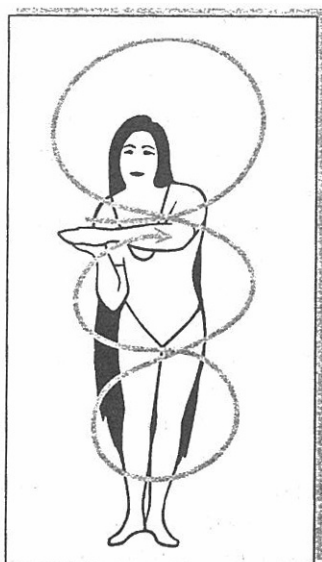
В конце этого круга пальцы указывают строго влево, а тыльная сторона правой ладони обращена вниз. Правый локоть и предплечье находятся параллельно полу на высоте груди, а левый локоть указывает диагонально вверх.

Делайте это круговое движение за два полных вдоха-выдоха. *Вдохните* на первой половине круга (до того момента, как руки будут вытянуты над головой, а пальцы станут указывать вверх) и *выдохните*, опуская руки и кисти и наклоняясь вперед. *Вдохните*, выполняя первую половину движения в форме буквы S, и *выдохните*, выполняя вторую.

Теперь сделайте круг руками и кистями, перемещая их снизу налево, затем вверх и вправо. Но во время нисходящего кругового движения сделайте руками и кистями небольшую фигуру в форме дуги, пока они не достигнут позиции, показанной на иллюстрации, изображающей шаг 12. Наклонитесь немного вперед, когда будете опускать руки и кисти в конце дугообразного движения.



Шаг 12. Ивовая талия



Шаг 13. Ивовая талия

Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, а двигаясь вправо, левое бедро влево. Выполняя движение в форме дуги, перемещайте бедра в направлении, противоположном тому, куда двигаются руки, как и во всех остальных движениях.

В конце этого дугообразного движения пальцы указывают строго вниз, тыльная сторона правой ладони смотрит на тело, а тыльная сторона левой ладони — вперед. Правый и левый локти находятся на одном уровне друг с другом на уровне груди.

В этом круговом движении один полный вдох-выдох. Вдохните на первой половине круга (до того момента, как руки будут вытянуты над головой, а пальцы будут указывать вверх) и выдохните, опуская руки и кисти, наклоняясь вперед и делая движение в форме крючка.

### *Второе круговое движение*

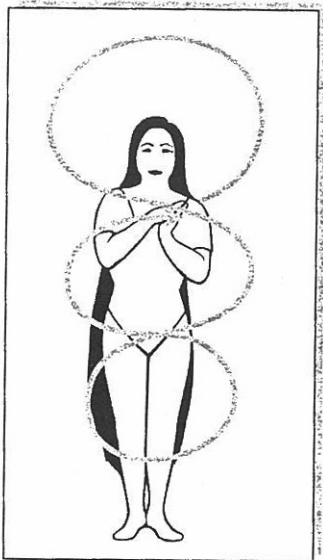
Сделайте круговое движение руками и кистями, перемещая их снизу налево, а затем вверх и направо. Во время нисходящего кругового движения проведите руками и кистями длинную линию в форме буквы S, пока они не достигнут относительной высоты, показанной на иллюстрации, изображающей шаг 13. Наклонитесь низко, делая нижний круг, а затем немного приподнимитесь, поднимая руки и кисти во время последнего кругового движения.

Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, а двигаясь вправо, левое бедро влево. Выполняя движения в форме буквы S и последнее в форме круга, перемещайте бедра в направлении, противоположном тому, куда двигаются руки, как и во всех остальных движениях.

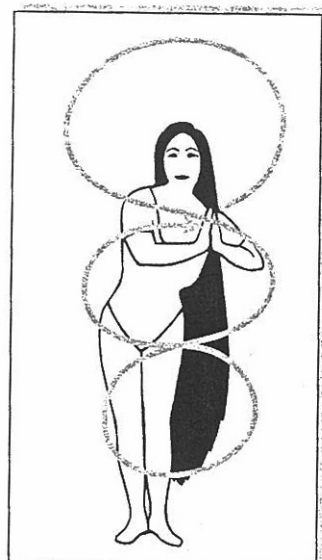
В конце этого круга пальцы указывают строго вправо, а тыльная сторона правой ладони смотрит вниз. Левый локоть и предплечье находятся параллельно полу на высоте груди, а правый локоть указывает строго вниз.

Это круговое движение делается за три полных вдоха-выдоха. Вдохните на первой половине круга (до того момента, как руки будут вытянуты над головой, а пальцы станут указывать вверх) и выдохните, опуская руки и кисти и наклоняясь вперед. Вдохните, выполняя первую половину движения в форме буквы S, и выдохните, выполняя вторую. Вдохните, когда руки двигаются вверх и влево, выдохните, когда они перемещаются вверх и за голову вправо в последнем круговом движении.

Теперь сделайте три полных круговых движения руками и кистями, сначала перемещая их справа налево, затем вверх и направо. Затем во время нисходящего кругового движения от середины тела (начиная с высоты шеи) сделайте большое движение, по форме обратное букве S, руками и кистями, пока они не достигнут уровня колен. Наклонитесь как можно ниже, выполняя это движение. Затем, как бы повторяя букву S в обратном порядке, поднимите руки и корпус, чтобы оказаться в позиции, изображенной на иллюстрации шага 14.



Шаг 14. Ивовая талия



Шаг 15. Ивовая талия

Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, а двигаясь вправо, левое бедро влево. Выполняя движения в форме буквы S вниз и обратно вверх, перемещайте бедра в направлении, противоположном тому, куда двигаются руки, как и во всех остальных движениях. В конце этого S-образного движения пальцы указывают по диагонали влево и верх и смещены к левой части тела. Левый локоть располагается немного ниже правого на уровне груди. Это круговое движение делается за три полных вдоха-выдоха. Вдохните на первой половине круга (до того момента, как руки будут вытянуты над головой, а пальцы станут указывать вверх) и выдохните, опуская руки и кисти (до уровня шеи). Вдохните, выполняя первую половину движения в форме буквы S, и выдохните, выполняя вторую. Вдохните, когда делаете первую половину обратного движения, выдохните, выполняя вторую.

### *Третье круговое движение*

Сделайте три полных круговых движения руками и кистями, поднимая их вверх через левую сторону, затем над головой, и направо. Во время нисходящего кругового движения от середины тела (начиная с уровня шеи) опишите руками и кистями большую зеркальную S, пока они не достигнут уровня коленей. Наклонитесь максимально низко во время выполнения этого движения. Затем, как бы повторяя букву S в обратном порядке, приведите руки и корпус обратно в положение, показанное на иллюстрации, изображающей шаг 15.

Двигаясь влево, подайте правое бедро вправо, а двигаясь вправо, левое бедро влево. Выполняя движения в форме зеркальной и обратной буквы S вниз и снова вверх, перемещайте бедра в направлении, противоположном тому, куда двигаются руки, как и во всех остальных движениях. В конце этого S-образного движения пальцы указывают строго вверх и смещены к левой части тела. Правый локоть и предплечье находятся параллельно полу, а левый локоть отставлен в сторону и находится на высоте груди.

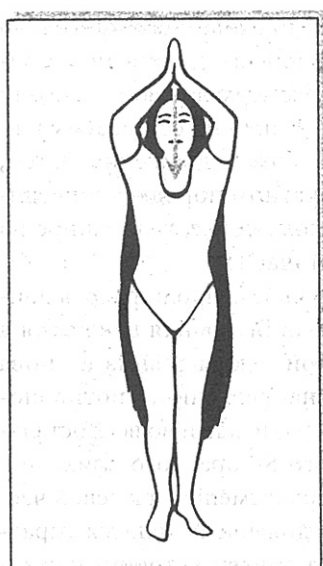
Это круговое движение делается за три полных вдоха-выдоха. Вдохните на первой половине круга (до того момента, как руки будут вытянуты над головой, а пальцы станут указывать вверх) и выдохните, опуская руки и кисти вдоль передней стороны тела (до уровня шеи). Вдохните, выполняя первую половину движения в форме зеркальной буквы

S, и выдохните, выполняя вторую. Вдохните, когда делаете первую половину обратного движения, выдохните, выполняя вторую.

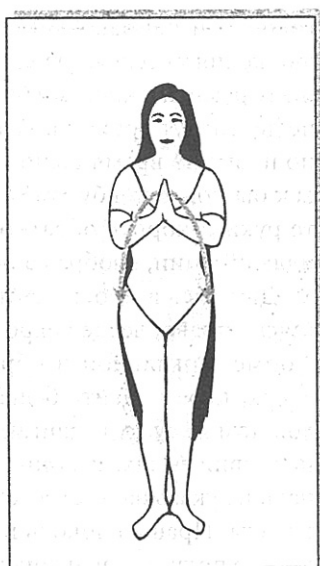
### **Заключение**

Поднимите руки и кисти вверх через левую сторону, чтобы они достигли положения над головой, как показано на иллюстрации, изображающей шаг 16. Кончики пальцев указывают вверх. Туловище выпрямлено, колени слегка согнуты. Вес тела держится четко между двух ступней.

Вдохните, поднимая руки и кисти над головой. Затем опустите руки и кисти прямо вниз, сгибая локти так, чтобы последние оказались по разные стороны туловища на высоте груди (шаг 17). Вес тела приходится на ступни. Выдохните, опуская руки и кисти до этого уровня.



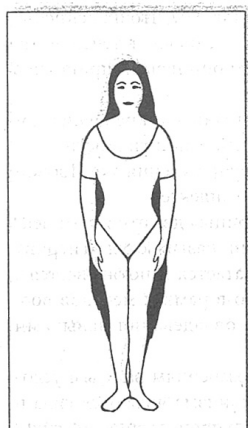
Шаг 16. Ивовая талия



Шаг 17. Ивовая талия

Наконец, расположите руки и кисти по разные стороны туловища (шаг 18). Вес тела сохраняйте на ступнях.

Это движение подразумевает один полный вдох-выдох. Сначала вдохните, не делая никаких движений, а затем выдохните, перемещая руки так, чтобы они оказались по разные стороны туловища.



Шаг 18. Ивовая талия

Какое-то время постоит тихо и неподвижно, улыбаясь и думая о том, что вы молоды. Вдохните и выдохните по меньшей мере девять раз перед тем, как закончить упражнение. Теперь можно повторить всю серию движений в общей сложности четыре раза.

Согласно правилам во время упражнений для Ивовой талии Тигрице следует улыбаться и думать о том, что она молода. Это очень важный аспект данных упражнений. Тигрица удовлетворена,

спокойна и непринужденна. На ее губах видна слабая улыбка, отражающая внутреннее состояние.

В мыслях о молодости есть два важных аспекта. Во-первых, Тигрица видит в своем сознании четкий образ идеального для нее тела. Во-вторых, она чувствует и ощущает, насколько она желанна и красива, — и это не высокомерие, а скромные и уважительные мысли.

## **УПРАЖНЕНИЯ ТИГРИЦЫ ДЛЯ СПИНЫ**

Эти упражнения следует делать сразу после упражнений для Ивовой талии, но они намного сложнее не только точки зрения исполнения, но и потому, что их непросто выучить. Их нужно выполнять ежедневно в течение как минимум шести месяцев, чтобы они начали приносить пользу.

Основная цель этих упражнений — укрепление позвоночника и достижение оптимальной гибкости тела. Они дают тот же эффект, что и упражнения для Ивовой талии, и отлично работают в комплексе.

В «Наставлениях Белой тигрицы» два этих комплекса упражнений объединены. Они называются «Тигрица крутит хвостом» и «Тигрица катается и потягивается». Они имеют значение не только в рамках методов восстановления, но и важны для овладения навыками массажа и кун-фу.

Согласно китайским мировоззрениям важным условием общего оздоровления организма являются сила и гибкость позвоночника. Без этого процесс старения сильно ускоряется. Такие явления, как артрит и снижение пластичности мышц, играют огромную роль в начале процесса старения. Растяжка сохраняет пластичность мышц и увеличивает циркуляцию крови в суставах и мышцах.

Так как это в первую очередь упражнения на растяжку, практикующим рекомендуют выполнять их медленно и постепенно. Обычно Тигрицам требуется шесть месяцев, чтобы полностью овладеть методикой.

Перед началом упражнений следует принять душ и выполнять их в чистом и удобном месте. Не ешьте перед упражнениями, перерыв после последнего приема пищи должен составлять не менее двух часов.

### **«Перевернутая Тигрица»**

Первая цель этой части упражнений — способность полностью прогнуться назад так, чтобы тело держалось на ступнях и ладонях. Вторая цель — способность низко нагнуться вперед, чтобы голова находилась между ног.

#### ***Метод***

Сгибание назад. Расставьте ноги на расстояние, равное двойной ширине плеч. Наклонитесь назад, вытянув руки над головой. Попробуйте запрокинуть голову так, чтобы увидеть заднюю часть тела, но не переусердствуйте. Будучи в полностью

растянутом положении, аккуратно подвигайте туловищем, пытаясь расслабить тело для растяжки.

Когда вы сможете растянуться так, чтобы видеть находящееся сзади, поставьте за собой стол или стул и поместите на него ладони. Как только руки твердо встанут на него, снова сделайте движения туловищем, чтобы увеличить степень расслабления.

Когда это станет получаться легко, попросите кого-нибудь придержать вас посередине спины, чтобы вы могли полностью прогнуться назад и дотронуться руками до пола. Постепенно используйте поддержку меньше и меньше, чтобы в конце концов суметь сделать это самостоятельно.

Сгибание вперед. Расставьте ноги на расстояние, равное половине ширины плеч. Опустите верхнюю часть туловища максимально вниз, сгибаясь в области талии. Поначалу некоторым из упражняющихся придется держаться руками за заднюю часть коленных суставов и аккуратно тянуться лбом к коленям.

