

Рави Сингх.

Искусство трансцендентального секса

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Раздел первый

Теоретические и практические основы кундалини-йоги

- Глава 1. Сила притяжения
- Глава 2. Мужчина и женщина
- Глава 3. Самоанализ и избавление от вредных привычек
- Глава 4. Духовная и сексуальная близость
- Глава 5. Духовное путешествие
- Глава 6. Дыхание
- Глава 7. Визуализация
- Глава 8. Техники расслабления
- Глава 9. Чакры и энергия
- Глава 10. Циркуляция энергии и пробуждение кундалини
- Глава 11. Массаж
- Глава 12. Позы кундалини-йоги и сексуальность
- Глава 13. Ежедневная гимнастика для женщин, наделяющая красотой, сиянием и грацией
- Глава 14. Крийи Венеры для пар

Раздел второй

Сексуальные техники кундалини-йоги

- Глава 15. Эрогенные зоны и психическая защита
- Глава 16. Искусство любви
- Глава 17. Половой акт
- Глава 18. Семязвержение
- Глава 19. Техники удерживания семени
- Глава 20. Энергетический обмен
- Глава 21. Целительные занятия любовью
- Глава 22. После оргазма
- Глава 23. О мастурбации
- Глава 24. Продукты питания, усиливающие мужскую половую потенцию
- Глава 25. Кулинария для женщин

Заключение

Приложение А: Общие вопросы о сексе

Приложение Б: «Говорит она», «говорит он»

Введение

«Сексуальное слияние - это один из этапов пути достижения мастерства в йоге. Путь физического наслаждения чувств ведет к Освобождению».

«Кауларакхасия»

Все люди мечтают. Чтобы реализовать мечты, нужно затратить энергию. В йогической традиции энергия, благодаря которой можно максимально реализовать высший внутренний потенциал, называется кундалини, «восходящим духом» или движущей духовной силой эволюции.

Наверняка у вас бывали моменты, когда вы испытывали внезапные вспышки озарения или порывы творческого вдохновения, без труда справлялись со сложнейшими задачами или интуитивно понимали, в чем заключается смысл и цель вашей жизни. Здесь ключевое слово - опыт. Недаром говорят: «Не говори о том, чего не испытал, потому что пока ты это не испытал, оно для тебя не существует». Одно дело - читать бесконечные книги по философии, самосовершенствованию и повышению духовности, и совсем другое дело - заниматься реальной практикой. Хотя чтение может послужить первым серьезным шагом, все же настоящие результаты приходят к тем, кто честно, систематически и сознательно работает над собой.

Кундалини-йога предлагает технологию, которая поможет вам быть лучше, чем вы есть. Многие из тех, кто практикует эти техники, убедились на себе, что, гармонизируя тело, мысли и образ жизни, вы попадаете под покровительство Вселенной. Ваши усилия не пропадают даром, они вознаграждаются. Все встает на свои места.

Кундалини-йогу называют йогой осознания. Она помогает вам понять, что нужно сделать, чтобы улучшить качество жизни. Кундалини-йога дает вам энергию и помогает сфокусироваться на главном. На разных людей кундалини-йога оказывает разное воздействие. Наверное, правильнее сказать, что каждый практикующий кундалини-йогу человек извлекает ту меру пользы от занятий, которая соответствует его ожиданиям и потребностям.

Прежде всего, кундалини-йога зажигает в вас внутренний огонь, который позволяет входить в трансцендентальные состояния во время занятий любовью или творчеством, что возвышает ваш дух и ведет к просветлению. Но это не все. При постоянной практике кундалини-йоги можно ожидать следующих результатов:

Улучшение деятельности всех систем организма. Трудно успешно вести дела и радоваться жизни, когда вас мучает изжога, многодневный запор или головная боль. Кундалини-йога и правильный образ жизни, без которого вся польза от занятий сводится к нулю, приводят в полный порядок сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, лимфатическую, гормональную, мочеполовую и все остальные системы организма.

Сила. Мышечная сила дает лишь смутное представление о том, что такое настоящая сила. Под настоящей силой понимается выносливость, гибкость, воля, психическая устойчивость, душевное равновесие и спокойствие ума, в основе которых лежит вера в наш неограниченный духовный потенциал.

Красота. В результате занятий кундалини-йогой люди обретают прекрасное и гармонично развитое тело. Но не это главное. Ваша красота - это ваше внутреннее сияние, след, который остается в сердцах людей после встречи и общения с вами. Кундалини-йога - это уникальная система упражнений, которая регулирует гормональный обмен. Без нормализации гормональной деятельности не может быть ни физического, ни психического здоровья. Вы будете выглядеть и чувствовать себя великолепно только тогда, когда нормально работают ваши железы внутренней секреции.

Непреходящая радость жизни. Она приходит в результате повышения энергетического уровня и умения расслабляться. В процессе самопознания и интенсивной духовной жизни вы приобретаете уверенность в себе и способность наслаждаться собой и миром.

Эмоциональное равновесие. Это состояние позволяет вам стать хозяином вашей жизни, самостоятельно принимать решения и действовать, ориентируясь на духовные основы и ценности. Теперь вам не смогут помешать эмоциональные и ментальные всплески, замутняющие трезвый и ясный взгляд на происходящее.

Обостренное сенсорное восприятие. Вы приобретете способность чутко осязать, обонять, ощущать, видеть и слышать. Вы научитесь оперировать чувственным восприятием, вводя его в систему ваших знаний.

Развитая интуиция. Все мы обладаем даром так называемого «шестого чувства». Кундалини-йога развивает высшие центры мозга, наделяя удивительной способностью рассчитывать особенности любой ситуации и выбирать верную стратегию и тактику.

Избавление от вредных привычек. Полученные душевные травмы и нерешенные проблемы мы часто стремимся «заесть» шоколадом, залить вином или «закурить» травкой. В кундалини-йоге есть специальные техники, помогающие добраться до сердцевины проблемы, которая вас мучает. Из собственного опыта и опыта моих друзей могу сказать, что применение практик кундалини-йоги помогает избавиться от многих вредных привычек.

Нормальные сексуальные отношения. В нашей культуре брак и сексуальность утратили духовный смысл. Во многих случаях каждый новый «роман» попросту отражает те или иные особенности болезненного прошлого. Кундалини-йога помогает распознать и разрешить «скрытые программы», заставляющие вас повторять одни и те же ошибки.

Творчество. Творчество не ограничивается исключительно талантом. Это созидательность, то есть такое душевное состояние, в котором вы энергичны, активны, спонтанны и экспрессивны. При помощи кундалини-йоги все, что вы делаете, становится вашим уникальным персональным опытом.

Повышение духовного уровня. Порой нам кажется, что па нас ополчился весь мир. Жизнь представляется нескончаемой попыткой оплатить счета, добыть ежедневную пищу и не опоздать на работу. Кундалини-йога расширяет ваш взгляд на мир. Вы начинаете понимать, что незачем отчаиваться, потому что каждое ваше усилие не проходит бесследно.

Эта книга для вас, независимо от того, в хорошей вы форме или в плохой. Если вам меньше всего хочется заниматься йогой, скорее всего она вам больше всего нужна. Начинайте заниматься прямо сейчас! Кундалини-йога нужна вам на каждом этапе вашей жизни!

Раздел первый

**Теоретические и практические основы
кундалини-йоги**

Глава 1

Сила притяжения

«Только в отношениях мужчины и женщины реализуется таинственная неукротимая сила, которая скрывается в глубине каждого человека».

Йог Бхаджан

Чем объясняется могучее влечение полов? Нам никогда не разложить на составляющие всю глубину и силу любовных отношений, но ясно одно: мы стремимся к любви, потому что жаждем найти свою половину и слиться с ней, растворяясь в ее полярной сущности.

Представим молодого человека и юную девушку, которые влюбляются друг в друга. Между ними возникает сильное чувство взаимного влечения, которое называется желанием, или тягой друг к другу. Оно защищает глобальную душу вселенной от разрушительных действий индивидуальных душ.

Сперматозоиды и яйцеклетка

Если между мужчинами и женщинами возникает сильное влечение и им присущ инстинкт слияния друг с другом, почему они кажутся столь далекими друг от друга? Частично синдром «Венеры и Марса» объясняется физиологией. В конце концов, мужские половые органы расположены снаружи. Мужчина раскрыт как на ладони. Мужской характер нацелен на расширение горизонтов, на завоевание и покорение. Мужчина - это сеялка, разбрасывающая миллионы сперматозоидов, которые летят к объекту мужской страсти (яйцеклетке), извиваясь как змеи и сворачиваясь кольцами, чтобы проникнуть в тайну жизни и катализировать зарождение нового существа.

Напротив, женщина соткана из тайн и загадок. Ее органы скрыты внутри тела, сплетая колыбельную паутину жизни. В течение лунного месяца ее тело вырабатывает лишь одну яйцеклетку. Ей необходима жизненная сила, чтобы вступить в это священное пространство. Затем, когда она готова, ее тело создает питательную среду, чтобы новая душа вновь вошла в колесо рождения, жизни, смерти и возрождения. Союз мужчины и женщины - это древо жизни, от которого зависит жизнь будущих поколений. Противоположность полов решает судьбу поколений.

В йогической философии мужчина и женщина — это солнце и луна. Сильное и негибкое эго защищает мужское семя от разрушения. Женщина, терпеливая и уступчивая, растекается, словно жидкость, которая несет семя к месту назначения. Позднее женщина превращает свою кровь в молоко, чтобы выкормить дитя. Жертвенная кровь гарантирует непрерывный поток жизни.

Воспитатели и завоеватели

В каждом человеке присутствуют мужские и женские качества. Встречаются мужчины, которые проявляют склонность к воспитанию детей, и встречаются женщины, исследующие новые горизонты и осваивающие новые территории. Как правило, это лишь общие тенденции. Женщины-первопроходцы, к примеру, часто проявляют необыкновенные качества воспитателя и умеют нежно заботиться о потомстве. Главное — чтобы мы научились уравнивать, ценить и использовать мужскую и женскую энергию. Поток энергии, связывающий противоположные полюса мужчины и женщины, способен гармонизировать поток энергии в жизни женщины и в жизни мужчины. Это проявление физического закона вселенной, согласно которому противоположности

притягиваются, как полюсы магнитов. На Западе концепция о притяжении противоположных энергий давно используется в холистической медицине, но до сих пор не учитывается в сфере сексуальной жизни человека.

В нашем обществе под сексом понимается лишь энергетическая разрядка, выброс энергии - и ничего больше. Но на самом деле высшая форма сексуальных отношений подразумевает абсолютное обожествление, благоговение, преданность, любовь, слияние аур и тонких тел. Энергетический круг не сможет замкнуться, если мужчина введет пенис во влагалище женщины, не любя ее всем сердцем. Чтобы энергетический поток обрел мощь и чистоту, необходимо слияние не только низших, но и высших чакр. Когда высшие полюса мужчины и женщины соединяются в области сердца, губ и гениталий, магнит превращается в электромагнитное динамо. Если мужчина и женщина используют медитацию и любовь, направляя энергию к высшим центрам, они переживают духовное единение, которое выше любого личного наслаждения или удовлетворения эго. Они достигают иного состояния бытия, которое может быть высшим состоянием духовного осознания и целительства.

Супружеская жизнь может доставлять наслаждение, когда супруги живут в атмосфере любви, полного доверия и преданности. Для достижения такого состояния каждый человек должен глубоко себя познать. Это значит, что человек должен изучать собственное сознание, проникая в его глубины и исследуя не только масштабы и высоты своих возможностей, но и собственные недостатки и комплексы. А это, в свою очередь, означает, что каждый человек должен критически оценивать свои жизненные приоритеты и убеждения.

Секс-это высшая форма физического единения. Кроме того, секс питает жизненную энергию. Кундалини-йога, или наука осознания, - это эффективная технология. Кундалини-йога учит нас правильно распоряжаться нашими энергиями, включая сексуальную. Практикуя йогу, каждый человек может чувствовать данную ему от рождения силу и энергию, а также переходить в высшие состояния сознания. Способность притягивать добро, любовь, здоровье, благосостояние и покой появляется тогда, когда вы живете здоровой, гармоничной, полной жизнью и излучаете сияющую ауру. Гармония и счастье вносят духовное начало в каждый элемент нашей жизни, наполняя ее радостью, придавая ей великий смысл и превращая в наслаждение.

В сексуальной сфере есть масса препятствий, через которые необходимо перепрыгнуть. Зрелая и энергичная созидательность способна творить чудеса, снимая неопределенность и устраняя сомнения. Импотенция и подавленность возникают вследствие отсутствия уверенности и духовного опустошения. Но если вы откроете сердца и шагнете навстречу волшебным возможностям созидательного творчества, то испытаете духовный взлет, который обязательно найдет отражение в вашей жизни.

Энергия и тело

Человеку нужна прана. Без этой энергии он не выживет. Йоги считают, что при рождении каждому из нас даруется определенное количество вдохов. Если мы уважаем эту жизненную силу, правильно дышим и правильно используем телесную энергию, то есть направляем праническую энергию в нужное русло, то живем долгой здоровой жизнью. Неуважение к пране, которое проявляется в беспорядочных половых связях, обжорстве и неверности, укорачивает нашу жизнь и ухудшает ее качество.

Как свидетельствует история, каждая культура имеет собственное представление о том, как тело использует энергию. Эту энергию японцы называют ки, китайцы - ци, иудейские пророки - раух, суфийские святые - ру, древние греки - пневмой, а индийские йоги - праной.

Имея представление об этой энергии и о том, как она течет по нашему телу, мы можем существенно улучшить качество нашей жизни. На что мы чаще всего жалуемся в нашей жизни, наполненной стрессами и представляющей собой бесконечные гонки за лидером? На нехватку энергии. Нам постоянно не хватает энергии. Мы пытаемся накачать себя энергией при помощи биологических добавок или стимуляторов вроде

кофе, кока-колы и шоколада, но эти продукты вносят только хаос в нашу нервную систему. Разве удивительно, что мы так часто переутомлены? Разве удивительно, что у нас нет ни сил, ни желания заниматься сексом? Но есть очень эффективный способ, позволяющий использовать естественные энергетические потоки внутри нашего тела.

В практике трансцендентального секса главную роль играет прана и энергия кундалини.

В своей чистой божественной форме прана — это основа жизненной энергии, жизненная сила атома, которую мы вносим в тело с каждым вдохом. Апана - это выделение, или выделительная сила, которая содержится в выдохе. Праническая энергия переносится по телу тремя главными нервными каналами: идой, пингалой и сушумной. Сушумна - это центральный канал позвоночника. Ида и питала - это тонкие каналы, которые сплетаются в два с половиной витка вокруг сушумны. Они поднимаются вверх от основания позвоночника и заканчиваются в ноздрях. Ида заканчивается в левой ноздре, а питала - в правой.

По этим каналам переносится жизненно необходимая для тела праническая энергия, когда мы дышим носом. Левая сторона, ида, родственна лунной, женской, охлаждающей энергии. Правая сторона, пингала, соответствует солнечной, мужской, согревающей энергии.

Цель йогов состоит в том, чтобы поднять кундалини, или «творческую энергию», по нервному потоку сушумны. Этот поток начинается в прямой кишке и поднимается к макушке головы. В магической мифологии кундалини описывают как змею, свернутую в три с половиной кольца. Чтобы войти в состояние самадхи, или испытать блаженство, надо разбудить кундалини.

В практике пранаямы (дыхательных техник), поз йоги и медитации энергетические потоки праны и станы смешиваются в пупочном центре. При этом выделяется много тепла - и кундалини поднимается вдоль сушумпы. Кундалини пускается в свое восхождение по чакрам, начиная с области прямой кишки и заканчивая макушкой головы.

Опыт «восхождения» пробужденной кундалини ни с чем не спутать: возникает чувство внутреннего содрогания, вас одновременного обжигает «расплавленный и студёный огонь», электризирующий тело. Вам раскрываются тайны высшей реальности, наступает состояние просветления и освобождения, уносящие дух и лишаящие дыхания. Но если вы руководствуетесь правильными ментальными установками, энергия легко проходит по каналу и оказывает положительное воздействие на все системы тела.

Символически кундалини шипит как змея, которую бьют палкой, и пролезает в отверстие капала сушумны. Когда она путешествует от чакры к чакре, один за другим раскрываются слои сознания, и человек переживает уникальный опыт расширения сознания.

Часто йоги проводят длительное время в подготовке себя к таинству освобождения кундалини. Сознательное пробуждение и управление силой кундалини требует высочайшей силы духа и глубины постижения природного восходящего эволюционного движения этой изначальной половой энергии. При этом физическое тело должно пребывать в состоянии равновесия и гармонии. Поскольку физическое благополучие зависит от диеты, упражнений и ментальных установок, именно с них в первую очередь и надо начинать подготовку к таинству. Только после этого можно позволить освобожденной кундалини трансформировать всю вашу сущность. Каждая из ступеней подготовки не представляет сложности на практике. Когда поняты основные принципы, искреннее стремление и постоянная работа над собой послужат необходимыми составляющими для достижения успешного результата.

Прану трудно описать, потому что мы ее не видим. Но мы ее можем почувствовать. В физической реальности прана- это воздух, которым мы дышим. Благодаря этому воздуху мы живем и восполняем энергетические затраты. Этот исходный воздух мы очищаем, смешиваем с другими питательными веществами и трансформируем в кости, кровь и плоть. Эта энергия продолжает очищаться, непрерывно пульсировать и протекать по каждой клетке, порождая наши мысли, сны и эмоции. Ритм этой энергии настолько естественен, что мы его просто не замечаем.

Древневосточные мастера и учителя - даосы, йоги, монахи - потратили много времени, наблюдая и изучая эту праническую силу, дыхание вселенной, пронизывающее каждый атом мироздания. В «Дао дэ цзин» сказано: «Небеса бессмертны и Земля вечна. И все потому, что они живут не для себя».

В пранической энергии сплетены полярные энергии вселенной. Мистические учения Востока считают силы Неба и Земли двумя фундаментальными принципами мироздания. Тибетские буддисты называют их Ях (отец) и Юм (мать), индусы величают их Шивой и Шакти, а даосы - Ян и Инь. Ян - это огонь, Инь - вода. Мужчина - огонь, женщина - вода. Когда мужчина занимается любовью с женщиной, он «кипятит женскую воду в ее влагище на огне своего пениса». Как правило, женщина с сексуальной точки зрения всегда сильнее, чем мужчина, потому что ее вода гасит мужской огонь и пламя его эрекции. Мягкая и уступчивая Инь всегда побеждает твердый и неуступчивый Ян,

Эти две силы зримы и представимы во многих формах: — свет и тьма, плюс и минус, позитивное и негативное, жара и холод, сырость и сухость, твердость и жидкость, мужчина и женщина,

В каждом из нас есть обе эти энергии, Инь и Ян. Энергия Инь более интуитивна, текуча, восприимчива. Энергия Ян агрессивна, это энергия созидательная и деятельная. Инь интуитивно знает, что правильно, а Ян дает нам силу воплощать то, что правильно, в реальность. Большинство людей ощущает силу и красоту обеих этих энергий внутренне. Мужчины, в которых преобладает янская энергия, более активны, а женщины, в которых преобладает иньская энергия, более заботливы. Тем не менее, трансцендируя половые роли, мы ощущаем в себе присутствие обеих энергий. Они могут сослужить нам прекрасную службу, внося в нашу жизнь гармонию и совершенство. Праническая энергия наполняет всю вселенную, принимая форму Инь или Я. Она трансформируется в энергию кундалини.

Мужчина и женщина

«Женщины и мужчины находятся на разных полюсах. Между мужчинами и женщинами нет ничего общего. Их сводит друг с другом лишь одна мистическая вещь, которая называется любовью».

Йог Бхаджан

Мужчины и женщины многомерны. Мужчина напоминает текущую реку, порой мелкую, порой глубокую. Женщина - это глубокое озеро, настолько глубокое, что она сама не ведает, есть ли у него дно. Процесс духовного единения мужчины и женщины означает, что они всю жизнь продолжают погружаться в глубины сознания друг друга, совершая новые открытия и раскрывая друг в друге новые грани. Мужчина и женщина должны понимать друг друга.

Женщина должна быть безбрежной, как океан, необъятной, как небо. Она охватывает весь мир и сияет во тьме ночи. Ее прелесть и сладость, ее долготерпение и слова, которые она говорит, всегда правильны. Когда женщина говорит с мужчиной, он слышит музыку ее голоса, ее речь кажется ему ласковой, мягкой и исполненной любви.

Мужчины и женщины не одинаковы, между ними нельзя поставить знак равенства; они полные противоположности друг другу и дополняют друг друга, когда живут в гармонии. Мужчина всегда стремится побеждать. У него гораздо более развитое эго, чем у женщины. Выходя в мир, он нуждается в сильном эго, это его мужская сущность. Но в конце дня каждый мужчина хочет отдохнуть, ему нужно место, где он может спокойно провести ночь. Его дом служит ему приютом, и в этом доме он смотрит на женщину как на источник покоя и вдохновения. Ему необходима ее поддержка и одобрение, чтобы завтра он снова шел побеждать.

Женщине нужна уверенность в будущем, потому что она хранитель очага и мать детей, которых нужно воспитать. Женщине необходима эмоциональная уверенность. Вот почему так важен институт брака.

Женщина испытывает потребность в безопасности и защите, и эту потребность может удовлетворить только мужчина. Женщина генетически запрограммирована искать защиту, чтобы дать жизнь новому поколению. Бывают женщины, которые получают больше денег, чем мужчины. Бывают женщины, завоевавшие черный пояс каратэ. Но это не имеет никакого значения. Лидером должен быть мужчина, обеспечивая женщине неизменную поддержку. Если мужчина не способен гарантировать женщине уверенность в завтрашнем дне, она начинает испытывать чувство обиды, в ней зреет негодование, она становится резкой и грубой, а ее истинная женская сущность прячется за скорлупой отчуждения.

Мы забыли, в чем сила мужчины и женщины, мы не помним, чего они ждут друг от друга. Женщина тоже может вести социальную жизнь, но ее сила и величие раскрываются тогда, когда она продолжает оставаться женщиной, а не превращается в существо с мужской хваткой. Нет прекраснее женщины, чем та, которая остается милой и женственной, выполняя свою работу, какой бы она ни была. И нет более величественного мужчины, чем тот, который не боится оставаться мужчиной, проявляя скромность и сосредоточенную решимость.

Мужчины и женщины совершенно не одинаковы, но одинаково совершенны. Пока мы это не поймем и не отразим в нашем сознательном поведении, вряд ли стоит рассчитывать на гармонию между полами. На земле нет гармонии, потому что нет на земле уважения к женщине. Если мужчина рожден женщиной, он должен ее уважать. Если дерево отделено от корней, разве оно не засохнет? Не уважая женщину, ты теряешь корни ума и души, ибо женщина - это душа.

Во время половой близости энергии аур партнеров переплетаются, формируя причудливый энергетический узор. Происходит наложение аур. Сексуальные отношения

порождают интенсивный обмен энергиями между партнерами. Такие энергетические связи и их «обрывки» надолго сохраняются. Мужчина ощущает энергию женщины в своей ауре на протяжении всего лунного месяца. Он обладает способностью извергать сперму во многих женщин, не проявляя той же эмоциональной глубины, какую вкладывает женщина в отношения с мужчиной. Наоборот, женщина содержит в своей ауре мужскую энергию в течение более длительного периода. Любое отношение с мужчиной затрагивает ее душу и надолго в ней остается. Она отдает мужчине частицу себя, а взамен получает душу, которую рождает на свет. Такова природа материнства.

Вот почему так необходима чистота сознания и преданность в отношениях. Каждый половой контакт оставляет след в нашей ауре. Человек, неразборчиво вступающий в половые связи и постоянно меняющий партнеров, вплетает в свою ауру тонкие энергии случайных сексуальных партнеров и загрязняет ими ауру каждого нового партнера, с которым вступает в контакт.

Когда женщина вступает в половой акт, она своей чистотой либо создает новую душу в виде новорожденного младенца, либо передает свои вибрации мужчине. Мужчина получает эти вибрации зачастую сознательно, а иногда неосознанно, и они влияют на его сознание и энергию. Мужчина всегда стремится получать эту энергию, потому что она доставляет ему удовольствие на всех уровнях.

Обычно после семяизвержения мужчина теряет энергию. Если аура женщины слаба или ее вообще нет, или же если ее энергия исходит из второй чакры и сплетается из вожделения и похоти, мужчина ощущает себя совершенно обессиленным. Напротив, если женщина, Душа, вступает в отношения с мужчиной, руководствуясь велением сердца и высших чакр, и во время полового акта ее аура яркая и протяженная (не менее двух метров), мужчина испытывает блаженство и ощущает прилив сил. Кундалини-йога и медитация - это эффективные способы очистить ауру от прошлых связей и укрепить ее для нынешней любви.

Половой акт - это не просто контакт пениса и влагалища. Это абсолютное слияние противоположностей, аур, душ и сознания, которое доставляет блаженство обоим партнерам на высшем духовном уровне. Секс — это священнодействие, и если подходить к этому действию сознательно, он может привести пару к осознанию скрытой в них Бесконечности. Секс должен быть созидательной силой, полностью возрождая пару, семью, окружение и Внутреннее Я.

Восточное представление о мужчине и женщине как полярности Ян и Инь столь же древнее, как и сама йога. Оно происходит от глубокого осознания мужской и женской энергий, которые существуют внутри нас и могут использоваться нами при выполнении духовных практик.

Лунные центры

Согласно учениям йоги, у каждой женщины есть одиннадцать лунных центров, которые последовательно активизируются в ее теле на протяжении цикла из двадцати восьми дней, оставаясь активными по два или два с половиной дня. У каждой женщины есть своя последовательность активизации лунных центров в теле, которая остается постоянной, если только женщина не испытала эмоциональный шок или стресс. Включение этих лунных центров не совпадает с менструальным циклом женщины или зодиакальным лунным циклом. Если женщина чувствует свое тело и прислушивается к собственным эмоциям, то может многое рассказать о своем лунном цикле. Чуткий и наблюдательный мужчина всегда может догадаться, какой лунный центр женщины в данный момент активен.

У мужчины тоже есть один лунный центр, расположенный на подбородке. Если мужчина носит бороду, он демонстрирует ровное поведение и стабильность в отношениях. В отличие от одиннадцати лунных центров женщины мужской лунный центр остается неподвижным. Если мужчина чувствителен к женскому лунному циклу, он может соответствующим образом подстроиться под ее поведение. Когда лучше всего дарить ей цветы или заговорить на тему, которая составляет предмет яростных споров? Когда с ней

лучше всего вступать с сексуальные отношения?

Эмоции женщины меняются в зависимости от активности того или иного из ее лунных центров. Если активен лунный центр в клиторе или влагалище, она очаровательна, разговорчива, общительна и дружелюбна. Это самый лучший период, чтобы надеть новое платье, пойти в гости, завести новые знакомства, работать в сети, заниматься продажами, пойти на собрание или приступить к сбору средств с благотворительными целями. В это время удаются любые дела, связанные с массовостью, толпой и социальными ситуациями. Женщина в это время сияет как звезда. Это не лучшее время для экономии и проявления бережливости. Вряд ли в этот период стоит задумываться о том, что не заладилось в ее супружеской жизни.

Когда активизируется лунный центр в бедрах, женщина становится основательной, взвешенной в поступках и осмотрительной, хочет во все вникнуть, жаждет завершить все дела. Именно в этот период ей хочется успеть все сделать по максимуму. Это самый творческий и плодотворный период. Она развивает кипучую деятельность и до одержимости пытается разобраться в деталях, на которые не обращала внимание весь месяц. Активность лунного центра в бедрах - это оптимальное время начинать новые дела и вносить изменения, которые она планировала осуществить в этом месяце.

Когда активизируется лунный центр в пупке или соответствующей пупку области позвоночника, женщина становится очень неуверенной в себе и болезненно реагирует на критику. Это лучшее время, когда она может укреплять пупочный центр, выполняя сат-крию (см. главу 12) и технику дыхание огня (см. главу 6). Если у нее сильный пупочный центр, она ощущает себя гораздо увереннее и напористей. В этот период хорошо вести дневник, записывать в нем свои мысли, петь вслух в течение тридцати одной минуты, найти друга, который поможет ей посмеяться над собственными ошибками и просчетами.

Когда активизируется лунный центр в груди, женщина становится очень сострадательной, сердечной и до такой степени отзывчивой, что это зачастую доходит до безрассудства. В этот период ей сложнее всего «держаться в рамках». Она может согласиться сделать то, что отказалась бы сделать в любое другое время, рассуждая здраво. Если у женщины нет четких целей или у нее низкая самооценка, то это время чревато совершением глупостей, хотя оно не обязательно таит в себе опасность. Это лучший период, чтобы устроить вечеринку, отправиться на пикник, покупать подарки, поздравлять по телефону с днем рождения или навещать одиноких друзей.

Когда активизируется лунный центр в области шеи, женщина становится очень романтической. Достаточно подарить ей полевой цветок или проявить незначительный знак внимания, чтобы она обезумела от счастья. В это период она идет на риск и флиртует не только с мужчинами, но и с самой жизнью. Она ведет себя эксцентрично, ее поступки совершенно лишены логики. Это лучшее время, чтобы попробовать что-то новое, заигрывая с идеями и людьми, если она не относится к последствиям такой игры слишком серьезно. Это не лучшее время для встреч, продуктивной работы и эффективных занятий.

Когда активизируется лунный центр в области губ, женская коммуникабельность достигает либо пика, либо вообще никуда не годится. Все зависит от того, как она питается. Если она придерживается здоровой диеты и медитирует, очищая подсознание, то прекрасно общается, и это общение становится эффективным, плодотворным и интересным. Если же она неразборчива в еде и психически неустойчива, ее речь становится грубой, оскорбительной и бессмысленной.

Очень опасный период наступает во время активизации лунного центра в области ее щек, где обычно разливается румянец. В этот период куда-то пропадает ее безмятежность, спокойствие и миролюбие. Ей в голову приходят опасные мысли, и она перестает себя контролировать. В это время она становится крайне консервативной во взглядах и в то же время очень беспокойной, суетливой и нервной. Характеристики этого лунного центра весьма напоминают предменструальный синдром (ПМС). Более того, если активизация этого центра происходит в период до или во время менструального цикла, женщина переживает очень тяжелые дни. Она может разрушить свой брак, отдалиться от детей или оттолкнуть от себя коллег по работе. В это время ее преследуют навязчивые мысли и «искушают демоны».

Линия волос

Брови

Щеки

Мочки ушей

Губы

Шея

Грудь

Пупок

Клиитор
(влагалище)

Внутренняя
часть бедер



Лунные центры

Когда активизируется лунный центр в мочках ушей, женщина склонна размышлять о человеческих ценностях, о добре и зле, о моральных критериях. В это время она мысленно расставляет приоритеты. Она видит все справедливости и несправедливости мира и склонна морализировать на эту тему. Она анализирует черты своего характера и разбирает «по косточкам» весь окружающий мир.

Когда активизируется лунный центр в бровях, у женщины просыпается вдохновение и воображение. Если она направляется в конструктивное русло, то она пишет стихи, планирует прием гостей или романтическое путешествие, играет с ребенком, мечтает стать «звездой» и взрывается новыми идеями. Ее мысли выходят за рамки повседневности. Но это не лучшее время для походов по дорогим магазинам (она растратит все деньги) или реализации экстравагантных идей. Подождите, пока активизируется лунный центр в бедрах!

Когда активизируется лунный центр на линии волос (нимб), женщина вступает в лучшую фазу месяца. Она дружелюбна, сосредоточенна, надежна, авторитетна, влиятельна, чувствительна, всезнающа и нейтральна в общении. В этот момент усиливается яркость сияния нимба над ее головой, а сама женщина ближе всего к своему естеству. Она самоуверенна и энергична. В области нимба расположен центр ее ауры. Нимб простирается над головой от мочки одного уха до мочки другого уха. Именно с этим нимбом, или ореолом, изображают лики святых. Когда у человека сильный ореол, он проецирует мысли в реальный мир. Его идеи и мечты воплощаются в реальности. У женщины есть два ореола: один над головой, а второй - между сосками груди. Как матери, Бог даровал женщине этот второй ореол в качестве защитной скорлупы для ребенка и как дополнительную защиту для ее здоровья и энергии. Никто не сможет так защитить ребенка, как его мать.

Если женщина следит за своим питанием, практикует йогу, медитирует, сохраняет оптимизм и позитивное отношение к жизни, она замечает свои эмоциональные склонности по мере активизации каждого из лунных центров, но не становится их жертвой. Рекомендую каждой женщине изучить эти центры, чтобы лучше понимать себя и эффективно использовать моменты их активизации. К примеру, когда женщина знает, что ей нужно принять важное решение, стоит дождаться, когда активизируется ее лунный центр в пупке или щеках. Энергия женщины максимально стабильна в периоды активизации лунного центра в клиторе или в области линии волос. С другой стороны, если она хочет написать стихи, лучше дождаться активизации лунного центра в области бровей.

Здоровая диета предотвращает возникновение дисбаланса в лунных центрах во время полового созревания, климакса, беременности и других периодов гормональной перестройки в женском организме. Когда плод приобретает признаки женского пола, он еще в матке начинает ощущать свои лунные центры.

Если женщина, занимаясь с мужчиной любовью, продолжает мысленно подсчитывать, сколько в этом месяце потратила денег, составляет списки покупок и думает, что надо успеть сделать до конца дня, значит, она вошла в фазу активности лунного центра в бедрах. А если ее переполняют эмоции, то волноваться не стоит, - через пару дней все изменится. Следует относиться к ним терпеливо и не воспринимать слишком серьезно.

Когда у женщины слабая аура, она обладает способностью попадать в дурацкие ситуации, оказываясь «не в том месте не в то время».

Как здорово, что мы разные

Слава Богу, что мужчины отличаются от женщин, потому что тем самым они дополняют и укрепляют друг друга. Например, женщины обладают сильной интуицией (считается, что у них в 16 раз сильнее развита интуиция, чем у мужчин) по сравнению с мужчинами, зато мужчины проявляют завидную настойчивость и решимость. Сливаясь со своей половиной, мы ощущаем полноту бытия благодаря слиянию мужской и женской

сущности - вечно стремящихся друг к другу полюсов.

Медитация для укрепления лунных центров (Только для женщин)

Эта медитация гармонизирует лунные центры женщины и регулирует ее менструальный цикл. Кроме того, она приводит в равновесие женскую гормональную систему. Это одна из высших и самых созидательных медитаций для женщины. Если женщина будет практиковать эту медитацию не менее сорока дней подряд, она сможет избавиться от самой застарелой вредной привычки.

Лягте на живот и опустите подбородок на пол, продолжая держать голову прямо. Руки лежат вдоль туловища ладонями вверх.

Во время этой медитации читается мантра SAA, TAA, NAA, MAA.

SAA - Бесконечность, космос, зарождение. TAA- жизнь, бытие.

NAA - Смерть, полнота.

MAA - Возрождение, воскресение.

Мысленно повторяйте эту мантру, фокусируя взгляд на межбровном центре. Медитируйте на звуковом потоке, представляя, как он входит в темя вашей головы и под прямым углом вытекает из области «третьего глаза».

При мысленном пении звуковой вибрации SAA соедините кончики большого и указательного пальцев; на вибрации TAA соедините кончики большого и среднего пальцев; на NAA соедините кончики большого и безымянного пальцев, а на MAA -кончики большого пальца и мизинца.

Дышите равномерно. Продолжайте медитировать три минуты, постепенно доводя продолжительность практики до тридцати одной минуты.



Самоанализ и избавление от вредных привычек

«Разум колеблется и трепещет, он неустойчив и мятежен, его трудно контролировать и тяжело ограничивать; пусть мудрый человек укрепляет его и выравнивает, действуя подобно лучнику, посылающему свои стрелы по прямой».

«Дхаммапада»

Самоанализ жизненно необходим на эволюционном пути любви. Только в атмосфере предельной честности происходит очищение от подсознательных психических препятствий, задерживающих рост и развитие духа к высотам Высшего Я. Когда мы направляем свое сознание вглубь, чтобы взглянуть на свое «я» изнутри, мы способны увидеть себя в новом свете. Самоанализ приводит к обновлению и тонкой настройке чувств. Сексуальные привычки особенно сильно притупляют чувства, вот почему такое огромное значение придается пристальному самоанализу. Когда один из партнеров всецело полагается на второго в поисках поддержки и комфорта, не отдавая ничего взамен, возникают обременительное неравноправие и дисбаланс во взаимоотношениях. В истинной любви не должно быть места проецированию сексуальных фантазий одного из партнеров на другого, ибо подобная практика обедняет отношения, не позволяя достичь трансцендентальной любви. Взаимоотношения партнеров усложняются, что приводит к неразрешимым конфликтам. Неудачи в любви и в браке часто возникают из-за того, что один из партнеров не соответствует ожиданиям другого. В этом случае не может идти и речи о равноправии, это типичное проявление ярко выраженного эгоизма одного из партнеров. В такой ситуации пара живет в состоянии внутреннего дискомфорта и отчуждения, скрывая это под маской ханжества и лицемерия.

В «Дао дэ цзин», китайском философском труде, написанном в шестом веке до нашей эры, Лао-цзы утверждает: «Знание гармонии называется постоянством. Знание постоянства называется мудростью. Обогащение жизни называется счастьем. Познание других ведет к мудрости; познание себя ведет к просветленности. Совершенствование других требует внешней силы; совершенствование себя требует внутренней силы».

Самоанализ оказывает большую поддержку в жизни. Позитивный самоанализ развивает интуицию. Он порождает состояние приподнятости и высокой чувствительности. При ярком свете мы замечаем все «темные пятна», которые портят наши взаимоотношения. Подлинный дух партнерства в паре способствует ее эволюционному развитию, освобождая партнеров от вынужденных компромиссов и предсказуемых стереотипов поведения. Самоанализ необходим перед началом выполнения любой медитативной практики. Он может выполняться в любое время, поскольку это процесс внутренний, который далек от указок рассудка и хаотичной разбросанности мыслей.

Самоанализ начинается с исследования межличностных отношений. Попробуйте визуализировать все события в единстве, представив, что все они взаимосвязаны и непосредственно касаются вашего «я». Замечайте мельчайшие подробности ситуации, но внутренне от них отстраняйтесь. Исследуйте все, что касается вас и не жалейте усилий к тому, чтобы понять, в чем кроется причина каждой из сложившихся ситуаций и какую роль вы в ней играете. Самая простая процедура самоанализа такова: сядьте удобно перед зеркалом, закройте глаза и освободитесь от всех мыслей. Затем начинайте постепенно приоткрывать глаза, глядя на свое отражение в зеркале беспристрастно, как будто встречаетесь с этим человеком впервые в жизни. Посмотрите, какое впечатление производите вы на самого себя. Понаблюдайте, как изменяется выражение вашего лица в зависимости от разного качества мыслей и эмоций. Постоянно вступайте в контакт с вашим зеркальным образом, расслабляя каждую мышцу лица и сознательно поддерживая контроль над собственным дыханием. Если вы подмечаете какие-то

неприятные черты в своем зеркальном отражении, приведите свои эмоции к общему знаменателю с позитивностью собственных установок. Пользуйтесь при этом инструментом дыхания как стабилизатором эмоциональности. Представьте, что все негативные качества в себе вы замещаете позитивными. Попробуйте представить себя в новом качестве. Осознайте свою обновленную объективную реальность, которая существует во времени и пространстве. Далее постепенно закрывайте глаза и концентрируйтесь на «обретении» себя, переживая опыт заполнения всего вашего существа новым «я».

Вашим помощником во время медитативного самоанализа может стать пламя зажженной свечи. Устремите взгляд на пламя и сфокусируйте на нем всю силу ваших мыслей. Сопоставьте свои черты характера, определенные свойства или качества с танцующими язычками пламени. Представьте, что эти язычки сжигают в вашей душе все грязное и недоброе, что накопилось там за долгие годы. Затем мысленно поместите пламя свечи над переносицей и продолжайте исследовать свои глубинные мысли, сжигая точно так же все дурное и скверное в своем рассудке. Пройдите процедуру очищения всей своей сущности внутренним светом разума и используйте его как средоточие и фокус для отправления процедуры самоанализа. Познавая себя, вы познаете людей. Никого не критикуйте, не избавившись от собственных грехов. Только в ходе глубокого самоанализа у вас разовьется внутреннее видение, требующее предельной честности и мужества. Самоанализ в повседневной жизни быстро поможет вам преодолеть все внутренние барьеры на пути развития духа.

Он будет способствовать росту вашего волшебного потенциала для постижения истинной трансцендентальной Любви. Самоанализ — это прямой путь к познанию Единого. Только в таком познании физические отношения партнеров становятся длительными и наполняются истинным смыслом, играя роль проводников в Бессмертие.

Эволюцию личности можно ускорить, изменяя привычки, связанные с состоянием зависимости. Когда вы невольно ловите себя на мысли: «Нет, я никогда не смогу это изменить... я всегда так поступаю», - знайте, что это первая вредная привычка, от которой вы должны непременно избавиться. Свобода выбора наступает в результате преодоления и искоренения вредных привычек. В сексуальной жизни не должно быть привычек, потому что они становятся тормозом на пути развития личности. Любой волевой акт несет в себе магический потенциальный заряд, поскольку он эффективнее привычных действий. У человеческого тела есть уникальная способность к адаптации, даже когда кажется, что оно жестоко ограничено физическим миром. В нем всегда присутствует колоссальная скрытая энергия, благодаря которой происходят все физические изменения, но лучше не дожидаться кризиса и самим заблаговременно его предупредить.

Со стереотипами мышления справиться гораздо труднее, чем с физическими привычками, потому что они менее очевидны. Зачастую они переходят к нам по наследству от родителей или приобретаются под влиянием определенных социальных условий. Они строят высокие заборы, ограничивающие наше жизненное пространство, сдерживают способности к самореализации, заменяя свободу ложным ощущением покоя и безопасности. Они притупляют сознание и отравляют половые отношения партнеров, заставляя забыть о существовании Высшего Я в каждом из них. Часто отсутствие взаимопонимания и раздражающие неприятные привычки партнеров приводят к ссорам. Поэтому надо отказаться от привычек и приложить совместные усилия к преодолению стереотипных отношений на пути эволюционного развития. Когда уходит первичный страх перемен, человек начинает наслаждаться жизнью, открывая в ней новые грани. Особенно укореняются сексуальные привычки, поэтому кундалини-йога указывает на необходимость разнообразия и импровизаций в любви.

Духовная и сексуальная близость

«Где есть восторг любви, есть творение. Где нет места восторгу любви, нет места творению. Восторг безграничен. Где есть рамки дозволенного, нет места восторгу».

« Чхандогья-упанишада»

Секс не всегда сопровождается духовной близостью, а духовная близость зачастую не подразумевает секс; однако близость должна быть основой подлинно трансцендентального секса. Под близостью мы понимаем глубокие межперсональные отношения, основанные на доверии, сопереживании и взаимном уважении. Благодаря близости мы можем прикоснуться к духовной сердцевине нашей сущности. Благодаря близости мы перестаем бояться, что другой человек увидит наше Внутреннее Я.

Ощущение отчуждения во время сексуального контакта зачастую связано с тем, что один из партнеров стремится к большей близости в сексуальных отношениях. Нередко можно услышать такие слова: «Мой друг считает, что наши отношения прекрасны в том виде, как они есть; но мне кажется, нам обоим пора что-то менять». Тем не менее, партнеры не всегда предпринимают какие-то шаги, чтобы перестроить свои отношения.

У мужчин и женщин разные потребности и разное отношение к сексуальным отношениям. Женщина чувствует неудовлетворенность, если занимается сексом исключительно на физическом уровне. Женщины и мужчины хотят, чтобы их сексуальные отношения были эмоционально наполненными и духовно возвышающими. Поскольку у мужчин и женщин часто бывают различные потребности, важно выяснить, чего хотите вы и к чему стремится ваш партнер. Если вы оба хотите обогатить вашу сексуальную жизнь, это непременно произойдет. Если один из партнеров меняется, то отношения тоже изменяются. Если человек понимает, что ему нужна большая степень близости, вовсе не обязательно сразу же вовлекать в процесс изменения отношений другого партнера. Экспериментируйте самостоятельно, отбросив все условности. Помните, что любые изменения часто могут угрожать отношениям, но если один из партнеров начинает этот процесс, он должен сделать так, чтобы второй партнер чувствовал себя в безопасности и не был травмирован. Вот некоторые шаги, которые помогут вам установить близость в интимных отношениях или достичь более высокого уровня близости.