Когда голова без усилий дотягивается до коленей, руками возьмитесь за щиколотки и осторожно растягивайтесь, пока голова не сможет оказаться между ног.

Наконец, нужно протянуть обе руки вверх из-за ног так, чтобы каждая рука держалась за талию или за ягодицы, а голова оказалась с задней стороны ног. «Тигрица хватает лапами»

### **«Тигрица хватает лапами»**

Первая цель этой части упражнений — способность полностью прогнуться вперед из положения сидя, взяться руками за подошвы ног и поместить голову на колени и икры. Вторая цель — с согнутыми ногами полностью опуститься назад, держась руками за ступни.

#### *Метод*

Сгибание вперед. Лягте ровно на удобную поверхность, соединив ноги и щиколотки. Поднимите туловище вверх и максимально наклонитесь в области талии. Сначала возьмитесь руками за колени и аккуратно растягивайтесь, опускаясь ниже и ниже. Когда это станет возможным, возьмитесь за щиколотки и снова аккуратно растягивайтесь. Наконец, возьмитесь за подошвы ног и положите голову на колени и икры.

Наклон назад. Сядьте на согнутые колени, выпрямив спину и расположив ступни по сторонам бедер. Наклоняйтесь назад, аккуратно растягиваясь, опираясь руками сзади для поддержки. Когда это не будет вызывать трудностей, возьмитесь руками за ступни и аккуратно растягивайтесь, пока не сможете добиться того, чтобы корпус полностью лежал спиной на полу.

### **«Тигрица вытягивает ноги»**

Цель этого упражнения — способность поднять любую из ног полностью так, чтобы она оказалась рядом с головой.

#### *Метод*

Лягте на спину на удобную поверхность. Положите обе руки сзади колена одной ноги и осторожно тяните к груди согнутое колено. Когда колено дотрагивается до груди, вытяните ногу, чтобы она выпрямилась, и аккуратно тяните ее назад, пока не сможете расположить ее около головы.

### **«Тигрица чешет затылок»**

Цель этого упражнения — способность заложить согнутые ноги вместе или по отдельности за шею.

#### **Метод**

Сначала сядьте на удобную поверхность, вытянув ноги, и согнитесь полностью, чтобы голова дотронулась до пола. Положите одну из щиколоток на заднюю часть шеи. Постепенно, аккуратно растягиваясь, попытайтесь достичь прямого сидячего положения.

Когда у вас получится делать это одной ногой, можете оставаться в сидячем положении и начать поднимать вторую ногу вверх, аккуратно растягиваясь — так, чтобы она так же расположилась на задней части шеи.

### **«Тигрица вылизывается»**

Цель этого упражнения — способность пропустить руки между ног и согнуться, чтобы подбородок оказался на промежности.

#### **Метод**

Когда четыре предыдущих упражнения успешно выполнены, переходите к этому упражнению. В положении предыдущего упражнения, «Тигрица чешет затылок», возьмитесь руками за ягодицы и начните аккуратно приближать голову к промежности, пока подбородок не окажется там. Щиколотки обеих ног должны находиться за головой, а колени — под руками.

Теперь, как и после упражнений для Ивовой талии, Тигрица садится ровно и несколько минут улыбается, думая о молодости.

## **«КРАСНЫЙ ДРАКОН ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ПУСТОТУ»**

«Красный дракон возвращается в пустоту» — техника, позволяющая развернуть язык и вытянуть его в сторону носоглотки. Тигрицы тренировали способность растягивать уздечку, складку слизистой оболочки рта, соединяющую язык с дном ротовой полости. Уздечка тянется от задней части языка до передних зубов. Растяжка этой мембраны также позволяла вытягивать язык вперед намного дальше.

В тантрических практиках этот метод очень важен. Он называется кхечари мудра, что переводится как «блуждание в пространстве». Это значение подразумевает, что ученица сама исследует свое внутреннее духовное пространство. В «Наставлениях Белой тигрицы» это также называется «Красный дракон летит на небеса».



Эта практика предназначалась не только для того, чтобы увеличить сексуальное наслаждение мужчины, но и для того, чтобы дать возможность Тигрице практиковать оральную аутосексуальную технику, при помощи которой язык мог проникнуть в носоглотку. Для Тигрицы это упражнение имеет два аспекта.

Во-первых, оно сильно повышает ловкость языка и, следовательно, обеспечивает более интенсивное наслаждение мужчине. Во-вторых, непосредственное помещение языка в область носоглотки, находящейся над мягким небом и позади него, производит мощную и глубокую психофизиологическую реакцию, духовный оргазм.

Тигрицы считают, что этот метод смешивает внутри головы психические силы инь и ян, результатом чего является эйфорическое, подобное трансу, состояние сознания, полезное для гармонизации эмоциональных и интеллектуальных сил, а также способность практиковать йогическую задержку дыхания без гипервентиляции.

Эта техника символизирует акт полового сношения с самой собой. Язык символизирует пенис, носоглотка — влагалище, мягкое небо (язычок) — клитор. Эта оральная аутосексуальная техника может дать очень глубокие психофизиологические переживания, так как нервы, соединяющие периферическую и центральную нервную системы с языком, очень многочисленны и чувствительны к стимуляции. В йоге этот метод ассоциируется со змеем, проглатывающим свой хвост и таким образом погружающимся в себя. Но все тонкости этой практики невозможно раскрыть на страницах этой книги. Они не для начинающих Белых тигриц. Все Тигрицы практиковали эту технику, хотя изначально она состояла в приобретении способности проникнуть языком в носоглотку.

Считается, что восстановительные аспекты этой техники достаточно глубоки. Тигрицы говорят, что она не только укрепляет центральную нервную систему и все функции сознания, но и питает легкие и селезенку. Наиболее уникальное действие состоит в том, что она помогает в пищеварении и подавляет аппетит.

В сексуальном плане Тигрицы считали эту технику очень полезной, потому что когда язык достигал нужной гибкости и эластичности, чтобы проникнуть в носоглотку, это также означало, что теперь она могла поместить свой язык глубоко в глотку и таким образом стимулировать пенис, целиком находящийся во рту, а это является очень необычным ощущением.

Однако важнее всего то, что эта техника обеспечивала наиболее действенные средства для достижения просветления во время поглощения мужской сексуальной энергии (для женщин) и возвращения цзин в мозг (для мужчин).

## Метод

Начальная тренировка состояла из трех частей. Сначала Тигрица кладет ломтик огурца на заднюю часть языка и рукой аккуратно проталкивает огурец в глотку, при этом придерживая языком огурец. Она делает это ежедневно, пока язык не сможет оказываться в глотке без огурца. Затем пальцами обеих рук она берет язык и несколько раз вытягивает его вперед, а когда он в вытянутом состоянии, она быстрыми движениями, но аккуратно подергивает его из стороны в сторону. Потом она открывает рот максимально широко, вытягивает язык и пытается дотянуться им до подбородка, а затем поднимает его, чтобы постараться достать до носа.

Делая эти упражнения в течение нескольких месяцев, она сможет полностью использовать свой язык и перейти к обучению непосредственной оральной аутосексуальной технике «Красный дракон возвращается в пустоту».

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

### **Стояние на голове**

Стояние на голове — отличный способ уменьшения вреда от природной силы тяжести. Оно позволяет добиться притока свежей крови к мозгу, корням волос, лицу и грудям. Вероятно, это одно из самых эффективных средств стимуляции циркуляции крови. У женщин, которые умеют стоять на голове от пяти до десяти минут каждый день, кисти рук и стопы перестают мерзнуть, что характерно для большинства женщин, а волосы становятся блестящими и быстрее растут. Лучше всего делать это около стены, чтобы ноги и ступни поддерживали тело. Начните с одной минуты ежедневно в течение первой недели, затем на второй неделе стойте на голове по две минуты каждый день, а на третьей — по три. В течение четвертой недели приближайтесь ежедневно к десяти минутам. По прошествии ста дней таких практик женщине необходимо делать это раз или два в неделю.

### **Паровые бани**

Паровые бани — действительно эффективное средство для избавления организма от токсинов и усиления кровообращения. Они также очень хорошо помогают в увеличении груди и сосков. Женщина должна войти в паровую баню и сесть прямо, широко раздвинув ноги и поместив указательный палец правой руки до сустава во влагалище. Затем следует тридцать шесть раз быстро сократить мышцы влагалища и ануса. Под грудью необходимо крепко повязать полотенце, чтобы груди поднялись и могли свободно дышать и потеть. По мере того как тело потеет, сделайте при помощи рук тридцать шесть круговых движений грудями вверх и друг к другу. Это также будет способствовать увеличению сосков и околососковых кружков.

### **«Рычащая Тигрица»**

Это упражнение близко к йогической технике под названием «Поза льва», однако здесь есть пара тонкостей.

Сначала женщина встает на руки и колени, сведя ноги вместе, и делает двенадцать отжиманий, приближая подбородок к полу.

Затем она вытягивает ноги назад, поднимает тело при помощи рук и запрокидывает голову назад как можно дальше. В таком положении она максимально широко открывает рот и издает рычащий звук при помощи нижней части живота. Это она повторяет двенадцать раз.

Отжимания очень хороши для укрепления груди и вытягивания туловища. Растяжка в этой позиции укрепляет позвоночник, а рычащий звук выпускает из организма все напряжение и тревоги. Тигрица делает это упражнение практически ежедневно.

## Персиковое бренди

Тигрицы никогда не должны принимать алкоголь с целью опьянеть. Алкоголь гораздо хуже действует на женщин, чем на мужчин. Масса тела женщины намного меньше мужской, женщины страдают от плохой циркуляции крови и повышенного кровяного давления чаще, чем мужчины. Эффект алкоголя лишь усугубляет эти проблемы. Женщины, употребляющие большое количество алкоголя, стареют гораздо быстрее, чем непьющие.

Однако Тигрицам позволяется и рекомендуется выпивать одну небольшую рюмку персикового бренди размером с чашечку саке перед встречей с Зеленым драконом или перед занятиями техниками Вращения лотоса, Поглощения персика бессмертия, Летящего дракона и к Рычащей тигрицы. Персиковое бренди можно купить, но гораздо лучше приобрести литр хорошего бренди и положить туда шесть нарезанных персиков вместе с кожурой и косточками. Дать забродить в течение десяти дней перед употреблением. Этот напиток не опьянит, но обеспечит состояние эйфории, а также будет стимулировать циркуляцию крови.

Я не совсем понимаю почему, но Тигрицы считают, что персиковое бренди особенно хорошо помогает укрепить груди и сжать вагинальные мышцы, а также является отличным профилактическим средством от болезней сердца.

## Трава Дон Цюай

Дон Цюай, лекарственное растение, доступное в любом магазине соответствующего профиля и очень полезное для женщин (но опасное для страдающих астмой и беременных). Тигрицы обычно выпивали чашу чая Дон Цюай каждое утро. Это растение широко известно благодаря своей способности уменьшать менструальные кровотечения, увеличивать энергию и восстанавливать структуру молочных желез, а также укреплять сами груди.

## Таблетки Тянь Хо

Тянь Хо (райское счастье) — очень популярный травяной сбор, который в первую очередь использовался женщинами из зажиточных семей и изначально был лекарством, употребляемым всеми королевскими женами. Эти таблетки можно купить в любом азиатском магазине лекарственных трав. Причина такой популярности этих таблеток в том, что они облегчают предменструальный синдром, разжижают кровь, повышают сексуальное желание и предотвращают бессонницу. Тигрица принимает эти таблетки за семь дней до менструации.

# НАВЫКИ СТИМУЛЯЦИИ

## ПОКОРНОСТЬ

*Тигрица низко склоняется перед Драконом,  
Затем прыгает, чтобы схватить Нефритовую сущность.*

*Наставления Белой тигрицы*

Важнее всего для Тигрицы была способность покоряться. Однако она демонстрировала покорность только в процессе поиска Зеленого дракона и во время сексуальных встреч с ним.

По большей части покорность была инструментом, который она использовала, чтобы добиться максимально интенсивного оргазма у Зеленого дракона. Для себя она рассматривала покорность как средство раскрытия разных сторон личности. Госпожа Линь любила сравнивать покорность с пустым сосудом, в который можно поместить новый опыт и мудрость. Господство — как полный сосуд, в который ничего нельзя добавить. Она считала покорность наиболее естественным и выгодным поведением для женщины, так как акт покорности является наиболее мощным из всех ее инструментов воздействия на мужчину. Сила покорности подтверждается христианским утверждением: «Смирненные наследуют землю» или принципом «активной неагрессивности» Ганди или даосским афоризмом: «Сильнее и могущественнее в мире то, что мягче всего, — вода».

Однако значение покорности здесь весьма ограничено. Разумеется, Тигрица никогда не делала чего-либо, что ей не хотелось делать, так как в действительности всегда контролировала все сама. Она играла роль молодой, невинной женщины, которая очень хотела сделать своего партнера счастливым.

Тигрицы выяснили, что покорность — намного более эффективный инструмент для покорения мужчин, чем прямое противодействие или требовательное высокомерие.

Белая тигрица Сун Гуань раскрывает в этом письме свое понимание этой идеи:

По своей природе я никогда не была покорна по отношению к мужчинам. Я всегда считала себя независимой и самодостаточной и не находила пользы в том, чтобы улаживать мужчину, если я не влюблена в него. Покорность у меня всегда ассоциировалась с послушанием собаки, исполняющей любую прихоть своего хозяина. Однако после обучения практикам Белой тигрицы мое восприятие покорности радикально изменилось. Теперь я считаю ее очень мощным инструментом.

До того как стать Тигрицей, секс с молодыми людьми был для меня скорее работой, и я выполняла свою обязанность достаточно хорошо. Мне всегда нравился секс, но в отношениях он казался таким рутинным. В душе я хотела, чтобы мои любовники больше использовали воображение и делали для меня что-нибудь более увлекательное, — не осознавая, возможно, из-за недостатка смелости, что ответственность за мое сексуальное счастье и оргазм лежит полностью на мне, а не на них.

Опыт Тигрицы, у которой был Нефритовый дракон, открыл мне много нового. Раньше я всегда надеялась, что кто-то удовлетворит меня. Теперь я удовлетворяю себя сама. Моя покорность заставляет партнера захотеть удовлетворить меня. Покорность теперь имеет для меня иное значение. Я считаю, что это состояние сознания, которое гарантирует полную отдачу мужчины. Вежливость, показная ранимость и соблазнительность создают впечатление покорности, но точно не делают меня собакой. Скорее, хозяином.

Когда я полностью погружаюсь в улаживание Зеленого дракона, я могу почувствовать заряд энергии и чистоту сознания, которые ничто другое дать не может. Я воспринимаю это как мощный рывок к бесценному призу. Заставить мужчину просто получить оргазм легко и обычно приятно, но сделать так, чтобы он почти потерял сознание... Это дает ощущение энергии, которое невозможно описать словами. Поглощение мужской энергии не объясняет это ощущение. Оно заставляет меня чувствовать себя такой молодой,

сильной, живой, легкой и довольной. Это происходит не каждый раз, но я стараюсь. Чем больше я стараюсь, тем чаще у меня получается. Но это тоже не имеет значения, так как опыт поглощения теперь со мной навсегда, и я научилась получать удовольствие от оргазма мужчины вне зависимости от уровня собственного экстаза. Иногда это просто ощущение того, что ты делаешь мужчину счастливым в сексе и в жизни. Для меня подлинная цель покорности именно в этом: она помогает другим чувствовать себя хорошо. Я бы хотела, чтобы каждая женщина могла научиться испытывать все это.

Я пришла к выводу, что покорность на самом деле является символической сутью того, что другие считают религиозной набожностью. Преклонение перед мужчиной и отдача всей возможной любви действительно мало чем отличаются от молитвы.

Религия всегда навязывает верующим покорность, требуя все свое существо подчинить воле бога. Именно это я и делаю во время орального секса. Я подчиняюсь пенису и общаюсь с ним.

Это может показаться странным, но я научилась общению с пенисом, когда сосала изюминку. Мой учитель научил меня класть изюминку в рот, просто закрывать глаза и чувствовать изюминку во рту, обращая все внимание на ее вкус, текстуру и ощущения, которые она вызывала. Вскоре я начала по-настоящему чувствовать эту маленькую изюминку. В течение тридцати минут я изучала ее, пока она не растворилась окончательно. Это была уже не просто изюминка, которую я бы проглотила не подумав. Она стала моим учителем.

Потом я применяла ту же идею по отношению к головке пениса, и, начиная с того дня, я поняла, что значат покорность, подчинение и общение. Будь это Бог, изюминка или пенис, установка сознания в действительности одна и та же.

Для Тигрицы идея покорности состоит в следовании приказам мужчины или в исполнении любого его желания, наоборот, это его опыт общения с женщиной, которая очень хочет, чтобы он достиг интенсивного наслаждения, и также тайно извлекает пользу для себя. Покорность для Тигрицы — основание для концентрации внимания на получении максимального количества сексуальной энергии от мужчины.

## ЭКСГИБИЦИОНИЗМ

*Тигрица вытягивает спину,  
Переворачиваясь, чтобы показать живот.*

### *Наставления Белой тигрицы*

Во время своих практик Тигрица отводит специальный период для занятий эксгибиционизмом, стремясь дать окружающим мужчинам возможность увидеть ее грудь, ноги, ягодицы и даже влагалище. Она одевается так, чтобы соблазнять мужчин, хотя обычно не вступает с ними в контакт, кроме, тех случаев, когда считает это совершенно безопасным и полезным. Она занимается эксгибиционизмом исключительно для того, чтобы развить свою сексуальную энергию и уверенность в себе.

Хотя Тигрица, конечно же, использует эксгибиционизм, чтобы флиртовать и соблазнять Зеленых драконов, отведенные для эксгибиционизма периоды практик предназначены отнюдь не для этого, так как в это время она активно не флиртует. Ее поведение выглядит так, как будто она не осознает, что мужчины смотрят на нее. Если мужчина комментирует то, что видит, она скромно отшучивается и быстро извиняется. Эксгибиционизм для Тигрицы — игра, причем игра по определенным правилам. Это значит, что она откровенно развлекается, занимаясь этим, но все время контролирует происходящее, отводя для этих практик строго определенный период времени. Тигрицы не были эксгибиционистками по жизни, они занимались этим лишь в рамках своих практик.

Мария пишет:

Каждый день по пути на работу и с работы в машине я задираю платье или юбку, чтобы мужчины, проезжающие мимо в грузовиках и фургонах, могли видеть мои ноги и чулки. Сначала я очень нервничала из-за этого. Но теперь я так возбуждаюсь, когда знаю, что мужчины смотрят на меня. Я никогда не оборачиваюсь, чтобы посмотреть на них, и не подаю виду, что знаю, что они за мной наблюдают. Я просто продолжаю вести машину. Если мужчина нажимает на сигнал или привлекает мое внимание, я опускаю юбку и уезжаю от него. Но целый день я чувствую себя бодрой и желанной, просто думая о мужчинах, которые смотрели на меня из своих машин. Я даже не могу объяснить, почему это так возбуждает, но факт остается фактом. Может быть, это потому, что я столько лет чувствовала себя непривлекательной и нежеланной, а сейчас снова понимаю, насколько я на самом деле красива и что это было так просто. Нужно было лишь изменить отношение к собственной сексуальности.

Мин пишет:

Моя любимая практика эксгибиционизма, которую я иногда использую, чтобы находить Зеленых драконов, — поход в кинотеатр в каком-нибудь откровенном платье. Я стараюсь сесть так, чтобы меня мог видеть мужчина, которого я нахожу привлекательным и безопасным. Сев спереди от него, яставляю напоказ свои ноги или чулки и позволяю падать с плеч бретелькам платья. Я сижу, делая вид, что поглощена фильмом, и периодически поправляю чулок или соблазнительно кладу палец в рот. Несколько раз мужчина подходил и садился рядом со мной. Если он мне нравился, я скромно улыбалась и очень вежливо с ним здоровалась. Если я думала, что он будет хорошим Зеленым драконом, я брала номер его телефона, чтобы позвонить тем же вечером, и сразу же уходила. Очень увлекательное занятие. Я нахожусь в возбужденном состоянии еще несколько дней, даже если не встречаю потенциального Зеленого дракона. Я научилась ценить осознание того, что мужчины смотрят на меня, хотят меня, но находятся в ситуации, в которой должны контролировать себя. Ощущение их нервозности, их понимания и их желания настолько воодушевляет, что я выхожу из кинотеатра невероятно возбужденной.

Тигрица всегда уделяет особое внимание выбору одежды для встречи с Зеленым драконом и часто спрашивает доверенного Зеленого дракона, в какой одежде ему хотелось бы видеть ее. Одежда использовалась и для того, чтобы сильно возбудить мужчину, и для того, чтобы женщина почувствовала себя более привлекательной и желанной.

В Древнем Китае тигрицы носили шелка и лучшую парчу и использовали украшения и макияж. Некоторые даже бинтовали ступни, чтобы они были меньше. В наше время это

проявляется в откровенных платьях и блузках, кружевном белье и длинных чулках в сочетании с высокими каблуками. Подобная одежда использовалась для того, чтобы Дракону захотелось прикоснуться к Тигрице и раздеть ее.

Тигрица использовала ярко-красную губную помаду, чтобы привлечь максимум внимания к своим губам.

Ее ногти были длинными и подчеркивали цвет губ. Однако она не использовала слишком большое количество пудры перед встречей, так как хотела быть уверенной, что семя Зеленого дракона сможет проникнуть в кожу. Тигрица также использовала эксгибиционизм во время самого секса, так как никогда не раздевалась полностью. Она могла снять верхнюю одежду, но оставалась в нижнем белье. Она могла не снимать одежды с нижней части тела, но выставляла напоказ груди, полностью расстегивая блузку или спуская платье.

Нагота не всегда считалась сексуально возбуждающей. Орально стимулируя половой член, Тигрица показывала груди, но не снимала бюстгальтер. Полуобнаженная женщина стимулировала воображение и вызывала сексуальное возбуждение, но также внушала мужчине идею о том, что у них разовые встречи, а не долгосрочные сексуальные отношения. Также Тигрица следила за тем, чтобы Зеленый дракон не был полностью обнажен. Лучше всего было достать его пенис из брюк, расстегнуть рубашку и этим ограничиться. Если бы он раздевался полностью, он мог бы почувствовать себя слишком уютно, что затруднило бы поддержание их отношений на чисто сексуальном уровне.

Эксгибиционизм Тигрицы мог быть очень изысканным или очень откровенным, все зависело от того, чего она хотела достичь. Она могла использовать его просто для возбуждения самой себя или для соблазнения. Главным для нее было определить, что удобно, что безопасно и какие ее действия возбуждают ее и других. В этом отношении Тигрица учила экспериментировать с разными идеями и останавливаться на тех, что лучше всего им подходили.

## СЕКСУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

*Красный лотос притягивает Дракона к устам Тигрицы.*

***Наставления Белой тигрицы***

Тигрица стремилась довести мужчину до оргазма как при помощи предельного умственного возбуждения, так и при помощи физических действий, желая, чтобы оргазм получили и его тело, и разум. Чтобы это произошло, она использовала несколько техник, некоторые из которых уже были упомянуты, но будут более подробно объяснены ниже. Прежде всего Тигрица:

1. Оставалась частично одетой.
2. Становилась на колени.
3. Издавала чувственные звуки.
4. Постоянно усиливала интенсивность полового акта.

## 5. Выработывала большое количество слюны.

Во время каждой встречи с Зеленым драконом Тигрица старается одновременно задействовать его зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Если все пять чувств активизировались, Зеленый дракон достигал очень интенсивного оргазма, а она могла поглотить его энергию.

Со своими Зелеными драконами Тигрица использовала следующие средства возбуждения.

Она красила только середину губ, что зрительно уменьшало размер ее рта, и, следовательно, пенис во рту казался больше.

Она носила ожерелье или платье с высоким воротником или повязывала на шею шарф. Такие предметы подчеркивали шею и привлекали внимание к лицу и губам, а также создавали впечатление покорности.

Тигрица никогда не раздевалась полностью перед Зелеными драконами, лишь ее Нефритовый дракон мог видеть ее обнаженной. Ее встречи с Зелеными драконами всегда носили секретный характер и были довольно поспешными. Она делала это и для того, чтобы обеспечить интенсивность, и для того, чтобы предотвратить романтическую привязанность с его стороны. Тигрица специально училась говорить и издавать звуки во время фелляции. Эти звуки и фразы не были жесткими или требовательными. Тигрица тихо кричала, стонала или издавала просящие звуки — она никогда не молчала, если того не требовала ситуация. Она использовала покорный тон и поведение не только чтобы возбудить мужчину, но и чтобы сосредоточить свое внимание на встрече. Тигрице нравилось стоять на коленях, чтобы при этом мужчина либо стоял, либо сидел, так как это обеспечивало более возбуждающий обзор мужчине и позволяло ей выглядеть более покорной.

Если Зеленый дракон сидел, она могла либо расположиться между его ног, либо опереться на него, повернув к нему голову. Важно было, чтобы он видел свой член у нее во рту — это помогало усилить его возбуждение. Тигрица избегала фелляции в такой позе, в которой она смотрела бы в другую сторону, потому что в этом случае его сексуальные переживания были бы не такими живыми и интенсивными. Тигрицы всегда стремились сделать половой акт максимально визуализированным и ярким.

Позиция на коленях активизировала все аспекты орального секса, в отличие от положения на корточках. Такое положение слишком напоминает позу, в которой женщины испражняются. Для некоторых мужчин такая позиция могла вызвать подсознательную отрицательную реакцию. Поза же на коленях лучше не только потому, что женщина кажется более покорной, но и потому, что пенис может опуститься вниз, что вызовет больший приток крови к головке члена, тем самым увеличивая его эрекцию и оргазм. Все действия Тигрицы предназначались для увеличения сексуальной энергии.

Также очень важно, чтобы Тигрица вырабатывала максимально возможное количество слюны во время орального секса. Чтобы слюна была более густой и белой, перед встречей она выпивала немного соевого молока. Постепенно, когда фелляции учащались, слюна сама по себе загустевала и белела. Чем больше выработка слюны, тем сильнее возбуждение и тем больше пользы для ее здоровья, так как слюна защищает от бактерий и вирусов.



Давиться пенисом также считалось замечательным средством для выработки слюны и возбуждения мужчины. Это также помогало увеличить приток крови к лицу и коже женщины. Тигрица нарочно несколько раз пыталась подавиться членом и всегда в этот момент акцентировала внимание на звуках.

Если волосы Тигрицы были длинными, она иногда оборачивала их вокруг пениса, обильно смачивала слюной, а затем стимулировала половой член таким образом в течение некоторого времени. Волосы создавали очень возбуждающее ощущение. Тигрица называла эту технику «Тигрица, дразнящая Дракона своими усами».