Во-первых, вы должны заявить о своей силе. Для многих людей, которые чувствуют себя несчастными в сексуальных отношениях, это означает следующее: вы должны перестать играть роль жертвы, мысленно изменить сексуальную роль и стать человеком, который может контролировать свои отношения. Вам необходимо заявить о вашей силе, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. Мы вовсе не беспомощны, так думать заставляет нас наш разум.

Как можно почувствовать свою силу? Начните с кундалини-йоги и медитации. Йога и медитация позволяют человеку открыть в себе энергию, чистоту, творческое начало. Поднимайте энергию вверх через низшие чакры, освобождаясь от старого «мусора», разрушающего ваше «я». Как только вы начнете избавляться от негативного, пессимистичного и губительного стиля мышления, вы почувствуете себя другим человеком. Под воздействием огня внутренней энергии ваши мысли очистятся и появится жажда творческого самовыражения. Доверьтесь вашей интуиции, пусть вашим проводником станет интуиция, а не эмоции.

Когда вы укрепляете собственное достоинство, то начинаете вести себя совсем иначе. Вы заявляете о себе и своих потребностях с уверенностью, которая может испугать и озадачить вашего партнера. Даже если отношения «существенно испортились» и им «определенно чего-то не хватает», люди редко что-то меняют, предпочитая сохранять status quo. Их пугает неизвестность, особенно когда это касается интимной жизни. Они боятся всколыхнуть глубинные нетронутые пласты эмоций. Если в этот момент один из партнеров включается в созидательную работу, между мужчиной и

женщиной развиваются более близкие отношения.

Позитивная проекция

Ваш ум может быть лучшим другом, когда предупреждает о потенциальной опасности. Но одновременно он может быть врагом перемен, уговаривая вас, что изменения опасны и лучше их избегать. После того, как вы перестали играть роль жертвы и заявили о своей силе, внимательно прислушайтесь, как ваши негативные мысли пытаются саботировать процесс изменения. На этом этапе вы должны быть позитивны в вашей проекции и дать вашим отношениям возможность бесстрашно эволюционировать.

В этот момент очень трудно оставаться оптимистом, но это жизненно необходимо! С чувством юмора относитесь к мелочам, которые только кажутся важными, а в действительности ничего не значат. Установление близости требует времени. Вы можете обостренно и болезненно реагировать на то, как ваш партнер выглядит, себя ведет или говорит. Но постарайтесь не придираться к мелочам, смотрите на отношения в целом. Скажите себе: «Я хочу придать новизну и свежесть отношениям, которые очень ценю. Я стремлюсь сформировать более глубокие и близкие отношения с человеком, которого люблю». Изжить старые устоявшиеся привычные отношения не просто, это очень болезненный и длительный процесс. За каждый шаг вперед («Он, наконец, понял, почему я не выношу, когда он меня здесь трогает!») вам придется отступить назад, в темное средневековое вашей сексуальной жизни («Она ведь прекрасно знает, что я люблю заниматься сексом вот так, но никогда мне не уступает!»). Сейчас вы должны визуализировать все лучшее в вашем партнере и в ваших отношениях.

В процессе медитации представьте вашего партнера в виде сияющего духовного существа. Окружите его светом и энергией. Не жалейте времени друг для друга, проявляйте интерес к жизни и успехам вашего партнера. Благодарите его даже за выполнение самых простых повседневных дел. Будьте легкими и игривыми. Эта энергия окутает вашего партнера и побудит его вступить в игру. Главное - не сдавайтесь и сохраняйте оптимизм.

Когда у вас появляется негативная мысль, отражайте ее позитивными утверждениями. Будьте уверены, что результат будет положительным.

Подготовительный этап

В создании обстановки, способствующей близости, заключается элемент искусства трансцендентального секса. Так же, как вы создаете священное пространство для медитации, вы должны создать ауру духовного мира и красоты. Украсьте комнату цветами, зажгите свечи, поставьте хорошую музыку и приготовьте специальный имбирный напиток (см. главу 24). Договоритесь с родителями или друзьями, чтобы дети переночевали у них. Такая подготовка создает питательное пространство (почти как в матке) для мужчины и высвобождает созидательную энергию у женщины. Женщина может сгенерировать такую энергию для своего партнера не как мать, а как женщина. Делайте это от всего сердца, с любовью - и вы увидите, с какой признательностью прореагирует на это ваш партнер. Пора отказаться от прежних ожиданий, страхов и гордыни. Если партнер не испытывает желания вступить в сексуальный контакт, не расстраивайтесь. Ваши отношения только тогда будут строиться на доверии, обретут новые измерения, силу и прочность, если будут развиваться без принуждения.

Близость - это углубление отношений на очень многих уровнях. В нашем безумном мире мы не воздаем должное умению проявлять терпение. И женщины, и мужчины повинны в том, что половой акт превратился в стремительные гонки. Как правило, мужчинам не свойственно замедлять этот процесс, поэтому женщина должна помочь своему партнеру расслабиться и не спешить. Для этого не нужны слова. С наслаждением исследуйте тело партнера. Проявляйте чуткость. Тонко реагируйте на прикосновения. Это глубокий медитативный опыт. Если умеете, начинайте медитировать и выполнять крийи Венеры (см. главу 14). Не спеша, медленно и долго массируйте все эротические точки на

теле друг друга. Оторвитесь от мира расписаний, деловых встреч и таймеров. Превратите секс в священнодействие, в трансцендентальный полет к духовному здоровью и объединению двух тел в одну душу.

Отсутствие доверия и близости между двумя людьми часто возникает в результате негативного опыта (обид, травм и измен), приобретенного и накопленного еще до того, как между партнерами возникла любовная связь. Иногда недоверие возникает в результате измен одного или обоих партнеров. Исцелить душевные травмы, полученные в результате предательства, довольно трудно, но можно, если оба партнера хотят исцеления. Даже если отношения разорваны, всегда есть надежда на взаимопонимание, если хотя бы один из партнеров прикладывает к этому усилия. Психолог Мильтон Эриксон рассказывал историю о доверии. К нему на прием пришла супружеская пара. Они хотели получить психологическую консультацию и принять сеанс гипнотерапии. Проблема их супружества заключалась в том, что, независимо от того, сколько бы раз муж ни говорил жене, что ее любит, она ему не верила. Под гипнозом выяснилось, что в первую брачную ночь они поссорились. Во время ссоры муж не сдержался и крикнул, что жалеет о женитьбе. Впрочем, они быстро помирились, и все, казалось бы, складывалось как нельзя лучше, но с того времени она перестала верить в искренность мужа. Она не верила знакам его любви и выражениям страсти. Эриксон дал мужу полезный совет: в следующий раз, когда жена будет испытывать оргазм во время полового акта, муж должен сказать ей с большой любовью и очень эмоционально, что любит ее и всегда любил ее. Дальнейшая терапия не понадобилась. Сердце человека — очень жизнерадостный и чуткий орган. Когда мы начинаем верить и раскрываем сердца, происходят настоящие чудеса.

Внутреннее Я

Прежде чем человек сумеет по-настоящему наслаждаться близостью с другим человеком, он должен установить близкие отношения с Внутренним Я. Мы должны научиться любить себя. Спросите себя: «Доверяю ли я себе, принимаю ли я себя, лелею ли я себя, уважаю ли я себя? Могу ли я быть чутким, честным и открытым с самим собой?». Глубокое понимание и приятие себя может развиваться только изнутри. Оно не связано с другими людьми, какими бы хорошими они ни были и какие бы тесные узы вас ни связывали. Оно идет исключительно от вашей Души. Полюбите свою Душу, - и тогда вы сумеете полюбить другого человека. Знайте, что близкие отношения с вашей Душой - это самые важные отношения в вашей жизни, потому что Душа никогда вас не покинет и не предаст.

Медитация, позитивные утверждения и визуализация служат важными инструментами для установления контакта с душой. Позитивное утверждение: «Бог и я, я и Бог - мы едины». Повторяйте это вслух или мысленно в любое время, всегда. Ощущайте при этом гармонию с вашим Внутренним Я. Как только у вас появляется негативная мысль, освобождайтесь от нее при помощи мощного позитивного утверждения. Визуализируйте себя в виде чистого света, а затем вступите в контакт с этим образом. Начните понимать, что вы - источник творения и центр всех колебаний. Когда вы это поймете, то решите вашу проблему. Осознав, кто вы, вы преодолете все проблемы. В этот момент вы сольетесь с Богом, ибо Вы - Творец, и Он - Творец.

Персональные позитивные утверждения обладают очень сильным положительным эффектом. Повторяйте их в настоящем времени, четко и определенно, с полным оптимизмом. (Например: «Сейчас я здоров и счастлив».) Для повышения эффекта позитивного утверждения воспользуйтесь визуализацией. Вложите в визуализацию все ваши чувства. Как ваша визуализация выглядит, какой от нее исходит аромат, как она звучит, какая она на ощупь?

Когда вы войдете в контакт с Внутренним Я, ваша любовь к себе усилится. Для здоровых сексуальных отношений просто необходимо, чтобы вы любили себя, и эта любовь должна исходить изнутри. Мы должны научиться любить себя и верить в себя, чтобы любить другого человека уверенно, а не робко.

Медитация - это только один из способов настроиться на внутренний источник. Не пожалейте времени и опишите способы, благодаря которым вы уже устанавливаете эту связь. Возможно, это произошло в горах, во время прогулки по берегу моря или когда вы плыли по океану, дышали ароматом цветов, исполняли музыкальное произведение, пели, танцевали, рисовали или любовались солнечным закатом. Какой бы это ни был способ, пусть ваша близость с собственной душой растет и расцветает, пока вы не поймете, что готовы разделить эту близость с любимым человеком. Любимый человек не обязательно должен быть вашим сексуальным партнером; это может быть ваш родитель, ребенок или друг. Когда вы сможете разделить эту близость с дорогим вам человеком, вы сможете разделить ее и с вашим сексуальным партнером. А когда ваши сексуальные отношения будут построены на близости, вы начнете испытывать безграничное блаженство и покой.

Любовь к телу

Залогом счастливой духовной жизни служит любовь к себе, идущая изнутри, и близость к собственной Душе. Более того, чтобы сексуальная жизнь была богатой и здоровой, человек должен любить свое физическое тело. Любовь к телу и забота о нем помогает ощущать уверенность при выражении наших чувственных и сексуальных «я». Большинство из нас подверглось жесткой психологической обработке, или кондиционированию, со стороны родителей, школы, религиозных и культурных учреждений, которые учили нас быть чрезмерно критичными к себе и, в особенности, к своему телу. Такое негативное программирование, управляющее нашим сознанием, подкармливает нас унижающими достоинство мыслями о внешнем виде, форме, габаритах и физическом состоянии нашего тела. Телевидение, кино и журналы навязывают нам некий искусственный образ стройного, сексапильного и социально значимого человека. Наша одежда, проекция и присутствие тоже посылают сообщение. Встаньте перед зеркалом и спросите себя: «Ради чего я одеваюсь: чтобы выглядеть сексуальным? Или для чего?» Одевайтесь, чтобы быть красивым, будьте грациозны, элегантны и учитесь искусству «как себя преподнести». Если в ваших движениях будет сквозить изящество, то любой увидевший вас человек обратит внимание на вашу грацию, а не на вашу сексуальность. Если на вас не наклеен ценник, если ваше тело не выставляется для продажи и вы считаете своей ценой Бесконечность, вы должны слиться с Бесконечностью.

Чтобы помочь вам полюбить свое тело, предлагаю вашему вниманию одно упражнение, которое можно делать в удобное для вас время. Выберите время и место, где вас никто не побеспокоит. Поставьте тихую музыку и зажгите свечу или ароматическую палочку. Примите душ или ванну и высушитесь полотенцем, стоя перед зеркалом. Начните массировать каждую часть вашего тела, обращая к ней слова благодарности за ее работу.

Например: «Благодарю вас, Ступни, что вы носите мое тело, перемещая его по жизни»; «Благодарю вас, Бедрa, за то, что вы меня поддерживаете и придаете моему телу устойчивость»; «Благодарю тебя, Нос, что ты даешь мне возможность чувствовать благоухание роз»; «Благодарю вас, Грудь, что вы выкормили моих детей»... Фантазируйте. Импровизируйте. Если вдруг появится негативная мысль, сделайте глубокий вдох и развейте ее позитивным утверждением.

Когда вы легко и непринужденно выполните эту часть упражнения, массируйте каждую часть вашего тела, настраиваясь на волну чувственности и сексуальности. Выполняйте упражнение медленно, чтобы оно доставляло вам наслаждение. Будьте добры к себе. Принимайте любые чувства, которые при этом возникают. Воспринимайте ваши эмоции как естественную, прекрасную и духовную часть вашего существа.

Когда вы закончите выполнять упражнение, осознайте, что ваше Внутреннее Я - это Милость Божья (если вы женщина) или Божественный Человек (если вы мужчина). Когда мы прославляем наше Истинное Я, мы ограничиваем ментальную, физическую и эмоциональную энергию агрессии (со стороны себя и других людей), которую обычно получаем. С доверием и смирением мы открываемся океану Безграничной Любви.

Духовное путешествие

«Медитация — это обязанность по отношению к внутреннему «я». В тот момент, когда ты осознаешь свою внутреннюю сущность, частота твоих колебаний изменяется, и изменяется окружающая тебя вселенная. Таков космический закон».

Йог Бхаджан

Есть много техник и философских учений, связанных с тематикой духовного путешествия. В этой главе мы поговорим о медитации, позитивных утверждениях и любви к самому себе, которые составляют основу нашей способности полноценно взаимодействовать с другими людьми.

Медитация — это очень личный внутренний опыт общения человека с его Внутренним Я. Это важная техника для трансцендентального секса. Медитация повышает чувство собственного достоинства, исцеляет эмоциональные раны, способствует духовному самопознанию и раскрывает сердце для любви. В процессе медитации человек вступает в контакт со своей Душой и уравнивает Инь (женскую) и Ян (мужскую) энергии в теле. Определенные медитации могут усиливать ощущение блаженства во время сексуального контакта.

Бесконечность - это не место, это ощущение. К одному из способов, позволяющих пережить это ощущение, относится процесс медитации. Медитативный процесс развивает чувственное восприятие, внимание и способность концентрироваться, эффективно способствуя развитию интуиции, проницательности и других тонких психических способностей. Медитация помогает принимать правильные решения в вопросах, касающихся как внутренней, так и внешней жизни.

Многие люди считают, что медитация происходит в измененном состоянии сознания и подразумевает видения, трансовые состояния и астральные путешествия. В действительности это имеет мало общего с реальностью.

Истинный процесс медитации начинается в тот момент, когда мы начинаем различать и расчищать ментальный «мусор», то есть накопившийся за долгие годы стресс, воспоминания, страхи, эмоциональные травмы, неврозы, и прочие подсознательные «осадки», которые отделяют нас от нашей истинной сущности. Освобождаясь от всего негативного в процессе медитации, мы качественно улучшаем нашу повседневную жизнь.

Есть много видов медитативных техник, которые при регулярной практике избавят вас от хвостов прошлого и превратят вашу жизнь в нескончаемое духовное путешествие.

Практикуйте одну из приведенных ниже медитативных техник без перерывов в течение сорока дней. Эффективность медитации повысится, если перед ней выполнять комплекс поз кундалини-йоги (см. главы 12 и 13), которые зарядят вас энергией. Без этой энергии вы не сможете пережить ощущение бесконечности.

Пренебрежение к собственной душе равносильно пренебрежению к Богу. Как у розы есть аромат, так у вас есть душа; как в зеркале есть отражение, так у вас есть душа. Игнорировать душу - это игнорировать собственный внутренний потенциал.

Техника медитации

«Постоянно поддерживайте подвижность и живость сознания в процессах ходьбы, сидения, еды, сна и всех прочих действиях. Избегайте утаивания своих собственных недостатков и обсуждения чужих. Испытывая сложность в контроле мыслительных процессов, упорно продолжайте прилагать усилия к тому, чтобы преодолеть эту преграду и добиться желаемого результата. Знайте,

что медитирующий, объект медитации и сам процесс медитации составляют нерасторжимое единство».

Гампопа

В этой главе мы познакомимся с основами техники медитации. Для медитации выберите чистое и спокойное место, где ни кто и ничто не отвлечет ваше внимание. Наденьте свободную одежду и сядьте в удобную для вас позу. Можно сидеть на стуле или на полу, скрестив ноги. Главное условие - сидеть с прямой спиной. Если вы сидите на стуле, не скрещивайте ноги: ступни должны полностью стоять на полу, а вес тела равномерно распределяться между обеими ногами.



Можно также сидеть в позе скалы, опираясь на пятки.



В некоторых медитациях можно лежать на спине в позе расслабления которую иногда называют *позой трупа*.

Настройка

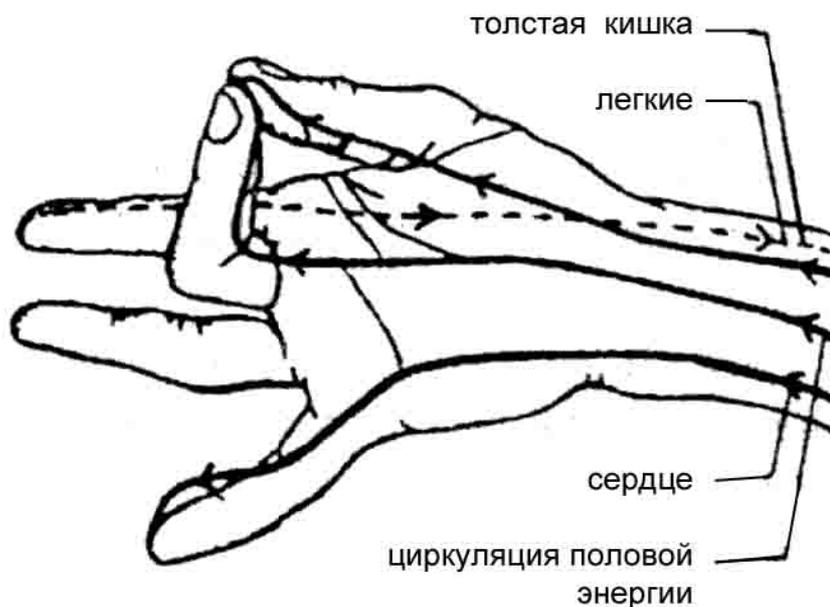
Перед медитацией «настройтесь» на ваш духовный центр. Выполните несколько глубоких вдохов, чтобы замедлить активность сознания и тела. Во время вдоха старайтесь определить, в какой части вашего тела есть зона напряжения. Во время выдоха старайтесь расслабить эту часть тела. Если позволяет время, выполните заранее некоторые упражнения кундалини-йоги (см. главы 12-13), чтобы привести в равновесие нервную и гормональную системы. В этом случае вы сможете испытать ощущение

глубинного умиротворения и покоя.

Перед медитацией или выполнением любой из практик кундалини-йоги читается мантра **ОНГ НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО**, которая означает: «Я покоряюсь Создателю, я покоряюсь Божественному Учителю внутри». Закройте глаза и выполните несколько долгих глубоких вдохов, постигая смысл этой мантры и настраиваясь на ее вибрацию. Пригласите Высшего Учителя стать проводником в вашем путешествии исцеления и самопознания. Повторяйте мантру от трех до пяти раз. Затем три раза пропойте следующую защитную мантру: **ААД ГУРАЙ НАМЕХ, ДЖУГААД ГУРАЙ НАМЕХ, СААТ ГУРАЙ НАМЕХ, СИРЕЕ ГУРУ ДАИВ-АЙ НАМЕХ**. Читайте мантру монотонно, нараспев и на одном дыхании. Эта мантра расчищает путь к источникам мудрости и обучения, скрытым внутри нас. Пойте две эти мантры перед каждой практикой упражнений кундалини-йоги (их называют крийями), перед медитациями или крийями Венеры (см. главу 14).

Мудры

Слово мудра означает «поза» или «положение» руки. Такое положение обычно принимает рука при выполнении упражнений или медитаций кундалини-йоги. Ритуальные жесты руками выполняют жрецы всех культов. С помощью ритуальных жестов замыкаются энергетические цепи (своего рода «короткое замыкание») и энергия направляется по меридианам в нужном направлении. Мудры - это не просто символы. Мудры служат для концентрации энергии. Многие учения передаются через мистические мудры. Порой невыразимое выражается мудрами, которые достигают областей сознания, лежащих далеко за пределами языкового выражения и понимания, за пределами мира слов.



Тонкие нервные каналы соединяют пальцы с внутренними органами. Мудры формируют замкнутые цепи для переноса энергии. Эта мудра во время йогической медитации замыкает исходящий (наружный) поток сексуальной энергии на дыхание, способствуя достижению душевного равновесия.

Разные положения пальцев рук, или мудры, оказывают разные результаты, изменяя нейрохимический баланс мозга. Они создают специфические контуры в нервной системе, усиливают кровоток, стимулируют определенные области мозга и активизируют потоки энергии. В большинстве медитаций применяется гиан-мудра, в которой соединяются кончики указательного и большого пальцев. Гиан-мудра пробуждает божественную мудрость. Локти остаются прямыми, тыльные стороны ладоней покоятся на коленях. Остальные пальцы выпрямить. Об остальных мудрах вы узнаете ниже или при описании конкретных медитаций.

Фокусировка взгляда

Если не указано иначе, при выполнении всех упражнений и медитаций кундалини-йоги глаза должны быть закрыты. Это способствует накоплению и рециркуляции энергии, которую мы обычно растрачиваем. «Законсервированная» при этом энергия может использоваться вашим телом и сознанием для ускорения процесса исцеления.

Перемещая взгляд в разных направлениях, вы стимулируете разные области мозга. Когда вы фиксируете взгляд, ваши мысли тоже фиксируются. И, напротив, когда ваш взгляд блуждает, ваши мысли тоже блуждают.

Как правило, во время медитации глаза всегда закрыты и сфокусированы на межбровном центре, который называется в йоге аджня-чакрой, или «третьим глазом». Этот энергетический центр считается центром интуиции. «Третий глаз» - это эфирный двойник гипофиза. На физическом плане гипофиз занимается в теле факторами роста. В метафизическом смысле гипофиз отвечает за такие высшие ментальные состояния, как эйфория, дар пророчества и визионерский опыт. Это командный центр вашего сознания, отслеживающий и контролирующий ваши мысли. Многие люди, которые только начинают медитировать, воспринимают как откровение, что могут самостоятельно отбирать, с какими мыслями или импульсами работать, а также принимать сознательные решения в интересах Высшего Я.

Как вариант, можно почти прикрыть глаза (на девять десятых!) и сфокусировать взгляд на кончике носа: это создает нейтральное состояние сознания, в котором нет ни оценок, ни суждений.

Мантра

Осваивая основы кундалини-йоги, мы ставим перед собой вполне конкретную цель: повысить частоту энергии, которую накапливаем для сексуальных контактов, и ускорить процесс исцеления и общего оздоровления. Кроме того, мы стремимся избавиться от постоянного гнета стресса, который загоняем глубоко внутрь, где он «пускает корни». Ведь в состоянии стресса мы утрачиваем способность наслаждаться жизнью и достигать полноты бытия.

Чтобы повысить частоту энергии, мы читаем мантры. Слово «мантра» означает защитник сознания и (или) проектор сознания. Она блокирует трансляцию наших страхов, сомнений, пессимизма, защищая нас от нашей собственной ограниченности.

Мантры способствуют концентрации и однонаправленности сознания, отфильтровывая и отражая ненужные мысли. Когда наше сознание сфокусировано, мы достигаем прекрасных результатов во всем, чем занимаемся.

В большинстве медитаций на фоне соблюдения определенного дыхательного ритма (например, вдоха на шестнадцать счетов и выдоха на шестнадцать счетов) мы читаем мантры. Мантра - это звуковой поток. Когда мантра (ма = сознание, тра = вибрация) напевается вслух или произносится мысленно, она вызывает определенный колебательный эффект. Мантры состоят из комбинаций звуков, созданных для введения человека в различные состояния сознания. Ритмичное дыхание повышает эффективность медитации.

Не считайте мантры случайными звуками. Это закодированные «звуки силы». Каждая мантра воздействует на определенный энергетический центр. Когда мантры поются на языках оригинала (иврит, фарси и санскрит), то приносят особую пользу. В этом случае сознание не связано с предвзятыми представлениями о смысле слов и легче подчиняется силе звуков. Мантры кундалини-йоги поются на языке гурмукхи. В основе этого языка лежит древняя йогическая наука наад о звуковых вибрациях. Вибрации мантр в сочетании с прикосновениями кончика языка к восьмидесяти четырем меридианным точкам на верхнем нёбе рта буквально изменяют химию мозга. В результате подобных изменений многие люди входят в расширенное состояние сознания, обретают повышенное осознание или внутреннюю ясность и даже достигают состояния экстаза.

Мантры, исполняемые на языке гурмакхи, очень могущественны. Примером мантры, напеваемую, следует отправляться в путешествие самопознания, служит мантра АНГ САНГ ВААЭЙ ГУРУ, что переводится как «Бог пребывает в каждой частице меня». Данную мантру можно заменить позитивным утверждением «Бог и я, я и Бог - мы едины».

Чтение мантр во время сексуальных практик помогает партнерам оставаться в энергетическом потоке; быть здесь и сейчас; мантра помогает избавиться от застарелых страхов и убеждений в отношении секса.

Медитация для раскрытия сердечной чакры

Если вам кажется, что ваше сердце заблокировано и через него не течет поток любви, выполняйте следующую медитацию. Сядьте в удобную позу со скрещенными ногами. Сфокусируйте взгляд на области «третьего глаза». Начинайте читать мантру **СААТ КААРТААР**, которая означает: «Господь - Творец». Эту мантру можно читать мелодично или монотонно, разделив ее на три части. Каждый слог должен сопровождаться выполнением различных мудр. Переход от предыдущего шага к последующему выполняется плавно, без рывков.

Шаг 1. Когда вы поете **СААТ**, плотно соедините ладони обеих рук в молитвенной мудре на уровне центра груди.



Шаг 2. Когда вы поете **КААР**, вытяните прямые руки перед собой, направив ладони вертикально от себя. Пальцы должны быть прямыми.



Шаг 3. Когда вы произносите **ТААР**, выпрямите руки по сторонам, параллельно полу, продолжая держать ладони вертикально от себя, словно раздвигаете стены.



Время выполнения медитации: начиная с пяти минут, постепенно довести до тридцати одной минуты.

Киртан-крийя

Киртан-крийя считается одной из ведущих медитативных техник в кундалини-йоге. Сядьте с прямой спиной (см. рисунок). Устремите внутренний взгляд в область межбровного центра. Напевайте мантру **САА ТАА НАА МАА**. Когда вы поете, шепчете или молча интонируете звуки **САА, ТАА, НАА, МАА**, соединяйте подушечки пальцев в указанном порядке.



Когда вы поете **САА**, соедините подушечки указательного и большого пальца.

На звуке **ТАА** соедините подушечки среднего и большого пальцев.

На звуке **НАА** соедините подушечки безымянного и большого пальцев.

На звуке **МАА** соедините кончики мизинца и большого пальца. На каждом слоге визуализируйте, как через макушку вашей головы в вас входит энергия, и, следуя по «L»-образному маршруту, истекает через «третий глаз» в бесконечность. Этот энергетический поток течет по энергетическому пути, который называется золотой нитью, связывающей эпифиз с гипофизом. В течение пяти минут напевайте мантру вслух, следующие пять минут перейдите на шепот. (Если вы хотите сократить время проведения медитации, то

сократите вдвое время, отводимое на пение мантры вслух и шепотом.) Далее напевайте мантру про себя, создавая энергетические вибрации. Продолжительность беззвучной мантры - 10 минут. И, наконец, пойте мантру вслух в течение пяти минут.

В конце сделайте вдох и поднимите прямые руки вверх. Выдохните. Сделайте вдох и повернитесь всем телом направо. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Сделайте вдох и повернитесь всем телом влево, выдохните и вернитесь в исходное положение. Сделайте вдох, потянитесь всем телом и потрясите руками. Посидите в молчании одну минуту. Расслабьтесь. Теперь можете вернуться к обычным делам. Медитация должна выполняться в течение 31 минуты.

Эта медитация затягивает эмоциональные раны и помогает скоординировать все ваши ментальные и интуитивные способности. Она активизирует «золотую нить», которая считается эфирным каналом, и человек способен познавать непознаваемое и видеть незримое. Киртан-крия очень полезна для женщин, потому что она очищает душу от обид и травм, полученных в результате разрыва отношений.

САА ТАА НАА МАА означает Бытие, Жизнь, Смерть и Возрождение. Вся мантра означает: «Я - проявление истины».

Каждый палец связан со специфическими зонами мозга и разными аспектами вашего сознательно «я».

Указательный палец, или палец Юпитера, связан с мудростью и знанием. Средний палец, или палец Сатурна, связан с сосредоточением и дисциплиной. Безымянный палец, или палец Солнца, связан с энергией жизни и взаимоотношений. Мизинец, или палец Меркурия, связан с общением. Большой палец закрепляет все эти качества в вашем сознании.

Медитация «Долгий САТ НАМ»



Сядьте, как показано на рисунке, сложив руки в молитвенном жесте. Сделайте глубокий вдох и на выдохе пойте долгое **САААААААААААААТ**, и очень короткое **НАМ**. На звуке **САТ** втяните в себя прямую кишку, половые органы и диафрагму вверх. На слоге **НАМ** отпустите. Эта мантра должна вызывать интенсивные вибрации, исходящие из зоны пупка. Затем сделайте вдох и задержите дыхание, сжимая мышцы ануса, половые органы и зону пупка. Ощущайте, как **САТ** вместе с потоком энергии восходит вдоль позвоночника, а **НАМ** выходит через макушку головы. Время медитации не ограничено.

Хотя эта медитация кажется весьма простой, она помогает восстановить утраченное равновесие и посмотреть на проблемы под таким углом, что они перестают казаться вам неразрешимыми. Эта медитация расширяет ваше сознание.

Медитация, посылающая целительную энергию и способствующая самоисцелению

Сядьте прямо, как показано на рисунке, сфокусировав взгляд приоткрытых на 1/10 глаз на кончике носа. Согните локти и прижмите их по бокам к туловищу. Раскройте ладони под углом сорок пять градусов к горизонтали. Удерживайте такое положение рук на протяжении всей медитации. Вы будете ощущать значительное давление на запястья.



Сделайте вдох, затем пропойте **РА МА ДА СА** (пауза) **СА СЭЙ СО ХУНГ**, что означает Солнце, луна, Земля, Бесконечность. Я — Бесконечность, я к ней принадлежу и содержу ее в себе.

Вы должны спеть ее одним циклом на одиннадцать счетов. Каждый звук выполняется на один счет. После **РА МА ДА СА** сделайте паузу на один счет. Затем спойте **СА СЭЙ СО ХУНГ**. На последние два счета делается вдох, который готовит к выполнению следующего цикла. Продолжайте выполнять 11 минут, затем сделайте вдох, выполните задержку дыхания и направьте любовь и свет тому человеку, о котором вы думаете. Визуализируйте его здоровым, счастливым и наполненным светом. Выполните эту визуализацию еще два раза.

Это очень могущественная целительная медитация. Помните о существовании закона причины и следствия во вселенной. Когда вы молитесь или посылаете позитивные мысли какому-то человеку, эта медитация прокладывает путь для ваших мыслей и приумножает их силу.

Глубокая медитация, останавливающая поток мыслей

Сядьте в позу, указанную на рисунке, и устремите взгляд на межбровный центр.

Обе ваши ладони должны быть направлены вверх. Мысленно интонируйте звуки **ВА ХЭЙ ГУ РУ**, вслушиваясь в их звучание над макушкой вашей головы. Поднимитесь над всеми мыслями, представлениями и ожиданиями. Просто **БУДЬТЕ**. Выполняйте медитацию 30 минут, потом в течение одной минуты растяните тело. Не спешите заниматься делами. Вы находитесь выше, чем думаете!



Эта медитация позволяет пережить состояние чистого бытия без мыслей. Мы испытываем одиночество без наших воспоминаний, фантазий и постоянного мысленного диалога. Эта техника позволяет нам познать новые и прямые пути. Говорят, что для большинства людей процесс мышления - это просто перетасовка предубеждений. Данная медитация превращает ваше сознание в зеркало. Она позволяет вам пережить такие путешествия по сознанию, о которых вы не прочтаете ни в одной книге путешествий.

Медитация, помогающая вам войти в контакт с вашей душой

Удобно сядьте в указанную на рисунке позу. Закройте глаза и сфокусируйте их на межбровном центре. Сделайте вдох, затем монотонно пропойте:

ВАХЭЙ ГУРУВАХЭЙ ГУРУ ВАХЭЙ ГУРУ ВАХЭЙ ДЖИО

Пропойте мантру восемь раз на одном вдохе. Если поначалу у вас это не получится, не огорчайтесь и при необходимости делайте дополнительный вдох. Со временем вы сумеете сделать это на одном вдохе. Ваша диафрагма должна оставаться неподвижной. Не напрягайтесь. Если на вдохе ваша диафрагма расслаблена, вы сумеет вдохнуть больше воздуха.



Выполняйте медитацию 31 минуту. Закончив медитацию, потянитесь всем телом и расслабьтесь. Прежде чем вернуться к обычной деятельности, отдохните.

Эта мантра гармонизирует ваше существо и устраняет все негативное. Она не только нормализует отдельные зоны вашего мозга, но и интегрирует их деятельность.

Медитация «медленное дыхание»

Сядьте в позу, указанную на предыдущем рисунке. Держите спину прямо, сфокусируйте взгляд на межбровном центре. Когда вы делаете медленный вдох, мысленно интонируйте САТ НАМ 16 раз в плавном пульсирующем ритме. На выдохе мысленно интонируйте 16 раз ВАХЭЙ ГУРУ плавно и ритмично.

Добивайтесь, чтобы каждая из фаз вдоха и выдоха длилась не менее 30 секунд, чтобы полный дыхательный цикл продолжался одну минут. Дыхание должно быть легким, как шелковая нить, продолжительным и плавным.

Поначалу выполняйте эту технику 11 минут, со временем доводя время выполнения до 31 минуты.

Эта медитация помогает вам владеть мыслями. Она включает в вашем теле механизмы самоисцеления. Она вводит в состояние вибрирующего здоровья и восторженного сознания. Если вы в совершенстве овладеете этой медитативной техникой, то сможете лечить людей прикосновением рук.

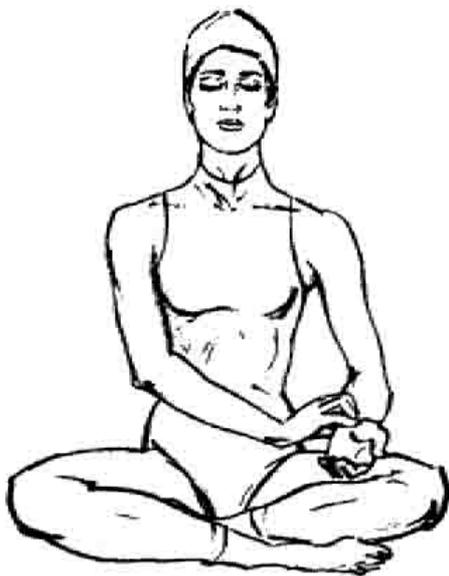
Медитация для пробуждения вдохновения и дара слова

Сядьте в позу, указанную на **стр. 50**. Держите спину прямо. Сложите пальцы в гиан - мудру. Прижмите кончик языка к верхнему нёбу за передним рядом зубов. Плотно соедините зубы. Выполните джаландхара-бандху, или шейный замок (см. главу 12). Глаза приоткрыты на 1/10 и взгляд устремлен на кончик носа.

Мысленно произносите нараспев звуки САА ТАА НАА МАА. Проецируйте эти звуки на область «третьего глаза». Хотя ваш взгляд сфокусирован на кончике носа, ваше сознание сконцентрировано в двух местах: на области «третьего глаза» и на кончике носа.

Эта медитативная техника должна практиковаться в течение 31 минуты и даже дольше. Она наделяет вас могущественным даром интуиции и знанием результатов ваших намеренных действий. Она придает вашим словам силу проникновения и наделяет вас даром красноречия. При перенапряжении или ментальном стрессе она эффективно успокаивает и расслабляет. Она также тонизирует и регулирует деятельность вашей гормональной системы, особенно если практикуется в канун полнолуния.

Медитация, пробуждающая таланты и возвращающая душевный покой



Сядьте в указанную на рисунке позу. Положите левое запястье на левое колено ладонью вверх. При помощи четырех пальцев правой руки нащупайте пульс на левой руке. Закройте глаза и сфокусируйте мысленный взгляд на межбровном центре. На каждый удар пульса медленно пойте САТ НАМ. Пусть этот звук проникает все глубже и глубже в вашу душу. Выполняйте эту технику 11 минут.

Медитация, способствующая самоисцелению

А. Опуститесь на руки и колени в позу коровы.



Как можно выше поднимите голову, чтобы ваш взгляд был направлен горизонтально. Дышите глубоко и размеренно. После первой минуты начните думать о проблемах, которые вас беспокоят. Вы не должны думать о собственной «духовности» или «бездуховности». Пусть вы не будете изящны в этом контролируемом состоянии сознания, зато вы обретете способность быть изящным в реальной жизни. Прокручивайте самые гадкие и отвратительные мысли, пока находитесь в позе коровы. На выдохе отпускайте все подавленные и затаенные обиды. Освободитесь от комплексов.

Находитесь в позе коровы 7 минут, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания.

Б. Сядьте на пятки и прижмите лбом к полу. Это поза эмбриона.



Ощущайте себя защищенным и совершенным, чистым и свободным. Оставайтесь в этой позе 3-5 минут.

В. Сядьте на пятки, откинув голову назад. Смотрите в небо и смейтесь! Продолжайте смеяться. Время не ограничено.



Эта медитация вскроет истинную суть ваших проблем, избавит вас от подавленности и скрытых комплексов.

Дыхание

«Прана, дыхание жизни, входит в тело при рождении, поэтому желания души, сохранившиеся в ней с прошлых воплощений, могут быть выполнены».

«Прана-упанишада»

Как известно, мы живем потому, что дышим. Если новорожденный ребенок не сделал вовремя первый вдох, он умирает. Когда человек делает последний вдох, он выпускает дух и умирает. С рождения до смерти человек постоянно дышит, но редко делает это осознанно.

Йогическое учение подчеркивает важную роль дыхания в органической жизни. В древних йогических текстах приводятся следующие цифры: здоровый взрослый человек за сутки в среднем выполняет двадцать одну тысячу шестьсот вдохов и выдохов. Это означает, что он делает пятнадцать вдохов и выдохов в минуту, или делает вдох каждые четыре секунды. Но когда человек отдыхает или расслаблен, он дышит реже, а если он эмоционально или физически возбужден, то частота его дыхания увеличивается. Во время полового акта он дышит учащенно, и частота его дыхания сравнима с частотой дыхания человека, который долго бежал трусцой или пробежал с максимальной скоростью спринтерскую дистанцию.

Во время занятий любовью происходит энергетический всплеск: сердце «выскакивает» из груди, а кровь стремительно мчится по венам. Восточные мистические учения подчеркивают важное значение длительного полового акта в сочетании с глубоким продолжительным дыханием.

По мнению йогов, продолжительность жизни непосредственно связана с частотой дыхания. Черепахи дышат очень медленно и живут очень долго, а мышь дышит часто и живет совсем мало. Снижение частоты дыхания приводит к увеличению жизненной энергии; повышение частоты дыхания приводит к уменьшению жизненной энергии.

Тело человека, который научился регулировать и синхронизировать свое дыхание, развивается гармонично, оно приятно пахнет, становится крепким и красивым. Такой человек обязательно освободится от оков кармы, приобретенной в этой и прошлых жизнях.

Многие йоги посвятили жизнь сознательному управлению дыхательным процессом, зная, что только так достигнут освобождения и познают трансцендентальную любовь.

Выполните простой тест. Прямо сейчас, не меняя привычной частоты дыхания, приложите руку к животу под солнечным сплетением. Прислушайтесь, поступает ли поток воздуха в эту область, и проследите, как изменяется форма вашего живота по завершении вдоха. Дыхание считается нормальным, когда процесс вдоха сопровождается поднятием (или втягиванием) диафрагмы, чтобы расширенная воздухом грудная клетка при сокращении брюшных мышц приняла форму горшка. Процесс выдоха должен сопровождаться опусканием диафрагмы и расширением мышц живота. Но большинство людей дышит не так, нарушая естественную цикличность расширения и сжатия. В основном люди дышат поверхностно, а такое дыхание неполноценно. Кроме того, большинство людей вдыхает воздух ртом, а в момент эмоционального подъема или физической нагрузки и выдыхает ртом. В результате неправильного дыхания со временем человек теряет способность сконцентрироваться, страдает разного рода физическими нарушениями и у него ослабляется деятельность сердечной мышцы.

Если партнеры во время полового акта лихорадочно дышат, они начинают быстро стареть. Со временем у них появляются симптомы физического истощения, импотенции, фригидности и развиваются неврозы. В процессе полового акта очень важно глубоко и ровно дышать. Поток воздуха, поступающий через нос, должен доходить до диафрагмы. Дыхательный процесс должен сопровождаться сознательной концентрацией внимания на накоплении и усвоении жизненной энергии в теле.

Поскольку мы обсуждаем все вопросы, и вопрос дыхания в том числе, с точки зрения половой жизни, мы не станем излагать азы техники дыхания, а коснемся лишь нескольких аспектов дыхательного процесса.

Техника лечебного дыхания

Естественный процесс дыхания состоит из трех фаз: вдоха, задержки воздуха в легких, и выдоха. Вдох должен быть естественным и ни в коем случае не насильственным: воздух должен поступать в тело в результате расширения (т. е. подъема вверх) брюшной полости, что достигается путем сокращения мышц. Когда дыхание задерживается, нижняя часть тела должна принять форму горшка; йоги называют эту фазу задержки дыхания «кумбхака», что означает «сосуд». Задержка дыхания - это момент величайших возможностей. В течение этого периода вдыхаемый воздух частично поглощается легкими, наполняя жизнью тело. На выдохе организм освобождается от остаточных продуктов процесса дыхания.

В момент вдоха представляйте, как насыщаетесь творческой энергией. Во время задержки дыхания представляйте, как извлекаете жизненную силу из воздуха и направляете ее циркулировать по всему организму. На фазе выдоха визуализируйте все негативное, все ваши болезни и проблемы и представьте, как они уходят с отработанным воздухом и улетают в космос, где пройдут стадию очищения. Три фазы дыхания должны плавно перетекать друг в друга без одышки или судорожного глотания.

Фаза сознательной задержки дыхания считается самым ответственным и критическим моментом. Во время задержки дыхания улучшается кровообращение и укрепляются тонкие связи между всеми органами тела. Сознательная задержка дыхания увеличивает слюноотделение, а на востоке считают, что слюна укрепляет жизненные силы и питает организм.

Вдыхать и выдыхать воздух следует медленно, не пытаясь специально задерживать или ускорять эти процессы. Дыхательная регуляция развязывает кармические узлы и приводит организм в состояние устойчивого равновесия.

Вдох, задержка воздуха в организме и выдох - это лишь азы дыхания. Каждый человек должен научиться дышать так, чтобы его цикл дыхания включал три эти фазы. Затем можно осваивать ритмическое дыхание, сознательно меняя интервалы времени, которые отводятся на каждую из фаз цикла. Тогда вы начнете извлекать жизненную энергию прямо из воздуха. Поначалу такое дыхание может показаться вам неестественным. Потребуется некоторое время, чтобы вы к нему привыкли. Не старайтесь ускорить этот процесс, просто проявите терпение и настойчивость.