Тигрица всегда старалась сделать так, чтобы мужчина клал одну руку на ее голову во время фелляции. Это давало ему возможность ощущать власть и контроль. Многие Тигрицы убирали волосы в пучок или в хвост, собрав их на макушке или на затылке, чтобы мужчины крепко за них держались во время фелляции. Однако это делалось больше для того, чтобы восстановить ее волосы, чем для реального контроля мужчины. Оттягивание волос назад позволяет увеличить приток крови к коже головы и отлично влияет на восстановление и рост волос. Сами Тигрицы каждый день обеими руками с силой оттягивают волосы, тряся при этом головой. Это увеличивает приток крови к коже головы. Мужчина, держащий в руках ее волосы, помогал ей добиться того же эффекта.

Однако если мужчина слишком сильно тянул ее за волосы, она вежливо просила его быть нежнее. Вне зависимости от того, о чем она его просила, она всегда делала это вежливо. Тигрицы не говорили, что им что-то не понравилось, и они были очень осторожны, чтобы не показаться невежливыми или грубыми. Они всегда пытались поддерживать беседу в позитивном, интересном и веселом ключе — и никогда не выражали недовольства или порицания.

Если встречи проходили дома у Тигрицы, она воскуряла благовония. Благовония, как и духи, производят положительное действие на органы обоняния и помогают Зеленому дракону расслабиться. Так как каждый дом имеет собственный запах — который может нравиться или не нравиться гостям, — и у каждого человека собственные вкусы, благовония использовались для нейтрализации запаха на то время, пока с ней был Зеленый дракон.

## ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

### ЗАСТЫВАНИЕ НЕФРИТА ДРАКОНА

*Когда Дракон играет рядом суетами Тигрицы,  
она хватается упавший нефрит.*

*Наставления Белой тигрицы*

Обсуждение Застывания нефрита Дракона, возможно, лучше было бы поместить среди методов восстановления, поскольку эта техника очень полезна для кожи Тигрицы. Однако, так как, по сути, оно связано с техникой Поглощения дыхания Дракона, предпочтительнее будет описать его как трансформационную технику. Застывание нефрита Дракона — ядро практик Тигрицы, так как в нем заключается подлинная

физическая причина столь активного использования орального секса. С другой стороны, Поглощение представляет ментальную часть, или духовный процесс, так как оно имеет отношение к сексуальной энергии.

Техника Застывания нефрита Дракона состояла в том, что семя попадало на кожу Тигрицы и она позволяла ему застыть. Если семя мужчины было густым, застывание занимало меньше времени. Если же оно было жидкой консистенции, времени требовалось больше. Она ждала затвердевания семени, чтобы оно стало более концентрированным и чтобы семенная жидкость эякулята отделилась от самой спермы.

Стоя на коленях, Тигрица с самого начала наблюдала за процессом эякуляции и направляла ее на свое лицо. Из пениса выходило не только семя, но и сексуальная энергия — Дыхание Дракона. По аналогии человек может выплюнуть слюну изо рта, но он также выдохнет и воздух. Во время Застывания нефрита Дракона она пытается вобрать в себя и сексуальную энергию, и семя как таковое. Именно поэтому важно наблюдать за началом эякуляции, ведь созерцание помогало ей в процессе поглощения энергии. Когда Зеленый дракон начинал эякулировать, ей приходилось крепко держать пенис напротив своего лица и она не имела возможности хорошо все видеть, его сексуальная энергия оказывалась заблокированной и возвращалась обратно в пенис.

В семенной жидкости находится большая часть питательных веществ эякулята, но сперматозоиды являются восстановительным элементом (или, если речь идет о воспроизводстве, эликсиром созидания). Семенная жидкость не отделяется от спермы, скорее клетки спермы двигаются друг к другу и застывают, таким образом делая сперму концентрированной. Они достаточно быстро погибают на воздухе, поэтому затвердевание не должно продолжаться больше минуты. Затем Тигрица распределяла застывшую сперму по всему лицу и позволяла ей окончательно высохнуть в течение двух-трех минут, по истечении которых целебный эффект заканчивался.

Тигрицы практиковали технику Застывания нефрита Дракона в течение первых трех лет обучения, но потом могли полностью отказаться от нее или практиковать лишь тогда, когда считали нужным. Помимо восстановительной пользы для кожи Тигрицы практика Застывания нефрита Дракона значительно повышала ее способность поглощать дыхание Дракона, которое было одной из духовных основ ее практик. Если, например, какой-нибудь страх мешал ей полностью сконцентрироваться и получать удовольствие от процесса Застывания нефрита Дракона, то с уверенностью можно было сказать, что Поглощение дыхания Дракона у нее тоже не получится. Несмотря на то что эти техники называются по-разному, они должны восприниматься как единый процесс, в котором застывание — физический аспект, а поглощение — ментальный.

Тигрицы не могли поглощать энергию во время каждой встречи с Зеленым драконом. Это было скорее исключение, чем правило. Так, медитирующий не достигает самадхи каждый раз во время медитации и спортсмен не каждый раз побеждает в соревнованиях.

Были случаи, когда Тигрицы направляли струю спермы не на лицо, а куда-либо еще. Это считалось приемлемым в то время, если при этом она делала девять вдохов, визуализацию и проглатывание, о чем пойдет речь в разделе, посвященном технике поглощения.

Важность Застывания нефрита Дракона и Поглощения дыхания Дракона для практик Тигрицы трудно переоценить. Застывание не было опасным для Тигрицы, но Поглощение могло оказаться куда более мощным переживанием, чем некоторые представляли себе

изначально. Поэтому учителя зачастую рекомендовали Тигрице продвигаться к овладению этой техникой не торопясь и сначала больше концентрироваться на застывании.

## ПОГЛОЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ ДРАКОНА

Первым условием Поглощения было увеличение интенсивности встречи до достижения состояния сексуальной гиперчувствительности. Как тигр, готовый броситься на жертву, Тигрица была полна решимости и полностью сконцентрирована на практиках Застывания и Поглощения.

Первый этап поглощения происходил, когда она чувствовала, что мужчина близок к оргазму. Тигрица крепко сжимала ноги, чтобы закрыть влагалище и не позволить рассеяться ци (сексуальной энергии), а в некоторых случаях даже прикрывала влагалище рукой, чтобы быть уверенной, что оно защищено.

Поместив головку пениса в рот, она делала девять вдохов, как бы высасывая сексуальную энергию Зеленого дракона, и с каждым вдохом она втягивала свою анальную мышцу внутрь и вверх. Делая это, она мысленно представляла зеленый пар, исходящий от пениса и распространяющийся в ее голове.

Выдыхая, она расслабляла сжатые бедра и фокусировалась на ощущениях в нижней части живота, так как во время выдоха она сокращалась.

После девяти выдохов она обводила языком по часовой стрелке головку пениса, все еще находившуюся у нее во рту. В этот момент она вырабатывала большое количество слюны и извлекала Слезы Дракона, предэякуляционную жидкость, которую выделяет половой член мужчины перед оргазмом. Она полоскала смесь во рту, восемнадцать раз катая ее по языку, а затем проглатывала, ощущая, как она опускается в нижнюю часть живота. Это называлось «Красный дракон вспенивает море». В конце концов этот процесс должен вызвать в нижней части ее живота физическую вибрацию, напоминающую дрожь. Когда такое происходит, это может считаться знаком правильного протекания процесса.

После эякуляции Тигрица снова помещала головку пениса в рот и повторяла девять вдохов, представляя, что зеленый пар наполняет ее мозг. Она опять обводила языком по часовой стрелке головку пениса, собирая и смешивая свою слюну и сущность Зеленого дракона, снова полоща смесь во рту перед тем, как проглотить субстанцию и почувствовать, как она опускается в нижнюю часть живота.

Наконец она спокойно переносила фокус внимания на внутренний мир, закатывая назад глаза, чтобы визуализировать верхнюю часть своей головы, сенсорную зону коры головного мозга, чтобы увидеть множество колеблющихся в мозгу желтых огоньков, или «Сто возвращений». Если это происходило, она старалась продлить визуализацию как можно дольше. Затем она уходила в тихое место и медитировала или пыталась воспроизвести опыт поглощения еще раз самостоятельно.

Нужно сказать, что Тигрица не стремилась получить оргазм одновременно с мужчиной. Женский оргазм и сексуальная гиперчувствительность — явления разные. Сексуальная гиперчувствительность в восприятии Тигрицы — ментальное состояние

глубокой сосредоточенности, жажды и потребности пережить и ощутить оргазм другого человека. Во время встречи с Зеленым драконом она стремилась получить оргазм максимально возможное количество раз, но не во время его оргазма. Его оргазм должен был происходить в самом конце встречи, чтобы она могла проделать практики Поглощения дыхания Дракона и Застывания нефрита Дракона. (См. раздел «Тигрица покидает гору», где детально описывается женский оргазм в практиках Тигрицы.)

Техника поглощения требовала огромной концентрации, не меньшей, чем требуется для мужчин-даосов, чтобы задержать и предотвратить оргазм. Однако важнейшим требованием для этого была способность достигать сексуальной гиперчувствительности в момент оргазма мужчины, чтобы энергия его Дыхания Дракона стала ощутимой для нее. Таким образом, чем выше интенсивность взаимодействия, тем больше сексуальная гиперчувствительность. Именно в сексуально гиперчувствительном состоянии Тигрица может сознательно поглощать мужскую сексуальную энергию. Как звуки, запахи, ощущения, тактильные впечатления и вкус обостряются во время интенсивного оргазма, так и ментальные ощущения — в состоянии гиперчувствительности.

## **ПРОСВЕТЛЕНИЕ («СТО ВОЗВРАЩЕНИЙ»)**

После успешно выполненного Поглощения Тигрица видела множество маленьких огоньков, похожих на фонарики, медленно колеблющихся в ее голове. Чувство радостного удовлетворения от такой картины было потрясающим переживанием, и ей было бы сложно отвлечься от своих ощущений. Именно этого состояния просветления надеялись достичь все Тигрицы. Они стремились пережить его девять раз в течение трехлетнего периода, чтобы иметь возможность начать формирование Духовного плода Бессмертной Девы. С того момента, как Тигрица ощутила действие «Ста возвращений», она всегда помнила об этом.

После каждой встречи с Зеленым драконом Тигрица старалась медитировать и предпринимала попытки либо воссоздать состояние «Ста возвращений», либо хотя бы приблизиться к нему. Ей не всегда это удавалось, но было важно, чтобы во время медитации она продолжала сознательные попытки. Так и мужчины-даосы, медитируя, не всегда могли заставить ци циркулировать по организму, но должны были каждый раз мысленно представлять это, чтобы сознание сосредоточивалось на достижении этой цели.

Поглощение является мощным переживанием не только потому, что оно соединяет сексуальную и духовную энергию, но и потому, что открывает дверь, ведущую Тигрицу к высшим духовным состояниям.

Белая тигрица по имени Мин в начале своего обучения не могла понять, насколько на самом деле неразрывны сексуальная и духовная энергия. Ее учительница не была уверена, что Мин в действительности понимала это, пока Мин не написала ей это письмо. Впоследствии учительница позволила мне включить в книгу относящиеся к рассматриваемой нами теме части письма, так как они иллюстрируют, как Мин смогла на самом деле осознать связь между духовной и сексуальной энергией:

Как Вы знаете, я воспитывалась в обстановке традиционной вьетнамской семьи, где девушка остается девственницей до свадьбы, рождает детей и проводит жизнь в преданности своим родителям, мужу и семье. В раннем возрасте я начала заниматься оральным сексом, и с того момента у меня были связаны с ним самые замечательные

впечатления. Но я всегда рассматривала секс как акт, помогавший мне и моему партнеру получать удовольствие, а духовные явления я относила исключительно к религии, что влекло за собой определенный набор моральных установок. Я считала, что должна выбирать — либо секс, либо духовность. Эта дилемма всегда мучила меня. С одной стороны, секс с мужчинами считался аморальным с точки зрения моего воспитания, хотя, с другой стороны, я обнаруживала, что чувствую после секса удивительный подъем, удовлетворение, живость и собранность — как раз те ощущения, что я должна была испытывать от моих религиозных верований и практик, но, увы, никогда не испытывала.

В течение долгого времени я была в замешательстве: почему же у меня были такие замечательные ощущения от того, что считалось аморальным и выходящим за рамки религиозного и нравственного поведения?

Будучи Тигрицей и проходя практики, я смогла остаться молодой как телом, так и духом. Все мои друзья, сотрудники по работе и члены семьи удивляются, как мне удается выглядеть столь молодо и поддерживать такой высокий уровень энергии. Но на это легко дать ответ: стимулирующие и восстановительные практики действительно работают. По правде говоря, мое желание стать Тигрицей имело больше отношения к желанию оставаться юной и красивой, чем к духовным стремлениям. Я никогда полностью не понимала духовность секса, хотя, конечно, чувствовала, что секс помогал мне ощущать себя куда более духовной, чем религиозные практики.

Недавно у меня случилось духовное переживание, или, лучше сказать, прорыв, который помог мне разрешить эту дилемму. Я попробую объяснить как смогу, но не уверена, что это можно передать в словах. Поэтому я опишу во всех подробностях и саму встречу, и мое духовное переживание, чтобы Вам было легче интерпретировать этот случай.

Два дня назад мы с моим Нефритовым драконом собирались поехать в командировку. Так как мы должны были отсутствовать две недели и было неизвестно, сколько Зеленых драконов я смогу встретить во время нашего путешествия, мы решили, что мне нужно провести тот вечер с одним из Зеленых драконов.

Во время полового акта с Зеленым драконом моя слюна вдруг начала течь потоком, ее было больше, чем когда-либо раньше, и я смогла почувствовать это невероятное тепло, поднимающееся от нижней части живота к лицу и голове. Это было очень интенсивное ощущение, казалось, все мое тело было наполнено силой и по неизвестной причине я полностью сконцентрировалась на оральной стимуляции моего Зеленого дракона и этом ощущении в теле, подобного которому я никогда не испытывала раньше. Я надеюсь, что смогу понятно объяснить Вам это. Я полностью осознавала, что орально стимулирую его, а в следующую секунду мое сознание уже было в другом месте. Как Вы знаете, у меня несколько раз получалось Поглощение. Но это было нечто совершенно другое. Я уже не видела огоньки в голове, как раньше, в этот раз я на самом деле попала куда-то, в какое-то прекрасное место.

Когда я закрывала глаза и смотрела вверх, я как будто уходила в другой мир. Когда я открывала глаза, я была на коленях перед моим Зеленым драконом. Когда я закрывала их, казалось, будто верх моей головы открывался и я могла видеть то, что, как я знала, существовало на самом деле всегда, но стало видимым для меня впервые. Это место было чудесным, красивым и мирным; его невозможно описать. Вокруг меня было много людей. Казалось, что все они плывут над землей, они были необычайно красивы, их волосы

напоминали цветы, а вокруг меня реял замечательный цветочный аромат. Это было потрясающе.

Красивая молодая женщина, самая красивая из всех, кого я когда-либо видела, подошла ко мне, улыбнулась и сказала: «О, отлично, ты смогла это сделать. Ты останешься или вернешься? Что бы ты ни решила, будет хорошо». Все люди вокруг нее были сказочно прекрасны, все улыбались и, казалось, были очень довольны тем, что я с ними. В тот самый момент я осознала интуитивно, что эти люди не занимались физическим сексом, у них все было на уровне сознания и по ощущениям в тысячу раз превосходило физический секс. Все, что им нужно было делать, — это смотреть на человека с сексуальным желанием. Они даже ели точно так же — в мыслях. Продолжительность их жизни невероятна — каждый день для них все равно, что целая жизнь для человека. Я хотела встать и прогуляться, чтобы все увидеть, но женщина тут же предупредила меня, что если я это сделаю, то не смогу вернуться. Затем она дотронулась до макушки моей головы, и в ту же секунду я вернулась и снова стала осознавать все происходящее. Когда мои глаза были закрыты, я снова посмотрела вверх и увидела это прекрасное место и людей, но теперь они занимались своими делами, и, похоже, никто не обращал на меня внимания.

Постепенно видение этого прекрасного мира исчезло, и я осознала, насколько увеличились мои груди, до этого они никогда не раздувались до такой степени. Все мое тело было теплым и дрожащим, а сознание — легким и спокойным.

После того как мой Зеленый дракон ушел, мой Нефритовый дракон сказал мне, что с этим человеком я была великолепна. Затем мы сели на диван, и я рассказала ему о том, что со мной произошло. Он предложил мне сразу же написать Вам и рассказать все максимально подробно.

Теперь я понимаю, что сексуальность и духовность — одно и то же. Пожалуйста, сообщите мне, если мои выводы неверны, но по моим ощущениям произошло вот что: сначала моя сексуальная энергия наконец стала достаточно мощной, чтобы обеспечить подъем ци, которая, в свою очередь, активизировала дух, давший мне переживания высших миров. Мне кажется, я понимаю, что со мной произошло, но не понимаю, в какое место я попала. Не могли бы Вы объяснить это мне?

Ее учительница ответила:

Я очень рада, что ты достигла таких успехов за столь короткое время. Конечно же, ты права насчет того, что с тобой произошло. Твои Три сокровища почти полностью развились, и ты испытала состояние просветления. Поэтому сейчас важнее всего для тебя продолжать практики с удвоенными силами, и тогда ты будешь снова переживать это состояние и другие, которые тебе еще не приходилось испытывать.

Место, в которое ты попала, даосы называют Небесной Обителью Бессмертных. Этого письма недостаточно, чтобы все это тебе объяснить, но вкратце я расскажу тебе, что существует несметное количество подобных мест. Одни люди живут в роскоши, другие в нищете, некоторые живут в странах, где ведутся боевые действия, и так далее. Тот рай, в котором ты побывала, очень похож на Небесную Обитель Матушки — Владычицы Запада, но, чтобы убедиться в этом, нам с тобой надо будет еще поговорить.

Однако, как бы привлекательно это ни было и сколько раз ты бы ни испытывала это состояние, не позволяй себе думать, что ты можешь остаться там. Не забегай вперед. Ты

уже получила доступ к той части сознания, которая позволит тебе увидеть высшие миры, когда ты будешь либо достаточно возбужденной, либо достаточно сосредоточенной для этого. Есть и более высокие миры, и я надеюсь, что ты не станешь чрезмерно привязываться к подобным вещам. Твой опыт самадхи был вполне реален в том смысле, что ты пережила его, но это по-прежнему воображаемые цветы, падающие с неба. Я предлагаю тебе позвонить мне в ближайшее время, чтобы мы могли обсудить все это подробнее.

Пожалуйста, продолжай свои нынешние практики и не слишком сосредоточивайся на этом приключении. Если это случится снова — хорошо, не случится — тоже хорошо. Все, что действительно важно, - это то, чтобы ты продолжала практики, как и раньше.

История Мин могла быть рассказана любым отшельником, привыкшим медитировать. Я решил процитировать здесь эти письма потому, что они ясно показывают, как сексуальность Тигрицы дополняет ее духовность, и я прекрасно понимаю, что некоторым читателям трудно примириться с мыслью о том, что половой акт может стать причиной духовных переживаний. Однако, когда мы осознаем, что человеческие существа по своей глубинной сути обладают и сексуальной, и духовной природой, это перестает казаться странным. Как сказал бы даос, у нас есть хань (небесный дух) и бо (земной дух). Поэтому мы не должны удивляться, что их слияние позволяет нам прикоснуться к нашему истинному Я, что мы можем пережить и воспринять то, что находится за пределами нормального повседневного сознания.

Если Тигрице удалось произвести Поглощение во время оргазма Зеленого дракона, она должна была сохранять молчание и стараться побыть в этом состоянии как можно дольше. Лучше всего, если Зеленый дракон сразу же оставлял ее одну, чтобы она имела возможность погрузиться в свои переживания. Кроме того, если Тигрица достаточно хорошо стимулировала Зеленого дракона, он был полностью обессилен после оргазма и не мог отвлечь ее. Ему было необходимо полежать без движения в течение нескольких минут.

Если Тигрице не удавалось произвести Поглощение, она ждала застывания и выполняла девять осторожных вдохов, визуализацию и глотательные движения. Затем она брала кусок ткани, смоченный в огуречном соке, и протирала лицо, шею, груди и волосы, чтобы убрать остатки засохшего семени. Она также использовала это время, чтобы положительно отозваться о поведении Зеленого дракона, параллельно очищая тканью пенис и пах мужчины, а также помогая ему переодеться. После этого она расправляла одежду, расчесывала волосы и заново наносила помаду. Затем встреча завершалась, и она находила предлог, чтобы уйти.

## ОБЪЯТИЯ ЗЕЛЕННОГО ДРАКОНА

*Устремив взор в глаза Дракона,*

Объятия Зеленого дракона — это техника доведения Зеленого дракона до оргазма исключительно при помощи стимуляции руками. Этот метод использовался Тигрицей как альтернатива фелляции. Мастурбация следовала за теми же процедурами, что использовались при оральном сексе, и считалась очень эффективным второстепенным методом в стимуляции мужчин. Стоя на коленях, Тигрица открывает рот, вытягивает язык и держит пенис на расстоянии пяти-семи сантиметров ото рта. Крепко сжав основание пениса одной рукой, она ласкает сам пенис другой, пока мужчина не получит оргазм.

Для такой стимуляции Тигрица обычно использовала смазку. По большей части она использовала ровные движения взад-вперед или скручивание, или перекатывала ладонь через головку. Другим методом было поместить пенис между ладоней и тереть его ими в направлениях вперед-назад, а также вверх-вниз. Этот метод похож на трение палочки с целью зажечь огонь.

Как уже говорилось, когда волосы Тигрицы были достаточно длинными, она оборачивала их вокруг головки и ствола пениса и затем ласкала его руками. Для мужчины это было невероятным ощущением, и ему было очень трудно сдержать оргазм.

Стимуляция руками для мужчины была также очень возбуждающей, так как Тигрица применяла многие приемы, использующиеся в оральном сексе, такие как позиция на коленях, приближение лица к головке его пениса, звуки и слова. Обычно Тигрицы использовали этот метод, если Зеленый дракон не мог достичь эрекции или оргазма от оральной стимуляции или если она просто чувствовала, что оральный секс с ним может оказаться небезопасным.

Самый сильный метод ручной стимуляции — техника под названием «Тигрица, счищающая чешую Дракона». Выполняется она следующим образом.

Мужчина сидит, а Тигрица стоит на коленях между его ног, разведя их широко в стороны. Она вводит безымянный палец левой руки в его анальное отверстие, стимулируя область гуй инь (железу кундалини), а затем крепко сжимает основание пениса указательным и большим пальцами правой руки. Нанеся на пенис смазку, она правой рукой напряженно и медленно ласкает его головку, перекатывая через нее ладонью. Идея состояла в достижении мужчиной оргазма больше от своего настроения и эмоций, чем от ее физических действий. Этот метод помогал мужчине получить очень интенсивные ощущения при оргазме.

## **«ТИГРИЦА ПОКИДАЕТ ГОРУ»**

### **Снадобья трех вершин**

Во время интенсивного сексуального возбуждения организм женщины вырабатывает три секрета. Тигрица называет их снадобьями из-за сильных восстановительных свойств; извлечение и использование этих снадобий имели для ее практик первостепенную важность. Снадобье Высокой вершины, также называемой Вершиной Красного лотоса,



представляет собой сероватый секрет, который выделяется из двух маленьких полостей, находящихся под языком женщины, во время сильного сексуального возбуждения. Получить снадобье Высокой вершины было важнее всего, потому что при смешивании его с ее слюной и Дождем Дракона мужчины (предэякуляционная жидкость: семя без сперматозоидов) получалось так называемое Великое снадобье. Когда она проглатывала эту смесь во время своего оргазма, это замедляло процесс старения, улучшало состав крови, стимулировало пигментацию волос и увеличение груди. В даосских практиках Двойного сексуального совершенствования мужчина стремился получить этот секрет из рта женщины исключительно с целью добиться долголетия.

Снадобье Средней вершины, также называемое Персиком бессмертия, — белесая, сладкая на вкус жидкость, которая выделяется из полости, находящейся в нижней части сосков. Начиная Тигрица посвящала много усилий извлечению этого секрета. Однако, если она не могла сосать свои собственные соски и не была бисексуальна, ей было сложно получить это снадобье. Поэтому обычно она стремилась сделать так, чтобы мужчина сосал ее грудь, а затем забирала у него снадобье.

Снадобье Нижней вершины, также называемое Грот Тигрицы, — очень густой белесый вагинальный секрет. После своего оргазма Тигрица брала ее пальцами и глотала или иногда помещала ее на головку мужского члена, смешивая со своей слюной и его Дождем Дракона. Снадобье Нижней вершины обладало невероятным восстановительным эффектом для всего женского организма. С целью ускорить процесс восстановления многие Тигрицы тренировали йогическую позу «Спина Тигрицы», чтобы стать достаточно гибкими и суметь самим делать себе куннилингус и извлекать это лекарство чаще.

Тигрицы обращали особое внимание на эти Снадобья трех вершин, потому что для восстановления организма они были не менее важны, чем семя.

### **Тигрица выполняет «Упражнение трех вершин»**

Это упражнение использовалось исключительно для получения всех трех снадобий. Единственным условием его выполнения было то, что Тигрица должна была сесть на колени мужчины (ее Нефритового дракона или Зеленого дракона), давая ему возможность целовать и лизать ее груди и стимулировать вагину пальцами. Все должно было происходить неспешно; мужчина целовал ее в губы, касался и целовал груди и нежно стимулировал клитор.

Она садилась на правое бедро мужчины, обхватив его левой рукой за плечи. Правая рука использовалась ею либо для опоры, либо для того, чтобы стимулировать свои соски или ласкать его голову. Пальцы его левой руки помещались на влагалище, а указательный палец правой руки нежно прикасался к ее анальному отверстию или, если она просила, вводился внутрь, но не дальше чем до первого сустава.

Идея состояла в том, что в этой позе он доводил ее до оргазма, а во время стимуляции они оба употребляли ее секреты. Пальцами мужчина собирал вагинальные выделения и себе или ей в рот, а также сосал ее соски, чтобы их секрет оказался у него во рту, а затем глубоко ее целовал, чтобы передать его и ей.

Во время ее оргазма он помещал пальцы непосредственно в ее вагину и на клитор, делая небольшие нежные движения. Они целовались, открыв рты, чтобы Снадобье Красного лотоса досталось обоим.

Стимуляция и сосание груди могут помочь в увеличении как самих груди, так и околососковых кружков, но помимо этого данное упражнение обладает способностью сужать влагалище. Согласно сведениям западной медицины, когда женщина кормит грудью своего ребенка, это оказывает на влагалище восстановительное и подтягивающее действие. Тигрица использует этот метод когда угодно и где угодно. Это также одно из самых популярных упражнений всех даосских учебников секса.

Если мужчина близок к оргазму во время выполнения этой техники, Тигрица должна встать на колени, взять в рот пенис так глубоко, как может, и делать движения головой вверх-вниз, чтобы головка пениса стимулировалась в задней части ее глотки. Мужчина должен сжать обеими руками ее голову и вращать бедрами синхронно с ее движениями до наступления эякуляции. В момент оргазма она должна плотно сжать губами пенис, делая сильное сосательное движение, и медленно поднимать голову, извлекая из него все семя. Ей следует повторить это трижды, пока все семя не выйдет из пениса. После этого она садится прямо, прополаскивает семя во рту тридцать шесть раз, а затем разделяет его на три части и глотает каждую из них отдельно (для дальнейшего описания этой процедуры смотрите упражнение «Парящий Дракон, рычащая Тигрица»).