Выполняя цикл лечебного дыхания, придерживайтесь ритма 1:4:2. Это значит, что фаза задержки длится в четыре раза дольше фазы вдоха, а фаза выдоха длится в два раза дольше фазы вдоха. Время вдоха определяет время длительности двух других фаз. Поначалу слегка удлините период вдоха, сделав его несколько длиннее привычного, что, естественно, удлинит и периоды остальных двух фаз. Затем постепенно увеличивайте длительность периода вдоха, регулируя длительность других периодов. Так вы научитесь медленно дышать, а это расслабит и исцелит ваш организм и психику.

Практикуя технику лечебного дыхания, никогда не доводите себя до состояния изнеможения. Если вы чувствуете легкое головокружение, усталость или ощущаете, что ваше сердце начинает биться учащенно, необходимо расслабиться. Длительность и временное соотношение трех фаз можно измерять по часам или по ударам сердца, отсчитывая их щелчками пальцев. Во время медитации старайтесь не вести счет времени. Когда разум занят логическим процессом счета, сознание не может погрузиться в абстрактную медитацию.

Эффективным методом измерения временных соотношений трех фаз дыхания может служить фраза, заряженная положительной энергией, например: «Меня окружает щит положительной ауры». Визуализируйте эту ауру в виде золотого сияния вокруг тела, используя фразу вместо метронома.

Идеальный метод замера соотношения длительности фаз заключается в

концентрации сознания на чтении мантр или произнесении сакральных звуков. Полезно также ходить, поскольку можно замерять длительность вдоха, задержки дыхания и выдоха количеством пройденных шагов.

«Когда процесс дыхания динамичен, то и разум подвижен; если дыхание контролируется, то контролируются и мысли».

Любая пара, которая хочет овладеть искусством трансцендентального секса, сначала должна освоить технику «полного дыхания», а потом «лечебного дыхания».

Жизненная энергия воздуха, энергия сознания и сексуальная энергия взаимосвязаны. Качественное изменение одной из этих энергий меняет качества двух остальных энергий. Дыхательный поток тесно связан с сексуальной деятельностью, мыслью и воображением. Оба партнера должны освоить дыхательные техники, так как эмоции непосредственно связаны с дыханием. Истинная физическая любовь приводит к единству дыхательных ритмов партнеров. Это единство вызывает энергетический всплеск, сопровождающий экстаз.

Пара, осваивающая сексуальные техники кундалини-йоги, должна научиться различным дыхательным техникам. К примеру, очень полезна практика, которая называется «вороний клюв». Язык скручивается в продольную трубочку и немного высовывается наружу, вдох происходит через просвет языка. Воздух поступает в глотку и заполняет легкие и нижнюю часть диафрагмы. Далее выполняется задержка воздуха в легких, а потом выдох через нос. Когда человек «пьет» воздух через вороний клюв во время рассвета и на закате дня, все его болезни и физические слабости проходят. Эта практика развивает дар ясновидения, телепатии и целительства на расстоянии. Тело охлаждается, улучшается деятельность печени и селезенки, расслабляются глаза и уши.

На фазе задержки воздуха в организме происходит разделение дыхания на пять «тонких» дыханий. Этот естественный процесс может стать объектом медитации. Представьте, как воздух «втекает», словно жидкость, через ноздри, будто плотность этой жидкости меньше плотности воды. Всасывайте этот воздух, раздувая нижнюю часть живота, как горшок. На фазе задержки воздуха представляйте, что все отверстия тела (глаза, уши, рот, нос, анус и т. д.) запечатаны, воздух разделяется на пять потоков, обретая природу пяти первоэлементов (эфирное пространство, воздух, огонь, вода и земля), и питает различные части вашего тела. Попытайтесь «увидеть» этот процесс внутренним зрением. Представляйте, что извлекаете из вдыхаемого воздуха жизненную энергию. На фазе выдоха представьте, как все отходы и шлаки, отрицательные эмоции и физические недомогания покидают ваше тело и уходят в землю, где пройдут стадию очищения и будут восстановлены в положительной форме.

Контроль дыхания жизненно необходим для правильного выполнения сексуальных практик кундалини-йоги. Никогда не выполняйте дыхательные упражнения сразу после приема пищи или после напряженной работы. Овладевайте дыхательными практиками постепенно. Не бойтесь могущественной силы дыхания, а наоборот, поставьте ее себе на службу. Если пара научится использовать волшебный дар дыхания, то обязательно испытает экстаз любви.

Солнечное и лунное дыхание

«Мудрецы никогда не говорят о красноречии, зрении, слухе или о медитации. Они говорят лишь о пране».

« Чарака-самхита»

С незапамятных времен люди приписывали особые качества Солнцу и Луне. Всегда почиталась мужская сущность солнца как патриарха. Луна традиционно олицетворяла женскую сущность и отождествлялась с архетипом матери. Солнечный и лунный символизм занимает важное место в учениях кундалини-йоги: правая сторона тела отождествляется с солнцем, а левая - с луной.

Йоги, посвятившие долгие годы изучению особенностей дыхательного процесса, обратили внимание, что в течение суток человек периодически и неосознанно меняет

«активную» ноздрю, которой вдыхает воздух. Вы можете проверить это утверждение. Для этого обратите внимание, какой ноздрей вы сейчас вдыхаете, а какой выдыхаете воздух. Через некоторое время снова проследите, какой ноздрей дышите. Вы обнаружите, что произошло удивительное изменение, и «активной» стала другая ноздря. «Активность» ноздри определяется суточным влиянием солнца и луны.

Смена активной ноздри происходит через каждые два часа; это зависит от того, какая половина тела в данное время суток Доминирует - солнечная или лунная. Иногда выдох делается через правую ноздрю, иногда через левую, а порой через обе сразу.

Существует определенная схема смены активной ноздри в течение суток. Она различна не только у разных людей, но и у одного человека в течение суток. Возможно, это явление связано с возбуждением симпатической нервной системы. Мозг генерирует электрический ток, который течет по нервной системе. Воздушные потоки, проходящие через нос, стимулируют определенные участки нервных волокон носа и луковицу органа обоняния, которая служит продолжением головного мозга. Поэтому передача нервных импульсов продолжается даже в отсутствие стимуляции. От луковицы сигналы поступают через волокна в мозг. Некоторые импульсы гасятся еще в носовом канале, другие достигают противоположного полушария мозга. Непрерывное генерирование электричества связано с определенными химическими процессами в организме. Вполне вероятно, что центральная нервная система руководит дыханием через ноздри, пытаясь поддерживать в организме гомеостаз. Иногда преобладает дыхание через правую ноздрю, в другое время - через левую, а порой - через обе ноздри. Воздух, проходя через правую ноздрю, вызывает возбуждение, а через левую ноздрю - торможение. Смена активной ноздри может сыграть важную роль в вопросах планирования семьи, в диагностике, профилактике и лечении болезней.

Техника попеременного дыхания через ноздри

Есть простая техника сознательного управления дыханием. Она называется «попеременное дыхание через ноздри». Вы закрываете одну ноздрю большим или указательным пальцем, одновременно выполняя медленный вдох через открытую ноздрю. Когда фаза вдоха завершена, ненадолго задержите дыхание, а потом откройте закрытую пальцем ноздрю и выполните через нее выдох. Снова повторите процедуру, но теперь вдохните через ноздрю, которая в прошлый раз была закрыта, а выдох выполните через ноздрю, которая прежде была активна. Это полный цикл попеременного дыхания через ноздри. Данная техника синхронизирует дыхание, позволяет сознательно регулировать протекание парасимпатических нервных процессов, например, сердечного ритма, пульсации крови, температуры тела. Так человек приобретает власть над своей энергией и учится правильно ее распределять.



Длительность вдоха, задержки дыхания и выдоха может быть одинаковой, а можно выполнять ритмичное лечебное дыхание в соответствии с алгоритмом 1:4:2.

Лежа на боку, вы способствуете активизации разноименной ноздри. К примеру, если вы лежите на левом боку, воздух автоматически начнет поступать в ваши легкие через правую ноздрю. Ночью человек переворачивается с боку на бок. Это бессознательная попытка уравновесить солнечную и лунную силы, которые за день вышли из равновесия.

Если в момент оргазма у мужчины преобладает солнечное дыхание, а у женщины - лунное, то происходит зачатие ребенка мужского пола. В противоположном случае, когда у женщины преобладает солнечное дыхание, а у мужчины лунное, происходит зачатие ребенка женского пола. Если оба партнера дышат одинаково, то есть только солнечным или только лунным дыханием, то родившийся через девять месяцев ребенок будет обладать ярко выраженными гомосексуальными наклонностями. Позы любви в кундалини-йоге отработывались специально для регуляции дыхания, что создает благоприятные условия для зачатия здоровых и эмоционально уравновешенных детей.

Если мужчина сознательно вдыхает правой ноздрей воздух, который выдохнула женщина через левую ноздрю, то между партнерами возникает колоссальное влечение друг к другу. Это влечение усиливается, когда мужчина выдыхает воздух правой ноздрей, а женщина сознательно вдыхает этот воздух левой ноздрей. Часто это происходит тогда, когда пара занимается любовью, лежа на боку лицом друг к другу.

«Когда дыхание неустойчиво, то все становится неустойчивым; когда же дыхание усмирено, то все обретает смирение. Это значит, что человек должен тщательно контролировать свое дыхание: медленно вдыхать и медленно выдыхать, производить задержку дыхания без чрезмерных усилий, но не ниже своих возможностей. Не выдыхайте слишком быстро. Вдох воздуха дает телу энергию; задержка воздуха придает устойчивость мыслям и дарует долголетие; выдох очищает тело и мысли».

«Горакшашатакам»

Глубокое продолжительное дыхание

Чтобы практиковать глубокое продолжительное дыхание, лягте на пол. Положите одну руку на низ живота, а вторую вытяните вдоль тела ладонью вверх. Сделайте вдох через нос и направьте воздух в нижнюю часть живота. Пусть воздух надует нижнюю [часть живота, словно шар. Когда живот начнет раздуваться, он отождмет ладонь вертикально вверх. Продолжайте выполнять вдох. Поток воздуха автоматически начнет подниматься вверх,] пока не достигнет груди, точно так же расширяя грудную клетку. Задержите дыхание на пару секунд. Затем сделайте выдох через нос, выполняя весь процесс в обратном направлении. Грудь все время будет опускаться вниз, в сторону нижней части живота. В конце сдувается и опадает живот.

Техники глубокого продолжительного дыхания очень эффективны. Глубокое дыхание способно:

- очистить кровь;
- придать ясность и беспристрастность уму;
- успокоить тело и придать ему жизненную силу;
- очистить легкие от слизи;
- расширить ауру (электромагнитное поле вокруг тела);
- стимулировать в мозге производство эндорфинов;
- справиться с физической и эмоциональной болью;
- увеличить глубину сексуальных ощущений.

«Дыхание огня»

Дыхание огня — это техника глубокого продолжительного дыхания, выполняемая быстро, но так, чтобы воздух не поднимался в область груди. Это очень быстрое дыхание

(от двух до трех вдохов в секунду), непрерывное и эффективное, без паузы между вдохом и выдохом. Во время выдоха воздух выталкивается за счет втягивания живота в направлении позвоночника. При этом грудная область остается более или менее расслабленной, фокус энергии находится в зоне пупка. Объем вдыхаемого воздуха должен быть равен объему выдыхаемого воздуха. Поначалу вам будет сложно выполнять «дыхание огня». Но как только мышцы привыкнут к такому движению, вы ощутите расслабляющий и заряжающий эффект этой техники. Начинайте выполнять эту технику медленно, постепенно увеличивая темп.

«Дыхание огня»:

- насыщает кровь кислородом, поэтому ваш организм эффективнее и интенсивнее освобождается от токсинов и «обновляется»;

- создает так называемый фазовый замок, то есть вызывает гармонический резонанс между всеми системами и органами тела. Иными словами, «дыхание огня» включает основной ритм, на который настраиваются все ваши внутренние ритмы. Это, в свою очередь, синхронизирует вас с вашими биологическими ритмами и ритмами окружающей среды;

- активизирует энергетические потоки в теле. «Дыхание огня», выполняемое в течение одной минуты, оказывает такое же внутреннее воздействие на организм, как нормальное дыхание в течение часа;

- предотвращает накопление слизи в легких.

Сегментированное дыхание или дыхание 4:4 для энергетической зарядки

Когда вам захочется выпить чашечку кофе, выполните вместо этого следующую дыхательную технику. Всего за несколько минут она освежит ваши силы и наполнит вас энергией, как физически, так и умственно. Во время полового акта это дыхание можно использовать для легкого усиления ощущения экстаза и подъема энергии к высшим чакрам.

Как выполняется дыхательная практика 4:4? Сядьте с прямой спиной. Плотно соедините ладони обеих рук на уровне груди, как в молитвенном жесте, прижимая большие пальцы к груди. Все время при выполнении техники не расслабляйте ладони и держите их плотно прижатыми друг к другу. Выполните интенсивный вдох через нос на четыре равных счета (втягивайте воздух шумно, словно шмыгаете носом), а затем выдох на четыре равных счета. В конце четвертого счета вдоха легкие должны быть заполнены воздухом, а в конце четвертого счета выдоха они должны полностью освободиться. На каждый счет вдоха и выдоха втягивайте пупок. Чем сильнее вы втягиваете пупок, тем больше энергии генерируете. На выполнение одного полного цикла дыхания (вдох и выдох) уходит от семи до восьми секунд. Продолжайте выполнять это упражнение 2-3 минуты. Чтобы лучше сконцентрироваться на выполнении техники, мысленно пойте **САА ТАА НАА МАА**, по одному звуку на каждый счет на вдохе и на выдохе.

По окончании выполните вдох и задержите дыхание на десять - двадцать секунд, с силой и напряжением сдавив ладони. Выдохните. Повторите этот цикл еще два раза. Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь и ощутите прилив сил. Во время полового акта эта дыхательная техника выполняется бесшумно.

Визуализация

«Дао покрывает небо, поддерживает землю, разворачивает четыре стороны света, раскрывает восемь пределов... Сжатое способно расправляться, темное способно быть светлым, слабое способно быть сильным, мягкое способно быть твердым... Все в природе пронизано Благом... На разум опирается и кончик осенней паутинки, и весь Космос. Благо Дао приводит в гармонию небо и землю, Инь и Ян, пять первоэлементов мироздания...»

«Хуайнань-цзы»

В детстве каждый человек обладает огромным даром воображения, но часто с возрастом его утрачивает. Дар воображения можно пробудить и использовать в сексуальных отношениях. Все великие поэты, художники, ученые и философы обладали природным даром творческого воображения. Многие величайшие открытия и сочинения сначала создавались во внутреннем мире, в воображении человека. Согласно восточным учениям, в мире воображения происходит контакт с источником трансцендентальной любви и истинной мудрости. В традициях кундалини-йоги разработаны специальные техники для создания «внутреннего театра», на подмостках которого пышно расцветает творчество. Когда включается зрительное воображение, когда мы перестаем вести нескончаемые внутренние диалоги, упражняя ум, то повышаем вероятность расширения нашего сознания, то есть вероятность создания творческого внутреннего мира. Познавая собственное «я», мы обретаем силу; обретая внутреннее видение, мы познаем вечность.

Теперь понятно, почему в кундалини-йоге такая важная роль отводится визуализации. Визуализация - это один из способов прийти к трансцендентальной любви. Познавая наше «я», мы пробуждаем огромный внутренний потенциал. Этот потенциал чаще всего не проявлен, и, чтобы суметь его раскрыть, расширить и поставить себе на службу, надо развивать в себе дар внутреннего воображения как инструмент самопознания.

Развитие дара творческого воображения происходит двумя способами. Можно анализировать образы в той последовательности, в которой они возникают, а можно стимулировать их через визуализацию.

Первый принцип - это принцип расширения и сжатия. Все творение проходит этапы расширения и сжатия; этот процесс бесконечен, он повторяется вновь и вновь. Звезды, солнца, целые галактики, а также атомы, формы органической и неорганической жизни и люди подчиняются принципу расширения и сжатия. В половом акте этот принцип играет определяющую роль.

Второй принцип утверждает, что изначально всем явлениям присуще небытие, пустота. Однако мы видим реальность, то есть пустота последовательно раскрывается. Из пустоты рождается сознание и блаженство. Без сознания не познать пустоту. На каком бы внутреннем или внешнем объекте ни фокусировался разум, первой характеристикой этого объекта считается пустота, второй - сознание и третьей - блаженство. В древнем тексте сказано: «Откуда появляются все эти миры? Они приходят из космоса. Все сущее рождается в космосе и, в конце концов, снова возвращается обратно в космос. Воистину, Космос - это начало и конец Жизни».

Все объекты содержат пустоту как небытие, как изначальный элемент пространства в мироздании. Пустоты количественно намного больше, чем всех остальных вместе взятых элементов. Например, большая часть космоса, Вселенной и мироздания - это пустота, ничто, абсолютный пространственный вакуум. Мельчайший атом состоит в основном из пустоты, заполняющей пространство между электронными оболочками. Человеческое тело, если посмотреть на него с огромным увеличением, оказывается оболочкой, неким видом расширения, содержащим пустоту, и в этой оболочке есть струйка пульсирующей жизненной энергии. Выходит, каждая вещь - это ничто, она мнима.

Пустотой наполнена и душа, но в ней есть сознание и блаженство, то есть она не пуста с обыденной точки зрения. Отсюда следует, что Вселенная равна человеку, а человек равен Вселенной. Значит, человек может стяжать мощь Вселенной, если найдет правильный Путь, то есть обретет гармонию и равновесие.

Если вы хотите раскрыть и использовать внутреннее видение, расцветите разум яркими декорациями, пейзажами и ландшафтами вашего внутреннего мира. Недаром говорят, что драгоценный камень разума окрашивается творческой фантазией.

Выберите уединенное место и наденьте свободную одежду, не сковывающую ваши движения. Внутренне подготовьтесь к последующей практике. Для этого вы должны соответствующим образом настроиться, напевая мантры **ОНГ НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО** и **ААД ГУРАЙ НАМЕХ, ДЖУГААД ГУРАЙ НАМЕХ, СААТ ГУРАЙ НАМЕХ, СИРЕЕ ГУРУ ДАИВ-АЙ НАМЕХ**. Займите удобное положение, сидя или лежа, и расслабьтесь. Дышите полной грудью. Если вам трудно расслабиться, последовательно фокусируйте внимание на разных участках тела, напрягая их и расслабляя. Начинайте с пяток и двигайтесь постепенно вверх. Напряжение (сжатие) и расслабление (расширение) гармонизируют и синхронизируют все тело. Как только тело расслабилось, замедлите дыхание и мысленно сконцентрируйтесь на потоке воздуха, который входит и выходит из тела.

Представьте, что ваше тело наполнено вакуумом, что оно такое же пустое, каким мы видим отдаленные области космического пространства. Есть лишь внешняя оболочка в виде кожного покрова. Полностью сконцентрируйтесь на изначальной пустоте тела. Представьте, что в момент вдоха внешняя поверхность вашего тела расширяется, а на выдохе сокращается. Наблюдайте это изнутри. Будьте бесстрастны и отрешены. Сохраняя душевное равновесие, следите за циклом расширения и сжатия вашего тела. Вспомните, что Вселенная тоже расширяется и сжимается. Смотрите на себя как на зеркальное отражение макрокосма, взаимодействия сил Инь и Ян. Попробуйте раствориться во Вселенной. Биение вашего сердца - это пульс Вселенной. Отождествитесь с созидательным духом.

Визуализируйте внутренний пейзаж. Внутренний мир многообразен. Как и внешний мир, он состоит из элементов, энергии, жара и холода, огня и воды, гор, вулканов, океанов, пустынь, лесов, холмов, долин, рек, садов и островов. Из сердечного центра излучайте мощные творческие лучи света на внешнюю оболочку тела. Представляйте, что внешние контуры поверхности вашего тела — это холмы, волосы - деревья, правый и левый глаз - солнце и луна, вены и артерии - реки и водопады и пр. Созерцайте тонкие каналы. Сосредоточьтесь на мысли о кундалини, о внутреннем солнце в пупочной чакре и о внутренней луне в головной чакре.

На вдохе представляйте, как жизненная сила Вселенной вдувается в ваш внутренний мир, который ограничен физическим телом. На фазе задержки дыхания визуализируйте, как поток жизненной силы распределяется по тонким каналам.

Научившись работать с внутренним зрением, вы усиливаете эротическое восприятие. Практикуйте «расширение» и «сжатие» Внутреннего Я, играя с разными образами. Вместо холмов и долин, представляйте вздыбленные отвесные скалы и глубокие каньоны; вместо рек и озер представляйте бурлящие потоки и вскипающие пеной океаны. Связывайте свои эмоции с внутренними образами. Они станут сильнее и реальнее.

Следуйте по такому пути, чтобы ваш разум не отклонялся от курса. Когда разум сбивается с пути, он утрачивает трансцендентальное единство и гармонию. Тогда трансцендентальная любовь становится недостижимой целью.

Визуализация «внутренних декораций» способствует эротичности восприятия. Во время любовного акта активный партнер должен визуализировать объекты, которые находятся в ведении силы Ян: огонь, горы и вулканы. Пассивный партнер должен при этом представлять иньские объекты: воды, долины, озера. Это обогащает интимные отношения. Большинство людей во время полового акта фантазируют. Но когда эти фантазии управляемы, развившаяся способность «внутреннего видения» открывает новый диапазон возможностей достижения трансцендентальной любви.

Заполняя наше внутреннее пространство в ходе творческой визуализации, мы

эффективно создаем собственную реальность.

Найдите тихое уединенное место и придайте своему телу удобное положение. Созерцайте первозданную пустоту, изначально присущую всем явлениям, и осознайте, что внутреннее

пространство пустоты заполнено сознанием и блаженством. Визуализируйте лучи света, испускаемые из глубины сердечного центра; эти лучи выходят из тела и проникают в космос, заливая своим светом все, с чем они сталкиваются. Соберите эти лучи и втяните их назад, во внутреннюю пустоту своего тела. Практикуйте «мужское» и «женское» дыхание через правую и левую ноздрю, отвечающие за обе стороны тела. Удерживайте мысли под контролем, чтобы ваше внимание не отвлекалось, а разум не начал блуждать в потемках. Вы войдете в особое состояние, в котором сознание обретает однонаправленность и сосредоточено в одной точке. Возникнет божественная ясность.

Далее представьте две очень маленькие яркие белые точки, сияющие внутри зрачков ваших глаз. Закройте глаза и представляйте, что эти точки по-прежнему находятся там. Теперь фокусируйте внимание на разных объектах, мысленно удерживая в сознании яркие точки света. Чем больше у вас будет практики, тем ярче вы будете видеть эти точки, куда бы ни был направлен ваш взгляд. Добившись внутреннего равновесия и успокоив мысли, втяните эти точки под покров сердца. Представляйте, как ваше сердце обретает сияние и прозрачность. Теперь перенесите фокус внимания на уши.

Представьте маленькую голубую точку внутри каждого уха. Медитируйте на этих точках в тихом уединенном месте. Когда вы сумеете сфокусировать внимание на этих точках, перейдите в другое место, наполненное звуками, продолжая фокусироваться на двух голубых точках. Со временем точки будут казаться вам ярче и отчетливее при любом звуковом фоне, даже если он мешает вам сосредоточиться. Когда вы обретете душевное равновесие, втяните эти точки внутрь и снова сфокусируйте их в сердечной чакре. Далее перенесите фокус внимания на нос.

Представьте маленькую желтую точку внутри каждой из ноздрей. Медитируйте на них в месте, где абсолютно нет никаких запахов. Мысленно сосредоточьтесь на этих точках. Когда визуализированные объекты перестанут пульсировать и размываться, это значит, что вы успокоили мысли и обрели душевное равновесие. Тогда перейдите в другое место, где царит масса запахов. Сосредоточьте сознание на двух желтых точках. Вы увидите их яркими и отчетливыми. Втяните их в сердечную чакру. Далее перенесите фокус внимания на язык.

Представьте маленькую красную точку, расположенную у корня языка. Медитируйте на ней, не ощущая никакой вкусовой гаммы и не позволяя себе ничего пробовать на вкус. Сфокусируйте внимание на этой точке. Когда визуализация станет стабильной, попробуйте что-нибудь на вкус. Что бы вы ни попробовали, ваше сознание должно быть сосредоточено на красной точке, пока вы ни увидите ее с максимальной резкостью. Достигнув состояния душевного равновесия, втяните эту точку в сердечную чакру.

Перенесите фокус внимания на собственное тело и сосредоточьтесь на маленькой зеленой точке, которая расположена в области репродуктивных органов, между анусом и половым органом. Сфокусируйте сознание на этой точке, ни к чему не притрагиваясь. Когда сознание устойчиво сосредоточится на зеленой точке, прикасайтесь к разным предметам, продолжая концентрироваться на зеленой точке. Визуализируйте эту точку, пока она не «вспыхнет». Достигнув состояния полного сосредоточения, втяните эту зеленую точку в сердечную чакру.

Смешайте все разноцветные пылающие точки в сердечной чакре. Представляйте, как они растворяются друг в друге и в пустоте. Затем постепенно выходите из этого состояния, представляя, как из небытия спонтанно всплывают разноцветные точки и разлетаются из сердечной чакры к органам чувств.

Во время такой визуализации вы очищаете тело и чувства. Вы рождаетесь из пустоты и отступаете в пустоту, но наполнены сознанием блаженства. Вы поднимаете сознание к духовным высотам, способствуя познанию трансцендентальной любви.

Любовные партнеры должны визуализировать друг друга богом и богиней. Если вы идеализируете своего партнера, то способствуете воплощению в жизнь этого идеала.

Насыщенная силами веры и трансцендентальной любви визуализация становится телом Освобождения.

Круговая визуализация

Глубокое продолжительное дыхание можно использовать для подъема энергии по чакрам или для направления ее в любую ослабленную часть тела при выполнении любой из поз кундалини-йоги, во время медитации или при визуализации потока энергии, который движется вверх и вниз вдоль позвоночника.

Когда энергия путешествует по чакрам (см. главу 9), рассасываются и устраняются энергетические блокировки. Когда энергия спускается вниз по передней части тела, ее можно использовать для оздоровления и активизации желез внутренней секреции и органов.

Выполните медленный глубокий вдох, направляя энергию вверх по позвоночнику, от основания позвоночника к макушке головы. Можно визуализировать эту энергию в виде спирали, закручивающейся вокруг позвоночника, или в виде светового луча, скользящего по внутренней части позвоночника. Это можно выполнять на один глубокий вдох или на несколько коротких мощных вдохов через нос. Теперь на мгновение задержите дыхание. Мысленно сфокусируйте взгляд на области «третьего глаза» или же на макушке головы. Теперь на выдохе направляйте энергию вниз по передней части тела, от «третьего глаза» к области пупка. Продолжайте выполнять вдохи и выдохи по этой схеме, направляя энергию вверх по задней части туловища (вдоль позвоночника) и вниз по передней части туловища круговым движением.

Техники расслабления

Релаксация

В кундалини-йоге мы расслабляемся между упражнениями, чтобы извлекать пользу из работы, которую выполняем. Нужно время, чтобы тело и сознание насытились энергией гармонии и исцеления.

Кроме того, расслабление между упражнениями приучает нас расслабляться в течение рабочего дня, поскольку постоянная активность без расслабления становится непродуктивной. Верьте или не верьте, но релаксация - это самое трудное упражнение из всех приведенных в этой книге. Многие люди вообще не умеют расслабляться... Впрочем, здесь нужна регулярная практика, а для этого вы должны сознательно превратить расслабление в важный элемент вашей жизни.

Глубокая релаксация

По завершении медитации необходимо полностью расслабиться. Благодаря расслаблению тело сумеет впитать вибрации данной медитации и сможет настроиться на сокровенную мудрость Внутреннего Я. Сразу после медитации лягте на спину и полностью расслабьте тело. Лежа на полу, закройте глаза и начните плавно и глубоко дышать. Слейтесь со своим дыханием, медленно выполняя вдох и выдох через нос.

Во время выполнения этой дыхательной практики пытайтесь осознавать внешние сигналы. Что происходит вокруг вас? Что вы слышите? Возможно, голоса, музыку, шелест листьев, шум ветра, гудки автомобильного клаксона. Осознавайте эти звуки. Теперь переключите фокус осознания на запахи и ароматы. Далее, сфокусируйте осознание на ощущениях, которые испытывает ваша кожа. Теперь выделите одно ощущение и многократно его усильте. Старайтесь одновременно воспринимать как можно больше ощущений с одинаково высокой интенсивностью.

На следующем этапе надо перенести фокус осознания на собственное тело. Представьте, что вы выполняете выдох в ступни ваших ног. Сконцентрируйтесь на ступнях, а потом полностью их расслабьте. Продолжайте «дышать» вверх по ногам, переключая фокус осознания с лодыжек на икры, потом колени и далее - бедра. Перемещая фокус осознания по различным частям тела, обращайтесь внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, переходя от одной области тела к другой? Напряжение? Расслабление? Боль? Если вы ощущаете напряжение, мысленно выполняйте выдох в это место, пытаясь его расслабить. Продолжайте поднимать волну расслабления вверх по туловищу, представляя, как она разливается по бедрам, ягодицам, брюшной полости, желудку и груди. На протяжении всей практики фокусируйте осознание на каждой последующей области тела и на выдохе пытайтесь ее расслабить. Затем на выдохе расслабляйте кончики пальцев, ладони, руки и плечи. Используя силу воображения, трансформируйте дыхательный поток в целебную энергию, которая проникает во все области вашего тела. Далее перенесите центр осознания в нижнюю часть позвоночника. От основания позвоночника «дышите» вверх, по каждому позвонку, пока не достигнете шеи. Старайтесь расслабить все участки и отделы позвоночника.

Теперь начинайте выдыхать энергию в голову. Старайтесь расслабить все зоны лица: подбородок, щеки, челюсть, нос, уши, глаза, лоб, виски, череп и мозг. Каждый раз, когда вы выполняете вдох, представляйте, что вдыхаете в тело энергию и жизнь. На выдохе отпускайте напряжение, дискомфорт и болезни. При каждом выдохе ощущайте, как ваше тело становится тяжелее и как будто погружается в пол.

Чем чаще вы практикуете технику расслабления всего тела, тем глубже степень вашего расслабления и тем быстрее вы достигаете состояния полного расслабления. Это упражнение не должно навевать на вас сонливость. Его цель - освободить вас от

ментального и физического стресса.

Находясь в состоянии повышенного осознания и расслабления, ваше тело посылает вам сигналы. Прислушайтесь к этим сигналам. Это первый шаг на пути к слиянию с внутренними ощущениями радости, чувственности, печали и духовности. Все эти разные грани вашего существа скрыты внутри вас. Развивайте внутреннее осознание, чтобы войти в духовный контакт с душой, сознанием и телом.

Техника поочередного напряжения и расслабления тела

Это еще одна техника, успокаивающая тело, тонизирующая мышцы и автономную нервную систему. Снова ложитесь на коврик спиной, удобно раскинув ноги и опустив руки вдоль туловища ладонями вверх. Сфокусируйте все свое внимание на правой ноге. Сознательно напрягите носки, направляя их в сторону от тела, но при этом никакая другая часть вашей ноги не должна быть напряжена. Постепенно напрягайте всю ногу, начиная со ступни и двигаясь вверх вдоль лодыжки, голени, икры и колена к бедру. Выполняйте при этом технику диафрагмального дыхания и старайтесь не напрягать другие части тела. Если вы ощущаете дрожание мышц, немного уменьшите напряжение. Подержите ногу в напряженном состоянии буквально несколько секунд и начинайте медленное расслабление от ступней к бедру, поочередно расслабляя области ноги в том же порядке, как делали, выполняя технику напряжения. Теперь напрягите и расслабьте левую ногу, выполняя все в том же порядке, как и при работе с правой ногой. Снова повторите упражнение для каждой ноги в отдельности. Теперь выполните упражнение на напряжение и расслабление для обеих ног одновременно. Закончив его, полностью расслабьтесь и несколько раз выполните вдох и выдох.

Теперь перенесите центр внимания на напряжение и расслабление правой стороны туловища. Одновременно напрягите правую ногу и правую руку. Руку надо напрячь последовательно, начиная с кончиков растопыренных пальцев и продвигаясь вверх к кисти, нижнему предплечью, локтю, верхнему предплечью и плечу. Напрягайте только правую половину туловища. Теперь медленно и последовательно расслабляйте напряжение в правой руке и ноге. Переведите фокус внимания на левую половину туловища и выполните ту же самую технику попеременного напряжения и расслабления. Выполните упражнение с каждой стороны повторно. Теперь полностью расслабьтесь.

Теперь медленно напрягите, подержите в напряженном состоянии и расслабьте правую руку. Выполните ту же самую процедуру для левой руки. Повторите упражнение для каждой руки: сначала для правой, затем для левой. После этого выполните упражнение на попеременное напряжение и расслабление для обеих рук одновременно. Снова напрягите обе руки и полностью расслабьте.

Последний этап в этом упражнении состоит в напряжении всех конечностей одновременно. Сначала напрягите конечности, подержите их в напряженном состоянии и, наконец, расслабьте. В течение нескольких минут оставайтесь в расслабленном состоянии, сфокусировав все внимание на равномерном ритмичном выполнении техники диафрагмального дыхания.

Выполнив это упражнение в полном объеме, вы должны почувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Чакры и энергия

«Секс - это вовсе не то, что вы думаете. Это энергия созидания, заложенная в вас самой природой. Она может быть направлена на секс, каким мы его знаем, но если эта творческая энергия поднимается к области «третьего глаза», у вас в буквальном смысле открываются глаза, и вы начинаете полностью понимать, что происходит».

Йог Бхаджан

Искусство трансцендентального секса требует от нас активизации всех чувств. В самом деле, чувственность настолько же важна в сексуальной практике, как сам физический акт возбуждения и кульминации. Когда в этот процесс вовлечена вся сущность человека, душа по-настоящему раскрывается, как бесчисленные лепестки лотоса. Пробуждение этого многолепесткового лотоса во время практики кундалини-йоги позволяет паре наслаждаться расширенным состоянием сознания до, во время и после полового акта. Оно может привести к высшему слиянию с Единым, поднимаясь над индивидуальными отношениями.

В человеческом теле есть энергетические центры, представленные семью чакрами и электромагнитным полем, или аурой. Это фонтаны духовной энергии, невидимые невооруженному глазу. Практика кундалини-йоги, а также другие практики, использующие дыхательные техники, визуализацию или физические упражнения, могут пробудить эти энергетические центры, эти дремлющие источники энергии, расположенные вдоль всего позвоночника. Каждая из чакр символизирует и отражает определенный аспект человеческого сознания и стиль поведения. В определенном смысле чакры - это «эфирные двойники» важных нервных центров или желез внутренней секреции. Таким образом, когда нет гармонии между нашим духом и нашей истинной природой, мы начинаем болеть и проявлять симптомы невротического поведения.

Человек, достигший полной гармонии ментального, духовного и физического «я», ощущает беспрепятственное течение энергии по всем энергетическим центрам, а это приводит к ощущению полного благополучия и единства с природой. Там, где возникает энергетическая блокировка (из-за страха, стресса, эмоционального или духовного переутомления), протекание энергии к высшим центрам затрудняется. Особенно деструктивным поведение человека становится тогда, когда заблокированы три нижние чакры, которые отвечают за наши выживательные потребности. В этом случае человек часто проявляет сексуальную невоздержанность или страдает сексуальными расстройствами.

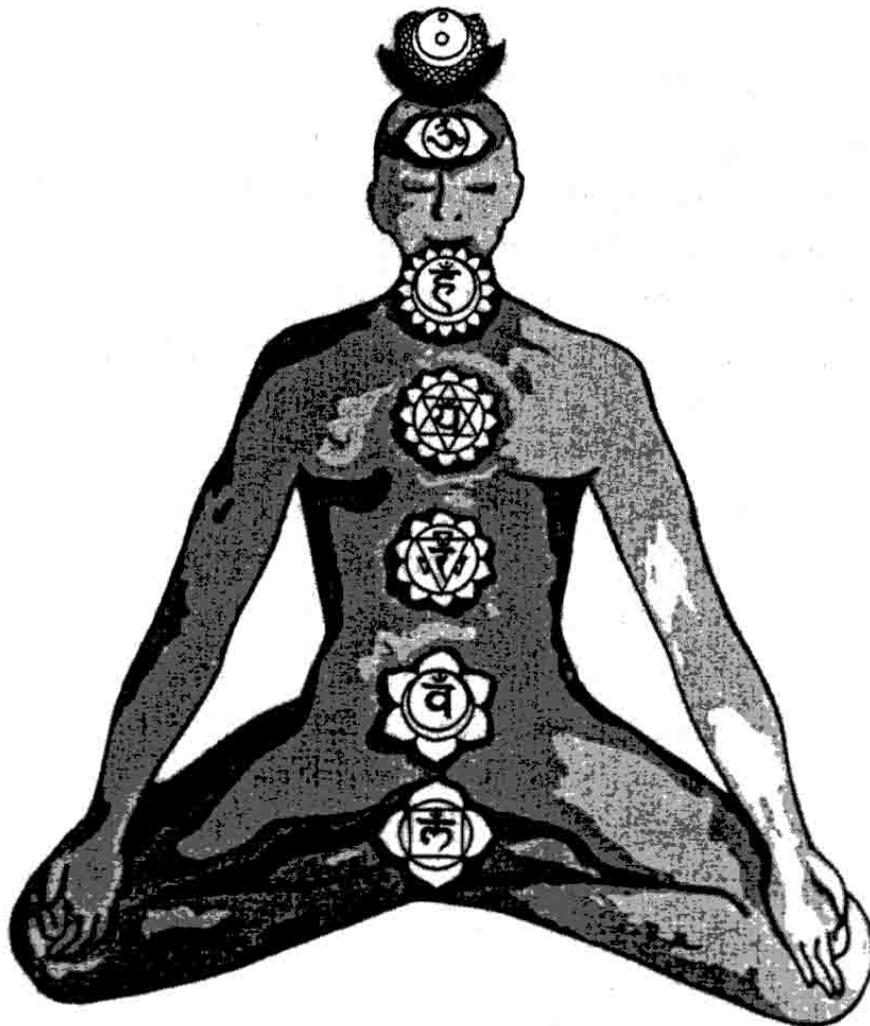
Все чакры одинаково важны. Нижние чакры служат опорой для высших чакр. Чтобы максимально увеличить свой сексуальный и духовный потенциал, нужно глубоко понимать предназначение каждой чакры. Каждая из чакр обладает особой частотой вибраций и цветом, связана с конкретным органом или системой организма и при активизации отражает определенные качества и поведение человека.

Первая чакра (муладхара) ассоциирована с областью в прямой кишке. Ее энергетическая частота соответствует красному цвету, а качества родственны стихии земли. Этот первый центр связан с выделением, инстинктами, выживанием (размножением) и привычками. Блокировки и плохое функционирование первой чакры часто ведут к деструктивному сексуальному поведению. Кроме того, чрезмерная привязанность к материальным объектам часто возникает вследствие блокировки первой чакры. Человек, застрявший на уровне этого энергетического центра, как правило, склонен к накоплению собственности, имущества, материальных сбережений, постоянно о них беспокоится, причем часто обладает так называемым «сознанием бедняка» и почти все свое время и энергию тратит на удовлетворение выживательных потребностей. Когда энергия блокируется в этом первом центре, человек проявляет склонность к упрямству, требует к себе постоянного внимания, не слышит других, прилипчив, пристрастен, часто бывает

неумен и производит впечатление человека, оторванного от реальной жизни.

Когда первая чакра раскрыта, человек становится надежным, умеет четко аргументировать свою позицию, ощущает уверенность в завтрашнем дне и реалистически смотрит на мир.

Вторая чакра (свадхистхана) ассоциирована с областью половых органов. Ее частота соответствует оранжевому цвету, а качества отражают стихию воды. Блокировки и неправильное функционирование этой чакры заставляют человека страдать невротической сексуальной одержимостью. Эта одержимость не обязательно приведет к преступлениям или будет носить явно выраженный патологический характер, но «одержимый» человек непременно проявляет либо чрезмерно пуританские качества, либо, наоборот, сексуальную распущенность. Активная вторая чакра позволяет людям проявлять творческое самовыражение, быть экспрессивными, поддерживать гармоничные отношения и обладать чувством собственной индивидуальности. Такие люди реализуют творческие способности во многих других сферах помимо сексуальной сферы. Вторая чакра-это центр творческой энергии.



Третья чакра (манипура) ассоциирована с областью между пупком и солнечным сплетением. Надпочечники, вырабатывающие адреналин, помогают поддерживать силу третьей чакры.

Частота вибраций третьей чакры соответствует темно-оранжевому цвету, или цвету шафрана, а качества - стихии огня. Это центр физического здоровья, а также источник энергии и очищения. При малейшей дисфункции в области этой чакры тело становится подверженным болезням. Слабый пупочный центр ведет к слабости характера, неустойчивости нервной системы, недостаточной силе духа, и преждевременному старению.

Но пупочный центр надо развивать в гармонии с другими чакрами. Хорошо развитая третья чакра, в которой возникает блокировка энергии, препятствующая свободному

поступлению энергии в сердечную чакру, характеризуется жадностью, эгоизмом, жадной признания эго, жадной власти и проявлением собственнических инстинктов в сексуальных отношениях. Когда пупочный центр раскрыт, человек тратит все силы, чтобы помогать другим, и всегда учитывает интересы других людей, когда собирается предпринять какие-то действия.

Три первых центра, или «нижний треугольник», определяют психику и привычные модели поведения людей. Неадекватное поведение людей в нашем обществе в значительной степени отражает дисбаланс на уровне трех нижних чакр физического тела.

Высшие чакры связаны с нашим духом и реализацией духовных способностей. Энергия нижних чакр создает базис для активизации энергии высших чакр.

Четвертая чакра (анаката) локализована в области грудины. Это сердечный центр (вилочковая железа). Частота его вибраций соответствует зеленому цвету, а его качества - стихии воздуха. Сердечная чакра относится к центрам высшего сознания. Это центр сострадания и заботы. Он связан с любовью, расширением и силой человеческого духа. Когда сердечная чакра открыта, человек ощущает свое единство с Бесконечностью, безусловную любовь и готов на бескорыстное самопожертвование.

Недоразвитие сердечного центра ведет к тому, что в личных отношениях человек проявляет эгоизм и идет на поводу эмоций. Как правило, для такого стиля поведения характерно использование любовных отношений в целях личной выгоды. Такой человек может быть бессердечным и лишенным чувства сострадания ближнему. Иногда такие люди не умеют четко сформулировать свою позицию и сказать, когда нужно, «нет».

Пятая чакра (вишудха) ассоциирована областью горлового центра, который связан со щитовидной железой. Частота вибраций этой чакры соответствует голубому цвету, а ее качества родственны стихии эфира. Это центр самовыражения при помощи речи (искусства выразить себя в словах) и творчества. Когда энергия свободно протекает по горловому центру, человек способен говорить Истину и жить по Истине, уверенно и открыто. При блокировке горловой чакры человек ощущает творческую подавленность и зачастую ему трудно быть откровенным и прямым в общении с людьми.

Шестая чакра (аджня) локализована в области «третьего глаза», или в точке, расположенной между бровями, чуть выше межбровного центра и немного в глубине, где находится гипофиз. Частота ее вибраций соответствует цвету индиго, а качества настолько тонкие, что не поддаются определениям. Через эту чакру проходит путь к интуитивному постижению и знанию.

Если у человека не раскрыт «третий глаз», он вынужден рассчитывать и обдумывать каждое свое действие и его последствия. Когда «третий глаз» открыт, человек интуитивно знает, что делать, а чего не делать, что правильно, а что неправильно. Двойственность постепенно стирается и устраняется. Человек становится более расслабленным и спокойным, потому что знает, куда идет и как туда попасть.

Седьмая чакра (сахасрара) раскрывает обитель души. Частота вибраций этой чакры соответствует фиолетовому цвету. Там расположен эпифиз (шишковидная железа). Через эту чакру происходит самопознание и осознание нашей связи с вселенной. Это центр универсального сознания. Неактивная шишковидная железа держит нас в неведении о высших аспектах нашего «я» и окружающей нас вселенной.

Восьмой центр - это аура, которая показывает, насколько гармонична и активна деятельность всех энергетических центров. Это наш щит, защита и проекция. Аура защищает нас от болезней и зла, привлекая к нам благоприятные возможности и добро. Если аура слабая или поврежденная, происходит все наоборот: мы теряем энергию и боеем.

Когда мы разрабатываем наш поток энергии кундалини, то можем поднимать ее к высшим центрам духовного просветления. У нас есть выбор, как использовать эту атомную сексуальную энергию. Мы можем направить ее на сексуальную близость и экстаз, а можем с ее помощью исцелять и пробуждать нашу внутреннюю сущность. Есть много дисциплин, которые обучают подключаться к этой энергии и направлять ее по чакрам. Кундалини-йога - это один из эффективных способов поддерживать чакры открытыми, гармонично развитыми и активными.

Очищение чакр в практике кундалини-йоги

Ниже приводятся простые и эффективные йогические позы, благодаря которым раскрываются чакры и устраняются энергетические блоки. Сопровождайте каждое упражнение круговой визуализацией чакры, которая активизируется в ходе этого упражнения. Чтобы зарядить чакру энергией, закручивайте эту энергию в спираль вокруг каждой чакры. До и после выполнения каждого упражнения легко помассируйте каждый центр, чтобы высвободить энергию. Выполняйте каждое упражнение в течение одной-трех минут. В конце каждого упражнения сделайте вдох, выполните задержку дыхания и расслабьтесь на выдохе.

ПОЗА ПОКОЯ: Втяните мышцы ануса, половых органов и зону пупка (корневой замок). Сосредоточьтесь и стимулируйте поток энергии, выполняя технику дыхания огня или глубокого продолжительного дыхания. (Воздействие на первую, вторую и третью чакры.)



ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ: Сядьте, скрестив ноги. Выполняйте вращательные движения поясницей и ритмично дышите. В конце упражнения сделайте глубокий продолжительный вдох. Используя техники дыхания и визуализации, переносите энергию из области, расположенной под пупком и в половом органе, в основание позвоночника и копчик. На фазе задержки дыхания ощутите эту энергию. Выдохните, расслабьтесь и снова сосредоточьтесь. Повторите несколько раз. (Воздействие на первую, вторую и третью чакры.)



ПРОГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА 1: Сядьте в удобную позу, скрестив ноги. Опустите руки на голени. Вдохните и прогните спину, выталкивая грудь вперед. Сделайте выдох и выгните спину дугой, втягивая грудь. Продолжайте прогибать и выгибать спину, сосредоточив основное внимание на нижнем отделе позвоночника.



В конце упражнения сделайте глубокий и продолжительный вдох. При помощи дыхания и визуализации направьте энергию из пупочной области, полового органа и основания позвоночника в крестец. Выполните задержку дыхания и ощутите эту энергию. Выдохните, расслабьтесь и снова сосредоточьтесь. Повторите этот цикл, затем расслабьтесь. (Воздействие на первую, вторую и третью чакры.)

ПРОГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА 2: Сядьте на пятки. Опустите ладони на бедра. Вдохните, прогните спину вперед, отведите плечи назад. На выдохе спина выгибается назад, а плечи втягиваются внутрь. Мысленно подкачивайте энергию к пупку. (Третья чakra.)



БОКОВЫЕ ПОВОРОТЫ: Прижмите руки к плечам (четыре пальца направлены вперед, а большие пальцы находятся сзади). Сделайте вдох, поверните корпус влево, выдохните, теперь поверните корпус вправо. Таз остается неподвижным. Направляйте энергию к сердечному центру. (Четвертая чakra.)



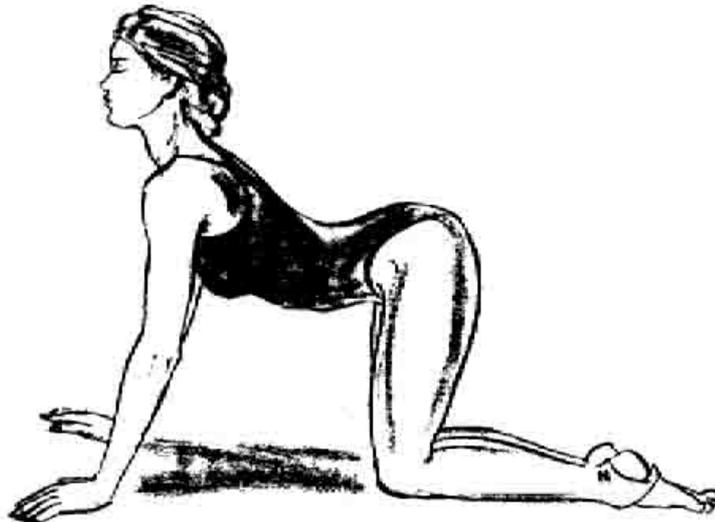
ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ: Вдохните, поднимите плечи вверх, выдохните. Опустите плечи вниз. Направляйте энергию к горлу. Максимальное время выполнения - две минуты. (Пятая чakra.)



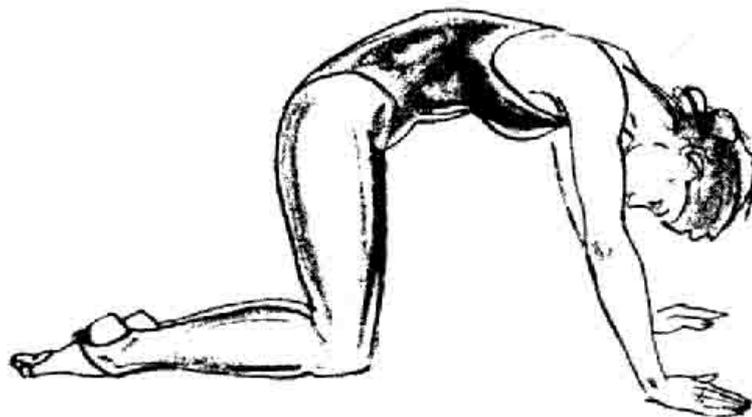
ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВЫ: На выдохе опустите голову вниз. На вдохе поворачивайте голову влево и назад, на выдохе поворачивайте голову вправо и вниз. Выполняя эти круговые движения головы, направляйте энергию к основанию черепа (Шестая чakra.)



ПОЗА КОРОВЫ: Опираясь на ладони и колени, прогните поясницу вниз, поднимая голову вверх. Направляйте энергию в область третьего глаза. Выполняйте «дыхание огня». (Шестая чakra.)



ПОЗА КОШКИ: Сделайте вдох, находясь в позе коровы. На выдохе перейдите в позу кошки. Голову опустите, подбородок прижмите к груди, спину выгните дугой вверх. Руки и ноги остаются прямыми и неподвижными, как столбы. Направляйте энергию к центру головы. (Седьмая чakra.)



Эта поза придает абсолютную гибкость позвоночнику. Стимулирует зрительный нерв, придавая глазам сияние. Воздействует на каждый из 72000 нервов, которые тянутся вдоль позвоночника или подходят к нему. Эта поза даже помогает сушить волосы после душа!

ПОЗА ШАКТИ: Сядьте в позу покоя, сомкните руки над головой в замок Венеры (пальцы переплетены). Выполняйте «дыхание огня».



Поднимайте энергию к макушке головы и около нее. Затем практикуйте перенос энергии из головы через макушку в космос и обратно. (Седьмая чакра.)

Циркуляция энергии и пробуждение кундалини

Энергетический поток в теле циркулирует снизу вверх и сверху вниз, образуя непрерывный круг. Когда тело пребывает в равновесии и вполне здорово, поток энергии равномерен, постоянен и насыщен силой света и чистоты. Однако, когда мы испытываем стресс, наше тело реагирует на него сокращением мышечных тканей, а сокращенные мышцы немедленно блокируют свободное протекание энергии по всему организму. Циркуляция энергии, а значит, и кровообращение ухудшаются, что, в частности, приводит к отложению солей. Эти отложения часто появляются на стопах наших ног. Всем нам прекрасно известны азбучные истины: если долго не пользоваться фотоаппаратом или фонариком, то батарейки со временем текут. Нечто подобное происходит и с нашим организмом, когда микроэлементы (например, кальций), не имеющие возможности свободно переноситься по организму, оседают и накапливаются в определенных местах. Такие отложения кальция необходимо разбить, чтобы кальций вышел в кровяное русло; кровь перенесет его к почкам, которые выведут его из организма через выделительную систему. Хронические ментальные и физические стрессы приводят к наиболее часто встречающимся приметам и симптомам старения - заострению членов, болям и ломоте в суставах, потере мышечной гибкости, эластичности и тонуса.

Когда жизненные силы организма истощаются или их поток перекрывается, в организме зарождается болезнь. Когда энергия беспрепятственно течет по организму, происходит интенсивное омоложение тела и улучшается умственная деятельность.

В повседневной жизни мы на себе ощущаем законы движения и энергии. Когда мы чувствуем бодрость и полны сил, нам по плечу любая работа. В сущности, по количеству жизненной энергии можно судить, стар человек или молод. Энергия должна омывать все участки и системы тела. Для этого тело должно ритмично двигаться, а сознание визуализировать жизненную силу, циркулирующую по телу и насыщающую его праной. Движения тела должны быть плавными, гармоничными и легкими, как будто вы танцуете.

Прежде всего следует позаботиться о пупочной чакре. Визуализируйте вихрь жизненных сил, его беспрестанное движение и вращение вокруг пупочного центра. Представляйте жизненные силы в виде волчка, который вращается в состоянии устойчивого равновесия и посылает часть своей энергии к конечностям, голове и половым органам. Дышите глубоко и ритмично, концентрируясь на задержке дыхания. Одновременно трассируйте тонкие нервные каналы от пупка к четырем конечностям, а также к верхней и нижней частям тела. На какой бы части тела ни фокусировалось ваше сознание, она будет питаться энергией огня, пылающего в пупочном центре. Последние йогические исследования подтвердили возможность управления потоком крови в системе кровообращения, а система биофидбэка применяет эти техники на практике. Западная медицина только недавно вступила в эру использования техник визуализации и довольно успешно применяет их при лечении рака и психических расстройств, например, депрессивно-маниакального психоза.

Сексуальные партнеры должны обмениваться энергией друг с другом, чтобы она циркулировала по замкнутому контуру их тел. Лягте на пол или на кровать и вытяните тело. Выполняя вдох животом, попытайтесь визуализировать поток энергии, подмечая все точки напряженности, которые, как вам кажется, препятствуют свободному протеканию энергии. «Активный» партнер должен стоять, сидеть рядом или даже покрывать своим телом тело «пассивного» партнера, передавая ему свою энергию посредством серии стряхивающих жестов с кончиков широко расставленных пальцев рук. Такая техника очень эффективно направляет поток энергии в нужное русло. Вы удивитесь, обнаружив, как быстро сумели зарядить энергией вашего партнера. Этот процесс может сопровождаться следующим позитивным утверждением: «Я направляю поток жизненной энергии ко всем уставшим частям тела и сознания, расслабляя и восстанавливая силы органов и тканей, синхронизируя их работу и настраивая

деятельность всех желез, очищая эмоции и успокаивая дух и душу».

Оба партнера должны визуализировать поток энергии, проходящий по их телам, и фокусировать сознание на дыхании.

Любовные позы способствуют циркуляции энергии по воле сознания. При этом абсолютно не важно, каким способом вы этого добиваетесь: заставляете циркулировать энергию по телу вашего партнера, одновременно ощущая повышение собственной энергетике в результате «энергичных» усилий партнера, или же остаетесь пассивным, предоставляя партнеру возможность играть активную роль. Во время занятий любовью энергия автоматически циркулирует «на пределе», но без строгого контроля со стороны сознания часть этой энергии рассеивается.

Испытайте ощущение внутренней свободы, при котором ваше тело омывается потоком живительной энергии. Это ощущение ни с чем не спутать. Но вы сумеете познать это ощущение, если будете регулярно практиковать дыхательные упражнения с задержкой дыхания. Вы обнаружите, что отдельные части вашего тела бодрствуют в то время, как другие остаются сонными и праздными. Если вы затратите сознательные усилия на пробуждение этих «дремлющих» частей вашего тела, то сумеете подвести к ним энергию, ибо дыхательная регуляция и визуализация эффективно направляют энергию в нужное русло.

Восхождение кундалини

Приведу цитату из работы Вивекананды «Познать Бога», которая суммирует наши знания об энергии кундалини и рассказывает о ее значении для духовного роста. Вот что он пишет: «Всякий раз, когда вы встречаетесь с проявлением чего-то необычного, что в быту называется сверхъестественной силой или мудростью, это указывает на то, что маленькая струйка кундалини влилась в сушумну. Всякий раз, когда вы ощущаете в себе искру божественности, знайте, что сила кундалини коснулась центрального нерва. Но в большинстве случаев люди случайно натываются на какую-то практику, которая высвобождает лишь крошечную часть свитой в кольца кундалини. Все ритуалы, сознательно или бессознательно, ведут именно к этому. Человек, считающий, что получает отклик на свою молитву, не понимает, что осуществление исходит из его собственной природы, что его мысленная установка, которую он дал себе в ходе молитвы, смогла разбудить бесконечно малую часть Бесконечно Огромной Силы, которая в нем дремлет».

Кундалини можно разбудить различными техниками: употреблением наркотиков, так же как и физическими упражнениями, исполнением суфийских танцев, внезапным потрясением или определенными звуками, попадающими в гармонический резонанс с частотой вибраций кундалини. Однако в подобных примерах существует опасность, что эта мощная энергия выйдет из-под контроля и породит тяжелейшие психофизические проблемы. Самый безопасный путь «поднимать» энергию кундалини - это сексуальный контакт. Иногда любовники познают этот опыт спонтанно, в силу естественного слияния жизненных энергий во время акта любви. Тяжелейшее физическое напряжение, особенно во время актов любви, может воспроизвести состояние, необходимое для пробуждения кундалини. Глубокое дыхание, движения в области половых органов, слияние и обмен жизненными энергиями, звуки любви пробуждают силу кундалини. Если кундалини пробуждается в ходе радостного и непринужденного исполнения актов любви, она наделяет пару даром высочайшего взлета к духовным вершинам. Для пары, постигшей таинства трансцендентального секса, кундалини становится союзником, способствующим достижению восторженной полноты бытия и трансцендентальности. Ее сила трансформирует биологические инстинкты в трансцендентальный прорыв.

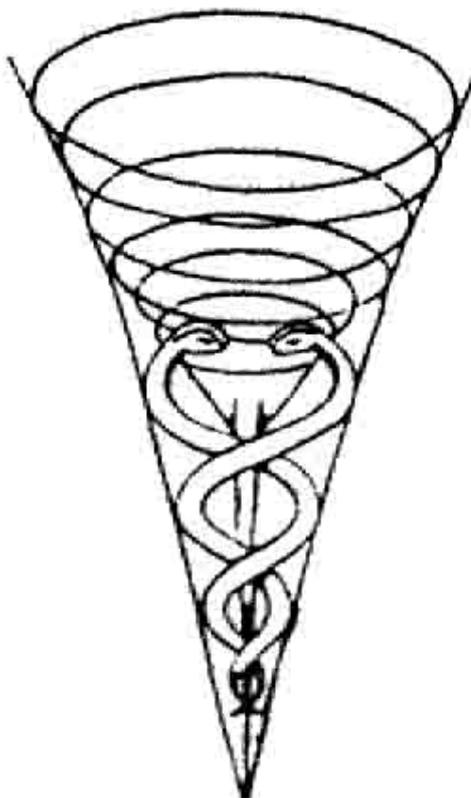
Визуализируйте кундалини в себе и в своем партнере. Ведите ее с осторожностью и любовью по пути восхождения от области репродуктивных органов до макушки головы. Когда вы практикуете кундалини-йогу, происходит резкий энергетический всплеск сексуальной энергии, поэтому любые практики всегда требуют эротической визуализации. У некоторых людей уровень эротической энергии довольно высок, и его вполне достаточно, чтобы разбудить кундалини, но очень редко такие люди способны

использовать эту энергию созидательно. Чтение мантр и медитация помогают контролировать кундалини и позитивно использовать ее мощную силу. Такие психические феномены, как ясновидение и целительство, служат свидетельством управления силой кундалини на практике. Однако только в физическом гетеросексуальном союзе кундалини обоих партнеров соединяются и озаряют их знанием об истинных возможностях самотрансформации. Кундалини-йога пробуждает космическое сознание, позволяет постичь множественные грани Единого и испытать восторг Единения с мирозданием вне пределов времени.

Пробуждение кундалини придает физической любви мистическую многомерность. Кундалини - это сияющая снежная вершина, без ее сверхчувственной энергии акты любви не достигают высших уровней сознания.

Часть энергии кундалини можно «очистить» и сохранить в сердечном центре. Эффект подобного действия удивителен: все эмоции становятся сильнее, а сердечный центр начинает переполняться любовью-сочувствием и любовью-состраданием.

Как утверждают йоги, существует тонкая нервная связь, соединяющая сердце с обоими глазами. Значит, очищенную энергию кундалини можно «передавать» через глаза своему партнеру. Эта энергия способна пробудить его спящую кундалини. Впрочем, такие опыты редко удаются, пока человек не научится сознательно управлять энергией кундалини. Когда пара постигает тайны управления кундалини, акты любви принимают совершенно иное качество и переходят в другое измерение.



Восходящий вихрь змеиной энергии способствует самотрансформации.

Применение практики кундалини-йоги к сексуальности позволяет нам полностью реализовать наши бесконечные творческие способности. Мы обретаем способность исцелять, развиваться, процветать и наслаждаться радостными и гармоничными отношениями с Внутренним Я и с окружающими нас людьми.

Всегда помните о внутреннем огне кундалини. Представляйте, как эта сила пробуждается и поток жизненной энергии поднимается вдоль позвоночника вверх, омывая руки и ноги. Легонько отмечайте пальцами маршрут прохождения этого потока. Визуализируйте лучи жизненной энергии, представляя, как они стекают с кончиков пальцев. Созерцайте эту энергию вибрирующей и трепещущей. Сливайтесь с телом партнера в любовном танце. Откройте навстречу потокам энергии и всецело отдайтесь

процессу поглощения жизненных сил этой энергии. Жизненные силы тонких планов концентрируются в области пупка, сердца, головы и репродуктивных органов, перетекая от чакры к чакре. Заряжая энергией тело партнера, не забывайте стимулировать его чакры. Эта практика отлично дополнит массаж и создаст отличное настроение, без которого невозможно продвигаться вперед, к высотам трансцендентальной любви.

Пять элементов и чувства

«Небо и Земля имеют свои двери и стены; начала Ян и Инь развиваются друг из друга. Человечество видит Ян и Инь в смене времен года и элементов. Если слишком долго воздерживаться от сексуального единения, Дух не развивается, поскольку Инь и Ян не взаимодействуют. Наслаждение чувств при сексуальном единении служит почвой для роста и развития, так как замещает старые и слабые элементы новыми и сильными».

«И синь фан»

«Пять первоэлементов, эго, интеллект, разум, пять органов чувств и их объекты — вот те принципы, на которых построена вселенная мира явлений».

«Бхагавад-Гита»

Пять первоэлементов - эфир, воздух, огонь, вода и земля - входят в состав всех веществ. Преобладание любого из этих элементов влияет на характеристики данного вещества. В йогических сочинениях эфир связан с неуловимостью и рассеиванием (диффузией), воздух - с формированием и движением, огонь - с жаром и экспансией, вода - со сцеплением и сжатием, земля - с плотностью и затвердеванием. Эфир отвечает за слух, воздух - за осязание, огонь - за зрение, вода - за вкус, а земля - за обоняние.

В теле человека внутренний огонь (Ян) и внутренняя вода (Инь) взаимно дополняют друг друга и связаны с расширением и сжатием. Зрение и вкус отражают космические принципы расширения и сжатия, характеризующие мужские и женские половые органы в состоянии возбуждения. Оргазмическая природа огненного и водного элементов служит мощным символом трансцендентальной эротики. Вода охлаждает огонь настолько, что становится возможным появление жизненных форм. Сексуальное единение порождает гармонизацию внутреннего огня и внутренней воды, создавая предпосылки для зарождения жизни.

В древних текстах кундалини-йоги говорится: «Пять первоэлементов создаются в теле в процессе полового акта. Гармония мужского и женского половых органов создает твердость и рост, за которые отвечает элемент земли. Из потока сексуальной секреции рождается водный элемент, а из страсти и ритмических толчков полового акта высекается огонь. Телодвижения любви рождают воздушный элемент, а эфирный элемент, заполняющий пространство, олицетворяет экстатическое блаженство».

Каждый из пяти элементов связан с определенным цветом, формой, звуком и вкусом. Визуализация качеств элементов и полный контроль дыхания позволяет вызвать изменения в организме. В йогических текстах рассказывается, что фокусируя элементы в сердечной чакре, человек обретает паранормальные способности, которые развиваются и усиливаются при должной концентрации сознания. Концентрируя сознание на форме, цвете и звуке элементов, можно сознательно извлекать их из воздуха. Если во время полового акта чувства не сдерживаются, дыхание естественным образом уравнивает все элементы в теле.

Половая секреция видоизменяется в зависимости от преобладания того или иного элемента. Организм и аура обретают гармонию в процессе восторженной любовной самоотдачи, одновременно исцеляясь от всех недугов.

Чувства питают и трансформируют внутреннюю сущность, давая ей возможность эволюционировать. Человеческое тело содержит все элементы, которые необходимы и достаточны для самореализации. И нет пределов восхождению, гармонии трансцендентальной любви и расширению потенциала человека, если он умеет использовать

это знание.

Между партнерами должна существовать полная душевная гармония. Любое принуждение во время полового акта разрушает здоровье организма. Для достижения душевной гармонии между партнерами необходимо взаимное желание. Во время прелюдии к половому акту эмоции получают взаимный отклик. Для внутренней гармонии надо возбудить весь диапазон элементов чувственного восприятия. Сексуальный контакт не должен быть поспешным, так как душевная гармония развивается постепенно.

На каждой фазе любовного акта «включается» определенный энергетический центр (сердечный, головной и горловой, пупочный и сексуальный), в которых концентрируется и трансформируется сексуальная энергия. Любовная пара должна научиться управлять половым экстазом, чтобы он вел к эволюции и духовному подъему. Оргазмы должны следовать друг за другом, отправляя партнеров в мир трансцендентальной любви.

Во время экстаза в организмах партнеров происходят сильные биофизические изменения. Экстатическая волна блаженства возносит физический контакт в облака высокой дерзновенной страсти и трансцендентальности; любовь эволюционирует и облагораживается.

Массаж

«Среди ощущений важнее всего прикосновение, ибо оно обладает врожденным разумом. Протяженность этого «разумного поля» совпадает с протяженностью осязательного дара».

« Чарака-самхита»

Массаж служит самым простым способом расслабления тела. Кроме того, нет средства лучшего, чем массаж, для установления глубоких и прочных отношений друг с другом. С помощью массажа можно выразить самые затаенные чувства, будь то любовь, сострадание или нежность.

При массаже тела партнера не забывайте о том, что нужно добиваться равновесия и гармонии всего тела в целом. Это означает, что вы должны равномерно распределять свои силы по поверхности всего тела. Ни в коем случае не массируйте только одну ладонь или одну ступню, забыв о другой. Также нельзя массировать только одну часть тела, стимулируя деятельность ее меридианов, не уделяя внимания другой стороне тела. Рефлексологические точки левой ступни влияют на различные части тела левой половины тела снизу вверх до самой шеи, а затем в этой точке пересекают центральную ось тела и переходят на правую сторону. И наоборот: рефлексологические точки правой ступни воздействуют на органы правой половины тела вплоть до шеи, откуда переходят на левую сторону.

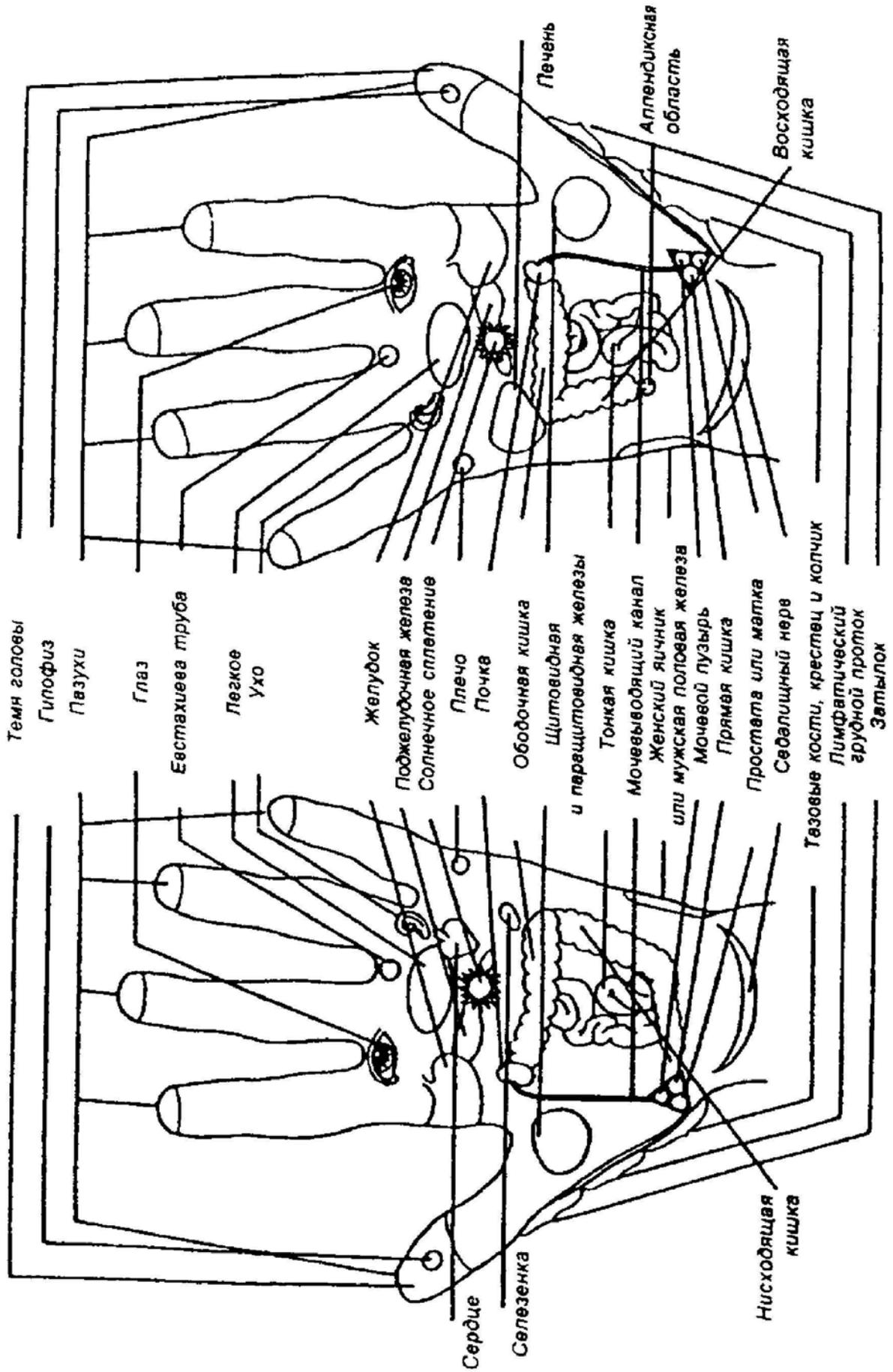
Ладони и ступни

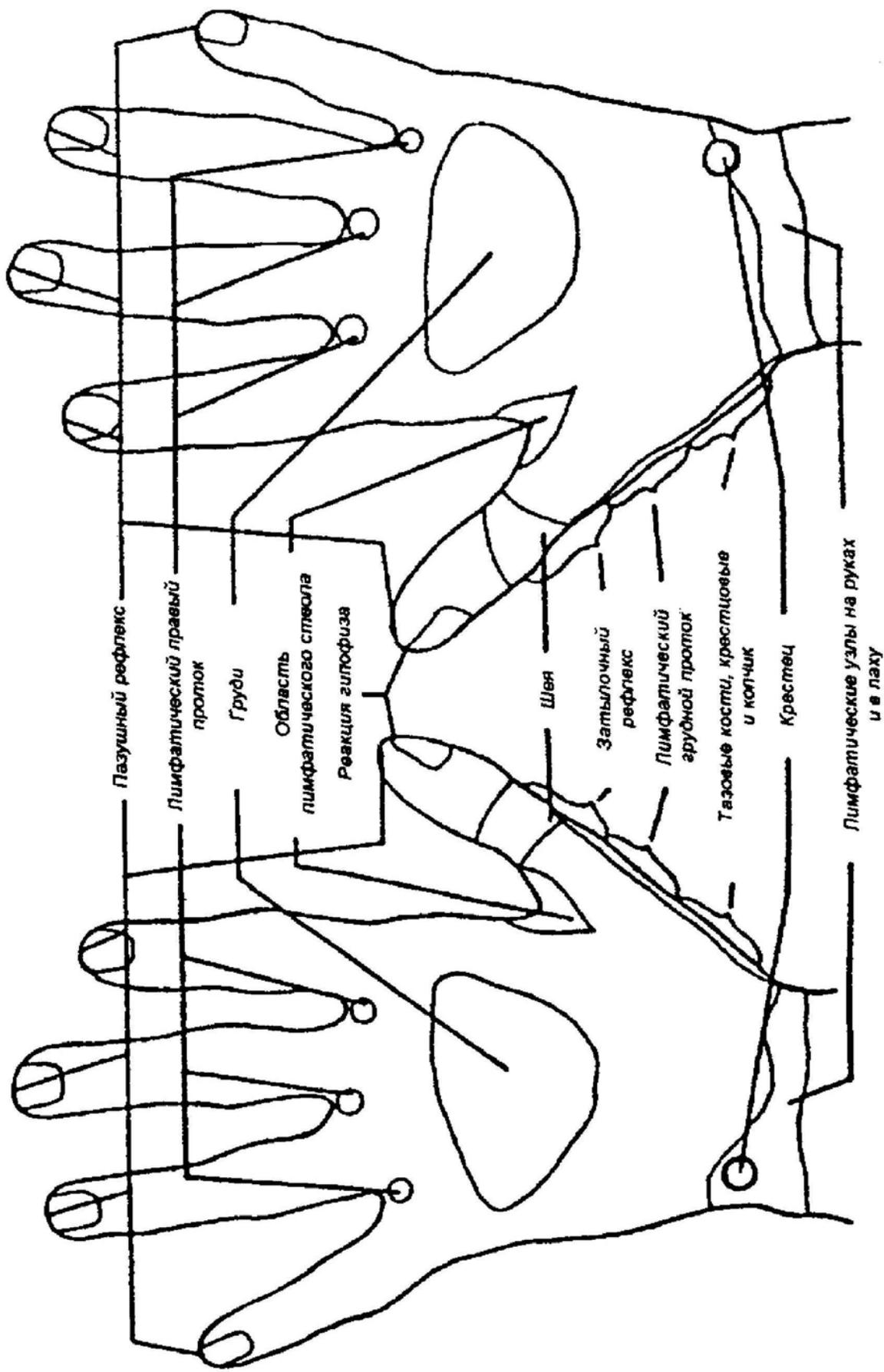
Ладони и ступни - это «наружные терминалы» тела. Все жизненно важные органы, железы и нервы взаимодействуют друг с другом благодаря тонким каналам, которые соединяют ладони и ступни с сердцем, горлом, пупком, селезенкой и репродуктивными органами. Эти каналы, или меридианы, пристально изучаются восточной медициной, так как обладают способностью успокаивать или, наоборот, возбуждать. Их относят к Инь или Ян в зависимости от того, течет ли по ним поток энергии вверх, «от Земли к Небу», или стекает вниз, «с Небес на Землю».

Ладони и ступни перебрасывают внутренние мосты между разными участками тела. В кундалини-йоге эти «терминалы» используются для сознательного направления энергетического потока по замкнутой цепи тел партнеров. Во многих трактатах описываются позы, способствующие циркуляции сексуальной энергии по специфическим меридианам от одного партнера к другому. Многие любовные позы специально разрабатывались для полноценной циркуляции энергии, а ладони и ступни часто использовались в качестве истоков «рек», русла которых служат энергетическими каналами.

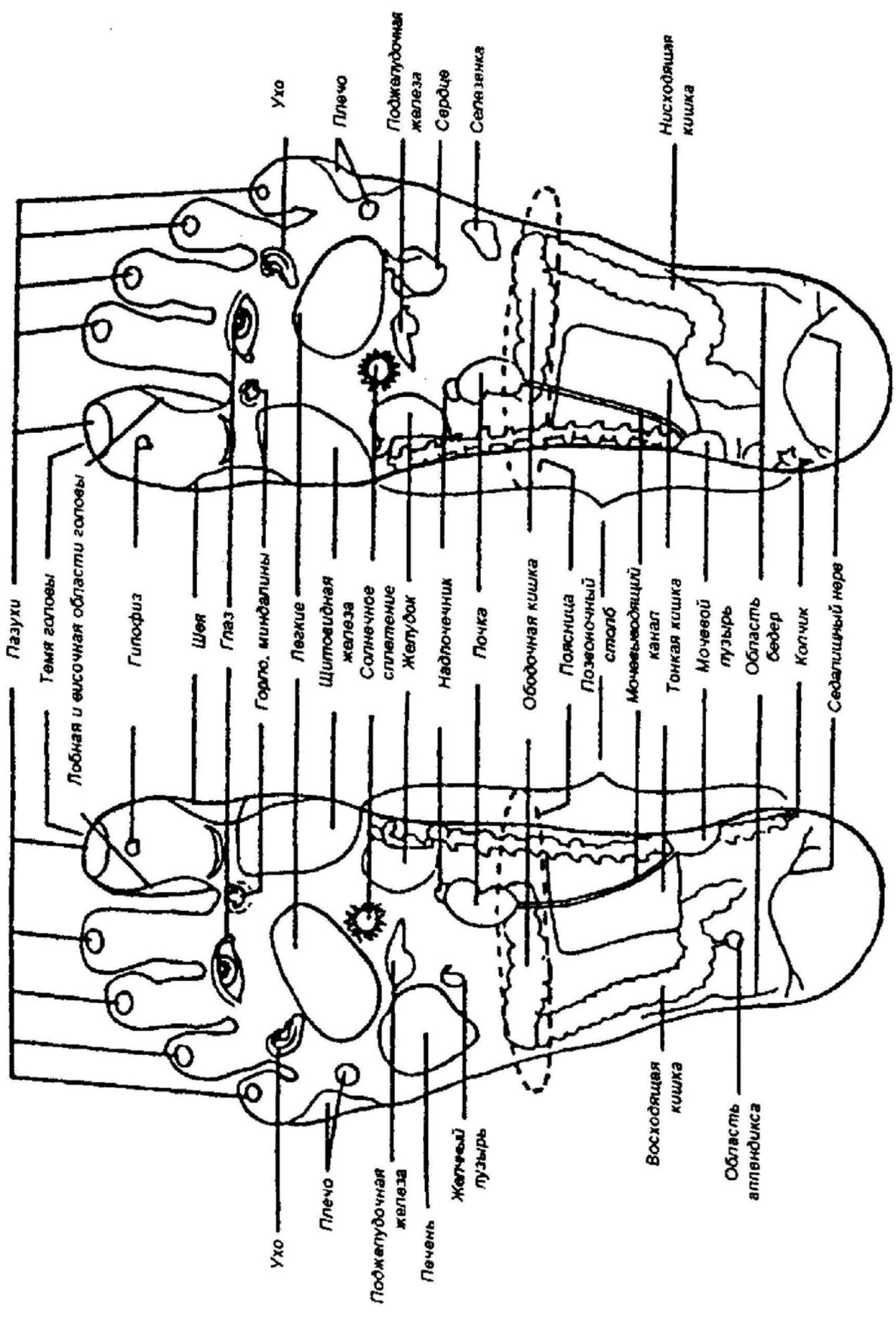
Мягкий, но сильный массаж ладоней и ступней, при котором используются все массажные приемы в виде похлопывания, поглаживания, надавливания, захвата и т. д., оказывает на человека успокаивающий и расслабляющий эффект. Оказывая давление на определенные зоны ладоней и ступней, можно добиться целебного эффекта за счет достижения внутреннего баланса энергий. Так вылечиваются многие болезни тела и расстройства психики. Массаж не только полезен, но и приятен, так как доставляет чувственное наслаждение и стимулирует эротические чувства. Для влюбленной пары массаж ладоней и ступней, равно как и натирание их маслами и благовониями, должен быть одним из основных средств общения и инструментом в искусстве любви.

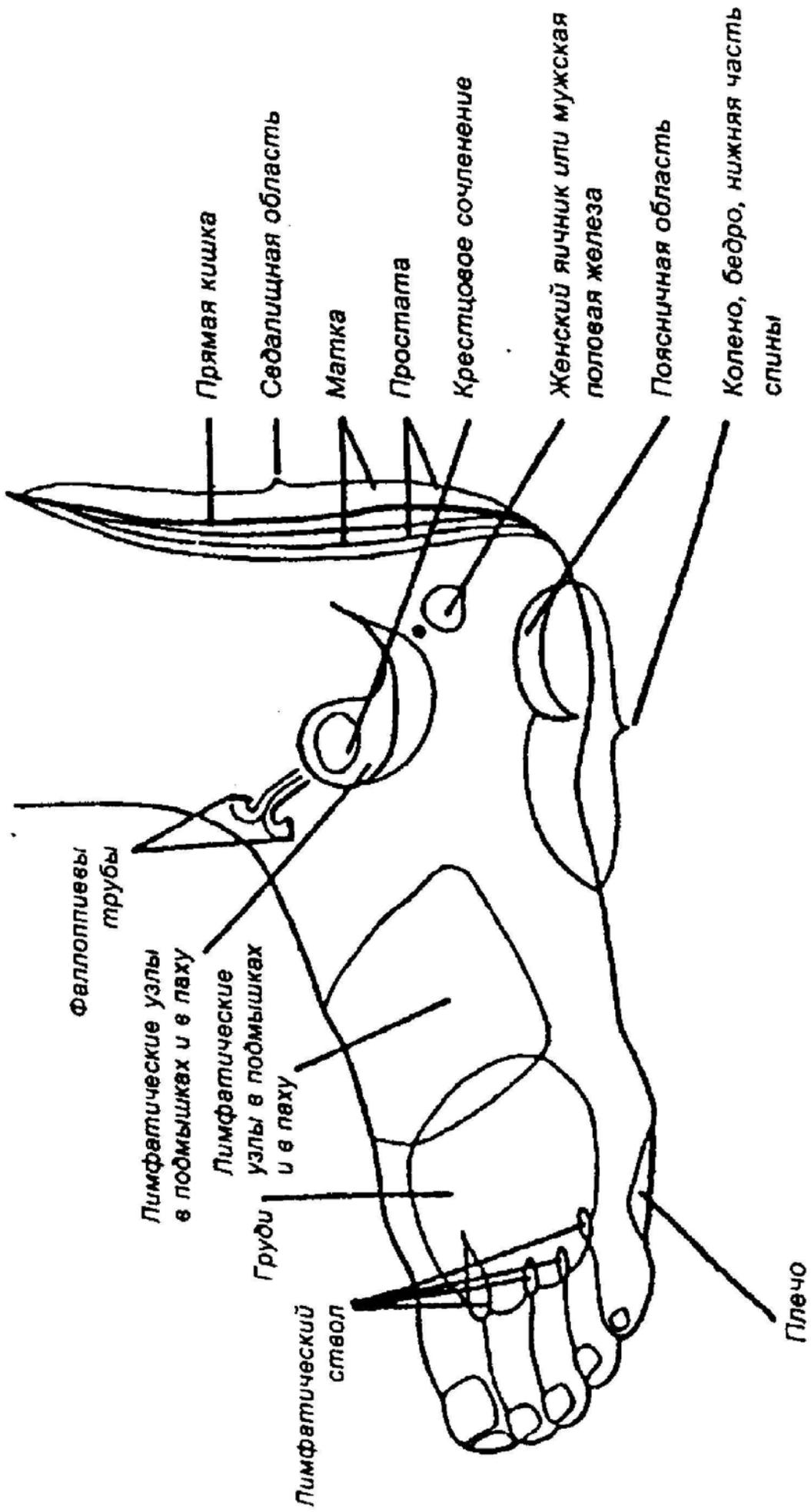
Обычно ступни нуждаются в массаже значительно больше, чем руки, поскольку наши ноги целыми днями «обуты». Кроме того, они очень редко касаются таких естественных органических поверхностей, как земля, песок или трава.

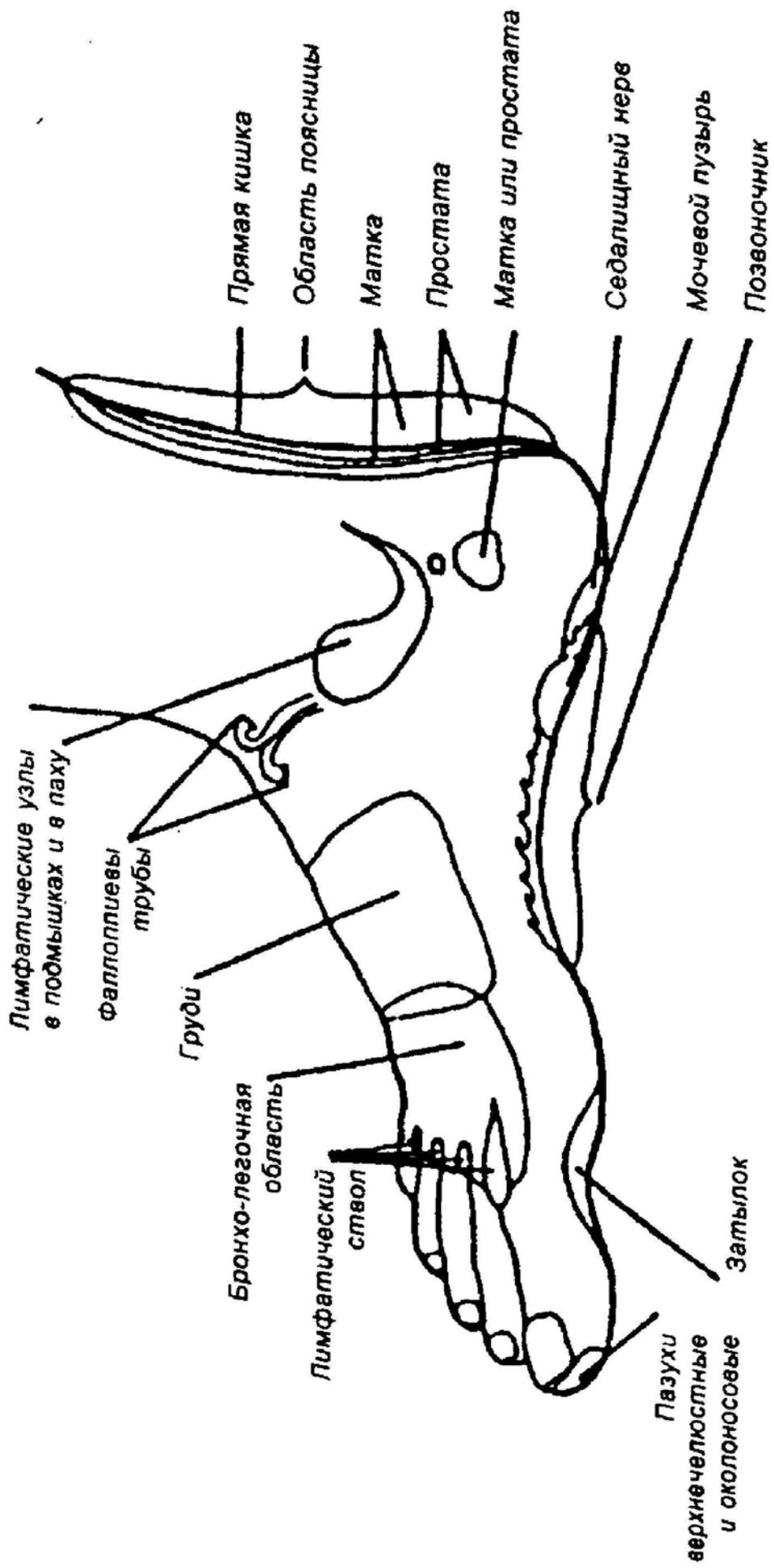




Лимфатические узлы на руках и в лапу







С помощью массажа ладоней и ступней, сопровождаемого фокусировкой сознания, можно освободиться от внутренних блокировок и «спазмов» в организме. Человек, которого массируют, должен полностью расслабиться и рассказывать массирующему его партнеру о любой боли, которая у него возникает при надавливании на определенные точки ладоней или ступней. Если появляется боль, она указывает на дисфункцию системы или определенного внутреннего органа, который соответствует данной точке на ладони или ступне (см. соотв. карты).