Если Тигрица выполняет это упражнение с Зеленым драконом, ей следует сделать так, чтобы все ее вагинальные секреты оказались у нее во рту, а также целовать его, чтобы получить секреты сосков. Кроме этого, она должна проглотить Снадобье Красного лотоса и сделать так, чтобы оно попало в нижнюю часть живота. Однако обычно она не проглатывает семя Зеленого дракона, как делает это со своим Нефритовым драконом или с самым доверенным Зеленым драконом. С Зелеными драконами она в основном выполняет упражнение «Застывание нефрита Дракона».

## **«ТИГРИЦА ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА ГОРУ»**

### **Получение оргазма**

Когда Тигрица была близка к оргазму, она должна была направить его энергию обратно в почки, чтобы цзин и ци соединились, а затем поднялись в область Бай Гуй. Все это приближало ее к просветлению.

Вне зависимости от того, в какой позе она была, и от того, какой вид сексуальной активности применяла, когда происходил оргазм, она должна была немедленно выполнить четыре определенные техники, чтобы быть уверенной в том, что энергия ее оргазма попадает в почки. Во-первых, она помещала язык на верхнее небо или же в носоглотку, если была знакома с упражнением «Красный Дракон возвращается в пустоту». Или же она стимулировала выработку Снадобья Красного лотоса. Во-вторых, она клала ладони на яичники и нажимала на них в направлениях вниз и внутрь. Это гарантировало выход секрета из влагалища, при том, что энергия оргазма оставалась направленной вниз. В-третьих, она сжимала свое анальное отверстие и сосредоточивала внимание на почках. В-четвертых, она держала руками груди во время оргазма и по его завершении делала выдох.

Получив оргазм, она брала свое Снадобье Нижней вершины и клала в рот, смешивая его с собственной слюной и Снадобьем Высокой вершины. Затем, прикрыв рот, она обводила языком зубы и внутреннюю часть щек три раза по часовой стрелке и три раза против. Закончив это, она полоскала смесь вдоль языка девять раз, а затем проглатывала

ее. После этого, закрыв глаза и поместив язык на верхнее небо, она на максимально долгое-время концентрировала все свое внимание на нижней части живота, чтобы почувствовать и ощутить эффект проглатывания смеси.

Все эти методы гарантировали, что энергия оргазма Тигрицы будет направлена в почки и таким образом стимулирует подъем цзин и ци в головной мозг.

Тигрица понимает, что энергия женского оргазма направлена вниз, так как именно в этом направлении он проходит через влагалище, что является естественной биологической функцией организма, направленной на беременность. Однако женская сексуальная энергия по своей природе берет начало во рту, на Вершине Красного лотоса, который стимулируется при поцелуе. Женская сексуальная энергия течет вниз от языка и рта к грудям (что доказывается увеличением и твердением самих грудей и сосков в момент возбуждения) и к влагалищу (увеличение количества половых жидкостей) — эти Три вершины показывают порядок и процесс выработки половых секретов. Это может показаться несущественным, но именно нисхождение сексуальной энергии помогает Тигрице восстанавливать молодость.

В даосских практиках Двойного сексуального совершенствования стимуляция начиналась при половом сношении, что меняло естественное направление движения женской сексуальной энергии на противоположное, так как она брала свое начало во влагалище, а не во рту. Но так как женская сексуальная энергия берет начало во рту, Тигрица следует своей женской природе и, естественно, предпочитает использование орального секса.

Природа мужского оргазма восходящая, так как она стремится подняться вверх и выйти через пенис. Именно по причине этой восходящей природы даосские учебники по сексу преимущественно посвящены стимуляции при помощи полового сношения. Оральный секс, напротив, стимулирует движение энергии вниз, в женщину. Даосские учебники умалчивают о том, что использование женщиной орального секса выгодно и для мужчины, ибо оно стимулирует женское начало в нем самом.

Половое сношение помогает мужчине накопить больше мужской энергии, собирая женскую сексуальную энергию, но для нее в накоплении его мужской энергии нет ничего хорошего, равно как и для него — в высвобождении своей женской природы. Половое сношение изменяет естественное течение женской энергии, поэтому от подобных упражнений женщина получает очень мало пользы.

Когда госпожа Линь впервые начала объяснять мне этот процесс, я был сразу же сбит с толку, так как ни в одном из даосских учебников, которые я когда-либо читал, никогда не было ни одного намека на то, что на самом деле женщина теряет свою молодость от половых сношений с мужчинами. Я был несказанно удивлен тем, что женщины, занимавшиеся подобными даосскими практиками, по сути дела, следовали по неверному пути, ибо мужчины заботились только о собственном здоровье и долголетию.

Я чувствовал себя по-настоящему невежественным, так как все это лежало прямо на поверхности в течение многих лет. На символе инь и ян есть мужской аспект, белая половина круга, и он направлен вверх, с юга на север. Женскому аспекту, темной половине, присуще естественное движение вниз, с севера на юг. Как могло получиться, что я не обращал на это внимания прежде?

Углубление в теорию инь и ян пришлось бы сделать слишком пространным, а сказав больше, я переступлю ту линию, которую пересекать права не имею. Но, принимая во внимание все то, что я уже рассказал в этой книге, должно быть понятно, почему оральный секс был столь важен для Тигрицы.

## **«ПАРЯЩИЙ ДРАКОН, РЫЧАЩАЯ ТИГРИЦА»**

Так как, чтобы успешно проходить практики, Белая тигрица и ее Нефритовый дракон должны были полностью доверять друг другу, техника «Парящий Дракон, рычащая Тигрица» могла применяться только в таких парах. Она считалась вершиной практик Тигрицы и Нефритового дракона, ибо давала очень мощный эффект, благодаря которому они оба могли поднять цзин в почки. Эта техника могла ускорить приближение к просветлению, но идти к ней нужно было постепенно, шаг за шагом.

Торопиться с нею было нельзя. Причина, по которой эта техника называется «Парящий Дракон, рычащая Тигрица», состоит в том, что Нефритовый дракон должен стремиться поднять свою энергию вверх, в мозг (Небо), в то время как Тигрица стремилась опустить свою энергию вниз, в живот (Земля).

Не было никакой гарантии, что оба одновременно достигнут успеха во время каждого выполнения техники. Иногда цели достигал Нефритовый дракон, иногда Белая тигрица. У одних получалось быстрее, у других — медленнее. Некоторым нужно было три года, чтобы достичь успеха, а другие могли обойтись всего парой попыток. Не было конкретного способа определить, увенчается ли все успехом. Единственно, что можно было сказать точно, — это то, что чем чаще они работали с Зелеными драконами и применяли трансформационные техники, тем быстрее наступали результаты и тем лучше они были. Используемые методы требовали дисциплины и преданности как со стороны Тигрицы, так и со стороны Нефритового дракона.

Тигрица и Нефритовый дракон никогда не использовали эту технику просто из любопытства или чтобы повеселиться — подобного отношения к ней ни у кого быть не должно. Эта техника выполнялась либо за шесть дней до менструации Тигрицы, либо на девятый день после, и никогда — во время менструации.

### **Метод**

В этой технике Нефритовый дракон и Тигрица ложатся валиком каждый на правый бок, сведя ноги так, чтобы щиколотки соприкасались, а колени были немного согнуты. В такой позе лицо каждого из них находится напротив гениталий другого. В комнате тихо, из освещения только свеча. Мягкий запах благовоний разносится в воздухе.

### **Подготовка**

В течение всего времени техники Тигрица брала в рот лишь головку пениса Нефритового дракона. Она принимает такую позу, что во время эрекции пенис выдается строго вперед и опускается немного вниз, чтобы в него попала кровь. Большим и указательным пальцами левой руки она берет член за основание и крепко его сжимает, чтобы «запереть» в пенисе кровь. Она использует медленные, но энергичные сосательные движения, поворачивая язык на головке. В большинстве случаев Тигрица пытается делать это упражнение максимально тихо, однако слабые стоны допустимы.

## Тигрица

Во время фелляции, делая медленные, но энергичные сосательные движения, она совершает девять вдохов и выдохов и повторяет это три раза (в общей сложности двадцать семь вдохов-выдохов), а затем тридцать шесть раз обводит языком головку пениса.

Когда Тигрица сосет и делает вдохи, она мысленно представляет зеленый пар, наполняющий внутреннюю часть ее черепа, а также втягивает и сжимает анальные и вагинальные мышцы. Выдыхая, она представляет введение белого пара в его пенис, в пах и живот и расслабляет мышцы анального отверстия и влагалища. Обводя языком головку пениса, она обращает свое внимание на верхнюю часть головы, область Бай Гуй.

В течение всего упражнения она держит глаза закрытыми и немного закатывает их вверх. Если вырабатывается слишком много слюны, она позволяет ей либо вытечь, либо аккуратно проглатывает ее в то время, как крутит языком. Эта процедура повторяется снова и снова, пока Нефритовый дракон не почувствует приближение оргазма. Во всех трех нижеследующих упражнениях она придерживается во время фелляции одних тех же процедур.

## Нефритовый дракон

Он направляет все усилия на то, чтобы лежать неподвижно и не издавать никаких звуков. Его правая рука помещается между ног Тигрицы. Указательный палец правой руки до первого сустава введен в анальное отверстие, а большой палец, до первого сустава, во влагалище. В течение всего упражнения он просто держит на месте правую руку и не пытается стимулировать Тигрицу. Это нужно в первую очередь для того, чтобы никакая энергия не могла выйти из нее. Его левая рука помещается на ее левой груди. Большим и указательным пальцами он легко сжимает ее сосок. Во время процедуры девяти вдохов он пытается синхронизировать свое дыхание с ее дыханием. Чем дольше он это делает, тем больший эффект почувствуют оба. Когда она вдыхает и всасывает, он выдыхает и мысленно представляет, что он выделяет зеленый пар через свой пенис в ее рот. Когда она выдыхает, он вдыхает и представляет вытягивание белого пара из ее рта через его пенис в живот. Поэтому когда она вдыхает и всасывает зеленый пар, он выдыхает и выпускает в нее зеленый пар. Когда она выдыхает и впускает в него белый пар, она вдыхает и втягивает его в себя.

Синхронное дыхание требовало практики, и они часто тренируются перед тем, как начать выполнять эту технику.

В то время как она вращает языком, он сосредоточивает все свое внимание на Бай Гуй. В течение всего упражнения он держит свой язык прижатым к небу, а глаза немного закатывает вверх. Во всех трех упражнениях, описанных ниже, он придерживается во время фелляции одних и тех же процедур.

## Первая стимуляция

До того как Тигрица приступает к девяти вдохам и вращению языком, она сначала очень нежно и медленно лижет пах Нефритового дракона. В это время они оба мысленно представляют свой самый лучший опыт с Зеленым драконом во всех подробностях. Они делают это, закрыв глаза и созерцая образы в верхней части своей головы. Когда наступает полная эрекция, она берет в рот головку его пениса и начинает девять вдохов.

Когда Нефритовый дракон приближается к оргазму, он аккуратно трогает левой рукой ее голову и сразу же ее убирает. Это дает ей сигнал о том, что нужно прекратить сосательные и вращательные движения. Она снова начинает лизать его пах, а также, используя большой и средний пальцы левой руки, аккуратно щиплет его за кончик члена. Длительное давление на эту точку задерживает оргазм. В это время он тихо дышит, сокращая на выдохе живот и втягивая анальное отверстие на вдохе.

Когда ощущение скорого оргазма покидает его и он готов опять продолжить, он снова трогает ее голову и убирает руку. Тогда она переходит ко второй стадии стимуляции.

В любой момент в течение этих стимуляций, если у Тигрицы происходит оргазм, она должна полностью отдаться ему и не сдерживать его. В это время ей следует использовать технику «Тигрица возвращается на гору».

### Вторая стимуляция

Тигрица все делает, как раньше. Единственным отличием этой стимуляции является то, что, когда она вращает языком, оба партнера полностью концентрируются на ощущении ее рта и языка вокруг его пениса, чувствуя каждый момент и каждый нюанс, а не фокусируются на Бай Гуй. Все остальное продолжается так же, как и до этого.

### Третья стимуляция

Тигрица снова делает то же, что и прежде. Во время этой стимуляции, пока Тигрица вращает языком, Нефритовый дракон закатывает глаза вверх в направлении макушки и фокусируется на тонкой линии света и тьмы, вызванной колебаниями его век. Внимание Тигрицы полностью обращено на нижнюю часть ее живота, и она чувствует любое движение, происходящее там. Все остальное продолжается, как и прежде, только оргазм Нефритового дракона не предотвращается.

### Завершение

Когда Нефритовый дракон приближается к оргазму, он кладет на затылок Тигрицы свою левую руку и оставляет ее там, чтобы иметь возможность ввести пенис глубже ей в рот. Делая активные сосательные движения, она забирает семя из его пениса в рот.

В момент эякуляции Нефритовый дракон сознательно ощущает оргазм, возвращающийся в его тело, хотя жидкость все же выделяется из пениса. Все его внимание приковано к ощущению энергии, возвращающейся через пенис назад вверх и к почкам. Во время оргазма он задерживает дыхание, прижимает язык к небу, втягивает анальное отверстие и внутренне закатывает глаза, чтобы посмотреть на самую верхнюю точку своего черепа.

Если у него есть ощущение, характерное для просветления, он должен остаться один, чтобы помедитировать и сконцентрироваться на этом событии.