Не прикладывайте сильное давление к запястьям и ступням во время массажа, иначе могут возникнуть неприятные побочные эффекты.

Носок ступни через меридиан связывается с головой, центральная часть ступни связана со средней частью спины, поясницей, почками, желудком и поджелудочной железой; область пятки - с половыми органами. Точное расположение рефлексологических точек можно узнать по картам и, естественно, изучая свое тело и его реакции на раздражители. Если вы будете массировать одновременно оба носка ног, вашей голове от этого станет только лучше; подобный вид массажа излечивает головные боли, снимает ощущение дискомфорта в глазах, в носу и в ушах. Массаж обоих носков, кроме того, вызывает эротическое возбуждение у массируемого, который в это время находится в состоянии полного расслабления.

В случаях обычного переутомления или депрессии следует массировать активные точки, связанные с железами внутренней секреции: речь идет о меридианах, соединяющих эти точки с гипофизом, надпочечниками, поджелудочной железой, шишковидной железой и половыми железами. Эти активные точки располагаются как на руках, так и на ногах.

Массаж рук и ног расслабляет тело, улучшает циркуляцию крови в организме, увеличивает жизненные силы организма и повышает внутреннюю гармонию пары.

Массирование ступней облегчает процесс родовой деятельности: известно множество примеров абсолютно безболезненных родов с использованием этой практики. Существуют определенные методики проведения массажа при климаксе. Запоры, которые существенно осложняют половую жизнь, уменьшая естественную половую активность, легко снимаются при массировании ступней и кистей. Регулярный массаж улучшает циркуляцию крови, своевременно очищая организм от токсических элементов.

Акупрессурный массаж

Занятия любовью стимулируют перенос энергии по меридианам тонких тел партнеров. Этому процессу способствуют медитации, дыхательные практики и выполнение йогических поз. Если энергия не контролируется, она «вытекает» наружу с рук, ног, с области половых органов, рта и пр. Разработка «бандх», или замков (см. главу 12), как раз и была связана с попыткой вернуть обратно просачивавшуюся сквозь пальцы энергию.

Сексуальная энергия должна циркулировать по телу. Для этого нужно сознательно прикладывать руки к области сексуального центра (половой чакры), пупочной чакры, сердечной чакры или головной чакры. При этом нужно дать энергии мысленную установку течь к этим чакрам. Любовники непременно сочтут приятным и возбуждающим опыт взаимообмена энергиями.

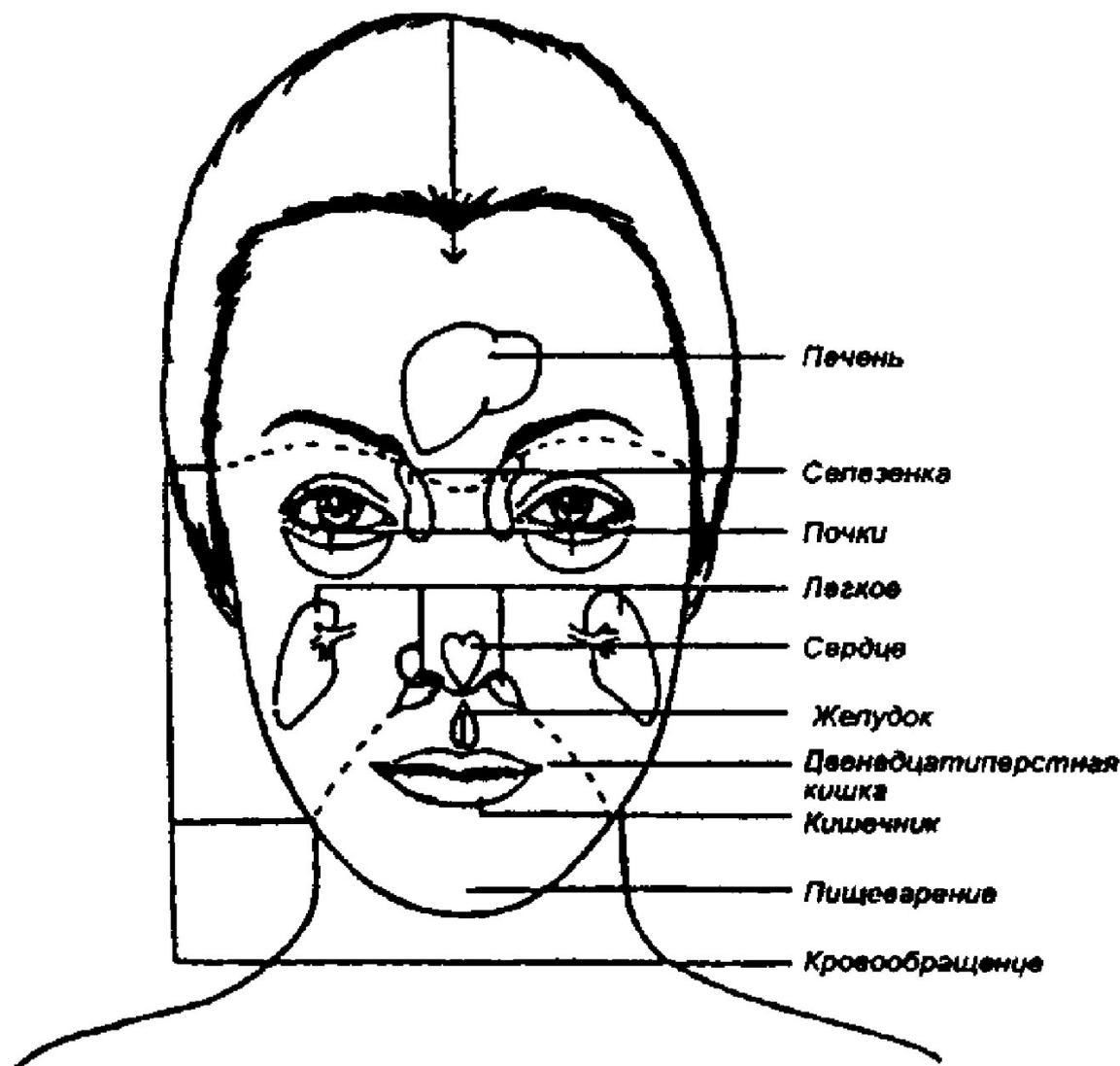
Боли, часто возникающие у женщин в менструальный период, можно значительно уменьшить при массировании активных точек, соединенных меридианами с маткой, фаллопиевыми трубами и яичником, а также массируя нижнюю часть спины у основания позвоночного столба.

Множество меридианов тянется от лица к внутренним органам. Поэтому внутреннее состояние органов легко диагностируется по изучению внешнего вида лица.

Есть йогическая техника очищения полости головы: «Потрите нижнюю часть лба в районе переносицы большим пальцем правой руки. Если это упражнение практиковать ежедневно, болезни, причиной которых послужил дисбаланс жизненных сил организма, излечатся. Внутренние сосуды очистятся, и вы обретете дар ясновидения. Это

упражнение следует делать каждый день при утреннем пробуждении от сна, после еды и вечерами».

Нервная система



Рефлексологическая карта, показывающая связь внутренних органов с отдельными областями лица. Верхняя часть головы связана с нервной системой, средняя часть - с системой кровообращения, и нижняя часть - с пищеварением.

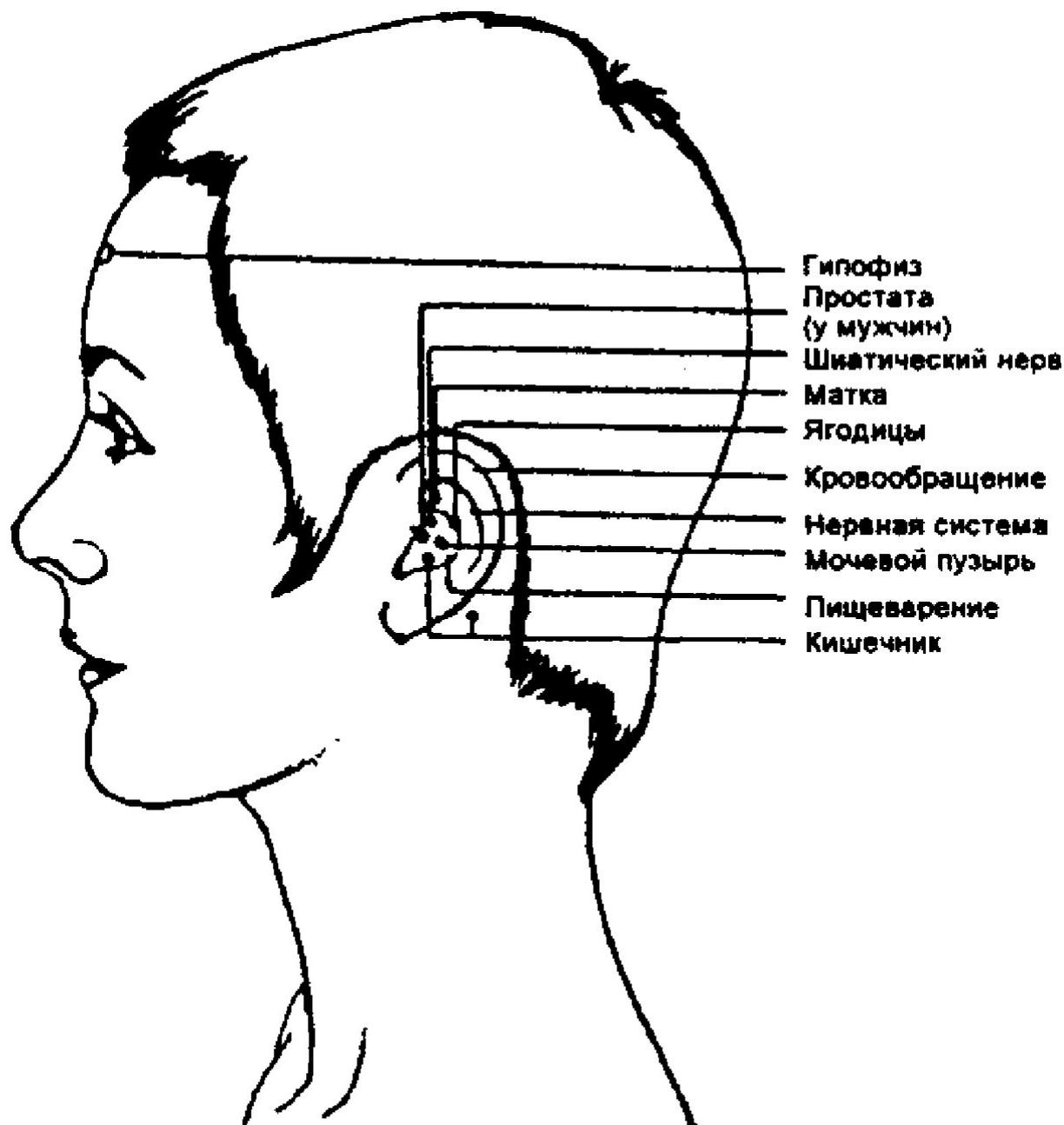
Воздействие на печень осуществляется при массировании области между глазами. Оно помогает улучшить деятельность печени и других внутренних органов, и в целом хорошо влияет на здоровье.

С селезенкой можно вступить в контакт, массируя обе стороны носа; до почек «добираются» путем массирования небольших впадинок под глазами (так называемых «мешков», которые указывают на бессонные ночи, переутомление и изношенные почки); контакт с сердцем устанавливается легким массированием кончика носа, а с легкими - массажем наружной части обеих ноздрей, примыкающих к щекам. Через верхнюю губу и ямочку, ведущую от нее к носу, устанавливается связь с половыми органами. Вот почему поцелуй является прелюдией к половому контакту.

Гипофиз, который регулирует значительную часть секреторной деятельности, стимулируется массажем средней части лба, эпифиз, или «третий глаз» - массированием макушки головы, а щитовидная железа - легким массажем шеи. Чтобы снять умственное напряжение и усталость, выполняют легкий массаж висков. Массаж головы, как правило, снимает головные боли любого происхождения. Причина головной боли обычно кроется в

сокращении (спазме) мышц внутри черепа, а массажирование кожи головы снимает этот спазм. Полезно массировать уши, так как они связаны с седлищными нервами и половыми органами. Таким образом, мы видим, что у каждого внутреннего органа есть внешний «терминал», воздействие на который стимулирует или расслабляет деятельность различных органов и участков тела.

Поскольку половая активность контролируется головным мозгом, сексуальные партнеры должны уделять внимание массажу головы. Расслабляющий массаж головы быстро снимает напряжение головы, эротически возбуждая тело.



Карта, показывающая некоторые активные точки головы и ушей, которые связаны меридианами с внутренними органами.

Лицевой массаж может играть расслабляющую и возбуждающую роли. Различные области лица в районе рта связаны с разными отделами пищеварительной системы: верхняя губа связана с желудком, нижняя губа - с кишечником, а уголки губ - с верхней четвертью тонких кишок.

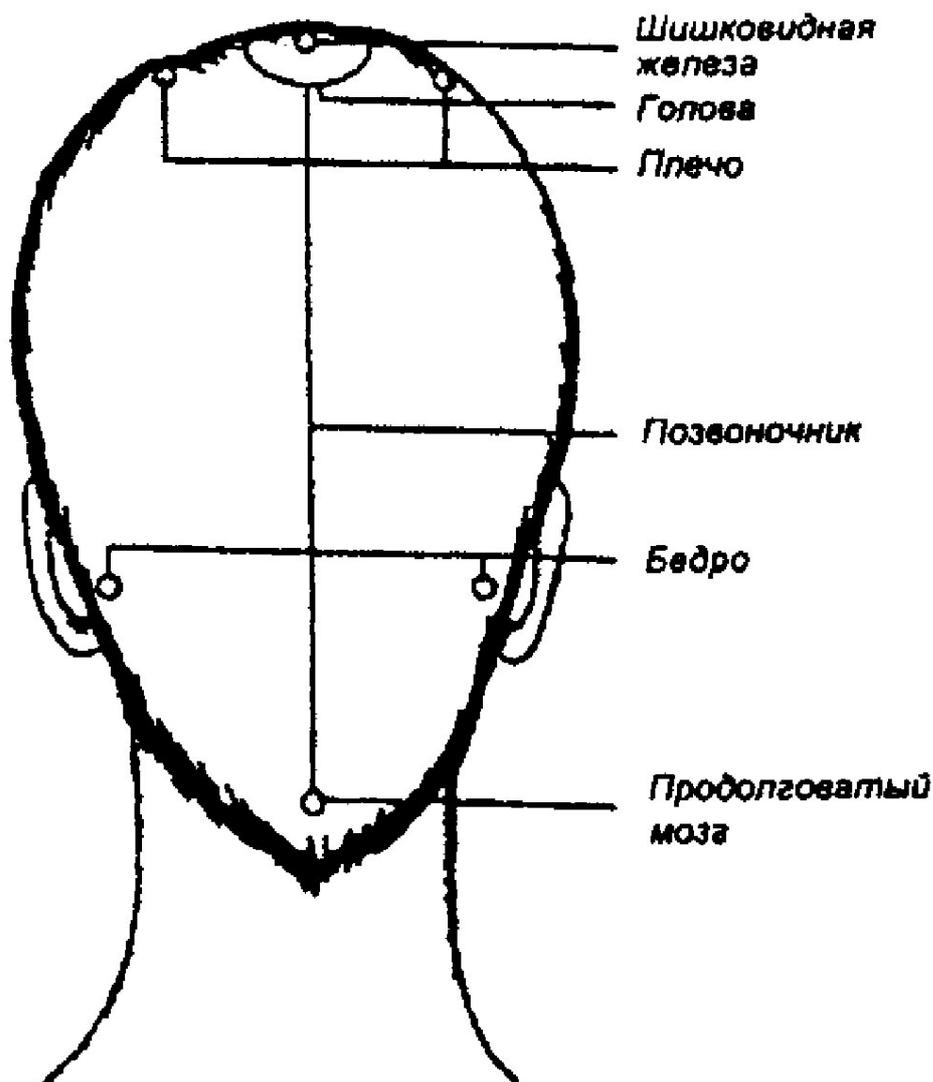
Массаж всего тела является самым лучшим тонизирующим и общеукрепляющим средством. Это прекрасный способ узнать тело любимого и его эрогенные зоны. Массаж, подобно актам любви, должен быть взаимным; предпочтительнее указывать места, в

которых массаж доставляет особое наслаждение, скорее звуками, нежели словами, потому что слова («Левую руку немного пониже» или «Сейчас чуть вбок, да не сюда») могут ослабить эротический эффект. Через время в паре развивается свой звуковой и двигательный код и устанавливаются отношения, построенные на интуиции.

У интимного массажа нет ни правил, ни техник. Компетентность плюс интуиция рождает непринужденность, при условии, что между партнерами есть глубокое чувство взаимного доверия.

Лечебный и расслабляющий массаж играет важную роль в интимных взаимоотношениях. Во время любовной прелюдии он снимает с тела напряжение и приводит его в состояние полного расслабления, когда можно практиковать таинства любви на пути духовной эволюции. Пользуйтесь массажем в качестве средства выражения ваших эмоций, не бойтесь выражать пальцами свои чувства. Диапазон техник проведения эффективного массажа может быть различен: от глубоких мышечных манипуляций до простого поглаживания. Секрет эффективности массажа кроется в ментальной установке, концентрации сознания и степени уверенности в себе человека, выполняющего массаж. Кроме того, немаловажную роль играет самоотдача «массируемого» и степень его доверия к «массажисту».

В то же время массаж вызывает эротическое возбуждение, позволяя концентрировать сексуальную энергию. Известна техника «полного массажа тела», когда партнеры массируют друг друга своими телами. Они натираются ароматическими маслами и по очереди массируют друг друга всем телом: локтями, коленями, бедрами, грудью, подбородком, лбом, ступнями и пр. Такой способ чувственного массажа обычно заканчивается половым актом.



Рефлексологическая карта, иллюстрирующая активные участки затылка головы и их связь с внутренними органами тела.

Для массажа используйте ароматические масла. В идеале их следует немного подогреть, особенно зимой. Выберите за основу не вязкое масло, к примеру, кунжутное, и добавьте к нему эссенции цветочных или травяных масел: сандаловое, розовое, жасминовое, тимьяновое, лавандовое или розмариновое. Это только некоторые из вариантов, здесь вы можете импровизировать. Масло для грудных детей является также пригодным в качестве основы, так как его всегда легко купить и оно хорошо очищено. А вот для головы, кистей, Ступней и глаз хорошо подходит миндальное масло.

Выполняя массаж, будьте изобретательны и не бойтесь импровизаций. Старайтесь визуализировать тонкие каналы и чакры, концентрируясь на правильном дыхании, созидательных устремлениях и мыслях. Здесь большим подспорьем окажутся мантры, которые наладят ритмичность дыхания и повысят степень вашей сосредоточенности. Вспомните, что прикосновение обладает огромной целительной силой и способствует визуализации. Массаж - это замечательное средство общения с помощью чувств и союзник в тяжкую годину болезней и потрясений. Для пары искусство массажа служит чудесным средством служения друг другу.

Помните о внутреннем огне кундалини. Представьте, как эта сила пробуждается и поток жизненной энергии поднимается вдоль спины вверх, омывая руки и ноги. Легонько отмечайте пальцами маршрут прохождения этого потока. Визуализируйте лучи жизненной энергии: представьте, как они стекают с кончиков пальцев. Созерцайте эту энергию вибрирующей и трепещущей. Сливайтесь с телом партнера в любовном танце. Откройте навстречу потокам энергии и всецело отдайтесь процессу поглощения жизненных сил этой энергии. Жизненные силы тонких планов концентрируются в области пупка, сердца, головы и репродуктивных органов, перетекая от чакры к чакре. Заряжая энергией тело партнера, не забывайте стимулировать его чакры. Эта практика отлично дополнит массаж и создаст прекрасное настроение, без которого невозможно продвигаться вперед, к высотам трансцендентальной любви.

Рефлексологическая карта, иллюстрирующая активные участки затылка головы и их связь с внутренними органами тела.

Позы кундалини-йоги и сексуальность

Кундалини-йога - это наука осознания. «Кундал» означает «локон возлюбленного». Благодаря этой древней практике, дремлющая энергия, которая пребывает в основании позвоночника, поднимается от нижних энергетических центров к макушке головы. Это область духовного экстаза и просветления. Люди, практикующие йогу, воспринимают секс как священный и сознательный акт управления творческими энергиями тела, которые они направляют на исцеление организма и слияние с Божественным сознанием.

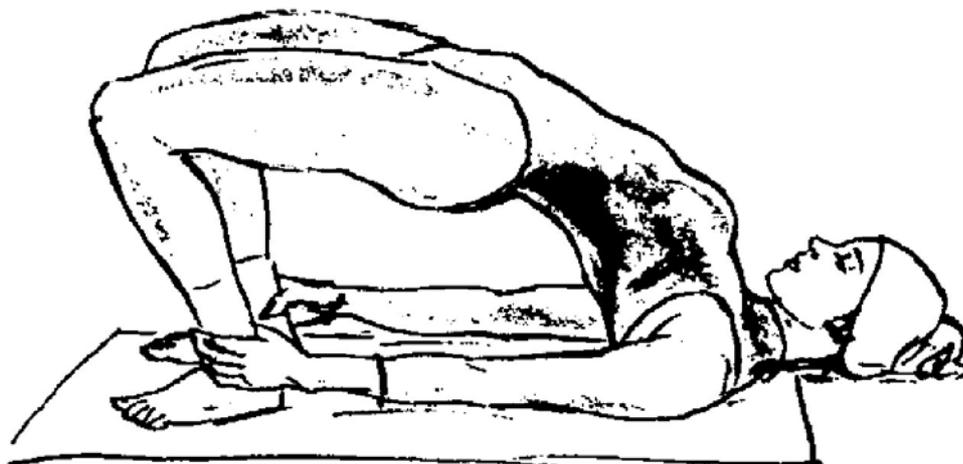
В мужской и женской семенной жидкости содержатся высокие концентрации минералов и элементов. Эти минералы и элементы необходимы для нормального функционирования нервной системы и мозга. Если вы не извергаете семя, а даете возможность семенной жидкости «вызреть», то она вновь поглощается телом, но уже в виде спинномозговой жидкости. Когда семенная жидкость водяниста, нервная система расшатывается и ослабевает, а старение организма происходит все быстрее. Обычно йог сохраняет сильную половую потенцию до самой смерти. А вот на Западе потенция многих мужчин, увы, угасает, уже к сорока годам.

В этой главе мы опишем техники выполнения бандх, а также техники кундалини-йоги. Они способствуют увеличению потенции, продлению молодости половых органов, задержке семяизвержения, а также накоплению и подъему праны (жизненной энергии) в высшие чакры у мужчин (см. главу 9). Они повышают женскую жизненную силу, придают женщинам сияние и нормализуют гормональный дисбаланс.

1. Перевернутая поза лука для увеличения потенции

Это упражнение очень полезно и для мужчин, и для женщин. У мужчин оно увеличивает потенцию. У женщин оно активизирует работу женских органов и способствует нормализации гормонального фона в яичниках, регулируя менструальный цикл и устраняя спазмы.

Лягте на спину. Согните ноги в коленях, опустив ноги на пол всей ступней. Возьмитесь руками за щиколотки. Выполните вдох и поднимите таз вверх, выдувая вверх живот. Выполните выдох и опустите таз вниз, расслабляясь. Упражнение выполняется 26



2. Поза лучника

Это очень эффективная поза для укрепления нервов, улучшения деятельности пищеварительной системы и очищения организма от шлаков и токсинов. Она усиливает мужскую потенцию. У женщин она направляет энергию к нервам репродуктивной системы внутри бедер. Она укрепляет пупочный центр, придавая женщине уверенность и силу.

При правильном выполнении она также оказывает влияние на минеральный баланс в организме, особенно это касается кальция, магния и калия, что крайне важно для женщин.

Выведите правую ногу вперед, согнув ее так, чтобы колено находилось строго над носком. Прямую левую ногу отведите назад и опустите полной ступней па пол под углом сорок пять градусов к правой ноге. Поднимите правую руку прямо перед собой параллельно полу. Имитируйте жест, как будто вы сжимаете лук, при этом отогните большой палец вверх. Отведите левую руку назад, к плечу, словно натягиваете тетиву. Создайте зону напряженности в груди. Лицо направьте вперед. Сфокусируйте взгляд на линии горизонта, над кончиком большого пальца руки и зафиксируйте данное положение глаз. Удерживайте позу от трех до пяти минут, затем поменяйте ноги и руки и повторите все упражнение.



3. Сат-крийя

Сат-крийя - это одна из самых мощных, благородных и величественных крий среди всех крий кундалини-йоги. При выполнении этой техники массируются все внутренние органы, стимулируется высвобождение пупочной энергии, активизируется деятельность третьей чакры, раскрывается позвоночник, по которому начинает легко струиться прана и спинномозговая жидкость, а в подсознание вводится бидж-мантра **СААТ НААМ**. Многие болезни возникают в результате отсутствия координации или синхронизации между различными железами внутренней секреции или различными органами. Стимуляция пупочного центра, ритмичное дыхание и поза тела в сат-крийе координируют деятельность всех систем в организме. Сат-крийя усиливает половую потенцию, трансформируя избыточную сексуальную энергию в творческую активность высших чакр.

Для выполнения сат-крийи сядьте на пятки в позу скалы, подняв руки над головой и касаясь ими ушей. Можно либо плотно соединить ладони и прямые пальцы над головой, либо переплести пальцы обеих рук, плотно прижимая их друг к другу по всей длине и «выстреливая» соединенными указательными пальцами вертикально вверх. Держите позвоночник прямым, отведя подбородок немного вниз и чуть-чуть назад.

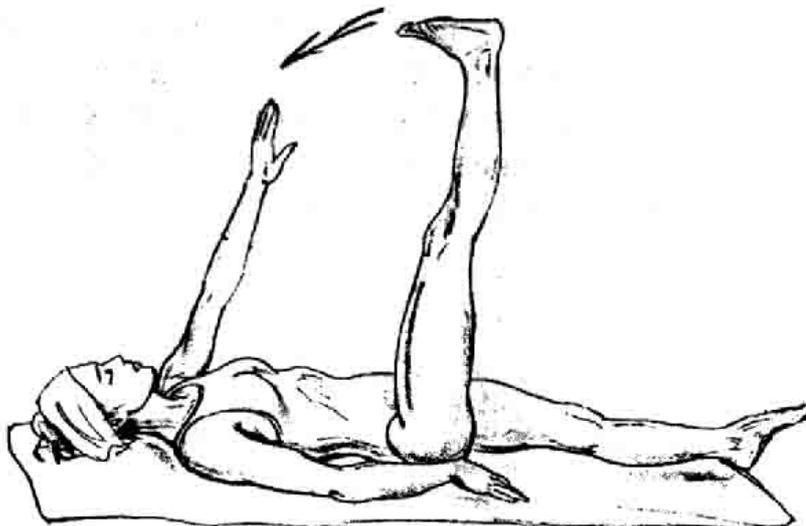
Приступайте к выполнению практики, напевая мантру **СААТ НААМ**, которая переводится как «Истина - мне Имя». На звуке **СААТ** втяните прямую кишку, половые органы и диафрагму. На слове **НААМ** расслабьтесь. Эта мантра должна вызывать интенсивные вибрации в области пупочного центра. Она исполняется от одной до трех минут. Затем выполните вдох и задержите дыхание, напряженно сжимая мышцы ануса, половые

органы и пупочный центр. Визуализируйте подъем потока энергии от основания позвоночника вверх, через макушку головы в небо. Выдохните. Снова вдохните, выдохните и лягте на спину, расслабившись. Опустите руки вдоль туловища ладонями вверх. Находитесь в состоянии расслабления столько же времени, сколько практиковали сат-крию.



4. Подъем ног для усиления потенции

Это упражнение усиливает мужскую и женскую потенцию. Оно воздействует на жизненный, или седалищный, нерв, который тянется от ягодиц к пяткам по задней стороне ног. Лягте на спину. Поднимите прямые ноги вверх под углом 90 градусов к туловищу. Затем возьмитесь пальцами рук за носки. Дышите обычно. При выполнении этого упражнения можно практиковать и специальное дыхание «вороний клюв» (см. главу 6), при котором язык немного высунут и продольно скручен по всей длине в виде трубочки. Вдох выполняется через эту «трубочку» языка, а выдох через нос. Такой тип дыхания охлаждает и расслабляет все тело.



5. Асана для активизации деятельности половых органов

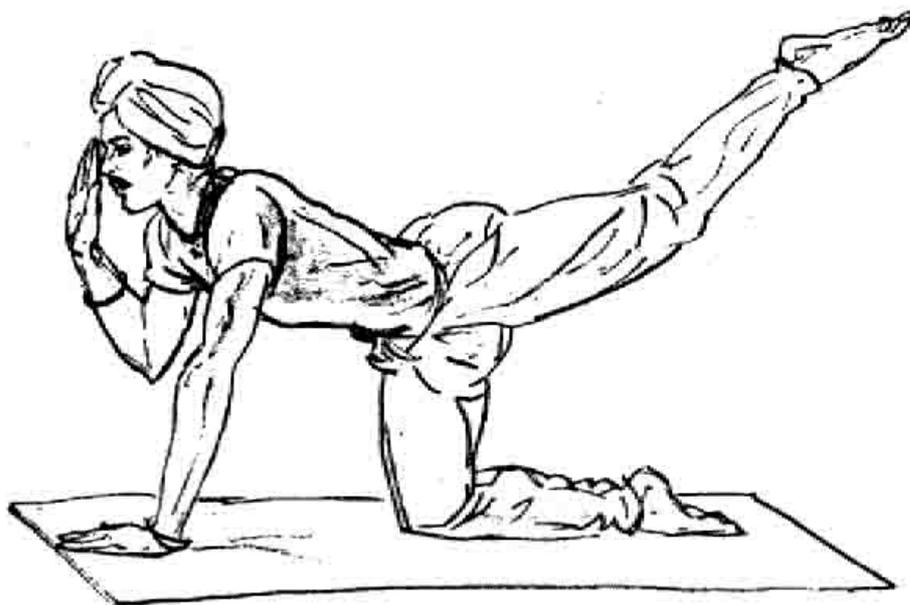
Сядьте на корточки, опираясь всей ступней на пол. Спину держите параллельно полу, голову поднимите и направьте взгляд вперед. Опустите руки вниз и, опираясь ладонями на пол, отодвигайте руки как можно дальше назад между бедрами. Теперь разведите руки и обхватите одноименными руками голеностопные суставы с внешней стороны. В течение трех минут выполняйте «дыхание огня». Расслабьтесь.



6. Упражнение для усиления мужской потенции

Опуститесь вниз, опираясь на ладони и колени. Оторвите правую руку от пола, сгибая ее в локте, и поднимите параллельно полу прямую левую ногу. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, и поднимите левую ногу как можно выше, затем опустите до параллели с полом, и так повторите восемь раз, не сгибая ногу в колене.

Затем сделайте выдох, и на выдохе опустите ногу параллельно полу. Сделайте вдох. Поменяйте руку и ногу и повторите все упражнение в вышеуказанном порядке. Повторяйте весь цикл в течение одиннадцати минут.



7. Движения ягодиц для увеличения потенции

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и соединив ступни. Теперь оторвите таз от пола и подайтесь всем телом вперед, пока не перенесете вес тела на ребра ступней. Опустите ладони на пол прямо перед собой, используя ребра ступней и ладони в качестве опоры. Ягодицы должны быть приподняты над полом.

Начните резкими движениями втягивать ягодицы вверх и выбрасывать вниз (ягодицы могут касаться боковых сторон сведенных ступней), сосредоточив все мысли на сексуальных фантазиях и испытывая сексуальное возбуждение. Продолжайте выполнять это упражнение в течение одной минуты, постепенно доведя до одиннадцати минут.



Бандхи

«Спящая кундалини невероятно изящна, подобно волоконцу стебля лотоса. Она сбивает мир с толку, легонько приоткрывая «входную дверь» в центральную Великую Ось. Подобно спирали жемчужной раковины, ее искрящееся змеевидное тело свивается в кольца. Ее блеск подобен сильной вспышке молнии. Ее сладкий шепот напоминает едва различимое жужжание пчелиного роя. Она поддерживает всех существ этого мира дыханием и сияет в полости репродуктивных органов».

«Сатчакранирупана»

Во время упражнений кундалини-йоги и медитаций применяются так называемые бандхи, или замки, с помощью которых йоги поднимают энергию кундалини. При выполнении этих бандх надо обязательно сидеть с прямой спиной. Техники замков играют значительную роль в кундалини-йоге для подъема энергии вдоль позвоночника по чакрам.

Джаландхара-бандха, или шейный замок. Это основной замок, который используется в кундалини-йоге. Подбородок плотно прижат к груди, а горло плотно сжато.

Уддияна-бандха, или диафрагмальный замок, выполняется за счет подъема диафрагмы к грудной клетке и сжатия органов в верхней части брюшной полости верхних брюшных органов при втягивании их в направлении позвоночника. Обычно выполняется только на выдохе.

Мула-бандха, или корневой замок. Этот метод позволяет раскрыть три нижние чакры, чтобы кундалини могла подниматься по позвоночнику. Несколько раз выполните глубокий вдох и выдох, не опуская грудь. Во время задержки дыхания на вдохе или на выдохе сначала сократите мышцы анального сфинктера, затем половых органов и пупка. Важно держать спину прямой, чтобы кундалини могла подниматься вверх. Мула-бандха особенно эффективна при сексуальном возбуждении, так как она усиливает ощущение экстаза и позволяет задержать семяизвержение. В этом случае мула-бандха практикуется с техникой «дыхания 4: 4» (см. главу 6). Если мула-бандху практиковать регулярно, то она будет выполняться легко и естественно во время полового акта.

Маха-бандха, или большой замок. Это комплекс из всех трех выше описанных бандх, которые выполняются одновременно. Когда вы «запираете» все замки, происходит омоложение нервов и желез внутренней секреции. Обычно выполняется при задержке дыхания на выдохе.

Техника выполнения бандх

1. Сядьте на пятки, колени в стороны, руки на бедрах. Задержав дыхание на вдохе или на выдохе, выполните корневой замок, затем расслабьте.
 2. Задержите дыхание на выдохе, выполните диафрагмальный замок и расслабьте.
 3. Задержав дыхание на вдохе или на выдохе, выполните шейный замок, затем расслабьтесь.
 4. При задержке дыхания на выдохе «заприте» все три замка одновременно.
- Продолжайте выполнять этот цикл непрерывно на протяжении трех - одиннадцати минут.

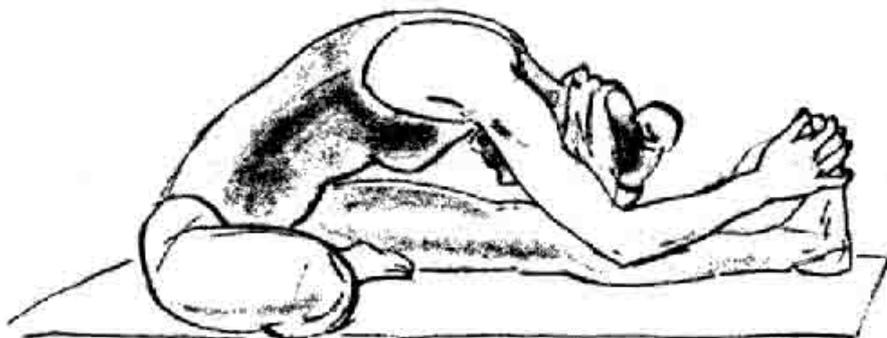
Ежедневная гимнастика для женщин, наделяющая красотой, сиянием и грацией

Каждая женщина извлечет огромную пользу, ежедневно выполняя упражнения кундалини-йоги. Кундалини-йога улучшает кровообращение, укрепляет нервную систему, регулирует деятельность гормональной системы, придает женщине естественное очарование, сияние и изящество. Чтобы сохранить позвоночник здоровым и гибким, половые органы молодыми и активными, нервную систему сильной и устойчивой, регулярно выполняйте следующий цикл упражнений, заканчивая их глубоким расслаблением. Йога также способна обратить вспять процесс старения, а это усиливает половое влечение и ощущение благополучия и гармонии в жизни.

ПОЗА СКАЛЫ: Сядьте на пятки, опустив ладони на бедра или колени. Спину держите прямо, не напрягаясь. Выполняя глубокое продолжительное дыхание, медитируйте в течение двух минут. Фокусируйте взгляд на межбровном центре.



РАСТЯГИВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО НЕРВА: Сядьте на правую пятку, вытянув левую ногу вперед. Опустите голову вниз и прижмите лбом к колену левой ноги, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания. Находитесь в этом положении в течение одной - трех минут. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Вариант: вытяните обе ноги прямо перед собой и прижмите лбом к коленям, удерживая это положение в течение одной - трех минут. Эта поза растягивает жизненный нерв, который тянется вдоль задней части ног от ягодиц к пяткам.



ПОЗА ВЕРБЛЮДА: Встаньте на колени и, запрокинув голову назад, прогните спину и втяните мышцы таза. Наклоняйтесь назад до тех пор, пока не обхватите ладонями прямых рук пятки. Выполняйте технику глубокого продолжительного дыхания или «дыхания огня» в течение двух - трех минут.

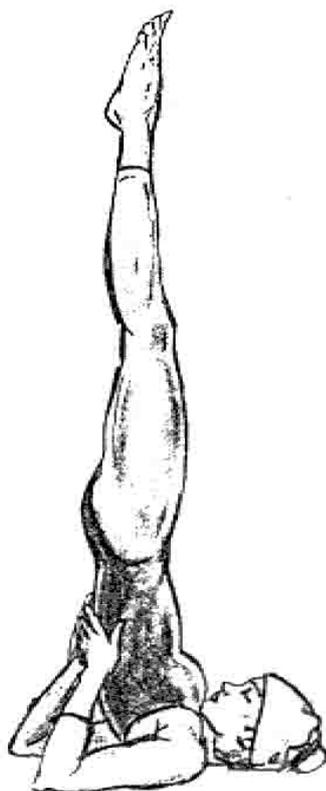
Эта поза нормализует деятельность репродуктивных органов, предотвращая накопление напряжения. Благодаря этому проходят менструальные спазмы и рассасываются кисты в яичниках. Благоприятно воздействует на лимфатическую систему и служит средством профилактики рака груди.



СТОИКА НА ПЛЕЧАХ: Лягте на спину, поднимите ноги вертикально вверх и затем оторвите от пола спину, чтобы она была почти перпендикулярна полу, подпирая спину руками. Ваше тело должно быть направлено вертикально вверх, составляя одну прямую линию.

Перенесите вес тела на плечи и локти, плотно прижав подбородок к груди. Удерживайте эту позу две - три минуты.

Поза стимулирует деятельность щитовидной железы и регулирует обмен веществ. Снимает напряжение с одиннадцати внутренних органов. Усиливает кровообращение мозга. Вызывает ощущение глубокого отдыха. Тонизирует почки, предотвращает варикозное расширение вен.



ПОЗА ЛУЧНИКА: Выведите правую ногу вперед, согнув ее так, чтобы колено находилось над ступней. Прямую левую ногу отведите назад и опустите полной ступней на пол под углом сорок пять градусов к правой ноге. Поднимите правую руку прямо перед собой параллельно полу. (Можно имитировать рукой жест, как будто вы сжимаете лук, оттягивая большой палец вверх). Отведите левую руку назад, к плечу, словно натягиваете тетиву. Создайте зону напряженности в груди. Лицо смотрит вперед. Сфокусируйте взгляд на линии горизонта, над кончиком большого пальца руки и зафиксируйте это положение глаз. Удерживайте данную позу от двух до трех минут, затем поменяйте ноги и руки, и повторите все упражнение.



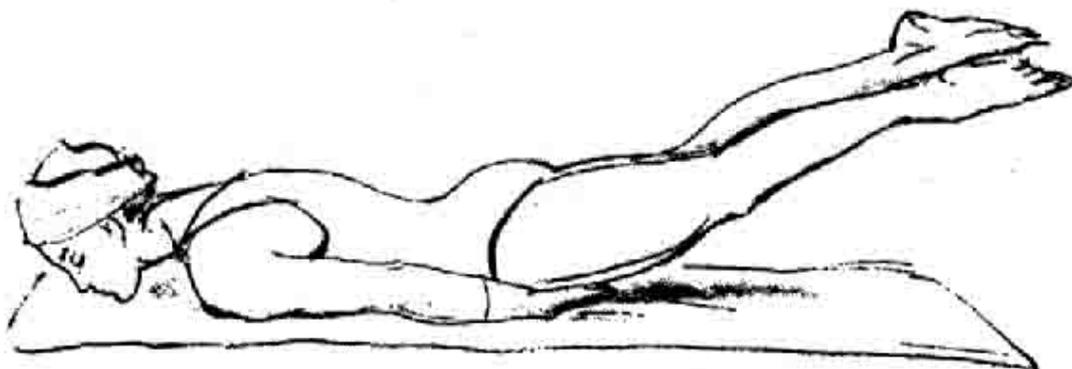
ПОЗА ЭМБРИОНА: Сядьте на пятки, опустите голову вниз и постарайтесь прижаться лбом к полу, не отрывая ягодиц от пяток. Руки отведите назад, пусть они расслабленно лежат вдоль туловища ладонями вверх. Выполняйте технику глубокого продолжительного дыхания в течение одной - двух минут. Эта поза способствует улучшению пищеварения и выводит избыточные газы.



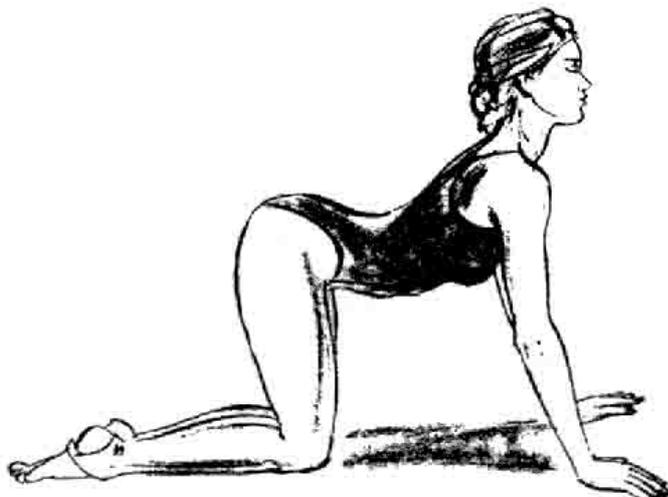
ПОЗА ЛУКА: Лягте на живот, согните ноги в коленях и обхватите одноименными руками голеностопные суставы. Поднимите ноги, бедра, голову и грудь как можно выше, хорошо прогнув спину. Удерживайте эту позу, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания в течение двух - трех минут.



ПОЗА САРАНЧИ: Лягте на живот и опустите голову вниз, упираясь подбородком в пол. Руки лежат вдоль туловища. Сожмите руки в кулаки так, чтобы большие пальцы находились внутри кулака. Подложите кулаки под бедра в естественно сформированную полость, где бедра соединяются с туловищем, прямо над суставами ног. Соедините пятки. Сделайте глубокий вдох, оторвите прямые ноги от пола, поднимите их как можно выше и удерживайте эту позу в течение двух - трех минут, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания. Это упражнение нормализует уровень гормонов в яичниках, а также прекрасно воздействует на пищеварительную систему.



ПОЗА КОРОВЫ: Чтобы нормализовать выработку гормонов в щитовидной железе, опуститесь на колени и ладони. Поднимите голову вверх и все время удерживайте в этом положении. Прогните спину и расслабьте позвоночник. Руки в опоре должны быть прямыми и параллельными бедрам. Удерживайте позу две - три минуты, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания.



Поза коровы делает тоньше талию, приводит в порядок организм и настраивает пупочный пульс.

ПОЗА КОШКИ: Примите описанную выше позу, опираясь на ладони и колени так, чтобы прямые руки были параллельными бедрам. Затем опустите голову вниз, прижмите подбородок к груди и выгните спину дугой вверх. Удерживайте эту позу две - три минуты, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания.



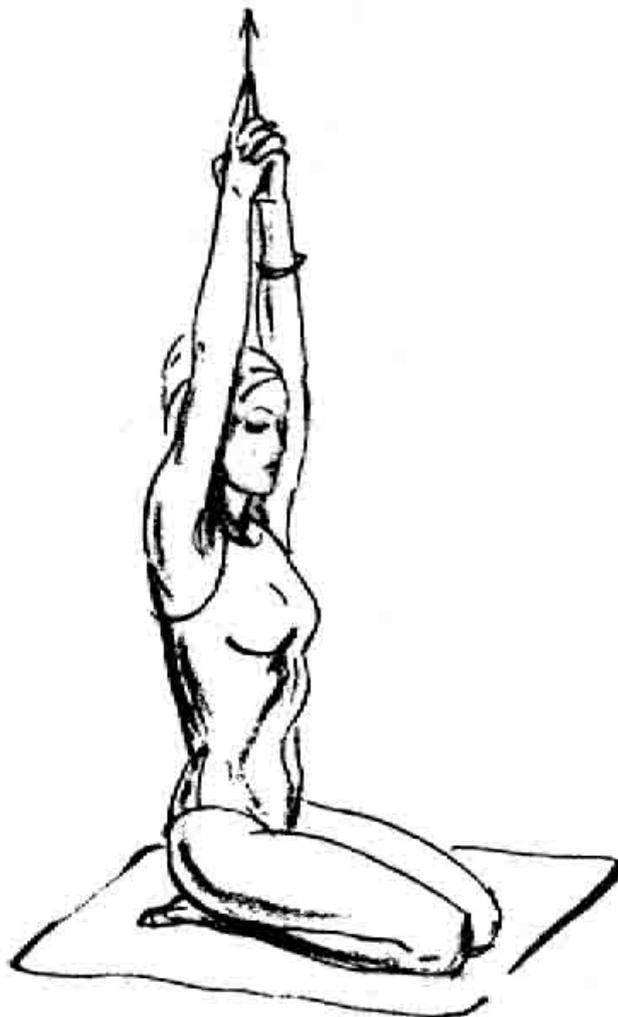
Эта и предыдущая позы, сопровождаемые «дыханием огня» нормализуют деятельность гормональной системы. Железы внутренней секреции отвечают за вашу красоту, психическое и физическое здоровье.

ПОЗА РАСТЯГИВАНИЯ: Лягте на спину, поднимите голову, пятки и руки на пятнадцать сантиметров от пола. Носки и пятки ног держите вместе; глаза смотрят на носки. Вытяните руки вперед, подняв их на несколько сантиметров над бедрами. Пальцы вытянуты в сторону носков. Удерживайте эту позицию в течение трех минут, выполняя технику «дыхания огня». Это упражнение укрепляет пупочный центр и растягивает позвоночник по всей его длине.

ПОЗА ТРУПА: Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. Полностью расслабьтесь. Выполняется одну минуту.

САТ-КРИЙЯ: Сядьте на пятки в позу скалы, поднимите руки вверх и, касаясь руками ушных раковин, плотно соедините ладони. Можно также переплести пальцы обеих рук так, чтобы указательные пальцы «выстреливали» вертикально и были плотно прижаты

друг к другу по всей длине. Спину держите прямо. Подбородок чуть-чуть наклоните вниз и отведите голову назад.



Начните напевать мантру **САТ НАМ**, которая переводится как «Истина -мне Имя». На слог **САТ** втяните в себя прямую кишку, половые органы и диафрагму вверх. На слог **НАМ** отпустите. Эта мантра должна вызывать интенсивные вибрации, исходящие из зоны пупка. Выполняется одну - три минуты. Затем сделайте вдох и задержите дыхание, сжимая мышцы ануса, половые органы и зону пупка. Визуализируйте, как поток энергии поднимается по позвоночнику из его основания к макушке головы. Выдохните. Снова сделайте вдох, выдох и лягте на спину, расслабляя все тело. Руки лежат вдоль туловища ладонями вверх. Время расслабления равно времени выполнения сат-крийи.

Сила сексуального нерва

Эта группа поз кундалини-йоги способствует свободной циркуляции потока сексуальной энергии. Говорят, что если в молодости у вас войдет в привычку регулярно выполнять эту практику, ваше тело сохранит здоровье и силу в старческом возрасте.

Упражнение 1: Лягте на спину и поднимите прямые ноги вертикально вверх. Оторвите ягодицы от пола, и, подпирая спину руками, поднимите спину перпендикулярно полу, оказавшись в стойке на плечах. Теперь попеременно сгибайте ноги в коленях и выполняйте захлест пяткой по одноименной ягодице. Чередуйте захлесты в течение трех минут. Теперь опустите ягодицы вниз и снова начните попеременно ударять пятками по одноименным ягодицам в течение трех минут. Расслабьтесь на две минуты. Повторите весь цикл, сопровождая вторую часть упражнения глубоким и продолжительным дыханием. Это упражнение стимулирует нервные рефлексы в ягодицах.



Упражнение 2: Сядьте в позу лотоса. Соедините пальцы в замок Венеры. Для этого переплетите пальцы рук так, чтобы большой палец левой руки был вплетен в большой палец правой руки.

Руки, сложенные в эту мудру, опустите на колени и медитируйте в течение двух минут. Это упражнение помогает улучшить пищеварение.

Упражнение 3: Лягте на спину. На продолжительном вдохе медленно поднимите ноги на девяносто градусов и напрягите мышцы половых органов. Медленно выдыхая, опускайте ноги и расслабляйте мышечное напряжение в половых органах. Продолжайте непрерывно сокращать мышцы.



Повторите упражнение от четырех до десяти раз. Оно наделяет выносливостью и позволяет интегрировать освобожденную сексуальную энергию в другие системы организма. Полностью расслабьтесь, лежа на спине.

Крийи Венеры для пар

Древние йоги понимали, что ощущение преклонения перед половым партнером вызывает нейрохимические изменения в головном мозге. Это позволяет ощутить экстаз и блаженство. В этой главе мы расскажем о йогических медитациях для сексуальных партнеров. Эти медитации называются шукра-криями (или криями Венеры) и дают возможность партнерам, практикующим трансцендентальный секс, ощутить полное слияние и единство.

Крийи Венеры и другие медитации для пар полезны в качестве подготовительного этапа к любовному акту и в качестве регулярной духовной практики. Крийи особенно эффективны в том случае, когда партнеры выбирают одну определенную медитацию и последовательно ее практикуют на протяжении сорока, девяноста или ста двадцати дней, чтобы развить новое качество в своих отношениях. Такие парные медитации поднимают отношения сексуальных партнеров на высший трансцендентальный уровень.

Крийи Венеры - это крайне эффективные йогические техники, которые должны практиковаться только в состоянии высшего сознания. Это инструмент слияния полярных энергий для духовного развития. Фокус остается в сердце, проецируя любовь, заботу и наделяя высшим благом обоих партнеров. Такие практики расширяют высшие центры. Никогда не используйте их для сексуальной или чувственной манипуляции и эксплуатации другого человека, ибо в результате пострадаете и вы, и ваш партнер.

Начало

Сначала сядьте напротив друг друга, сложите руки вместе в молитвенном жесте и настройтесь, напевая мантру **ОНГ НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО**, а затем **ААД ГУРАЙ НАМЕХ ДЖУГААД ГУРАЙ НАМЕХ САТ ГУРАЙ НАМЕХ СИРЕЕ ГУРУ ДАВИ-АЙ НАМЕХ** три раза.

Сохраняя положение рук неизменным, взгляните в глаза партнера и склоните голову в знак признания его Божественного сознания. Излучайте любовь из вашего сердца и любую другую позитивную мысль. Например, «Мы заслуживаем все, что вселенная может нам предложить», или «Этот акт любви будет духовным опытом блаженства для нас обоих».

Во время практики любой криии Венеры строго придерживайтесь определенного времени, которое вы отводите на одну криию, и практикуйте только какую-нибудь одну криию на протяжении шестичасового периода. Закончив выполнять криию, соедините ладони перед грудью, где расположен сердечный центр, и поблагодарите партнера. Затем можете сделать друг другу массаж и полностью расслабиться.

Лотос сердца

Сядьте в позу покоя или позу лотоса напротив партнера, глядя ему в глаза. Сложите руки в лотос: соедините основания ладони, раскрыв все пальцы, словно чашу. Затем мужчина захватывает оба мизинца рук женщины своими мизинцами. Это единственные пальцы, которые входят в соприкосновение во время практики. Так формируется лотос сердца.

Всматривайтесь через глаза в душу и сердце вашего партнера. Продолжайте эту практику одну - полторы минуты.

Теперь положите одну руку на другую и прижмите их к сердечному центру. Закройте глаза и медитируйте на своем сердце. Углубитесь в себя, в центр своей сущности. Продолжайте практику самоуглубления в течение одной - полутора минут.

Чтобы закончить медитацию, сделайте глубокий вдох и выдох три раза, затем расслабьтесь

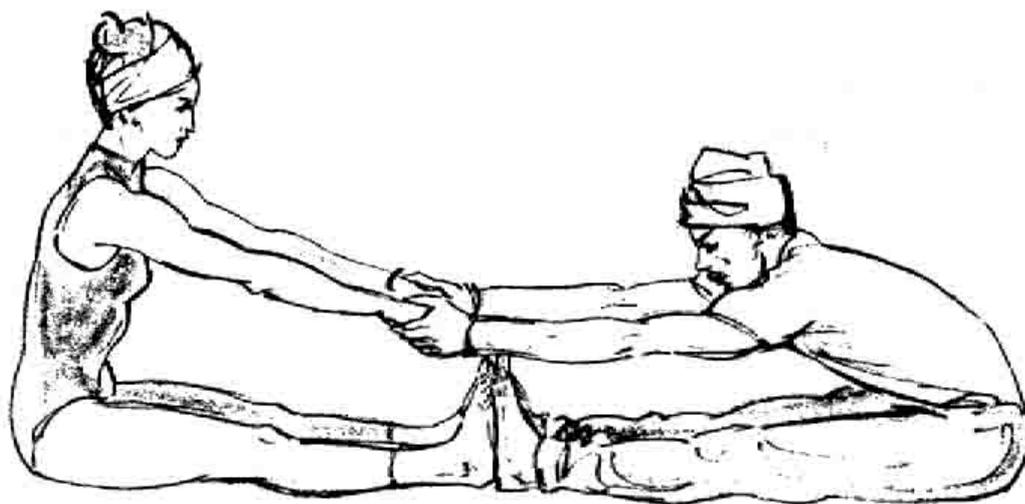


Растягивание жизненного (седалищного) нерва

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Прижмите ступни к ступням партнера. Вытяните вперед руки параллельно ногам и возьмитесь за руки. (Вариант: захватите пальцы партнера изнутри так, чтобы и ваши пальцы, и пальцы вашего партнера были загнуты внутрь (медвежий захват).

Смотрите в глаза партнера, проецируя Божественную любовь.

Выполняйте эту крийю с нормальным дыханием в течение одной минуты, а затем с «дыханием огня» в течение одной - трех минут.



Чтобы закончить крийю, вдохните и задержите дыхание на вдохе, чтобы энергия свободно циркулировала. Теперь выдохните и выполните мула-бандху (корневой замок).

Лотос Венеры

Сядьте напротив друг друга. Вытяните вперед ноги и руки. Возьмитесь с партнером за руки и плотно прижмите ступнями. Не отрывая ступней от ступней партнера, оторвите ноги от пола и поднимите их на шестьдесят градусов вверх. Руки должны находиться внутри поднятых ног.

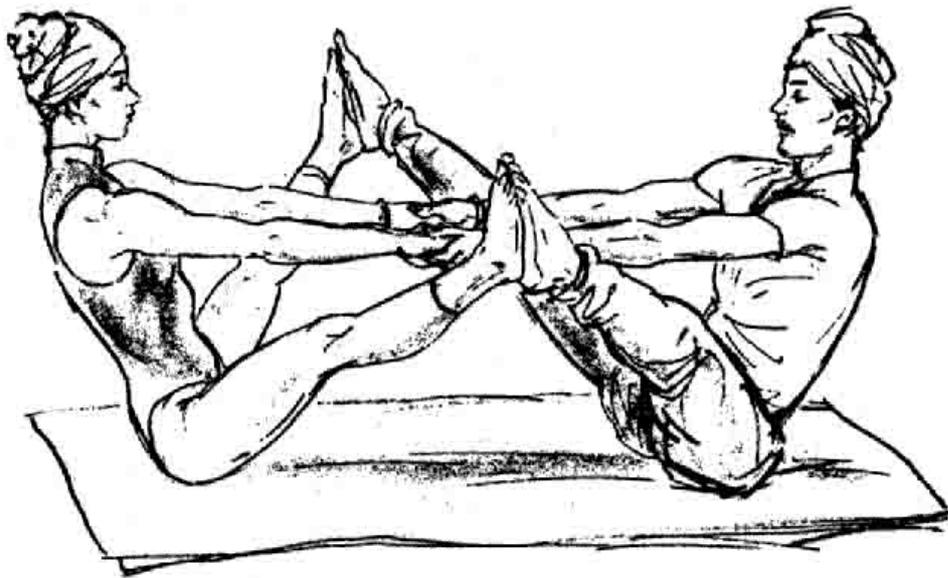
Выполняйте «дыхание огня» или глубокое продолжительное дыхание на протяжении трех минут.

Глядя в глаза партнера, проецируйте любовь и Божественный Свет.

Увидьте себя в другом человеке. Повысьте вибрации друг друга. Осознайте, что вы

оба - единое целое.

Чтобы закончить крию, сделайте вдох, выдох и расслабьтесь.



Крия энергичной вороны

Встаньте лицом к партнеру. Возьмитесь за руки и пристально смотрите в глаза друг другу, проецируя Божественную Любовь

Мысленно поприветствуйте друг друга. Затем оба опуститесь на корточки в позу вороны, не отрывая пяток от пола и касаясь ягодицами пола. Встаньте и повторите все сначала.

Во время упражнения разговаривайте друг с другом. Каждая фаза упражнения должна занимать три - четыре секунды. Продолжайте выполнять эту крию три минуты.

Чтобы закончить, сделайте вдох, выдох и расслабьтесь.



Киртан-крия для снятия завесы отчужденности

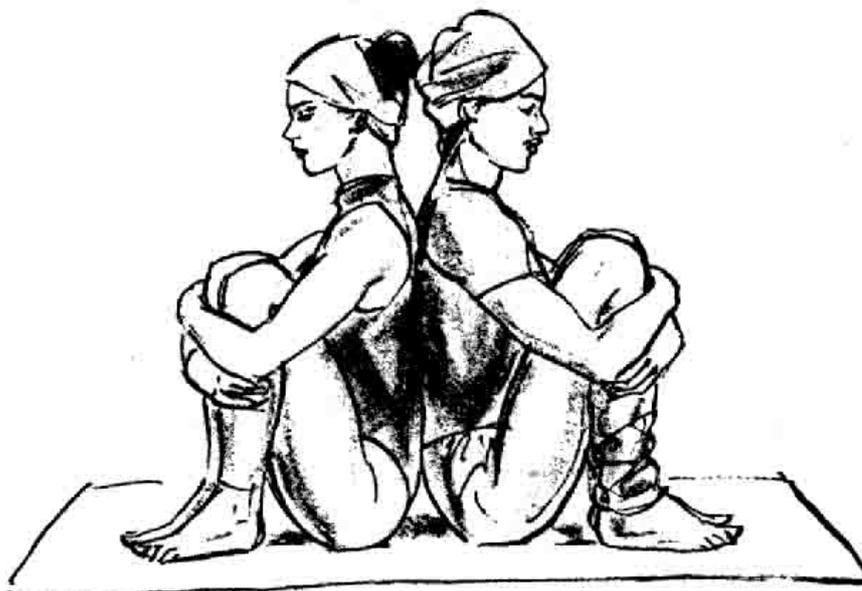
Сядьте в позу покоя спиной к партнеру. Сложите пальцы в гиан-мудру и опустите прямые руки на колени. Медитируйте, мысленно сфокусировав взгляд на области «третьего глаза».



Напевайте мантру **САА ТАА НАА МАА**. Когда вы поете **САА**, соедините подушечки указательного и большого пальцев. На слоге **ТАА** соедините подушечки среднего и большого пальцев. На слоге **НАА** соедините подушечки безымянного и большого пальцев. На слоге **МАА** соедините кончики мизинца и большого пальца. На каждом слоге визуализируйте, как через макушку вашей головы в вас входит энергия и, следуя по «L»-образному маршруту, истекает через «третий глаз» в бесконечность. Этот энергетический поток течет по энергетическому пути, который называется золотой нитью, связывающей эпифиз с гипофизом. В течение пяти минут напевайте мантру вслух, следующие пять минут перейдите на шепот. (Если вы хотите сократить время проведения медитации, то сократите вдвое время, отводимое на пение мантры вслух и шепотом.) Далее напевайте мантру про себя, создавая энергетические вибрации. Продолжительность беззвучной мантры — 10 минут. И, наконец, пойте мантру вслух в течение пяти минут. Закончив, вытяните руки как можно дальше и широко расставьте пальцы. Распрямите позвоночник и сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь расслабьтесь.

Освобождение от обид и недовольства

Сядьте спиной друг к другу, согнув ноги в коленях. Прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Медитируйте на сердце. Медитируйте на солнце. Внесите солнце в ваше сердце. Сожгите солнечными лучами всю горечь, которая накопилась у вас за долгие годы.



Выполняйте эту крию три минуты. Затем вдохните, выдохните и расслабьтесь.

Медитация для полного божественного возбуждения (выполняется перед половым актом)

Сядьте в позу покоя. Глаза закрыты. Взгляд сфокусирован на области «третьего глаза». Мысленно преисполнитесь намерением осознать свое истинное предназначение. Представьте, что вы творение и творец. Медитируйте на вашем творческом начале. Наполняйте любовью ваше физическое тело, мысленно заботьтесь и целуйте каждую его клеточку. Ощущайте свое единство с космосом. Представляйте, как ваша душа сливается с универсальной душой. Ощутите полное божественно-сексуальное возбуждение. Затем в течение трех минут хорошо растяните все участки тела.



Затем выполните Брахма-мудру, прижав ладони к груди так, чтобы соски оказались в центре ладоней. В соприкосновение входят только кончики средних пальцев правой и левой руки.

При каждом вдохе, когда ощущаете, как ваша грудная клетка расширяется, ощущайте в себе дар жизни. Разговаривайте с воздухом, которым дышите. Благодарите его за энергию, которую он вам поставляет. Продолжайте практику от трех до одиннадцати минут.

Раздел второй

Сексуальные техники кундалини-йоги

Эрогенные зоны и психическая защита

«Зная о том, как влияют фазы луны на женскую страсть, мужчина легко достигает полного сексуального удовлетворения. Не зная и не изучая эти уроки, он становится жалок, так как становится жертвой любовных ссор на почве секса».

«А нанга-ранга»

Наше воображение - это главная эрогенная зона. Игра воображения активизирует деятельность органов чувств. Тонкие каналы связывают сознание с глазами, ушами, носом, ртом и кожей поверхности тела; руки, ноги, половые органы и голова служат главными терминалами тонких каналов. Так называемые эрогенные зоны - это точки и области, которые непосредственно связаны с энергетическими центрами и через них взаимодействуют с сознанием. Подробное изучение рисунков, иллюстрирующих расположение акупрессурных точек и акупунктурных меридианов, позволит составить четкое представление о распределении эрогенных зон в мужском и женском телах.

На женском теле есть масса эрогенных зон. Это голова, рот, глаза, губы, щеки, уши, горло, яремная впадинка, груди, соски, живот, спина, руки, ладони, бедра, клитор, устье влагалища, колени, лодыжки, носки ступней, ягодицы, поясница, темя и область между глазами, хотя наиболее активными считаются рот, устье влагалища, груди, шея, пупок, ягодицы, внутренняя часть бедер, а также пальцы рук и ног. У мужчины основные эрогенные зоны расположены в области пениса, пупка, сердца и бе-Дер, хотя к зонам активного возбуждения относятся кисти, ступни, язык, уши и грудь.

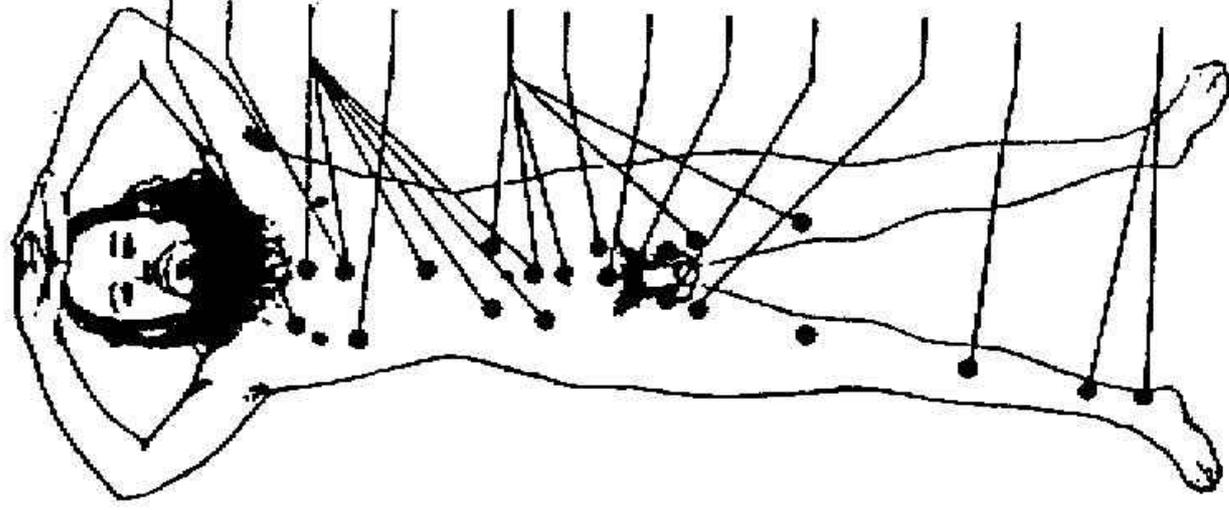
Даосы считают, что страсть блуждает по женскому телу, и это зависит от лунных фаз. В период яркой луны лунного месяца страсть обитает в правой половине женского тела, а в период темной луны она перебирается в левую половину тела. Это перемещение связано со слиянием света и темноты. Это мнение подтверждает и наука. Две железы внутренней секреции, расположенные в голове, эпифиз (шишковидная железа) и гипофиз, вырабатывают гормоны и выделяют «эссенции» на уровне тонкого тела. Деятельность шишковидной железы активизируется под влиянием света и зависит от лунного цикла у женщины. Сигналы, испускаемые этими железами, поступают в организм и отвечают за настроение, температуру и многие другие внутренние процессы.

Во всех текстах подчеркивается, что светлый и темный женские циклы срабатывают только тогда, когда женщина живет в полном соответствии со своей женской природой в естественных условиях. Даже искусственный свет может нарушить и изменить периодичность женских циклов, перемещая «центры страсти» в ее теле. Издавна существует ритуал омоложения, который выполнялся следующим образом: в течение полного лунного месяца женщина находилась в полной темноте, а после этого вела активную половую жизнь. Этот ритуал изменял ее гормональную секрецию и сдвигал центры страсти. При выполнении этого ритуала женщина должна фокусировать сознание на природе собственной сексуальности, поднимая энергию из сексуального центра к головному центру и «омывая» потоками энергии все тело. Она должна медитировать на собственной природе, представляя себя водопадом, который питает ее внутренний мир. Занятия любовью после такого месячного подготовительного затворничества возвращают женщине молодость и нося трансцендентальный характер.

Старайтесь с помощью власти воображения «разбудить» эрогенные зоны в своем теле. Исследуйте естественную связь между фазами лунного месяца и местом пребывания страсти. Доверившись своей интуиции, познайте тайны сексуального экстаза.

Сексуальные партнеры должны научиться устанавливать друг другу психическую защиту, чтобы энергия не вытекала а в тело не попадал посторонний энергетический «мусор», но самостоятельно окружить себя облаком психической защиты, но лучше, когда это делает сексуальный партнер в качестве прелюдии к половому акту.

Акупрессурные точки на теле мужчины, связанные с половым возбуждением.



Точка Пинь-и (тренирует память);

Подложечная ямка (нажим в этой области предотвращает наступление преждевременного семяизвержения);

Нажим в этих точках способствует увеличению потенции;

Печень: нажим в этой области позволяет избавиться от недовольства и последствий раздражения, которые сдерживают и ограничивают диапазон сексуальных возможностей;

Акупрессурные точки для лечения импотенции;

Акупрессурная точка, позволяющая избавиться от запоров;

Точка предстательной железы: увеличивает чувствительность тестикул;

Точка увеличения степени напряженности пениса (под лобковой костью);

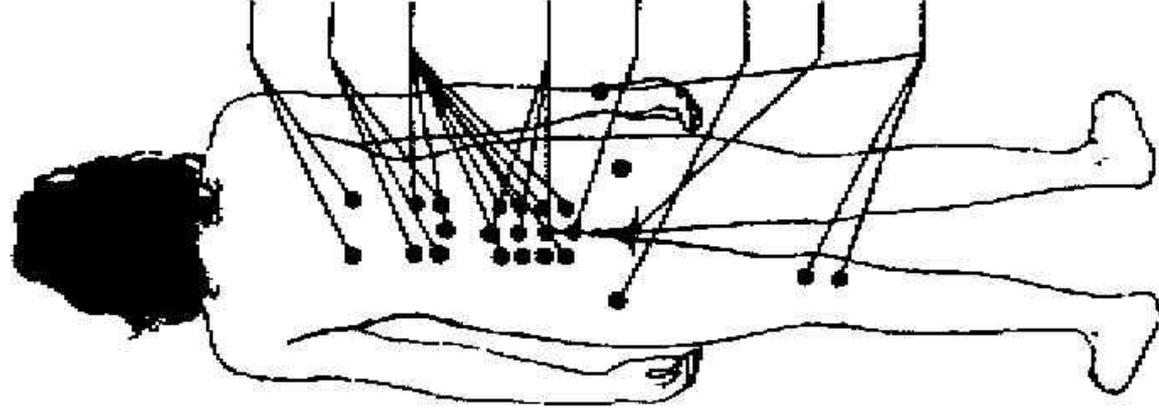
Крепкое, но безболезненное сжатие тестикул способствует восстановлению потенции в пожилом возрасте;

Паховая область: нажим в этой области увеличивает сексуальную силу;

Акупунктурная точка гипофиза: контролирует ментально-сексуальные функции; нажим в этой области обеспечивает увеличение половой силы и излечивает импотенцию;

Акупрессурные точки: нажим в этой области избавляет от проблем с предстательной железой и импотенции.

Акупрессурные точки на теле мужчины, связанные с половым возбуждением.



Акупрессурные точки надпочечников: нажим в этой точке настраивает работу эмоциональных центров;

Нажим на эти точки увеличивает потенцию;

Акупрессурные точки «сакральных позвонков»: нажим в этих точках предотвращает утратку сексуальной энергии и позволяет избежать преждевременной эякуляции;

Нажим в этих точках позволяет избавиться от импотенции;

Предстательная железа: эта точка, расположенная на краю копчика, позволяет управлять сексуальной энергией;

Точка контроля над произвольными ночными поллюциями;

Акупрессурная точка, расположенная около анального отверстия и в области промежности, стимулирует сексуальное возбуждение;

Нажим в этих точках позволяет улучшить исполнение своей роли в любовной игре; эти точки расположены на меридианах, которые связаны с энергетическими центрами.

Акупрессурные точки на теле женщины, связанные с половым возбуждением.

Нажим в этих точках позволяет улучшить внешний вид глаз и зрение; помогает снятию головных болей;

Точки щитовидной железы: нажим на эти точки предотвращает гормональные нарушения, сохраняет молодость и здоровье кожи лица и тела, а также облегчает протекание климакса;

Нажим на эту точку тонизирует деятельность сексуального центра;

Эндокринные железы: массажирование этих точек помогает стимулировать деятельность репродуктивных органов;

Точка для массажа ладонями грудей: груди увеличиваются в размере и не обвисают; массаж вызывает сексуальное возбуждение;

Нажим на эту точку снимает истерику;

Нажим этой точки облегчает состояние при заболеваниях женских половых органов и оказывает благоприятное воздействие на функцию печени;

Надавливание на эти точки увеличивает интенсивность потока сексуальной энергии;

Нажим здесь помогает избавиться от нарушений менструального цикла и снимает боли при болезненных менструациях;

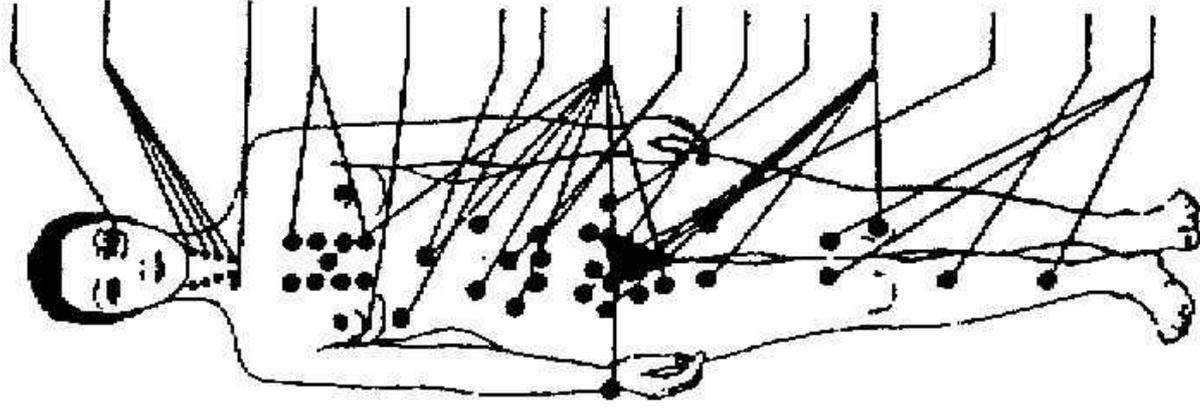
Точки нажима: улучшение работы яйцеклетки и стимуляция внутриматочной деятельности; Паховая область: нажим здесь повышает потенцию;

Точки, помогающие улучшению деятельности женских половых органов; мягкий нажим снимает напряженность в этой области и облегчает состояние при климаксе;

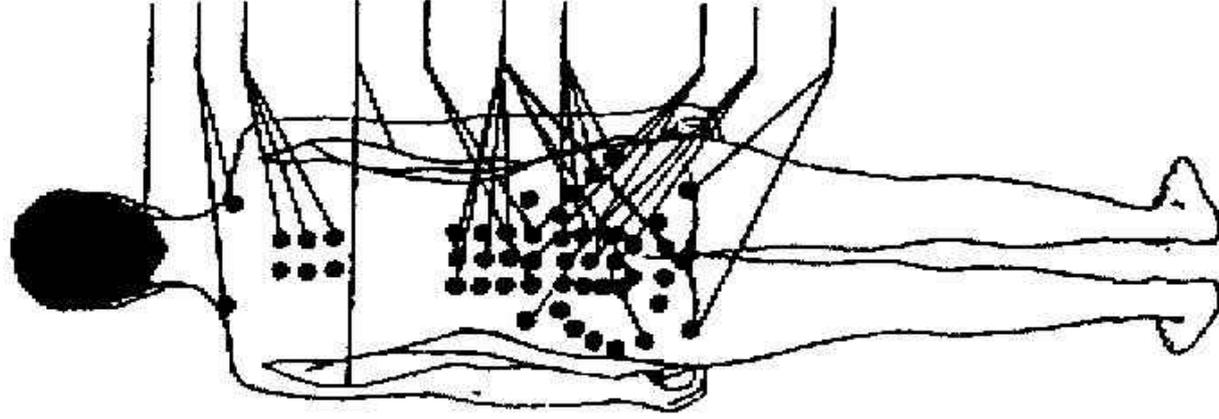
Акупрессурные точки для вагинальной стимуляции сексуального центра. Нажим способствует расслаблению всей этой области;

Нажим этой точки стимулирует деятельность гипофиза;

Нажатие на эти акупрессурные точки помогает отрегулировать нарушение менструального цикла.



Акупунктурные точки на теле женщины, связанные с половым возбуждением.



Нажим на все эти точки способствует подтягиванию и увеличению размеров груди:

- а) продолговатый мозг;
- б) верхняя часть плеча;
- в) внутримолочечная область;

Внутренняя сторона руки: нажим здесь ослабляет напряжение в женских половых органах;

Надпочечники: массажирование кулаком увеличивает сексуальную силу;

Половые железы;

Третий, четвертый и пятый поясничные позвонки и ягодицы: нажим здесь избавляет от фригидности;

Регулирует менструальный цикл;

Нажим здесь предотвращает «утечку» сексуальной энергии;

Нажим здесь позволяет контролировать «приливы» во время климакса.

Железы внутренней секреции. Оказывают влияние на сексуальность и регулируют гормональную секрецию.



Энергия просачивается через девять отверстий тела: рот, нос, оба глаза, два уха, родничок, анус и половой орган. Точно так же энергия рассеивается через кожные поры тела, «стекает» с кончиков пальцев на руках и ногах, с области пупочного центра и через Тонкое Тело. Для предотвращения энергетических потерь в кундалини-йоге разработана серия специальных упражнений, включающих медитацию и визуализацию, при выполнении которых эти отверстия «опечатываются». Чтение мантр способствует концентрации сознания.



Создание психической защиты. Достигается при сознательной концентрации сознания на «опечатывании» отверстий путем наложения рук.

Психическая защита последовательно пробуждает сознание во всем теле. Части тела, которые «опечатываются» при создании психической защиты, соответствуют эrogenным зонам. В результате энергия не растрачивается, а возбуждение, завладевшее вашим телом, генерирует всплеск эротической энергии. Последовательность опечатывания такова: темя головы, лоб, глаза, уши, ушные мочки, ноздри, щеки, губы, зубы, подбородок, шея, кончики пальцев, ладони, запястья, нижнее и верхнее предплечье, плечи, грудь, область сердца, пупок, бедра, голени, подъемы, носки и, наконец, область половых органов. В упрощенном варианте можно ограничиться теменем, горлом, руками, пупком, ступнями и гениталиями, но при условии правильной фокусировки сознания, когда мысленная установка создает мощное защитное поле.

Создание поля психической защиты должно быть частью каждого любовного акта и практиковаться во время прелюдии к половому акту. Многие пары испытывают неожиданные и многократно повторяющиеся чувства страха или потери во время исполнения особенно страстных актов интимной жизни. Установка самой примитивной психической защиты избавит вас от такого рода ощущений.

Визуализируйте положительную ауру или космическое золотое яйцо, внутри скорлупы которого вы оба находитесь. Она защитит вас от проникновения негативных внешних сил и сохранит вашу жизненную силу. Это некий мистический круг, или защитная сфера. Оба партнера должны визуализировать эту сферу и сделать ее более реальной, описывая руками и очерчивая внутренним оком ее границы. Можно осуществлять эту практику мысленно, а можно выполнять «встряхивающие» жесты руками и пальцами, создавая защитное силовое поле вокруг обоих. Прикосновение к различным частям тела - это составная часть практики подъема к высшим чакрам и высвобождения эротической энергии.



Один из простейших методов самозащиты практикуется так: выполняя от пупка круговые движения руками, делайте встряхивающие жесты. Одновременно визуализируйте поток энергии, который окружает вас защитным кольцом. Защитный танец рук можно исполнять непосредственно на теле партнера. При положительной ментальной установке вы оба почувствуете себя неуязвимыми и ощутите мощный энергетический всплеск. Прикасаясь к любой части тела, фокусируйте сознание на создании защиты.

Сначала двумя пальцами прикоснитесь к голове партнера, ко лбу, глазам, горлу, мочкам ушей, грудям, предплечьям, сердцу, пупку, бедрам, ступням и половому органу. Зарядите эти участки тела жизненной энергией трансформации. Сжав руки в кулаки, выполните руками круговое движение, словно размахиваете факелом священного огня. Так вы создадите энергетический панцирь психической защиты.

Поцелуи, поглаживания и объятия тоже создают психическую защиту. В поцелуях нуждаются лоб, глаза, щеки, горло, груди, губы, рот, бедра, руки и пупок. Поцелуй, создающий психическую защиту, способствует гармоничному распределению энергии. Часто пары подсознательно создают вокруг друг друга «психическую защиту». Это замечательное средство повышения интимности в отношениях, которое гарантирует, что энергия любви не просочится сквозь пальцы. Психическая защита эффективно отражает все негативные воздействия и увеличивает энергию любви у обоих партнеров.



Прикосновения к различным частям тела устанавливают психическую защиту.

Искусство любви

«Нельзя быть похотливым. Надо уметь любить. Без любви никогда не найдешь жизнь, а с похотью никогда не сможешь насладиться жизнью».

Йог Бхаджан

Если любовь открывает путь к счастью, то занятие любовью - это поистине великая духовная практика, озаряющая светом тайные уголки сердца. Понятно, что любовные отношения не ограничены актом сексуального соития. Поскольку в занятие любовью вовлекаются все чувства, надо максимально возвышать и расширять горизонты опыта физического единения. В традиции йоги половой акт начинается не в спальне. Половое сношение - это финальный акт драмы, которая начинается с побуждения духа «соединяться». Партнеры должны возбуждать друг в друге желание заниматься любовью. Женщина многомерна, сложна и тонка. Центр ее сущности обитает в духе. Поэтому занятие любовью должно начинаться тогда, когда два человека сознательно растягивают время, чтобы создать питательную, возвышающую и безопасную среду, в которой можно исследовать тайны сердца, сознания, тела и души каждого из них.

Превращение любви в медитацию

В нашем безумном мире мы настолько заняты и загнаны, что зачастую нам трудно встретиться с партнером в интимной обстановке уюта и покоя. Если партнеры хотят ощутить трансцендентальную природу секса, они должны к этому сознательно готовиться. Ниже приводятся йогические техники, способствующие возникновению спокойных, любовных вибраций. Только такие вибрации позволят нам отправиться в трансцендентальное сексуальное путешествие. Но помните, что эти техники вторичны, а первичны сознательная забота о партнере и любовное намерение.

В спальне должно быть чисто. Зажгите ароматические палочки или свечи. Подберите приятную музыку. Для женщины большую роль играет внутреннее ощущение места, где она находится с партнером. Важно, чтобы оно было уютным, тихим и безопасным. В этот день можно есть очень легкую пищу. Лучше всего подходят йогуртовые напитки. Заблаговременно следует приготовить специальные напитки, которые выпиваются после полового акта. (См. главы 23 и 24).

Многие пары во время полового акта допускают одну и ту же ошибку: вплоть до момента оргазма все внимание, вся сила и энергия партнеров направляется на его достижение, но как только они испытали блаженство оргазма, ими овладевает состояние апатии и безразличия, они теряют всякий интерес друг к другу. Как правило, ответственность за это лежит на мужчине, поскольку именно он стремится достичь пика насыщения как можно быстрее, не заботясь о полном удовлетворении женщины.



Любовная прелюдия создает общую духовную гармонию, поднимает настроение и готовит тело к познанию экстаза.

Половой акт - это не спринтерская дистанция на сто метров,] которую заканчивают в состоянии полного бессилия. Такое ношение вызывает опустошение и чувство обиды, которое в медицинской практике называется посткоитусным синдромом. да пара лучше узнает сексуальные нужды друг друга, она легче и естественнее проходит взаимную адаптацию.

Все, что вызывает сексуальное возбуждение у партнера, составляет важную часть любовной прелюдии и сближает па неровна физическом и тонком планах. Женщина, словно медленно разогревается и закипает, но потом так же медленно остывает. Напротив, мужчина - это огонь, который мгновенно вспыхивает и так же стремительно гаснет. Но в гармоничном союзе вода и огонь поддерживают и преобразуют друг друга. Вода и огонь в состоянии насыщения выделяют поднимающийся вверх пар. Точно так же поднимается энергия кундалини по каналам и чакрам тонкого тела. Если в любовных отношениях партнеров царит гармония и полное взаимопонимание, такой подъем кундалини происходит естественным образом, позволяя ощутить трансцендентальное блаженство.

Если один из партнеров кипит от страсти, а второй только начал возбуждаться, нужно гармонизировать эти состояния, стараясь понять потребности друг друга. Любовный акт всегда должен быть творческим. Это значит, что каждый партнер должен руководствоваться стремлением доставить полную и глубокую радость друг другу.

Мужчина не должен «вторгаться» в тело партнерши, которое еще не готово его принять. Такое «вторжение» лишает любовный акт чарующей прелести прелюдии. Партнеры должны достичь духовной гармонии, иначе у них возникнут сексуальные проблемы и нервные расстройства. Половой акт воздействует на все без исключения органы и системы тела. При правильном исполнении он придает силы, восстанавливает энергию, питает разум и чувства партнеров. Если же половой контакт оказался неудачным, задел чувства партнера и даже в чем-то его оскорбил, это подорвет его здоровье и опустит на более низкие ступени эволюции духа.

Заранее практикуйте крийи кундалини-йоги или индивидуальные упражнения, чтобы открыть энергетические центры. Затем совместно выполните крийю Венеры, которая позволит гармонизировать ваши вибрации и увидеть душу вашего партнера. Сядьте напротив друг друга и медитируйте на душе вашего партнера. Постепенно снимайте внешнюю маску персональности, чтобы ваш душевный партнер сумел проникнуть за повседневную реальность и увидеть ваше Божественное Я. Поделитесь друг с другом воспоминаниями, фантазиями, сновидениями. Затем не спеша (в идеале на это может уйти два - три часа) начинайте играть с аурами друг друга, исследуя их и гармонизируя с помощью всех органов чувств. вспомните, мы можем прикасаться друг к другу, когда происходит стимуляция нашей кожи и включаются наши осязательные функции. Но мы можем «касаться» друг друга и при помощи обоняния, слуха, зрения и вкуса. Отправьтесь на пикник чувств, чтобы полностью развить шестое чувство, благодаря которому происходит слияние сущностей.

Познание друг друга

«Поглаживание» - это одна из эффективных техник для пар, которые пытаются построить отношения, основанные на доверии друг к другу. Эту технику легких прикосновений можно выполнять как в одежде, так и без одежды. Партнеры просто ложатся вместе и легко поглаживают друг друга, не прикасаясь к самым эрогенным зонам (груди и половым органам). Первый вечер может завершиться одним поцелуем и объятием. Партнеры не должны вступать в половой акт. Это время расслабления, когда ни один из партнеров не должен настраиваться на активное продолжение. Длительность этого этапа зависит от обоюдного желания партнеров и не ограничена никакими временными рамками. В этот период полезно применять техники визуализаций.

Когда вы гладите партнера, представляйте, что играете с его телом, как на арфе. Визуализируйте ореол гармонии и радости, окружающий вас и вашего партнера. Когда гладят вас, представляйте, что вас ласкают океанские волны, которые перекачиваются

через ваше тело. Эти нежные прикосновения успокаивают вас и исцеляют. Между вами и вашим партнером должно возникнуть ощущение доверия. Это необходимая предпосылка для более глубоких сексуальных отношений.