Когда эякуляция Нефритового дракона заканчивается, Тигрица медленно встает и садится на край кровати либо скрестив ноги, либо прямо. Она начинает смешивать во рту семя со слюной, проделывая это языком тридцать шесть раз — восемнадцать движений по часовой стрелке и восемнадцать против. Потом она катает смесь по языку взад-вперед, от зубов к задней части языка. Сделав это, она мысленно разделяет смесь на три одинаковые части и проглатывает каждую из них. Во время этих действий ей важно прямо держать

позвоночник и голову, а при проглатывании подать верхнюю часть головы вверх. Когда все три порции смеси проглочены, она поднимает руки и кисти над головой, сжав кисти в кулаки, широко открывает рот и издает три сильных гневных звука «хаа», похожих на рычание тигра, так, чтобы звуки выходили из нижней части живота.

Затем она некоторое время тихо сидит, чувствуя ощущения в нижней части живота. Если она чувствует сильную дрожь в этой области или переживает просветление, она должна уединиться для медитации.

Если она не испытывает никаких ощущений, то она ложится рядом с Нефритовым драконом, и он аккуратно берет в руку ее правую грудь. Она помещает указательный палец правой руки в низ его паха и сильно нажимает на его область гуй инь—промежность. Они лежат в тишине так долго, как позволяет время. Так заканчивается выполнение этой техники.

### Трудности

Если у Нефритового дракона во время первой или второй стимуляции происходит эякуляция, Тигрица все же смешивает и глотает его семя, как описано выше. Затем они могут подождать три часа и попробовать выполнить всю технику снова. Если это невозможно, им приходится ждать до следующего подходящего момента.

У Тигрицы могут возникнуть проблемы с удержанием большого количества семени и слюны во рту, и есть вероятность подавиться или пролить часть смеси. Она может предотвратить, это, потренировавшись перед выполнением техники с третьей чашки молока или густого фруктового сока.

Если Нефритовый дракон не может удержать эрекцию, им следует остановиться. Тигрица может орально стимулировать его обычным способом, пока его пенис не станет полностью эрегированным. После этого они снова могут приступить к выполнению техники.

Если кто-либо из партнеров болен или испытывает слишком сильный стресс, они могут пропустить сеанс и отложить его до следующего установленного дня.

### Эффект

В идеале Нефритовый дракон испытывает ощущение и визуальный эффект тысячи огоньков, колеблющихся в верхней части его головы, и наслаждается чувством радости и удовлетворения. Это может продолжаться нескольких минут или, возможно, часов. Однако если Тигрица чувствует, что он находится в этом состоянии более пятнадцати минут, она должна вернуть его в реальность, нежно позвав по имени. Это предотвращает чрезмерную привязанность к состояниям транса. Не важно, сколько времени он находится в таком состоянии, так как это впечатление навсегда останется в памяти и ему будет нужно применять его для возвращения цзин в мозг во время медитации.

Тигрица в идеале ощущает мягкую и постоянную вибрацию в нижней части живота, после чего все тело кажется заполненным желтовато-белым светом изнутри, и не существует ничего, кроме света. Она чувствует, что как будто плывет, а ее тело стало бескостным и легким. Находясь в этом состоянии, она не ощущает собственного тела и

пениса партнера. Если Нефритовый дракон видит, что она находится в этом состоянии, ему следует тихо лежать и не мешать ей. Однако если это продолжается больше часа, он может нежно позвать ее по имени.

Любой из них также может услышать громкий хлопающий шум в ушах, похожий на звук стреляющей пушки. Этот звук обычно сопровождается визуализацией всей нижней части тела, которая выглядит и пахнет, как гнилая смола или грязь. По этому поводу не стоит беспокоиться, так как это реакция сознания, избавляющего тело от признаков старения.

В течение трехлетнего периода практик они оба могут увидеть несколько кошмарных снов. Это также не должно вызывать беспокойства, это фокусы сознания, не желающего принимать восстановление. Тело и сознание были, так сказать, запрограммированы в возрасте двадцати девяти-тридцати двух лет начать движение к старению и смерти, и они противятся изменениям, которым их подвергают Тигрица и Нефритовый дракон. Кошмарные сны не более чем ментальный мусор, выражающий страх перемен.

На таком уровне достижений менструальные периоды Тигрицы либо уменьшатся до очень небольшого количества крови, которая также будет светлее по цвету и жиже по консистенции, либо будут вовсе не заметны, так как крови станет столь мало, что она не сможет выйти за пределы влагалища. Некоторые Белые тигрицы говорили, что у них выступали менструальные выделения лишь где-то раз в три месяца. Непостоянство эмоций, характерное для менструального периода, также существенно снижается, а после определенного времени прекращается вовсе. Тигрица больше не будет испытывать эмоционального напряжения, ибо вернется в состояние юной девушки, не достигшей половой зрелости и еще незнакомой с менструальным циклом. Все это означает, что она достигла восстановления своей молодости. Ее груди увеличатся, а влагалище сузится. а Ее волосы вновь обретут свой естественный цвет и блеск, глаза станут яркими, щеки останутся румяными, кожа будет более светлой и упругой, а губы — более мягкими.

Желание Нефритового дракона эякулировать снизится до такого уровня, что ему будет хотеться выпускать сперму лишь раз в двадцать восемь дней или около того. Когда эякуляция будет происходить, его семя будет очень густым и беловато-желтым по цвету. Семяизвержение будет гораздо сильнее, а струя спермы станет длиной от полметра до одного метра. Эрекции будут очень сильными, а эякуляции медленными. Его волосы также обретут свой естественный цвет и блеск, глаза станут ярче, на щеках снова появится румянец, кожа будет более светлой и упругой, а слух — более острым.

## **ПОГЛОЩЕНИЕ ПЕРСИКА БЕССМЕРТИЯ**

*Поддерживание грудей символизирует двух девушек-служанок, предлагающих Персик бессмертия.*

*Употребление жидкостей ее оргазма символизирует поедание Персика бессмертия.*

***Наставления Белой тигрицы***

В древнем китайском символизме персик ассоциировался с девственной вагиной. Две молодые служанки Си-ван-му предлагают Персик тем, кто готов к бессмертию, и последние должны съесть его целиком, вместе с косточкой. Идея достижения бессмертия при помощи поглощения семечка девственной вагины, предложенного двумя молодыми девственницами, обладает очень интересным символизмом. Интересен он потому, что сам



по себе персик олицетворяет здоровье, долголетие и бессмертие — то есть цель. Две молодые служанки-девственницы символизируют сущности сексуальной энергии инь и ян. Тот факт, что они женщины, показывает, что бессмертие достигается при помощи женского начала (как говорил Лао-цзы, «Женское — врата к Дао»). Поглощение персика целиком, с косточкой, с целью достижения бессмертия, символизирует идею полного поглощения женских аспектов — «источника таинственного [Дао]», как это называет Лао-цзы.

Эту технику выполняют за три дня до или через три дня после техники «Парящий Дракон, рычащая Тигрица». Оба метода должны использоваться в одной и той же обстановке. Отличие состоит в том, что единственным объектом стимуляции является Тигрица, а не Нефритовый дракон. Во время выполнения этой техники Нефритовый дракон должен удерживать семя и ни в коем случае не эякулировать. Поглощение Персика бессмертия и «Парящий Дракон, рычащая Тигрица» выполняются только Тигрицами с Нефритовыми драконами.

### Метод

Тигрица ложится на кровать, поместив под голову подушку, а Нефритовый дракон располагается между ее ног. Еще одну подушку следует положить под ягодицы, чтобы ее влагалище располагалось в удобной для стимуляции позиции. Вокруг должно быть тихо, нужно воскурять благовония, и обоим партнерам следует воздержаться от разговоров.

Часть первая. Нефритовый дракон аккуратно помещает свой указательный палец, до первого сустава, в ее влагалище. Она кладет обе руки на груди. Затем она начинает вращать бедрами и предпринимать попытки глубже протолкнуть его палец, но он не позволяет этого и меняет положение пальца так, чтобы он оставался в той же позиции.

Часть вторая. После того как у нее станут выделяться жидкости, мужчина переносит свое тело так, чтобы оно оказалось над ней, и аккуратно помещает только головку своего пениса в ее влагалище, опираясь при этом на руки. Он не должен ложиться сверху на нее — им нельзя прикасаться друг к другу, только головка пениса находится во влагалище. Затем она снова вращает бедрами в попытке протолкнуть пенис глубже, и опять он ведет себя так, чтобы она не смогла сделать этого.

В то же время, по-прежнему держа руки на груди, она открывает оба соска Нефритовому дракону, который должен вращать языком вокруг ее сосков и слегка посасывать их.

Часть третья. Когда она чувствует приближение оргазма, она делает сигнал Нефритовому дракону. Тогда они оба меняют позу так, что он оказывается внизу, а она наверху. Она помещает влагалище над его ртом и полностью заглатывает его пенис, до основания, если это возможно.

Он окружает губами ее вагинальное отверстие и приступает к нежным, но активным сосательным движениям, чтобы к нему в рот попали все ее выделения. Их он проглатывает, так как ему это необходимо. Когда у нее наступает оргазм, она должна выпустить пенис из рта, издать звук «хаа» и сильнее прижать к его рту свое влагалище. Во время ее оргазма он оставляет рот открытым, чтобы туда попадала жидкость. Когда оргазм заканчивается, он прижимает язык к зубам и с закрытым ртом перегоняет смесь своей слюны и ее выделений тридцать шесть раз. Затем он садится ровно, разделяет смесь на три равные части и проглатывает их энергичным движением.

Они либо разделяются и уединяются с целью медитации, если приходит ощущение просветления, либо ложатся рядом, как в конце техники «Парящий Дракон, рычащая Тигрица».

Если во время выполнения этой техники Нефритовый дракон испытывает оргазм, Тигрица направляет сперму на свое лицо и не трогает ее до тех пор, пока упражнение не закончится.

Если Тигрица не может получить оргазм во время выполнения этой техники, им следует попробовать еще раз в следующий установленный день.

В этом упражнении рекомендовалось половое сношение, но Нефритовый дракон вводил только головку своего пениса.

## **«ДРАКОН ВХОДИТ В ПЕЩЕРУ ТИГРИЦЫ»**

### **Половое сношение**

Иногда Тигрице хотелось полового сношения, поэтому она разрешала Зеленому дракону ввести головку своего пениса во влагалище. Однако, занимаясь вагинальным сексом, она следовала определенным правилам и техникам.

Во-первых, перед каждой встречей с Зеленым драконом Тигрица применяла специальное травяное вяжущее средство, чтобы сжать вагинальное отверстие так, чтобы, если он вставлял во влагалище палец, было бы очень тесно. Ввести головку полового члена ему было довольно трудно, даже если Тигрица была возбуждена и влагалище ее было влажным. Она использовала это вяжущее средство по двум причинам: во-первых, это давало большее возбуждение мужчине, а во-вторых, если это было нужно, Тигрица могла сказать, что ей больно, находя предлог для переходу к оральной стимуляции.

Во время полового сношения с Зеленым драконом она ложилась на спину и широко разводила ноги, говоря мужчине держать ее за талию или положить руки под ее ягодицы. Затем в одну руку она брала пенис, зажимая его в кулак, и помещала его головку во влагалище. Сказав мужчине, чтобы он вводил его внутрь, она продолжала держать пенис на расстоянии около пяти сантиметров от головки, чтобы сам ствол не имел возможности проникнуть в вагину. Другой рукой она стимулировала свой клитор, в то время как мужчина вводил и извлекал головку члена из влагалища.

Она никогда не разрешала мужчине эякулировать в себя и позволяла сношению продолжаться лишь до того момента, как она получит оргазм, или до того, как почувствует, что удовлетворила Зеленого дракона влагалищем. Тогда она продолжала орально стимулировать его, пока он не достигнет оргазма.

В «Наставлениях Белой тигрицы» есть сообщение о том, что сжатие вагины помогало Тигрице возродить в воображении момент лишения девственности. Тогда и женщина получала больше удовольствия, и мужчина, испытывавший сложности с введением пениса во влагалище, также был больше возбужден идеей дефлорации.

Тигрица ограничивала количество половых сношений, но могла заниматься вагинальным сексом с Зеленым драконом, когда бы ей этого ни захотелось. Ее

Нефритовый дракон ни в коем случае не должен был корить ее за это, так как она имела полное право принять такое решение. С Нефритовыми драконами она занималась вагинальным сексом в установленные дни практик.

## «ВРАЩЕНИЕ ЛОТОСА»

*Вращайте лотос, но не раньте лепестки.  
Дракон играет в пещере Тигрицы.*

**Наставления Белой тигрицы**

### **Техники куннилингуса**

Когда Тигрица решала позволить Зеленому дракону стимулировать ее губами и языком, она ложилась на край кровати или стола или откидывалась на стуле. Она широко разводила ноги и клала руки на внутреннюю сторону бедер, чтобы открыть область промежности как можно шире. Она говорила мужчине ввести большой палец во влагалище, а вторую руку положить под ее ягодицы, чтобы он мог поднимать ее и менять высоту положения вульвы по отношению к своему рту. Затем он должен был стимулировать ее клитор ртом и языком до достижения ею оргазма. Она также могла велеть мужчине погладить область ее клитора нежными круговыми движениями указательного пальца, при этом вводя и выводя язык в ее вагинальное отверстие. Во время оргазма она выполняла технику «Тигрица возвращается на гору». Разрешая сделать ей куннилингус, Белая тигрица ставила мужчине одно обязательное условие: он должен был довести ее до оргазма. В этот момент она была не покорной, а настойчивой и до некоторой степени неистовой в отношении его действий. Она вела себя таким образом по двум важным причинам: 1) в этот момент она демонстрировала поведение, характерное для ян, так как на темной стороне символа тай-цзи есть маленький белый кружок ян; 2) чтобы убедиться, что мужчина получает Снадобье Нижней вершины.