Технику поглаживания могут эффективно использовать пары, которые живут вместе довольно долго и хотят привести в свои отношения ощущение новизны или вернуть отношениям утраченное доверие. Чтобы такие отношения вновь стали волнующими, легкими, а также обрели прелесть и тайное очарование, активно используйте инструменты визуализации и фантазии.

На следующем этапе вы должны раздеться и гладить обнаженное тело вашего партнера, но на этот раз, когда вы гладите плечо партнера, ощущайте это поглаживание на собственном плече. Когда вы гладите его ягодицы, ощущайте это поглаживание на собственных ягодицах. Можно прикасаться к гениталиям, но лишь случайно: прикосновения к этой области тела должны быть короткими. Выполняйте эту технику как можно дольше, пока позволяет время. Повторяйте ее во время встреч столько раз, сколько вам захочется. Не вступайте в половой акт. Эта техника позволяет контролировать энергию и направляет ее к высшим чакрам, особенно если вы используете пупочно-ректальную пульсацию и замки, выталкивающие энергию вверх.

Наконец, когда пара подготовлена, поглаживание должно распространиться на все тело, включая половые органы. Поглаживание должно приближаться к половым органам и удаляться от них, то накатываясь, то откатываясь. Чтобы подкачать энергию к высшим центрам, можно применять техники, описанные в главе 9. Используя эти методы, можно заниматься любовью бесконечно долгое время. Фантазия и воображение расширяют гамму переживаний и продлевают этот опыт. Не фантазируйте на темы, которые могут увести вас от нынешнего состояния в точку здесь и сейчас. Ни в коем случае не представляйте на месте вашего нынешнего партнера бывшего любовника или любимого киноактера. Все ваши фантазии должны быть направлены на то, чтобы сблизить вас с партнером и всесторонне обогатить ваш опыт интимности.

Когда начинается собственно половой акт, представляйте, как ваша энергия сливается с энергией партнера. В момент полового соития может возникнуть экстатическое ощущение беспредельного счастья, похожее на блаженство во время медитации. На этом этапе вы можете задавать вопросы вашему Высшему Я. Возможно, в вашей жизни есть проблема, требующая решения. Отпустите эту проблему, - и решение придет само. Когда человек заряжен атомной сексуальной энергией, а его сердце открыто, то сознание временно отступает, а подсознание оживает и становится очень чувствительным. В таком состоянии человек полностью открывается и способен извлечь уроки, которые дает ему Высшее Я.

Массаж как прелюдия

Если аура женщины расширяется до двух метров, она заряжает мужчину энергией, и после полового сношения он не чувствует себя выдохшимся. Во время массажа и расслабления женщина ощущает собственное протяженное «я» и становится очень чуткой по отношению к своему Высшему Я.

У женщин есть девять зон, а у мужчин семь, которые можно массировать и стимулировать перед половым актом. Эти области следует массировать в определенном порядке, а через время снова к ним возвращаться и последовательно стимулировать.

Экспериментируйте с различными видами прикосновений. Порой долгие и медленные поверхностные прикосновения возбуждают больше, чем сильные и страстные поглаживания. Женская чувствительность в каждой из девяти зон изменяется со временем и остается повышенной только на протяжении двух с половиной дней. Иногда более чувствительны ее груди, а иногда губы или мочки ушей. Процесс исследования чувствительности ее зон в каждый конкретный период времени становится настоящим приключением.

Массаж для женщин

1. Массируйте и поглаживайте обе груди женщины, двигаясь от внешней области к внутренней. Женские груди должны быть ласково подготовлены, чтобы от возбуждения соски набухли и жаждали прикосновений.

2. Массируйте, поглаживайте и целуйте ее шею по направлению вверх, чтобы стимулировать ее сексуальную энергию.

3. Губы - это путь к сердцу, на губах есть огромное количество нервных окончаний. Можно проводить много времени, целуя губы женщины. Когда мужчина ласкает женские губы, он «дразнит» другие области ее тела.

4. При помощи губ, языка или рук нежно ласкайте женские щеки.

5. Уши - это весьма чувствительная область тела, через уши проходит много меридианов, в ушах есть много акупунктурных точек. Чтобы разбудить чувствительность ушей, ласкайте женские уши пальцами, губами и языком.

6. В изобилии снабженный нервными окончаниями, позвоночник тоже крайне чувствителен к нежным прикосновениям. Женщине очень приятно, когда мужчина ласкает ей спину руками, губами, языком или пенисом, начиная с нижней части спины и постепенно поднимаясь вверх. Тем самым он поднимает ее сексуальную энергию к шее.

7. Внутренняя часть женских бедер очень чувствительна к прикосновениям. Это внешние ворота к одной из самых сильных эрогенных зон женщины, к зоне клитора. Когда вы гладите или целуете внутреннюю часть женских бедер, вы доставляете женщине огромное наслаждение.

8. Обычно мы не относим икры к эрогенным зонам. А между тем вся область от пяток до икр испещрена активными точками меридианов, которые очень важны для репродуктивной системы женщины. Для здоровья женщины с точки зрения ее репродуктивной функции очень полезен регулярный массаж и стимуляция этой области тела.

9. Женщина с большей готовностью раскроет клитор и влагалище, если мужчина предварительно стимулировал другие зоны ее тела. Поскольку в этой области максимально сконцентрированы нервные окончания, прикосновения здесь вызывают экстатические ощущения. Но если женщина недостаточно подготовлена и возбуждена, прикосновения в этой области могут вызвать у нее ощущение раздражения.

Нужно ласкать и возбуждать все тело женщины. Эрогенные зоны женского тела - это не только грудь и клитор. Не пожалейте времени, чтобы вместе с наслаждением открывать новые эрогенные зоны.

Массаж для мужчин

У мужчин есть семь зон, которые можно стимулировать. Массаж этих зон сначала расслабляет мужчину, а потом постепенно его возбуждает. Огонь мужского желания вспыхивает очень быстро: женские воды закипают медленно. Поэтому нужно очень аккуратно стимулировать мужчину, стараясь его не перевозбудить.

1. Массируйте и стимулируйте голову и волосы мужчины. Это расслабляющая процедура для него.

2. Уделите много времени губам, сочетая эту процедуру с поглаживаниями других участков тела.

3. Начните массировать и поглаживать верхнюю часть шеи. Затем спускайтесь вниз по позвоночнику. Скользите по коже спины подушечками пальцев. Если спину женщины массировать снизу вверх, то она возбуждается. Спину мужчины надо массировать сверху вниз, чтобы немного ослабить энергетический накал.

4. Очень важной областью для мужчин считается зона ягодиц. У мужчин накапливается огромное напряжение в этой области. Хорошо массируйте эту область, особенно вдоль внешней стороны ягодиц.

5. Массируйте зону, расположенную внутри бедер, и яички. Следите, чтобы прикосновение не было слишком возбуждающим. Если оно будет легким, мужчина сумеет

контролировать возбуждение.

6. Массируйте пенис, но опять-таки помните о вреде гиперстимуляции.

7. К очень чувствительной и легко возбудимой зоне у мужчин относится область пупка и груди, включая соски.

Как и у женщин, эти области надо стимулировать неоднократно, перемещаясь от самых чувствительных зон к менее чувствительным и наоборот. Чтобы ласкать и возбуждать разные области мужского тела, используйте язык, губы, груди и руки. В сексе нет правил, если оба партнера приемлют игру и ни одному из них это не причиняет вреда.

Гармония дыхания

Перед тем, как вступить в сексуальный контакт, мужчина и женщина должны привести в гармонию дыхание. Это очень важный момент. Мужчина должен дышать через правую ноздрю, а женщина - через левую. Чтобы поменять активную ноздрю, надавите в области подмышечной впадины со стороны, противоположной той, которой вы хотите дышать. Например, если вы дышите преимущественно через правую ноздрю, а хотите дышать через левую, надавите левой рукой на область правой подмышечной впадины. Смена активной ноздри произойдет через три минуты, и в ближайшие два - два с половиной часа вы будете дышать этой ноздрей. Дыхание должно быть продолжительным, глубоким и размеренным. Максимальное замедление ритма дыхания способствует задержке преждевременного семяизвержения и позволяет мужчине себя контролировать во время полового акта. Этому же способствует глубокое продолжительное дыхание с круговой визуализацией.

Половой акт

«Когда совершается любовный акт с удерживанием семени, жизненная сила и энергия накапливаются в избытке. Тело впитывает эту энергию, а все чувства обостряются. Это улучшает ваше восприятие мира».

Пэнцзу

В женщину следует входить только после того, как она полностью возбуждена. Ее груди с набухшими сосками должны быть напряжены. Это достигается длительной и полноценной стимуляцией всех ее активных зон. Женская спина должна быть прохладной, а спина мужчины должна быть потной. У разных женщин клитор и влагалище расположены по-разному, что и определяет положение ввода мужского полового органа.

У шестидесяти процентов женщин клитор расположен на некотором расстоянии от отверстия влагалища. Чтобы войти в такую женщину из положения, когда мужчина сверху, ее ягодицы должны быть приподняты на высоту от пятнадцати до тридцати сантиметров. Мужчина может входить в такую женщину со спины или женщина может находиться в положении сверху. Когда мужчина находится сверху, а ягодицы женщины не приподняты, во время полового акта она может испытывать болезненные ощущения.

У тридцати процентов женщин клитор расположен близко к отверстию влагалища. Такие женщины легко достигают оргазма и обильно выделяют смазку. Для них лучшего всего, когда мужчина во время полового акта находится сверху.

У десяти процентов женщин отверстие влагалища расположено посередине, что облегчает осуществление полового акта для обоих партнеров. Подходит любая позиция.

Мужчина должен входить в женщину медленно, поддерживая партнершу за поясницу и совершая мягкие вращательные движения. Такое вращение стимулирует нервные окончания и бросает вызов возрасту женщины, потому что мышцы влагалищного зева надолго остаются тугими и сохраняют тонус. Кроме того, тазовые кости женщины испытывают меньший перепад давления. Поскольку ее бедра могут раздвигаться во время родов, при половом сношении (когда ее мышечная система расслаблена) любое неловкое движение может вызвать физическое давление на ее бедра, провоцируя смещение бедер, заболевания спины и системы кровообращения.

Воображение

Вспомните, о чем вы фантазируете, занимаясь сексом. Вы можете визуализировать выдуманного партнера, а можете представлять вполне реального человека. Вы придумываете место действия, время действия, его внешний вид, представляете, что он чувствует, что говорит и как себя ведет. При помощи одной лишь визуализации можно прийти в возбуждение и даже испытать оргазм. Мы можем воспользоваться такими инструментами самовнушения для создания реальных ситуаций. Вместо того, чтобы просто мечтать, почему бы не направить силу мысли на достижение сексуального наслаждения в реальной жизни? Представьте, что вы находитесь на уединенном пляже и впервые прикасаетесь друг к другу... Фантазируйте и наслаждайтесь.

Если партнеры работают над проблемами доверия, полезно использовать позитивные утверждения и визуализации. Представляйте, как бы это выглядело и что бы вы ощущали, если бы доверяли друг другу. Попросите ваши Высшие Силы помочь вам.

Две техники, помогающие мужчине сохранять контроль

Мужчина получает огромное наслаждение и способен долго удерживать семя, когда он не двигается. Это происходит тогда, когда мужчина держит женщину за поясницу, а она сокращает и расслабляет вагинальные мышцы. Оба партнера втягивают мышцы

анального сфинктера, направляя энергию вверх. При этом надо фокусироваться на области «третьего глаза». Мужчина может также на какой-то момент немного вывести половой орган наружу, чтобы справиться с возбуждением. В это время полезно выполнить технику кругового дыхания.

Первая техника. Женщина или мужчина крепко держит пенис у основания и сильно его сжимает. Только после того, как у мужчины утихает непреодолимое желание извергнуть семя, можно расслабить захват.

Вторая техника. Когда мужчина чувствует, что теряет над собой контроль, он сам или его партнерша может надавить на выпуклость между мошонкой и анальным сфинктером и продолжать это делать до тех пор, пока мужчина вновь не обретет над собой контроль. Давление пальца должно быть довольно сильным.

Помните: эти техники не следует выполнять, когда вы ощущаете, что семяизвержение неизбежно.

Подъем энергии к высшим центрам

На стадии возбуждения мужчине и женщине полезно выполнять мула-бандху или сокращать мышцы анального сфинктера, выполняя короткие резкие вдохи через нос и фокусируя взгляд на области «третьего глаза». При достаточном навыке подъема энергии вверх оба партнера начинают испытывать ощущение * блаженства.

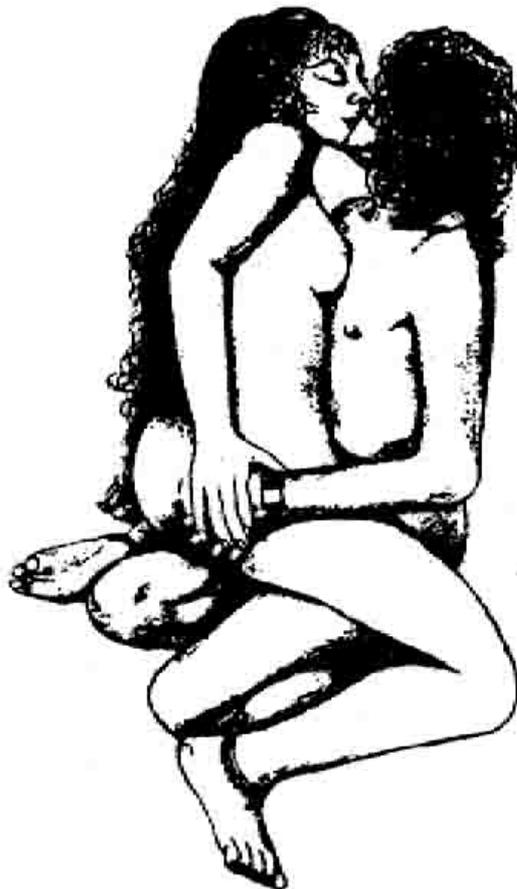
У этой техники есть четыре преимущества. Во-первых, она задерживает оргазм и семяизвержение, благодаря чему продлевается время полового сношения. Во-вторых, эта техника усиливает эротические ощущения. В-третьих, она приводит к духовному слиянию на уровне высших центров. А в-четвертых, когда партнеры хотят опустить энергию вниз и освободиться от нее через оргазм, они испытывают гораздо более интенсивное и продолжительное наслаждение.

G-точка

В даосской традиции общепризнана чувствительность G-точки. Мочеиспускательный канал окружен сплетением кровеносных сосудов, которые наливаются кровью и набухают, когда женщина испытывает половое возбуждение. Такое набухание в месте переплетения сосудов называется G-точкой. Эта «точка» находится в области передней верхней стенки влагалища, на глубине, равной длине среднего пальца женщины плюс один - полтора сантиметра. Если мужчина во время полового акта находится сверху, ему довольно трудно стимулировать G-точку у женщины. Легче всего нащупать и стимулировать эту область в таких позах, когда мужчина находится сзади, или когда женщина расположена сверху.

Сидячая поза

Эта поза описана во всех йогических и даосских книгах, потому что считается весьма эффективной для подъема энергии к высшим центрам. Сфинктер и пупок втягиваются, а взгляд фокусируется на области «третьего глаза». Энергия взмывает вверх, и партнеры наслаждаются экстатическими ощущениями.



Сидячая поза поднимает поток сексуальной энергии к головному центру.

Даосский метод замков

Этот метод описывался в древних даосских учениях как прекрасный способ для мужчины контролировать семяизвержение и удерживать сперму.

Во время полового сношения мужчина может контролировать эякуляцию, выполняя пенисом серию из трех поверхностных толчков, которые сменяются одним глубоким толчком. Когда он восстанавливает контроль над семяизвержением, то переходит к другой технике: через каждые девять поверхностных толчков он выполняет один глубокий толчок. Это сопровождается глубоким размеренным дыханием через нос, чтобы мужчина не начал пыхтеть и задыхаться. Такая техника дыхания также способствует сохранению контроля над семяизвержением.

Если мужчина ощущает, что близок к потере контроля, он может слегка вывести пенис из влагалища (не более чем на один - два сантиметра) и замереть. Пенис должен оставаться неподвижным. Выполняется глубокое диафрагмальное дыхание. Одновременно с этим мужчина сжимает нижнюю часть живота. Восстановив контроль, он может возобновить серию толчков: девять поверхностных сменяются одним глубоким.

При первых ощущениях потери контроля мужчина должен обязательно слегка вывести пенис из влагалища. Это важный момент. Лучше сделать это раньше, чем позже. Практикуя этот метод, мужчина легко себя контролирует и может без труда задерживать семяизвержение на любой период времени. Он сам решает, когда извергнуть семя. Но мужчина никогда не должен даже пытаться предотвратить эякуляцию, если он позволил себе потерять контроль настолько, что она практически неизбежна. Дело в том, что такие попытки могут вызвать у мужчины заболевания почек и простаты. Вот почему при использовании этих методов мужчина должен быть очень осторожным, внимательно прислушиваться к себе и находиться в полном сознании, чтобы не потерять над собой контроль.

Как предохраняется партнерша или предохраняются оба партнера, - это совсем другая история, не имеющая никакого отношения к йогической практике.

Семяизвержение

«Если мужчина постоянно сбивается с правильного ритма и принуждает себя к семяизвержению, его жизненные силы истощаются и со временем в теле развиваются сотни болезней. Когда мужчина чувствует приближающееся семяизвержение, пусть поднимет голову вверх и задержит дыхание. Вращая глазами и втягивая мышцы живота, он поворачивает семя вспять и заставляет его влиться в вены. Хотя такой мужчина сдерживает свою страсть, его любовь к женщине только возрастает; как будто он никак не может насладиться своей женщиной и ему всегда ее мало».

«Ю фан пи чжу»

Мужчина должен самостоятельно регулировать частоту эякуляций, учитывая состояние своего здоровья и энергетику. Но никогда и ни при каких обстоятельствах мужчина не должен принуждать себя к семяизвержению, ибо тем самым он наносит непоправимый вред своему организму. В древних текстах сказано: «Молодой и сильный мужчина крепкого сложения может позволить себе извергнуть семя два раза в день, но если он худощав - то не более одного раза в день. Крепкий сильный мужчина в возрасте тридцати лет может позволить себе эту роскошь один раз в день, а хрупкий мужчина того же возраста должен допускать это не чаще одного раза в два дня. Сильный сорокалетний мужчина может спускать свое семя не чаще одного раза в три дня, тогда как слабому мужчине можно это делать только раз в четыре дня. Крепкие здоровые пятидесятилетние мужчины могут эякулировать один раз в пять дней, а болезненные и слабые мужчины того же возраста не должны это делать чаще одного раза в десять дней. Крепкие шестидесятилетние мужчины могут с пользой для здоровья извергнуть свое семя раз в десять дней, слабым же мужчинам того же возраста позволительно так поступать только один раз в двадцать дней. Крепкий и здоровый семидесятилетний мужчина может извергать семя один раз в месяц, но болезненный и ослабленный мужчина того же возраста не должен вообще испускать свое семя».

В результате принудительного семяизвержения у мужчины может появиться звон в ушах, утомление глаз, слабость в конечностях и сухость в горле. Напротив, когда мужчина воздерживается от семяизвержения, он укрепляет жизненные силы организма, улучшает слух и остроту зрения и продлевает себе жизнь. При подавлении желания извергнуть семя во время полового акта любовь мужчины к женщине только возрастает. Он чувствует, что ему всегда этой женщины мало, и он никогда не сможет до конца ею насладиться.

Пусть мужчина самостоятельно решает, извергнуть семя или нет. Женщина должна лишь интуитивно чувствовать физические потребности партнера. Она ни в коем случае не должна настаивать, чтобы каждое половое сношение заканчивалось семяизвержением. Напротив, чувствительная и тонкая женщина должна стремиться познавать любовь по-новому, различными способами и методами, а не только так, как привыкла. На западе к половому акту относятся как к «соревнованию оргазмов» или «гонкам за оргазмами», но это приводит к преждевременному старению организма, неврозам и физическому истощению. На Востоке считают, что физическая любовь дает партнерам мощный потенциальный заряд, который поднимает их к вершинам трансцендентальной любви.

Типичный для запада торопливый способ судорожного полового сношения, к которому заранее не готовятся и где жена играет пассивную роль, одинаково неудовлетворителен для обоих супругов. Он наносит непоправимый урон психике и физиологии партнеров. Он разрушает всякий намек на духовность отношений. В нем нет ни страсти, ни обожания. Чаще всего он ведет к отчуждению партнеров друг от друга. Применение сексуальных техник кундалини-йоги настолько видоизменяет интимные отношения мужчины и женщины, что при помощи эротического воображения партнеры во

время занятий любовью сознательно контролируют облако сексуальной творческой энергии.

Хотя у женщины нет спермы, которую она должна «беречь», она обладает сильнейшей энергией страсти. Если научиться правильно управлять этой энергией, можно вылечить нервозность, раздражительность, вспыльчивость, усилить ток крови, насытить кровь кислородом и восстановить тканевой обмен. Женщина и мужчина могут не только излечиться от многих уже существующих недугов, но и предотвратить появление новых болезней.

Несомненно, партнеры должны учиться искусству контролировать свой физический оргазм. Однако ни в коем случае не рекомендуется воздерживаться от семяизвержения на неопределенно долгое время. Равновесная и гармоничная сексуальная связь подразумевает «прием» и «отдачу», и об этом не стоит забывать. Ведь партнеры совместно испытывают сладостные минуты, пользуясь общей энергетической системой и обмениваясь творческими энергиями и жизненными силами. Только тогда энергетика «резервной спермы» будет повышаться и приобретать трансцендентальные качества.

Дыхание, сознание и сперма

«До начала полового акта семя распределено по всему телу; у него нет фиксированного места. Его сущность конденсируется в Духе. Когда мужчина и женщина исполняют акт любви, семя собирается по капле со всех уголков тела. Зона внутренней части головы, расположенная в гипофизе, заставляет семя спускаться вдоль позвоночника, из других органов тела - к примеру, из почек и мочевого пузыря - в нижнюю часть тела».

«Цун шу цзы чэн»

«Дыхание, мысль и семя - вот три ингредиента, наделяющие энергией просветления. Они должны подчиняться сознательному контролю и находиться в гармонии. Йог, которому удалось подчинить своей воле дыхание, мысль и семя, обретает дар познания трансцендентальной любви».

«Калачакра-тантра»

Существует четкая взаимосвязь между тремя внешне абсолютно разными процессами дыхания, сознания и выработки семени.

С точки зрения кундалини-йоги очень важно добиться равновесия дыхания, успокоения мыслей и семени. Обретая контроль над этими тремя процессами, можно взойти по эволюционному пути к трансцендентальной любви. Многие из продвинутых Йогических практик направлены на решение этой задачи.

Во время обычных любовных занятий под влиянием сильных эмоций учащается дыхание и начинает играть воображение. Затем усиливается обмен веществ у обоих партнеров, изменяется сердечный ритм, усиливается ток крови, а железы активно вырабатывают половые гормоны. Йогическое занятие любовью подразумевает сознательный контроль над дыханием, воображением и семяизвержением. Чтобы контролировать дыхание, нужно сознательно задать ритм и глубину дыхания, тем самым контролируя бессознательный парасимпатический процесс. Во время полового акта лучше всего практиковать глубокое ритмичное дыхание носом. Контролируя дыхательный процесс, вы управляете циркуляцией сексуальной энергии. Тогда половой акт может продолжаться неограниченно долгое время.

Медитация успокаивает поток мыслей. Все йоги стремятся достичь однонаправленности сознания, но, как ни парадоксально, это простая и одновременно очень сложная задача. Успокоить поток мыслей можно при помощи чтения мантр, или защитников сознания, и выполнения мудр, или форм концентрации и удерживания сознания в одной точке). Это ведет к тотальному растворению, всеобщему поглощению и слиянию человека с трансцендентальной реальностью.

Во время выполнения любовных практик кундалини-йоги необходимо медитировать.

Медитации успокаивают поток мыслей. В ходе естественного сексуального обмена энергиями оргазм вызывается мыслью о возможности наступления оргазма. Необходимо сознательно контролировать мысли. Это ведет к трансцендентальному экстазу.

Если мужчина подчиняет сознательному контролю дыхание и мысли, он никогда не будет страдать произвольным семяизвержением и не будет бесполезно растрчивать жизненные силы и энергию. Напротив, он полностью реализует себя в самоотдаче.

Техники удерживания семени

«Растворите свое тело, превратив его в глаза, чтобы видеть, видеть, видеть...»

Руми

«Он должен задержать дыхание и выполнить сокращение нижней части брюшины. Пусть прижмет пятку к сфинктеру, а язык - к верхнему небу. Сдерживая хаотический поток разбегающихся мыслей и осуществляя контроль дыхания, он предотвратит извержение потока семени. Именно так должна практиковаться йога осознания».

«Чандамахаросана-тантра»

Существует много техник, которые контролируют выброс и удерживание семени. Когда мужчина чувствует, что находится на грани семяизвержения, пусть плотно закроет рот и широко раскроет глаза. Он должен максимально успокоить дыхание, выполняя технику глубокого продолжительного дыхания. Полезно также выполнять задержку дыхания, но только когда чувствует, что в состоянии ее выполнить. Заставлять себя нельзя. Попеременно поднимая и опуская руки, он должен выполнять брюшное дыхание, совершая движения в области нижней части живота. Тогда он обретает контроль над дыханием и семенем. Спину нужно держать прямо. При необходимости следует нажать акупунктурную точку «пинь-и» (расположенную на один дюйм выше правого соска) указательным и средним пальцами левой руки, освободить легкие от воздуха на выдохе и сжать зубы. Так мужчина сможет удержаться от семяизвержения, поскольку в этот момент семя начнет подниматься вверх и «омоет» головной мозг, что благотворно скажется на мозговой деятельности; При легкомысленной и несознательной эякуляции духу наносится огромный ущерб.

Обратим внимание, что в вышеописанной практике задействованы не только физиологические, но и психологические техники. Любое сознательное движение руками и животом позволяет контролировать циркуляцию сексуальной энергии и фокусировать сознание. Надавливание на акупунктурную точку «пинь-и» приводит к «короткому замыканию», что способствует удержанию семени. Указательный и средний пальцы левой руки связаны с толстой кишкой (областью пупочного центра) и меридианами, по которым циркулирует сексуальная энергия, соответственно. При плотном сжатии зубов возникает обильное слюноотделение, которое «охлаждает» и питает мужской организм. Удерживая семя и успокоив дыхание, мужчина контролирует семяизвержение.

Есть еще одна техника контроля семяизвержения. Семя можно повернуть вспять, чтобы оно напитало мозг. Когда мужчина ощущает, что вот-вот испустит семя, пусть сильно нажмет указательным и средним пальцами левой руки на область, расположенную в промежности между мошонкой и анальным отверстием. Одновременно пусть выполнит глубокий вдох и плотно сожмет зубы. Задерживать дыхание не нужно. Эта практика активизирует семя, которое начнет подниматься из области полового органа к головному мозгу, стимулируя его деятельность.

Эта техника тоже основана на знании о существовании замкнутой цепи меридианов, с помощью которых можно устроить «короткое замыкание» энергии. В области промежности, между мошонкой и анусом, находится канал, по которому должно спускаться семя, если происходит эякуляция. При надавливании на эту область канал перекрывается, что не только предотвращает возможную эмиссию семени, но и отправляет его обратно в область предстательной железы.

Во многих сексуальных практиках кундалини-йоги мужчинам рекомендуется давить пяткой на область между половым органом и задним проходом.

Есть и другие способы контролировать семяизвержение. Для этого мужчина ни в коем случае не должен терять над собой контроль. Вначале он должен научиться технике

ритмичных толчков, чередуя один глубокий толчок с тремя поверхностными. Это считается одним циклом. Надо выполнить серию из восьмидесяти одного такого цикла. Затем мужчина должен придерживаться такого же ритма, но чередовать один глубокий толчок с пятью поверхностными. Это тоже нужно последовательно повторить восемьдесят один раз. После этого мужчина должен научиться чередовать один глубокий толчок с девятью поверхностными толчками. Если мужчина чувствует неудержимое желание испустить свое семя, он должен немедленно прекратить толчки и почти полностью вынуть половой член из влагалища, оставив внутри только головку. Охладив любовный пыл, он может снова полностью ввести пенис во влагалище партнерши. Мужчина должен заботиться о том, чтобы его партнерша испытывала серию быстрых и частых оргазмов.

Закрыв глаза, мужчина должен выполнить глубокий продолжительный (но не судорожный!) вдох носом, если хочет удержаться от эякуляции и сфокусировать сознание. Во время полового акта у мужчины не должно быть сбоев дыхания, учащенного ритма дыхания, одышки и пыхтения, иначе он потеряет над собой контроль и преждевременно извергнет семя.



Любовная поза, которая позволяет «удерживать семя» и поднимать его к головному мозгу.

Мужчина всегда должен удостовериться, что дама его сердца достигла кульминации наслаждения. Когда он ощущает, что находится на грани семяизвержения, он должен выполнить серию коротких толчков в области между половыми губами вульвы и внутренней частью влагалища; эти движения должны напоминать движения младенца, потягивающего ртом материнские соски. Пусть мужчина закроет глаза и полностью сосредоточит мысли, прижимая язык к верхней части неба в ротовой полости. Одновременно пусть выгнет спину и вытянет шею вверх. Широко раздувая ноздри и отводя назад плечи, он должен закрыть рот и выполнить носом вдох. Это предотвратит преждевременную эякуляцию и поднимет семя к голове. Каждый мужчина в состоянии добиться полного контроля над семяизвержением, в идеальном случае мужчина не должен испускать семя чаще двух-трех раз за каждые десять половых сношений,

Массируя головкой пениса область вокруг входа во влагалище, мужчина поглощает женскую секрецию, что придает ему могущество и силу. Прижимая язык к верхнему небу за передним рядом зубов, мужчина тоже может регулировать семяизвержение. Язык «подключается» к одной из энергетических цепей и вызывает короткое замыкание,

охлаждая бушующие страсти. Всосывание воздуха на вдохе через продольно скрученный ролик языка успокаивает мужчину и предотвращает нежелательную эякуляцию.

Сексуальные практики кундалини-йоги предполагают применение техник дыхательного контроля и выполнение бандх на фоне медитации. Техника сокращения анального сфинктера вполне заменяет технику надавливания двумя пальцами левой руки на область промежности между мошонкой и анусом. Одной из важных техник кундалини-йоги считается последовательный цикл сокращений и расширений анального сфинктера. Это способствует возвращению вверх нисходящего потока сексуальных энергий. Контроль деятельности анального сфинктера, или мула-бандху, лучше всего практиковать во время психофизического и медитативного тренинга при выполнении поз кундалини-йоги.

В некоторых тайных йогических текстах упоминается техника варджоли-мудры, или алмазной печати. Это упражнение повышенной трудности. Жидкости, проходящие через мужской половой орган, оттягиваются вверх в результате сокращений нижней части диафрагмы. Такие практики довольно опасны и вряд ли необходимы большинству любовных пар. Йогические банд-хи способствуют удерживанию семени за счет сжатия естественных протоков, по которым циркулирует жизненная энергия (речь идет о сугубо физической блокировке). Мула-бандха, к примеру, эффективно блокирует поток сексуальной энергии. Некоторые из наиболее сложных йогических поз естественным образом формируют бандхи. Контролировать семяизвержение помогают определенные сексуальные позы повышенной трудности исполнения. Но эти позы лучше открывать для себя спонтанно, а не в практике бесстрастных упражнений.

Многие любовные позы эффективно способствуют удержанию мужского семени в момент крайнего возбуждения, помогая сознательно контролировать его поток. Особенно эффективны в этом смысле сидячие позы и позы на корточках, поскольку в них поток сексуальной энергии естественным образом направлен вверх. Трудные йогические сексуальные позы, в которых мужчина выполняет стойку на голове или стойку на спине, специально разрабатывались для оттягивания сексуальной энергии к головному мозгу. В некоторых версиях, которые используются в сексуальной йоге, все движения исполняются женщиной, в то время, как мужчина только поддерживает свою стойку и занят удержанием семени.

Есть очень эффективная поза для удержания семени, в которой мужчина неподвижно лежит на спине. Роль женщины сводится к тому, чтобы позаботиться о выполнении естественных движений мужчины и предотвратить преждевременную эякуляцию.



Поза сексуальной йоги, способствующая удержанию семени и укреплению либидо.

Движения глаз также позволяют контролировать семяизвержение. Чтобы предотвратить преждевременную эякуляцию, нужно вращать глазами. Эта практика эффективно контролирует восхождение кундалини из пупочной чакры и останавливает побуждение к оргазму. Можно закатить глаза и выполнить задержку дыхания. Эта практика также отвлекает от стремления извергнуть семя и предотвращает нежелательное или преждевременное наступление оргазма.

Мысленное повторение мантр, визуализация и медитация позволяют сознательно контролировать дыхание, мысли и семяизвержение. Если мужчине удастся визуализировать процесс очищения сексуальной энергии, он без труда сможет контролировать семяизвержение. В чем же состоит процесс визуализации? Нужно представить, как сексуальная энергия поднимается по каналу сушумны, поочередно раскрывая каждую чакру и питая ее энергией. Когда сексуальная энергия достигает высшей головной чакры, она восстанавливает силы и тонизирует психофизический организм. Надо визуализировать тонкие нервные каналы, телесные меридианы, энергетические центры и поток сексуальной энергии. На вдохе мужчина должен «увидеть» жизненную энергию, омывающую его тело, и визуализировать ее преобразование и очищение, когда она проходит по чакрам. Вместе с тем, мужчина постоянно должен представлять партнершу в образе живой богини и стремиться ее физически и эмоционально удовлетворить. В этом и состоит главная цель сексуальных практик кундалини-йоги.

Энергетический обмен

В текстах кундалини-йоги говорится о важности поглощения «жизненных соков» сексуального партнера. Неразумная растрата семени, которое по каплям собирается со всего тела мужчины, ослабляет и укорачивает его жизнь. Нежелательную потерю семени при частых семяизвержениях предотвращает сознательное поглощение женской секреции. С этой целью используется множество различных техник, о каждой из которых мы поговорим в отдельности.

Во время любовной игры половой орган мужчины должен оставаться в женском влагалище максимально долго без эякуляции. Тогда мужчина поглощает женскую секрецию, а это невероятно повышает его жизненную силу. Но чрезмерное «передерживание» семени неестественно и приводит к ослаблению мужчины.

Если мужчина воздерживается слишком долго, у него развиваются язвы и нарывы. Мужчина немощен без женщины, да и женщина не выживет без мужчины. Если мужчина не занимается любовью с женщиной длительное время, его сознание становится неуправляемым. Если это происходит, страдает его Дух; когда же страдает Дух, жизнь мужчины укорачивается.

Каждый мужчина должен руководствоваться в сексуальной жизни двумя принципами:

1. Ни в коем случае не принуждать себя к эякуляции.
2. Всегда сознательно поглощать женскую секрецию.

Взаимное поглощение «живительных сил» происходит во время частичного выведения из влагалища мужского полового органа. Тогда его головка впитывает женский секрет, которым пропитана слизистая оболочка влагалища. При этом мужчина должен мысленно визуализировать весь процесс поглощения. Слизистые оболочки стенок влагалища, шейки матки и самой матки обладают способностью к поглощению, и женщина может впитывать секрецию своего партнера. Тогда она набирается сил, заряжается энергией и сохраняет молодость. Но если женщина эгоистично «выкачивает» сперму из своего партнера, то занимается вампиризмом и теряет женственность. Она начинает мыслить, как мужчина, а со временем даже физически трансформируется.

Мужские половые гормоны, присутствующие в сперме, оказывают на женщину трансформирующий эффект. Если женщина получает эти гормоны в избытке, у нее становится более низким голос, а в организме происходят физиологические изменения разрушительного характера.

Любовной паре полезно поглощать друг у друга «жизненные флюиды». Любовные узы предполагают энергетический взаимообмен, в котором важная роль отводится наслаждению женщины. Так что женские оргазмы еще не означают, что половой акт прошел успешно.



Любовная поза, способствующая взаимному поглощению секрети. Для успешного взаимного энергетического обмена необходима созидательная мысленная установка.

Женская секреция многообразна, она зависит от темперамента, состояния здоровья, рациона питания, дня месячного цикла и уровня сексуальной страсти женщины. В половой секреции возбужденной женщины присутствуют гормоны, вырабатываемые яйцеклеткой, минералы, микроэлементы, клеточные соли, аминокислоты и другой строительный материал для человеческого организма. Сейчас западная сексология, наконец, признала, что во время оргазма женщина вырабатывает секрецию, которая отличается от «половой смазки». Вероятно, эта «экстатическая» секреция вырабатывается в матке.



Взаимопоглощение энергий происходит не только на физическом, но и на психофизическом уровнях.

Капли любви

Солнечные силы обитают в пупочном центре и визуализируются в виде ослепительно сияющего солнца, от которого отходят шестьдесят четыре луча. Лунные силы расположены в головной чакре. «Внутренняя луна» визуализируется в виде лунного света, освещающего тело изнутри. Она испускает секрецию, которая называется каплями любви.

В области пупочной чакры светит жаркое внутреннее солнце, а в основании неба сверкает внутренняя нектароносная луна. Опустив лик, внутренняя луна роняет нектар, а солнце, широко раскрыв зев, жадно его глотает. Есть тайные практики, которые обучают, как этот нектар можно добывать и сохранять. Если человек обретет способность сохранять лунный нектар, не давая ему поглощаться в разверстом зеве внутреннего солнца, тела не коснется физическое увядание и оно станет неподвластным смерти. Древние считали, что семя человека, тело которого насыщено нектаром, воспарит к высотам трансцендентальной любви и обретет магическую силу.

На физическом уровне капли любви - это слюна, которая обильно отделяется, когда человек испытывает физический и сексуальный голод. Когда мы едим пищу, она смешивается со слюной, которая способствует лучшему пережевыванию, и проходит в желудок для дальнейшего процесса переваривания. В желудке слюна облегчает пищеварительный процесс и усваивается сама по себе под действием желудочных соков или так называемого «пищеварительного огня».

На биологическом уровне капли любви выделяются двумя железами внутренней секреции - гипофизом и эпифизом. Гипофиз имеет овальную форму. Он находится в центре головного мозга и разделен на две доли. Гипофиз вырабатывает гормоны, которые регулируют образование спермы, производство мужского гормона тестостерона, овуляцию, сокращение матки, лактацию грудного молока и маточные выделения, а также рост тела. Кроме того, гипофиз регулирует деятельность щитовидной железы, которая контролирует процессы обмена веществ, роста и развития и деятельность надпочечников, которые контролируют пищеварение, кровяное давление, частоту пульса и другие функции, одновременно вырабатывая адреналин. Гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, играют роль биохимических курьеров, которые попадают в кровяной поток и путешествуют к самым отдаленным участкам тела, выполняя миссию контроля и управления. Они катализируют все процессы в организме.

Шишковидная железа конической формы расположена перед гипофизом и тоже состоит из двух долей. У детей она крупнее, чем у взрослых, а у женщин крупнее, чем у мужчин. Эта железа содержит структуры, подобные тем, что находятся в глазном яблоке, и выделяет вещества с высоким содержанием фосфорных солей. У людей с повышенной активностью этой железы проявляются ярко выраженные экстрасенсорные способности, среди них много ясновидящих, телепатов и медиумов.

На мистическом уровне, «капли любви» - это слезы радости, проливаемые во время любовного экстаза и познания трансцендентальной любви.

Еще в далеком прошлом йоги интенсивно разрабатывали медитации и практики, позволявшие сознательно генерировать «капли любви» на всех уровнях одновременно.

Для стимуляции «капель любви» разработан ряд медитаций. Вначале с помощью дыхательных упражнений возбуждается пламя внутреннего огня в области пупочной чакры. Когда этот психический огонь сжигает все телесные загрязнения и кармические препятствия, накопленное напряжение поднимается вверх и растапливает луну в головной чакре.

Существует несколько тайных практик, о которых мы упоминали. Самая известная среди них - это йогическая стойка на голове («ширшасана»), которая поворачивает вспять естественное направление солнечного и лунного потоков в теле. Такая инверсная поза активизирует деятельность гипофиза и шишковидной железы: слюнообразование и слюноотделение происходит преимущественным образом в области головы.

Если вы регулярно практикуете такие инверсные позы, в том числе и инверсные позы любви, старость и смерть отступают.

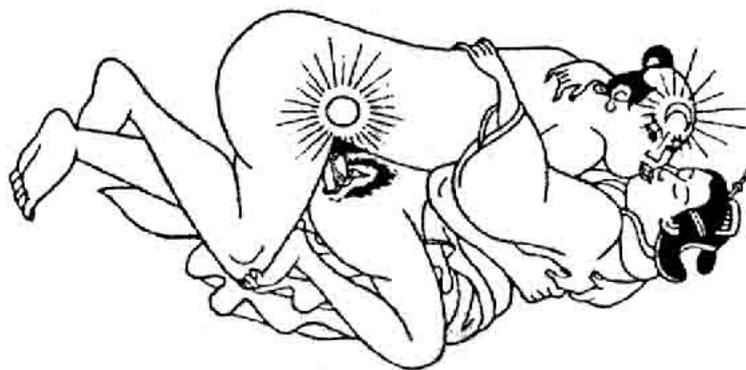


Инверсные позы стимулируют деятельность гипофиза и шишковидной железы, это питает и омолаживает тело.

Йогическая техника джаландхара-бандха эффективно перекрывает каналы, по которым стекает лунный нектар. Одновременно должна практиковаться и набхо-мудра, о которой в древних текстах сказано: «Каким бы делом ни занимался йог, где бы он ни был, его язык всегда должен быть повернут вверх, упираясь в небо за рядом передних зубов. При этом он должен настойчиво и сознательно задерживать дыхание».

Есть много техник сохранения «капель любви». В них признается один важный факт: в слюне, вырабатываемой во время полового возбуждения, содержится много полезных элементов, и ею следует обмениваться с партнером. Мужчине особенно полезно «пить» женскую слюну во время полового акта. Чтобы жить дольше и не стареть, мужчина должен играть в любовную игру с женщиной и возбуждать ее. Он должен представлять себя солнцем. Когда его половой орган находится глубоко внутри тела женщины, он должен перестать им двигать, впитывая женскую секрецию во влагалище и одновременно поглощая ртом женскую слюну.

Нужно визуализировать капли любви в виде лучей, испускаемых головной чакрой, которые питают и преображают тело и сознание. Они наделяют обоих партнеров даром прорыва в Трансцендентальность.



Солнечная и лунная силы в теле человека -это союзники в обретении высшей духовности.

Во время поцелуя тоже происходит мощный энергетический обмен. Когда пара обменивается страстными поцелуями, все барьеры разрушаются. Если при этом партнеры смотрят в глаза друг другу, их души синхронизируются и наступает душевная гармония. «Соки» экстаза смешиваются, а любовная игра приобретает большую глубину и наполненность.

Одна из самых эрогенных зон женского тела - верхняя губа. Это связано с наличием в тонком теле канала, который соединяет небо и верхнюю губу женщины с ее клитором. Во время поцелуя и орального секса замыкается особая цепь, по которой начинает циркулировать поток жизненной энергии.

Мужчина может стимулировать верхнюю губу женщины, нежно ее покусывая и облизывая. В это время женщина может ласкать его нижнюю губу зубами и языком. Ее зубы должны причинять партнеру не боль, а наслаждение. Эта практика вызывает сильное возбуждение обоих партнеров.

Японский массаж шиацу (воздействие пальцами на активные точки) направлен на достижение телом красоты и состояния расслабленности. Во время массажа активизируется связь между верхней губой и половой системой. Массаж верхней губы высвобождает половую энергию и возбуждает сексуальное половое желание.



У женщины есть тонкий нервный канал, соединяющий клитор с областью верхней губы. По этому каналу циркулирует энергия оргазма.

Если женщина способна визуализировать тонкий канал, связывающий ее клитор с верхней губой рта, она может очистить его и активизировать, сознательно направляя по нему потоки сексуальной энергии.

Этот нервный канал надо визуализировать полым и пустым. Представляйте вибрирующую трубку, которая на дне имеет форму раковины. Эта трубка поднимается ко рту. Практика глубокого дыхания, связанная со сжатием стенок влагалища, активизирует этот нервный канал. Так женщина усиливает и продлевает ощущение наслаждения у себя и у партнера.