*Две Тигрицы играют в пещере,  
инь чувствителен, и они дополняют друг друга.*

**Наставления Белой тигрицы**

Некоторые Тигрицы были бисексуальными, поэтому куннилингус для них был частым явлением. Согласно традиционной китайской философии два аспекта инь могут сосуществовать в гармонии, а два аспекта ян — нет. Когда капля воды (субстанция инь) попадает в другую воду, она становится частью этой воды и не является чем-то отдельным. Таким образом, вода находит гармонию внутри самой себя. Напротив, два твердых предмета, например два куска дерева, не могут занимать одно и то же пространство. Из аналогии сопоставления женщин с водой и мужчин с деревом и в соответствии с теорией инь и ян очевидно, что союз двух женщин порождает гармонию, в то время как союз двух мужчин порождает разрушение. Таким образом, традиционно женская бисексуальность не только не возбранялась, но поощрялась и поддерживалась.

Большинство Тигриц были бисексуальны по трем причинам: во-первых, это служило временной передышкой от постоянного взаимодействия с мужчинами. Во вторых, это ментально возвращало их в детство. В-третьих, это помогало им понять чувства и желания мужчин. Невероятные ощущения прикосновений, вкуса и запаха женщины

воспринимались как бы с точки зрения мужчины, и это помогало им лучше понять, как возбуждать мужчин.

## «ДРАКОН ПРЫГАЕТ НА СПИНУ ТИГРИЦЫ»

*Дракон прыгает на спину Тигрицы, и шерсть  
на ее спине встает дыбом.*

*Возвращающийся инь порождает Сто возвращений.*

*Наставления Белой тигрицы*

### Анальный секс

Женщина может получить огромное количество энергии от анального проникновения, но только если оно происходит в сдержанной манере и не слишком грубо. Анальный секс также может быть самой разрушительной формой секса, особенно если предаваться ему слишком энергично, но при определенных условиях он может быть очень полезным.

Как и в практиках вагинального секса, Тигрица позволит вводить в себя и вытаскивать лишь головку пениса и делать это не быстро и не слишком активно. Анальное проникновение стимулировало область гуй инь (возвращающийся инь), или железу кундалини, находящуюся в прямой кишке, что очень помогало процессу восстановления. Она ни в коем случае не позволяла мужчине эякулировать в ее анальное отверстие, потому что тогда вся сексуальная энергия рассеивалась. Большинство женщин испытывает боль от анального проникновения и, соответственно, не получает удовольствия от анального секса. Но во время своего обучения Тигрица тренировала анальные мышцы, чтобы стимулировать железу кундалини, и поэтому испытывала больше удовольствия, чем боли.

В книге «Анатомия Грея» есть схема области анального отверстия и ягодиц, на которой изображена железа овальной формы, находящаяся между стенкой прямой кишки и копчиком. Функция этой железы была загадкой для западной медицины, но, согласно даосской философии, именно в этом месте цзин и ци соединяются, чтобы подняться по позвоночнику и слиться с шэнь, таким образом просветляя сознание и начиная процесс достижения бессмертия. В философии индуизма она называется железой кундалини, откуда энергия через чакры поднимается в голову.

Анальное проникновение может очень помочь в стимуляции этой железы и создать ощущение активных волн сексуальной энергии, прокатывающихся по всему к телу. Когда головка пениса находится в анальном отверстии, Тигрица медленно и аккуратно двигает ягодицами вперед и назад, постоянно перемещая головку пениса по области вэй лю (копчик). Это дает Тигрице очень интенсивные ощущения и увеличивает сексуальную энергию Зеленого дракона.

Опытные Тигрицы для анального секса иногда использовали позицию «Свины Тигрицы».

## ДРАКОНЫ ДОЖДЯ И ГРОМА

## Групповой секс

Хотя техника Драконов дождя и грома не является необходимой, она может быть очень полезной для восстановления организма. Каждые девять месяцев Тигрица и Нефритовый дракон должны заниматься групповым сексом, причем именно Нефритовый дракон, а не Тигрица находит еще как минимум двух мужчин (которые не могут быть ее Зелеными драконами), чтобы она орально стимулировала их.

Все организует Нефритовый дракон. Он не предупреждает Тигрицу о встрече, так как это должно быть сюрпризом. Ее обязанностью является сделать так, чтобы каждый мужчина получил столько оргазмов, сколько захочет.

Согласно верованиям китайцев, драконы ответственны за дождь и гром. Именно поэтому эта техника называется «Драконы дождя и грома». Групповой секс подобен сильной грозе, проливающей на Тигрицу большое количество концентрированной сексуальной энергии. Однако из-за интенсивности таких встреч их не следует проводить чаще чем раз в девять месяцев (как ни одна женщина не может рожать чаще чем раз в девять месяцев). Более частые встречи такого характера могут свести на нет весь процесс восстановления. Однако раз в девять месяцев подобный опыт даст ей колоссальный импульс восстановления и духовной трансформации.

## ШЛЕПКИ

*Дракон показывает свои клыки,  
а Тигрица трясет хвостом.*

### *Наставления Белой тигрицы*

Тигрицы считали шлепки очень полезными для здоровья. На поверхности ягодиц расположено большое количество нервных окончаний, и шлепки стимулируют и восстанавливают их. Это похоже на технику, которую даосы называют «сухой ванной», при которой тело активно шлепают с целью стимуляции кровообращения. Шлепки помогают привлечь в эту область новую кровь, что делает кожу мягкой и гладкой. Когда мы были младенцами, наши мамы похлопывали нас по ягодицам, чтобы утешить и расслабить, поэтому шлепки могут помочь телу возродить ощущения детства.

Сексуальные шлепки являются высокой формой покорности, и они дают возможность шлепающему понять, что он контролирует происходящее. Иногда Тигрице приходилось приказывать Зеленому дракону пошлепать ее, так как некоторых мужчин пугают связанные с этим эмоции. Поэтому когда их шлепали, обычно Тигрицы издавали стоны возбуждения и удовольствия, чтобы быть уверенными, что Зеленый дракон ощущает себя комфортно.

Тигрицы хотели, чтобы шлепки были достаточно сильными — до легкого покраснения ягодиц, так как это означало, что к коже и мышцам приливает достаточное количество крови.

Тигрица также считала, что после каждой встречи с Зеленым драконом Нефритовый дракон должен шлепать ее, это было воображаемым наказанием. Позволяя ему делать это, Тигрица помогала ему справиться с эмоциями после наблюдения за ее встречей с Зеленым драконом или после того, как она рассказывала ему, какой покорной или щедрой она была

с другим мужчиной. Нефритовый дракон шлепал ее, расспрашивая о встрече. Конечно же, это было игрой, нужной для того, чтобы Нефритовый дракон чувствовал, что главным для нее является именно он. Однако существовало правило, согласно которому Нефритовый дракон никогда не шлепал ее, если она сама об этом не просила.

В этом отношении шлепки были инструментом, при помощи которого она добивалась открытого и искреннего общения. Это было чрезвычайно важно, так как обоим было необходимо чувствовать себя свободно в обсуждении подобных вещей. У некоторых людей в жизни бывали страшные случаи, связанные с жестоким обращением, и любая форма такого поведения может вызывать огромное количество негативных эмоций. Если для Тигрицы это было слишком сложным переживанием, она должна была воздержаться от шлепанья до того момента, как сумела бы воспринимать его как приятное и возбуждающее, а не жестокое действие. Если подобных проблем не было, Тигрица поощряла мягкие шлепки.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ПРАКТИК**

*Дракон тихо возвращается на Небо, Тигрица рычит  
и странствует по Земле.*

*Наставления Белой тигрицы*

Вышеприведенная цитата относится к успешному завершению трехлетнего периода практик, когда Нефритовый дракон удаляется, чтобы посвятить себя медитации. «Небо» относится к возрождению переживания просветления сознания. «Тихо» означает, что он подчиняется решению Тигрицы и не спорит с ее выбором.

Фраза «Тигрица рычит и странствует по земле» означает, что теперь она подобна блуждающему тигру, который громко рычит и начинает странствовать и охотиться, покидая гору в поисках пищи. Ее рычание является символом новой силы, а странствие символизирует способность жить самой по себе и поступать сообразно своим желаниям. Если бы она была тигром, пришедшим в деревню, никто не осмелился бы выйти ей навстречу или вступить в противоборство, всегда предоставляя ей пространство для свободного самовыражения.

Когда три года подходят к концу, Тигрица может покинуть своего Нефритового дракона или остаться с ним, если они оба решают продлить свое соглашение. Если она уходит, Нефритовый дракон должен сосредоточиться на медитации, чтобы самому воссоздать просветление сознания. Если она остается, он все же должен заниматься медитацией, но раз в месяц ей следует выполнять с ним техники «Парящего дракона». Она также не должна встречаться с Зелеными драконами в течение одного года, если ей их не предоставляет Нефритовый дракон. Ему позволено делать это не чаще чем раз в месяц. Число половых сношений не должно увеличиваться или изменяться, но частота ее бисексуальных встреч может возрасть, и ей следует разрешать ему периодически участвовать в них, если он хочет. В конце года они снова могут приступить к тренировкам с Зелеными драконами, которые продлятся в течение двух оставшихся лет срока их соглашения. Затем они должны снова прерваться на год, если хотят продолжить практиковать в последние три года.

Некоторые Тигрицы используют свободный год, чтобы родить ребенка, и, если они делают это, встречи с Зелеными драконами во время беременности Тигрицы и трех

последующих лет категорически запрещаются. Если она решает родить ребенка, то он будет чрезвычайно одаренным, так как ее дух столь силен, что может привлечь настолько же сильный дух при зачатии. Китайцы верят, что, когда сперматозоид прикрепляется к яйцеклетке, с ним прикрепляется и дух ребенка. Неприкрепленные духи бесцельно блуждают до тех пор, пока не почувствуют энергию секса, с которой сразу же стремятся слиться. Люди со слабым духом обычно привлекают подобных духов, а те, кто обладает сильным духом, также привлекают соответствующих себе. Практики Белой тигрицы иногда использовались только по этой причине — для уверенности в том, что родится здоровый и талантливый ребенок. Если Тигрица решает уйти, ей следует в течение какого-то времени путешествовать, продолжая заниматься сексуальными практиками по своему усмотрению, но ограничивая число половых сношений. Вместо путешествий некоторые Тигрицы открывают собственное дело (обычно массаж), начинают заниматься политикой, выходят замуж и рожают ребенка или ведут исключительно духовную жизнь. В прошлом многие Тигрицы решали стать наложницами и обучать других женщин. Но по большей части они старались незаметно влиться в общество, так как выделяться из общей массы и привлекать к себе внимание всегда считалось ненужным и опасным. Обычно женщины соперничают друг с другом, и Тигрица могла с большей вероятностью вызвать ревность и агрессию со стороны женщин, а не мужчин. Зависть и ненависть других женщин могут быть очень вредными для личности и жизни Тигрицы, что является достаточным поводом для полной секретности.

Некоторые Тигрицы просто проходили девятилетние практики и ни разу не делали годовых перерывов, потому что хотели как можно скорее достичь главной цели — бессмертия духа.

Раньше, когда девушки приступали к практикам в значительно более юном возрасте, их обучение начиналось сразу со второго трехлетнего периода, так как восстановление не было необходимо.

Большинство Тигриц просто проходили период восстановления. Прохождение Тигрицей всех девяти лет практик стало редким явлением.

Несмотря на то что в этой книге не должно рассказываться о том, что Тигрица узнает в конце своего первого трехлетнего периода, Периода восстановления, можно вкратце сказать, что, перед тем как стать так называемой Бессмертной вечной юности, она должна достичь еще двух крайне важных состояний.

Первое называется Девять поглощений бессмертной.

Получив по истечении трех лет практик необходимые наставления от своего учителя, она совершает девять Поглощений, которые застынут и создадут внутри нее то, что называется Духовным плодом Бессмертной Девы. На самом деле именно это является главной целью обучения Тигрицы. Информация, нужная для достижения этих целей, держится в секрете от непосвященных по двум основным причинам. Первая состоит в предотвращении появления учителей-жуликов, жадных до богатства, пытающихся переманить женщин заниматься этими практиками за большие деньги. Вторая причина — что в действительности есть очень немного женщин, которые могут и станут на самом деле серьезно приниматься за эти практики, так как они требуют большой самоотдачи и внутренней дисциплины.

Сказав все это, я снова должен заявить, что вся предоставленная здесь информация может быть использована частично или полностью любой женщиной, так как все эти практики обладают подлинным восстановительным действием.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сведения, данные в этой книге, описывают читателю первые три года обучения Тигрицы. Последующие практики и учения предназначены исключительно для тех последовательниц учения, которые успешно завершили трехлетний период.

Предоставление более глубокой информации лишь исказит доктрину и позволит шарлатанам основать свои собственные псевдосекты. Вот что сказала об этом госпожа Линь:

Пока птица-мать кормит своих птенцов, давая им возможность отрастить собственные крылья, она не выгонит их из гнезда, чтобы они полетели самостоятельно.

Сексуальная энергия очень мощна и должна быть упорядоченной и управляемой. В ином случае она лишь принесет физический и психологический вред.

Эта книга укажет вам долгий и безопасный путь восстановления сексуальной энергии и юного облика. Эта работа не ставит своей целью пропаганду идеи о том, что все женщины должны стать Тигрицами, скорее она дает информацию о различных техниках и философских концепциях, улучшающих физическое и сексуальное здоровье. Будет ли читательница пользоваться всего я лишь одной идеей или всеми, оставлено на ее собственное усмотрение.

Си Лай Бай Ху,

Белый Тигр, Идущий с Запада