Целительные занятия любовью

«Каждый мужчина должен научиться контролировать выброс своего семени. Жадность до женской красоты и выброс семени выше собственного энергетического потолка не только ранит каждую вену, каждый нерв и каждый орган в мужском теле, но и провоцирует возникновение всевозможных болячек и недугов. Правильные занятия любовной терапией укрепляют силу и здоровье партнеров, наделяют их энергией и потенцией, открывая паре путь к трансцендентальной любви и великому освобождению».

Ян-Шэн-Яо-Цзы

Любовная терапия возникла как практическое приложение знания о влиянии любовных поз на поток сексуальной энергии. Разные позы по-разному влияют на циркуляцию сексуальной энергии, позволяя телу сфокусировать энергию в нужном месте и скорректировать возникший дисбаланс. Когда партнеры занимаются любовью, у них всегда изменяются частота, глубина и ритм дыхания. Половой акт всегда сопряжен с изменением сердечного ритма, он напрямую влияет на кровообращение, деятельность желез внутренней секреции и частоту альфа-волн (т. е. электромагнитных волн, излучаемых корой больших полушарий головного мозга). Как известно, наше тело способно вырабатывать антитела, которые защищают нас от болезней, но это происходит лишь при правильном обмене веществ в организме. Значит, наша задача заключается в том, чтобы отрегулировать и нормализовать обмен веществ. Позы кундалини-йоги и дыхательные упражнения доказали свою эффективность в исцелении организма от самых серьезных заболеваний. Но сексуальная йога способна это делать интенсивнее и быстрее, поскольку здесь мужской и женский принципы работают в гармонии и дополняют друг друга. Любовная терапия как нельзя более естественна для человеческого организма. Она способна творить чудеса, так как наделяет человека энергией и жизненной силой.

Правильный выбор сексуальных поз и ритма - это залог оздоровления всех систем и органов тела мужчины и женщины. Он укрепляет и просветляет Дух. Хотя практика любовной терапии в основе своей проста, она все же требует от мужчины постоянного совершенствования и тренировки своих способностей удерживать семя. Роль женщины в любовной терапии заключается в том, чтобы предаваться страсти, отдавая себя без остатка, раскрывая целительные энергии собственного духа и наделяя ими мужчину. Тогда ее сила Инь укрепляется, а способности к восстановлению и сохранению жизненных сил увеличиваются.

Целебное воздействие любовных поз, исполняемых в правильном ритме, целиком и полностью зависит от способности мужчины контролировать семяизвержение и от волевого усилия женщины, с помощью которого она заставляет циркулировать энергию по организму.

ПОЗА «КОНЦЕНТРАЦИЯ СЕМЕНИ»

Женщина лежит на боку, широко расставив бедра. Мужчина располагается рядом, лицом к женщине, помещает ноги между бедрами женщины и аккуратно вводит пенис во влагалище. Выполнив восемнадцать ритмичных толчков, он делает паузу. Этот метод позволяет мужчине сконцентрировать сперму. Практикуется в течение пятнадцати дней подряд.

ПОЗА «РАССЛАБЛЕНИЕ ДУХА»

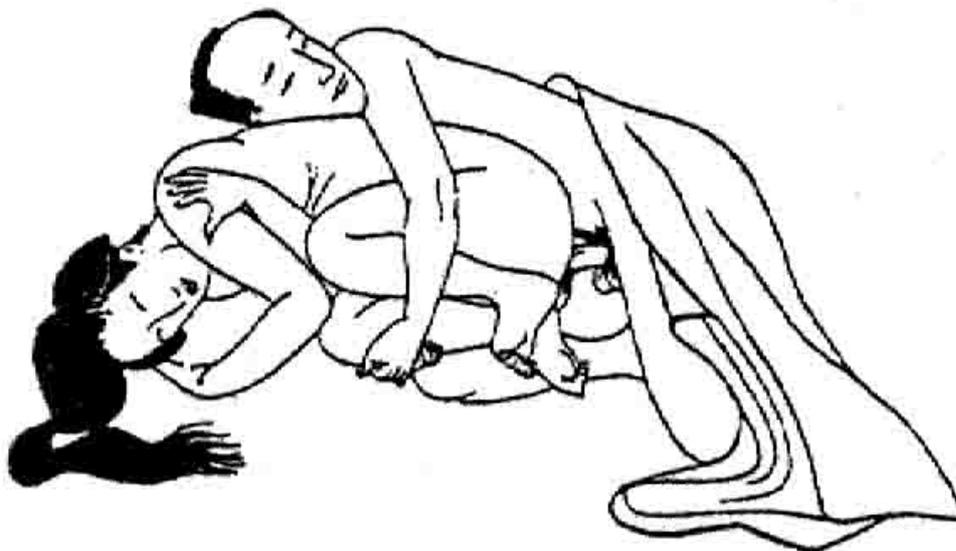
Женщина лежит на спине, вытянув ноги и подложив под ягодицы подушку. Мужчина опускается на колени между ее разведенными в стороны бедрами и вводит пенис во

влагалище. Исполнив двадцать семь толчков, он останавливается. Эта практика дает отдых мужскому духу и одновременно излечивает любое простудное заболевание в области женских половых органов. Практикуется на протяжении двадцати дней.



ПОЗА «ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ»

Женщина должна лечь на бок и поджать колени к груди. Мужчина располагается сзади, как показано на рисунке, и вводит пенис во влагалище. Исполнив тридцать шесть любовных толчков, он делает остановку. Этот метод оказывает благотворное воздействие на все внутренние органы мужчины и женщины. Практикуется в течение двадцати дней подряд.



ПОЗА «УКРЕПЛЕНИЕ КОСТЕЙ»

Женщина ложится слегка на бок, подняв вверх согнутое левое колено. Правая нога практически прямая. Мужчина опускается на женщину сверху, перенося вес своего тела на руки и ноги.

Введя пенис, он выполняет сорок пять толчков. Этот метод способствует увеличению подвижности и гибкости всех суставов в теле мужчины, а также «разбивает»

возникшие в теле женщины склеротические бляшки и разгоняет кровь. Практикуется в течение десяти дней.



ПОЗА «УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ»

Женщина ложится на бок, сгибая в колене правую ногу. Мужчина располагается над ней сверху, с опорой на руки. После введения пениса во влагалище он совершает ровно шестьдесят четыре толчка. Этот метод способствует улучшению циркуляции крови, тонизирует и синхронизирует деятельность всех энергетических каналов в теле. Кроме того, он снимает все болевые ощущения в области половых органов у женщины. Практикуется в течение двадцати дней.



ПОЗА «РЕЗЕРВУАР КРОВИ»

Мужчина должен лечь на спину, а женщина садится на него сверху. Пока ее ягодицы чуть приподняты, мужчина глубоко вводит пенис в ее влагалище. Женщина ритмично двигается вверх и вниз, пока не исполнит ровно шестьдесят три движения.



Альтернативный метод выполнения этой позы: женщина сидит на корточках. Этот метод увеличивает мужскую силу и запасает «резервную кровь». Он крайне показан женщинам с нарушениями менструального цикла, поскольку эффективно восстанавливает месячный цикл. Практикуется в течение десяти -; дней без перерыва



ПОЗА «РАВНОВЕСИЕ ЭЛЕМЕНТОВ»

Женщина должна стать на широко раздвинутые колени, максимально прогнувшись в спине и положив голову и грудь на поверхность кровати (можно воспользоваться подушкой, подложив ее под бедра снизу). Мужчина опускается на колени и вводит по-

ловой член во влагалище женщины сзади. Он выполняет семьдесят два толчка. Этот метод приводит в равновесие обмен веществ в организмах мужчины и женщины и увеличивает производство клеток костного мозга. Практикуется до достижения положительных результатов.



ПОЗА «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА»

Женщина должна лечь на спину, поджав под себя ноги, чтобы ягодицы лежали на ступнях. Мужчина разводит колени и входит в нее, выполняя восемьдесят один толчок.



Этот метод укрепляет силу и прочность костей и заряжает энергией весь организм. Он излечивает сексуальные расстройства у женщины. Практикуется в течение девяти дней подряд.

Напомним, что оздоровительная любовная терапия должна практиковаться без семяизвержения. Умелое и творческое занятие любовью с любящей щедрой женщиной - самая лучшая терапия.

Ритмичные толчки полового члена во влагалище непосредственно воздействуют на дыхательную систему и способствуют концентрации сознания. Кроме того, они разжигают внутренний огонь. Это самый эффективный и естественный способ привести в гармонию физические и ментальные нарушения в организме. Если вы введете в вашу любовную практику эти традиционные способы сексуального оздоровления, то не только оздоровите себя, но и переведете ваши интимные отношения на качественно новый уровень.

Человек, ощущавший движение энергии по его телу во время медитации, акупунктуры, массажа или любой другой работы с телом, знаком с целительным потенциалом энергетических потоков. Сексуальная энергия кундалини - это самая могущественная целительная энергия. Во время полового сношения, когда оба партнера хорошо себя контролируют, а потоки энергии легко поднимаются и опускаются, пульсируя по телу, полезно практиковать различные формы целительства. Любой из партнеров может использовать наложение рук на область тела второго партнера, которая нуждается в лечении, фокусируя целительную энергию таким образом, чтобы она проходила через пальцы. В руках может возникнуть покалывание или пощипывание, а по телу разливаются тепло и покой. Одновременно практикуется техника глубокого продолжительного дыхания.

Есть еще один метод целительства во время сексуальной практики: мысленно посылайте целительную энергию другому человеку и самому себе во время полового сношения и сразу же после оргазма.

Оральная и генитальная эротика

Сочетание любовных соков и слюны рождает уникальное энергетически заряженное химическое соединение, обладающее физическими и магическими свойствами. Во время орально-генитального секса пара плодотворно обменивается энергиями, заставляя их интенсивно циркулировать.

Когда мужской рот приникает к губам женского полового органа, мужчина должен медитировать, представляя, что пьет живую воду из родника бессмертия и фонтана вечной молодости. Это укрепляет энергетическое могущество кундалини. Возбужденная кундалини испытывает наслаждение и начинает подниматься, ярко освещая энергетические центры тонкого тела, или чакры.

Сперма только тогда обретает энергию, когда мужчина долго воздерживается от семяизвержения, а потом извергает семя сознательно. Семя содержит аминокислоты, микроэлементы и минералы. Когда мужчина правильно питается и ведет правильный образ жизни, у него сладкое и вязкое семя.

Сексуальная поза «вороны» - это инверсная поза орально-генитального контакта мужчины и женщины. Она оказывает гармонизирующий эффект на тело и полезна в качестве элемента любовной прелюдии. Эта поза тонизирует сексуальные центры обоих партнеров и пробуждает трансцендентальные способности сознания и разума.

Через язык переносятся метафизические энергии. Когда практикуется поза «вороны», язык мужчины играет роль второго мужского полового органа. Женская секреция, выделяемая при оральном занятии любовью, легко впитывается слизистыми оболочками рта и языка мужчины. Когда женщина испытывает сексуальное возбуждение, она испускает тонкие психомагнитные волны. Эти волны создают силовое поле, которое поляризует и разряжает головной центр мужчины, практикующего позу «вороны». В результате поляризации шишковидная железа и гипофиз выделяют мощную секрецию, способствующую раскрытию и фокусировке «третьего глаза».



Это высоко энергетическая сексуальная поза, так как она подкачивает сексуальную энергию в общее тонкое тело партнеров, содействуя ее эффективной циркуляции по замкнутой цепи тел.

Когда женщина практикует «ворону» со своим партнером, она использует рот в качестве второго полового органа, имитируя сокращение его стенок. Когда мужчина сексуально возбужден, он испускает психозлектрические волны. Тогда кундалини женщины поднимается к головному центру: женщина испытывает пронзительную сладостную дрожь, захватывающую позвоночник снизу доверху. Доводя партнера до оргазма, женщина подпитывается энергией. Между партнерами происходит интенсивный энергетический обмен. Мужская половая секреция легко впитывается слизистыми оболочками рта и языка женщины и без труда усваивается в головном центре.



Поза «перевернутой вороны» способствует стеканию сексуальной энергии в головной центр женщины, что способствует раскрытию «третьего глаза» и дара ясновидения.

Женщина должна находиться в состоянии полного расслабления, направляя энергию к голове. Мужчина должен контролировать дыхание и смещать диафрагму, поглощая энергию через тонкие слизистые оболочки полового органа.

Инверсная поза женщины позволяет ее сексуальной энергии не истекать наружу, а циркулировать внутри тела. Когда энергия направляется в голову, это оказывает могучее тонизирующее и восстанавливающее действие на физическое и тонкое тела женщины, укрепляя ее способности к концентрации энергии. Заставляя циркулировать сексуальную энергию, можно одновременно испытать длительный оргазм. Перед семяизвержением мужчина должен видоизменить позу и лечь на спину, чтобы женщина оказалась сверху. Это вызывает трансцендентальный эффект. Когда партнеры отдыхают, лежа с вытянутыми ногами, их сознанию раскрываются новые измерения. В этот момент они обязательно должны медитировать, если хотят достичь освобождения духа.

«Если мужчина умеет заниматься любовью, не проливая семя, он не растрчивает понапрасну жизненные силы».

«Су-ной цзин»

«Если мужчина при половом контакте с женщиной хотя бы единожды не извергает свое семя, то его жизненные силы укрепляются. Если он делает это дважды, у него улучшаются зрение и слух. Если он проделывает это трижды, то его организм покидают все недуги. Если он исполняет так четырежды, в его душе воцаряются мир и покой. Если он поступает так пять раз, то поток крови в его кровеносной системе циркулирует интенсивнее. Если он совершает это шесть раз подряд, его чресла становятся очень сильными. Если семь раз, - его бедра и ягодицы увеличивают свою мощь. Если восемь раз, — его тело начинает светиться, а глаза сияют. Если он поступает так восемь раз подряд, он продлевает свою жизнь и становится в ней победителем».

«И фан пи чжу»

Чтобы устранить дисбаланс, возникший на уровне физического и тонкого тела, полезно практиковать специальные сексуальные позы кундалини-йоги. Сексуальный контакт оказывает положительное воздействие на здоровье партнеров, так как йогические сексуальные позы позволяют высвободить и направлять энергию в заданном направлении. Если позы и любовные ритмы выбраны правильно, все физические нарушения легко устраняются.

ПОЗАТИГРА



Женщина опускается вниз на руки и на колени, приподнимая ягодицы и склоняя голову. Мужчина встает рядом с ней на колени и обнимает ее за талию. Он глубоко вводит половой орган в женщину и чередует каждые пять поверхностных толчков с восемью глубокими толчками. Воздерживаясь от семяизвержения, он доводит женщину до оргазма, когда она выплескивает секрецию. Только тогда мужчина может отдохнуть. Эта поза служит профилактикой всех болезней и увеличивает запас жизненных сил.

ПОЗА ОБЕЗЬЯНЫ

Женщина лежит на спине, приподняв ягодицы и поясницу. Мужчина аккуратно поднимает ей ноги вверх и заводит их назад, чтобы женские колени касались груди.



Затем он вводит в женщину половой орган и совершает ритмичные движения, пока женщина не испытает оргазм. После этого он сразу прекращает выполнять любовные толчки, удерживая семя. Эта поза устраняет все болезни.

ПОЗА ЦИКАДЫ

Женщина лежит на животе, вытянув ноги. Мужчина покрывает женщину сверху, приподнимает ягодицы женщины и вводит в нее половой орган.



Он выполняет движения, чередуя шесть поверхностных любовных толчков с девятью глубокими и сильными, пока женщина не приходит в состояние крайнего возбуждения, и ее половой орган не увлажняется. Мужчине следует удерживать семя, постепенно доводя женщину до оргазма. После этого он прекращает выполнять любовные движения. Этот метод эффективен в лечении всех телесных недугов.

ПОЗА ЧЕРЕПАХИ

Женщина лежит на спине, прижав с помощью мужчины колени к груди. Мужчина глубоко вводит половой орган в женщину и поочередно выполняет поверхностные и

глубокие любовные толчки, воздерживаясь от семяизвержения.



Женщина двигается в такт с мужчиной. Когда женщина испытывает наслаждение, мужчина должен впитывать ее секрецию через слизистую оболочку полового органа. При правильном выполнении этой позы сексуальная сила мужчины возрастает в сотни крат, а женщина испытывает огромное удовлетворение.

ПОЗА ФЕНИКСА

Женщина полулежит на спине, приподняв согнутые в коленях ноги. Мужчина садится на ягодицы с основной опорой на ладони и глубоко вводит в женщину половой орган.



Он выполняет энергичные толчки, чередуя три поверхностных толчка с восемью глубокими. При этом он с силой прижимается к ягодицам женщины, доводя ее до оргазма. Этот метод исцеляет от сотни недугов.

ПОЗА КРОЛИКА

Мужчина лежит на спине, вытянув ноги. Женщина садится на его половой орган, повернувшись к мужчине спиной. Ее широко расставленные колени обхватывают ноги партнера. Она начинает чувственно двигаться, пока не достигнет оргазма. Мужчина должен воздерживаться от семяизвержения, что исцелит его от всех болезней.



ПОЗА РЫБОЛОВНЫХ КРЮЧКОВ

Мужчина сидит, вытянув вперед ноги, а женщина садится на него сверху, согнув ноги в коленях. Мужчина аккуратно и неглубоко вводит в нее половой орган и замирает.



Все любовные движения выполняет женщина, стремясь оттянуть у себя наступление оргазма. Мужчина должен воздерживаться от семяизвержения. Эта любовная игра лечит психические расстройства и нарушения, связанные с темпераментом данной личности.

ПОЗА ЖУРАВЛЕЙ



Мужчина удобно сидит на кровати, женщина сидит у него на коленях лицом к нему, широко раскинув ноги. Она обнимает его руками за шею, а он вводит в нее половой орган. Мужчина должен помогать женщине, подложив руки под ее ягодицы, когда она выполняет ритмичные движения, поднимаясь и опускаясь. Мужчина воздерживается от семяизвержения, доводя женщину до оргазма. Когда женщина полностью удовлетворена, они неподвижно лежат и отдыхают. Этот метод эффективен в лечении всех болезней.

Во всех описанных выше позах кундалини-йоги мужчина должен воздерживаться от семяизвержения, сознательно направляя сексуальную энергию в больные органы. Сексуальный энергетический обмен генерирует специфические энергетические токи, оказывая благотворное воздействие на дыхательную систему, систему кровообращения и сердечно-сосудистую систему партнеров.

После оргазма

«Каждый раз после полового сношения женщина должна хорошо растянуть все тело, чтобы вернуться к состоянию равновесия. Если женщина пренебрегает такой растяжкой, она может быть неуравновешенной на протяжении целой недели».

Йог Бхаджан

Испытав блаженство экстаза, который распахнул ворота в духовную реальность подсознания, сексуальные партнеры должны оставаться в объятиях, обмениваясь энергиями и поглощая «жизненные флюиды» друг друга. Это восстановит их жизненную энергию. В это время они могут глубже познать друг друга, совместно наслаждаясь опытом трансцендентального восторга, и даже заняться медитацией.

После огромного физического напряжения, которого требует любовный акт, и выброса оргазмической энергии, тело погружается в уникальное состояние полного расслабления. Такое состояние крайне благоприятно для медитации и взаимной абсорбции. Лежа в объятиях с соединенными половыми органами, партнеры отождествляются друг с другом.

Не следует вскакивать с постели, едва испытав оргазм, и нестись в душ. Оставайтесь в постели, вдыхая садкий аромат родного тела, наслаждаясь сиянием глаз, нежностью кожи, лаской прикосновений. Слушайте биение сердец, ощущайте пульсацию крови, чувствуйте дыхание друг друга. Впитывайте сексуальную секрецию друг друга, сознательно на этом фокусируясь. Ласкайте друг друга, балуйте, разговаривайте, смейтесь или медитируйте. Внезапно вы почувствуете, что полны сил идти к новому экстазу. Пусть ваши отношения будут омыты любовью. Раскройте сердце и душу, посылая лучи света своему партнеру. У любви не бывает «до» или «после», есть только вечное «здесь и сейчас».

В начале занятия любовью мужчина сгорает от страсти и быстро извергает семя. Если любовные сношения повторяются несколько раз в день, с каждым половым актом страсть мужчины убывает, и момент семяизвержения оттягивается. Женская же страсть поначалу невелика, и ей требуется долгое время, чтобы испытать оргазм, но с каждым последующим любовным актом, который происходит в тот же день, ее страсть все разгорается, а оргазмы наступают все быстрее и чаще.

Когда женщина устала, ей следует прижаться лбом ко лбу своего партнера и немного отдохнуть, не прерывая контакта половых органов. Когда она собралась с силами, мужчина должен снова приступить к любовной игре. Если любовники проводят время, играя друг с другом, заботясь и лаская друг друга на протяжении всего любовного спектакля, они испытают трансцендентальный экстаз и станут больше доверять друг другу.

Очень важно после полового акта выполнять определенные практики, которые возвращают энергетическое поле в исходное состояние и способствуют усилению любовных ощущений. В это время ауры обоих партнеров сливаются. Спины и органы обоих партнеров должны быть теплыми. Обычно у женщины больше энергии, поэтому она может массировать, обнимать и целовать партнера. Оставайтесь в объятиях друг друга и в сексуальном слиянии, пока один из вас не захочет спать. Если вы захотите поговорить, не вступайте в споры и не обменивайтесь информацией. Говорите только о сновидениях или делитесь воспоминаниями и мечтами.

Перед тем, как уснуть, мужчина должен помочиться и вымыть половой орган теплой водой, а затем выпить специальный кун-жутно-имбирный напиток (см. главу 24). Если он принимает напиток на протяжении первых сорока пяти минут после семяизвержения, то восполняет запас спермы и энергии.

После полового акта и оргазма женщина должна о себе позаботиться. Это значит, что она должна вернуть равновесие собственной ауры. Если женщина испытывает оргазм

раньше мужчины, который все еще продолжает совершать ритмичные толчки, она потеет. После полового акта женщина должна втереть выступивший пот в кожу, который вновь поглотится ее телом. Это очень полезно для женского здоровья. Помимо этого, для возвращения ауры в исходное состояние женщина должна выполнить девять процедур:

1. Пойти в туалет и помочиться. Это способствует смене активной ноздри, через которую она дышит, и нейтрализует сексуальную энергию.

2. Вымыть лицо холодной водой.

3. Протереть подмышечные впадины влажным полотенцем, чтобы привести в равновесие парасимпатическую нервную систему.

4. Обмыть внутреннюю часть бедер и пах.

5. Ополоснуть область за ушами.

6. Протереть ступни влажным полотенцем.

7. Почистить зубы.

8. Выполнить упражнения на растяжку. Особенно важно практиковать «перекаты».

Лягте на пол, ноги вместе, руки вдоль туловища, - и начинайте перекачиваться, сохраняя тело прямым. Без этого упражнения вы целую неделю будете страдать от нехватки энергии.

9. Медитировать. Медитация поднимет уровень вашей энергии и защитит ауру от вторжения и укоренения в ней негативных или посторонних вибраций любого происхождения.

После этого она должна вернуться в постель и обнять партнера. Некоторые женщины настолько заряжаются энергией в результате полового сношения, что не в состоянии заснуть. Но если женщина устала, она засыпает. Хорошо, когда женщина перед сном может уделить от десяти до тридцати минут на процедуры, которые описаны выше. Но если она засыпает сразу, то может выполнить эти процедуры сразу же после пробуждения.

О мастурбации

«Когда мужчина стареет, много беспокоится, часто и подолгу болеет, слишком напряженно трудится или же поститя, а также если он не знает меры в сексуальной жизни или же занимается мастурбацией, его семя постоянно уменьшается. Попусту растрачивая семя, от страха, подозрительности, горя, наблюдения чужих страданий, в отсутствие отклика и самоотдачи женщины, из-за пренебрежения к позитивным ментальным установкам в отношении сексуальной жизни, а также при воздержании от секса вообще, мужчина становится недееспособным и полностью теряет свою мужскую потенцию».

« Чарака-самхита»

Акт мастурбации влияет на физическое, эмоциональное и ментальное состояние человека. В мастурбации главную роль играет дыхание и воображение. Хотя поначалу самоудовлетворение может быть очень приятным и возбуждать творческую фантазию, со временем оно начинает истощать мужчину. Его физические резервы будут потихоньку исчерпываться, поскольку у него нет возможности компенсировать убыль энергии за счет поглощения энергии партнерши во время сексуального обмена. Без обмена энергиями и разделяемого обоими партнерами познания блаженства любой экстаз будет имитацией. Сексуальные практики, проводимые в одиночестве, порождают особый вид психического поля, которое фиксируется в тонком теле на уровне сексуального центра данного человека. Тогда не происходит ни духовного подъема, ни трансформации творческой энергии.

Желание мастурбировать возникает подчас спонтанно и по многим причинам. Когда активизируется сексуальный центр, мальчик начинает удовлетворять любопытство, одновременно исследуя и раскрывая свою сексуальность. Так он узнает реакцию организма на зов пола. Эта форма сексуального исследования безвредна, пока жажда семяизвержения не превращается в навязчивую идею. Мастурбация без семяизвержения помогает юноше научиться контролировать сексуальную энергию, практикуя методы комплексного регулирования процессов дыхания, мышления и испускания семени. Это повышает сексуальную уверенность и силу и служит залогом ведения здоровой половой жизни. Ознакомление мужчины со стадиями возбуждения, предшествующими семяизвержению, учит его контролировать вспышки сексуальности. Тогда он адекватно реагирует на трансцендентальный гетеросексуальный опыт. Задержка дыхания и визуализация сексуальной энергии, циркулирующей по телу и питающей организм, помогают контролировать семяизвержение. Практика мужской мастурбации, которая заканчивается семяизвержением, крайне вредна. Мужчины, живущие без женщины, должны сознательно заниматься внутренней трансформацией своей сексуальной энергии, хотя во время сексуального контакта с женщиной это происходит естественным образом. Одиноким мужчинам следует практиковать йогические позы, дыхательные техники и медитации. Йогическая стойка на голове, техника глубокого продолжительного дыхания, визуализация тонкого тела и повторение мантр облагораживают сексуальную энергию мужчины.

Одиноким мужчинам, не имеющим половых сношений с женщиной, порой испытывает сильное половое возбуждение, которое может разрядить только во время семяизвержения. Молодому мужчине неестественно подавлять и сдерживать свою сексуальность. Если в силу обстоятельств он не может трансформировать и реализовать сексуальную энергию, практикуя кунда-лини-йогу или вступая в половые сношения с женщиной, он вынужден мастурбировать с эякуляцией. Здоровое семя содержит множество питательных веществ, ферментов, микроэлементов, аминокислот и витаминов в очищенной форме. Поэтому сперма никогда не должна испускаться «бездумно». Это жизненная эссенция, в которой содержатся все физические и духовные качества

мужчины.

Пролитое семя способно жить вне тела в течение довольно долгого времени. Между семенем и мужчиной долго сохраняется психофизическая связь. Например, в «Кундалини-тантре» сказано: «Семя, извергнутое в результате занятия мастурбацией, должно быть обогащено положительной ментальной установкой, неким зарядом созидательности. Сперма ритуально возвращается к породившим ее элементам или же используется в магических целях, таких, например, как наделение чудодейственной силой амулетов».

Под «элементами» подразумевается земля, вода, огонь и воздух. Не случайно существовали древние языческие обычаи, в которых семя использовалось для символического орошения полей, участков под плодоносящими деревьями, проливалось в воду, извергалось в жертвенный огонь или же шло на изготовление примочек, мазей и растираний.

Женская мастурбация - это явление совсем иной природы. Запасы женской энергии Инь практически неисчерпаемы, особенно в сравнении с ограниченными резервами мужской энергии Ян. Женское тело пополняется этой энергией по завершении каждого «лунного» цикла женщины. Тогда же все жизненные элементы тела приходят в равновесие. В течение месяца женщина восстанавливает свои жизненные силы и питается внутренней гармонией.

Женщина - это воплощение чувств в экзальтированной форме. Нарциссизм для женщины естествен, он увеличивает поток энергии Инь и помогает ей обрести контроль над сексуальностью. Женщины могут успешно практиковать массу способов самоудовлетворения; к примеру, обыкновенные ритмичные «покачивания» телом эффективно возбуждают сексуальный центр. Некоторые женщины способны испытать оргазм при нежном поглаживании различных участков своего тела, особенно груди и области входа в половой орган. Глубокое ритмичное дыхание и эротические фантазии могут довести женщину до оргазма.

Чтобы сексуально возбудиться, женщине требуется гораздо больше времени, чем мужчине; но в состоянии возбуждения она способна испытать множество сменяющих друг друга оргазмов. Огромную роль играет ментальная установка. Волны блаженства могут заливать тело женщины, вынося ее трансцендентальный дух к новым высотам.

На нижеприведенных диаграммах иллюстрируются мужская и женская природа сексуальности.

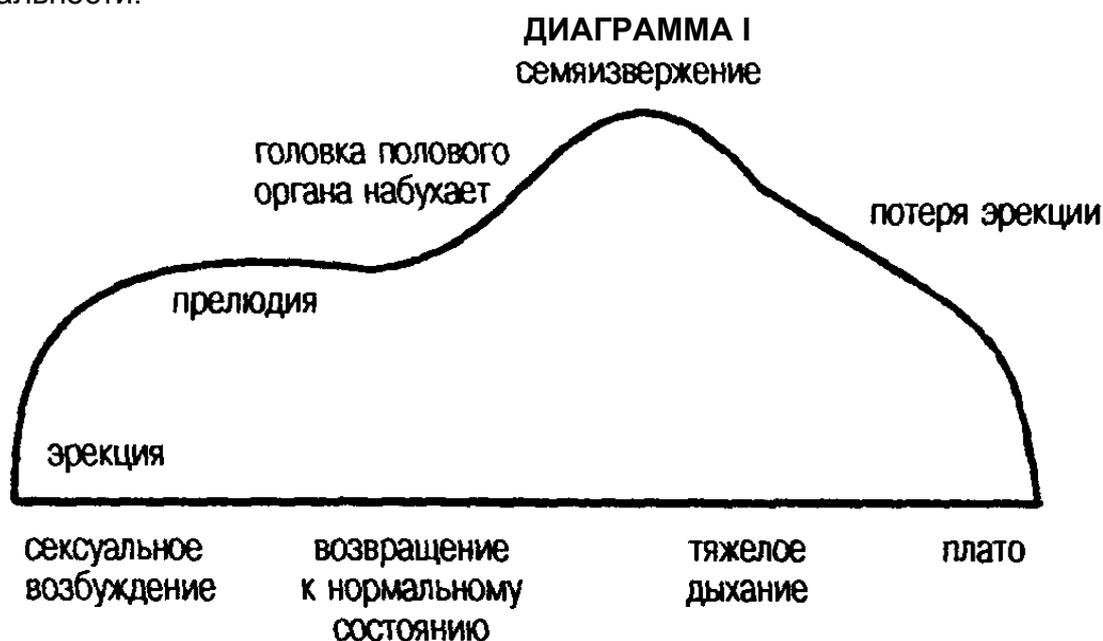


Диаграмма I иллюстрирует ступени восхождения к оргазму у мужчин. Наблюдается резкий всплеск интенсивности сексуального возбуждения на раннем этапе любовной прелюдии, затем крутой подъем обрывается, превращаясь в плато, после чего снова происходит скачок, несколько более пологий, чем первый, но не менее интенсивный, завершающийся эякуляцией.

ДИАГРАММА II

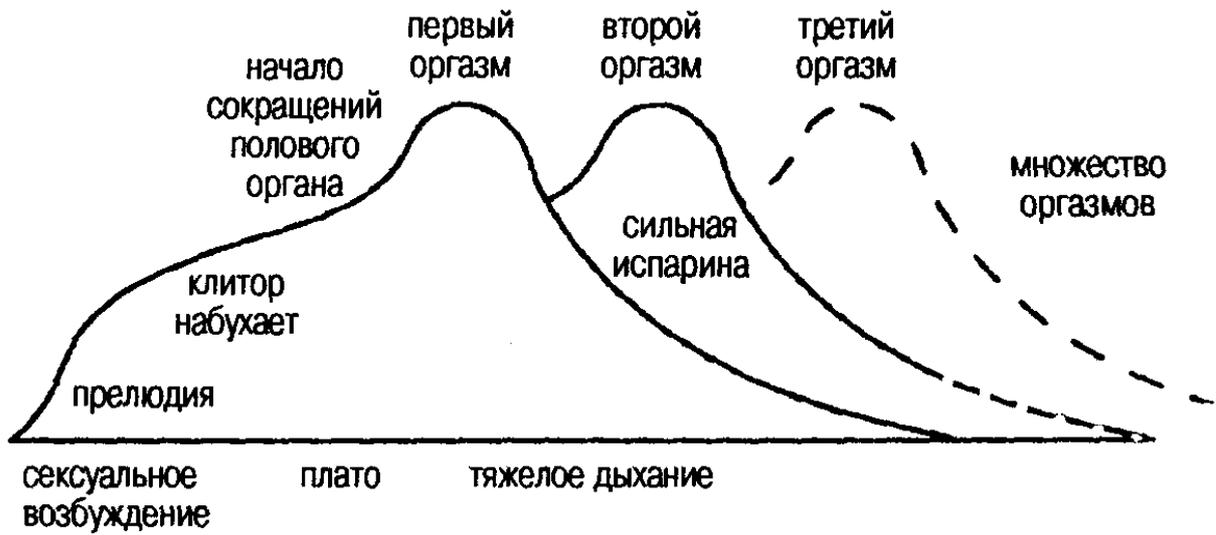


Диаграмма II иллюстрирует ступени восхождения к оргазму у женщин. Наблюдается почти равномерное и устойчивое нарастание сексуального возбуждения, которое заканчивается всплеском при оргазме; затем происходит незначительный спад интенсивности возбуждения, который вновь сменяется резким всплеском активности и оргазмом.

Продукты питания, усиливающие мужскую половую потенцию

То, что мы едим, в значительной мере определяет нашу сексуальную энергию. Пища поставляет в организм человека питательные вещества, в которых он нуждается; она должна пополнять его жизненную силу, а не лишать его энергии. Если тело грузное, зашлакованное, вялое и неповоротливое, секс не принесет ни удовольствия, ни наслаждения, ни исцеления, и, самое главное, он будет лишен творческого огня. Обычно на переваривание пищи уходит одна треть энергии тела. Поэтому перед тем, как заниматься любовью, не ешьте тяжелую пищу. Напротив, вам нужна пища легкая, питательная и легко перевариваемая. Можете употреблять свежие фрукты и овощи, каши из цельных зерен, семечки и орехи, фасоль или молочные продукты. Кроме того, есть виды пищи, которые на протяжении веков эффективно используются для продления и увеличения сексуального здоровья.

В этой главе мы расскажем о продуктах, которые усиливают мужскую потенцию. Но эти продукты могут с пользой для здоровья есть и женщины, поскольку они придают женщине сияние и бодрость.

Продукты питания для мужчин

Главный враг мужской половой потенции - это переедание. Мужчина никогда не должен заполнять желудок более чем на три четверти. После обильного приема пищи мужчина не должен заниматься сексом. В оптимальном случае в течение дня накануне полового сношения мужчине рекомендуется посидеть на жидкой пище. Если это невозможно, с момента приема пищи до полового акта должно пройти не менее четырех часов.

Следующие блюда особенно эффективны для мужчин, поскольку увеличивают их потенцию, корректируют половые расстройства и поддерживают сексуальную активность.

Миндаль

Поддерживает высокий уровень мужской потенции. Из миндаля можно приготовить очень вкусный напиток для завтрака:

1 чашка молока

6 очищенных миндальных орехов (предварительно замочите их на ночь, утром притушите, и только потом очистите)

Семена трех коробочек кардамона, смолотые с 2-мя чайными ложками меда.

Молоко из смоковницы

Сок из смоковницы способствует выработке спермы, он рекомендуется тем мужчинам, у которых с мочой вытекает семя. Кроме того, этот сок полезно принимать во избежание преждевременного семяизвержения. На протяжении шести дней принимайте по шесть капель сока с чайной ложкой меда, размешанных в йогурте. Для получения лучших результатов воздерживайтесь от сексуальных практик от шести до восьми дней до начала курса лечения и от восьми до десяти дней после окончания курса лечения. Лучшее время для прохождения такого оздоровительного курса - это ранняя весна или осень.

Финиковое молоко

Этот удивительный напиток способствует улучшению общего состояния здоровья, обладает сильным омолаживающим эффектом, увеличивает уровень энергии. Максимальный эффект оказывает после полового сношения.

1 чашка молока

6 фиников

Разрезать финики на половинки. Кипятить в молоке на очень слабом огне около двадцати минут, время от времени помешивая. Процедить и выпить.

Можно приготовить этот напиток заранее и держать теплым в термосе возле кровати.

Свежий инжир

При половых и нервных расстройствах очень полезно съедать по 10 - 15 ягод инжира с йогуртом.

Золотистый инжир

Напиток, приготовленный по этому рецепту, повышает мужскую потенцию. Он также полезен для женского здоровья. Не употребляйте больше трех раз в день. Рекомендуется принимать утром, в обед и вечером.

10-15 свежих ягод инжира

1/2 чашки молока

1 столовая ложка шафрана

Замочите шафран на ночь в молоке. Утром смешайте молоко с шафраном в однородную жидкость, чтобы шафран полностью растворился. Тщательно промойте инжир. Наберите молоко с шафраном в обычный шприц и введите этот «нектар» в инжир. Такие «фаршированные» ягоды можно хранить в холодильнике.

Чеснок

Чеснок способствует выработыванию спермы. Эффективнее всего действует в сыром виде, но сохраняет свои целебные качества и при легком проваривании. Можно также заменить свежий чеснок чесночными капсулами.

Чесночные гренки

Вот очень вкусное блюдо с чесноком, которое можно употреблять на завтрак.

2 ломтика хлеба из цельных зерен

2-4 дольки чеснока (можно и больше)

Очистите и мелко измельчите чеснок. Слегка обжарьте ломтики хлеба в тостере. Обильно намажьте пси (см. ниже), а сверху распределите измельченный чеснок. Поместите в тостер, в духовку или в гриль на пять минут. Для разнообразия можно положить сверху кусочек сыра.

Гхи

Это самое предпочтительно для мужчин масло. Гхи (очищенное топленое сливочное масло) способствует выработыванию спермы. Это очень легкое масло, на нем можно готовить любые блюда, не опасаясь поправиться.

Как готовить гхи. На край плиты поставить кастрюлю со слабо кипящим сливочным маслом на 10 - 20 минут. Чтобы масло не сгорело, топите не меньше одного килограмма. Во время приготовления снимайте с верхушки белую пену, оставляя в кастрюле

прозрачную желтую жидкость. Переливайте в емкость, где собираетесь хранить масло, только прозрачную его часть, а весь белый осадок должен остаться на дне кастрюли. Сохраняйте гхи при комнатной температуре и используйте точно так же, как используете сливочное или растительное масло.

Имбирь

Повышает сексуальную силу и укрепляет нервную систему. Имбирный корень можно употреблять в виде сока, в сыром виде, в качестве ингредиента в разных блюдах и напитках. Многие йогические и восточные блюда готовятся с добавлением имбирного корня.

Кунжутно-имбирное молоко

Этот кремообразный и стимулирующий напиток питателен для нервной системы и для мужских половых органов. Полезнее всего его пить в течение сорока пяти минут после семяизвержения, чтобы восстановить мужскую энергию и пополнить запасы семенной жидкости.

1/4 чашки сырых кунжутных семечек

2 ст. л. сырого имбирного корня (очищенного и крупно порезанного или выжатого на сок)

2 чашки теплого молока

2 ч. л. меда или кленового сиропа

Чтобы имбирь не разделил молоко на фракции, сначала подогрейте молоко, затем вмешайте в него имбирь (не кипятите имбирь в молоке!). Поместите все ингредиенты в блендер и смешивайте на большой частоте до получения однородной пенистой массы. На выходе получаете две чашки напитка.

Лецитин

Увеличению выработки семени способствует ежедневное употребление двух или трех столовых ложек лецитина. Лецитином можно посыпать каши, овощи, цельные зерна или же вмешивать его в протеиновый напиток.

Манго

При импотенции и половом бессилии мужчинам рекомендуется употреблять этот вкусный тропический плод, очень популярный в Индии. Его надо есть с молоком или йогуртом.

Манговое ласси

Предлагаем рецепт вкусного освежающего напитка для мужчин и для женщин.

2 чашки йогурта, приготовленного в домашних условиях

2 плода манго среднего размера (очень спелых)

3 ч. л. кленового сиропа или меда 6 кубиков льда

Очистить манго от кожуры и нарезать ломтиками. Поместить все ингредиенты в блендер и смешать на большой скорости. При отсутствии свежих плодов манго можно использовать замороженные ломтики.

Мускатный орех

Эту специю рекомендую использовать мужчинам, которые страдают преждевременным семяизвержением. Используются цельные мускатные орешки, а не порошок. Эти орешки натирают и вмешивают в напиток или йогурт. Одну - две чайные

ложки свеженатертого мускатного ореха добавьте к половине чашки йогурта и съешьте за четыре часа до полового сношения. Не употребляйте мускатный орех, если у вас низкое кровяное давление. Ни в коем случае не следует употреблять больше одного орешка. Вообще, мускатный орех советуем принимать только в момент отдыха, когда у вас есть время расслабиться. После употребления мускатного ореха садиться за руль автомобиля не рекомендуется. Очень вкусный коктейль, приготовленный в шей-кере, получается в результате смешивания измельченного мускатного ореха, молока и банана.

Бананово-мускатный напиток или мороженое

1 чашка молока

3 спелых банана среднего размера

1 цельный мускатный орешек (толченый)

1 свежее яблоко без кожуры и сердцевины

1 или 2 ложки меда (по желанию)

Мускатный орех растолочь в ступке, размолоть в кофемолке или натереть на терке. Смешать ингредиенты до получения однородной массы. Можно сервировать как горячий или прохладительный напиток или влить в мороженицу и взбивать до готовности. На выходе получается около одного литра готового продукта.

Лук

Для улучшения состояния здоровья и повышения энергии рекомендуется употреблять так называемый «тройной корень»:

лук, чеснок и имбирь. В частности, лук способствует образованию спермы и увеличению сексуальной энергии. Полезно пить сырой луковый сок, но можно ограничиться употреблением лука в еду.

Картофель, усиливающий потенцию

В состав продуктов для приготовления этого блюда входит масала (смесь) из лука, чеснока и имбиря. В сочетании эти продукты очищают кровь, укрепляют нервную и иммунную системы, способствуют выведению шлаков из организма и наделяют энергией.

4 картофелины, запеченные до желтовато-коричневого цвета

1/2 чашки гхи (топленого сливочного масла)

3 порубленные луковицы

1/4 чашки имбиря, порубленного

1 головка чеснока, измельченного в чесночнице

1 чайная ложка черного перца

1,5 ч. л. куркумы

1 ч. л. измельченного красного стручкового или кайенского перца

8 цельных почек гвоздики

семена из трех коробочек кардамона

1/2 ч. л. смолотой корицы

1/3 чашки соевого соуса

200 г творога

8 кусочков сыра

1 сладкий болгарский перец, нарезанный мелкими кубиками

1/2 чашки ананаса, порубленного и отфильтрованного

Запекать картофель в течение часа, пока он не станет мягким внутри и хрустящим снаружи. Пока печется картофель, нагрейте гхи в кастрюле с длинной ручкой. Добавьте лук и имбирь. Тушите до полной готовности лука, затем введите чеснок и специи. Если специи прилипают ко дну кастрюли, добавьте немного растительного масла или воды. Когда смесь подрумянится, влейте соевый соус. Продольно разрежьте печеные

картофелины на две половины. Ложкой выньте картофельную мякоть и соедините ее с масалой. Добавьте к этой смеси творог. Наполните этой смесью внутреннюю часть хрустящей картофельной кожуры, чтобы сверху получилась «горка». На каждую картофельную половинку положите сверху кусочек сыра и жарьте на открытой сковороде без крышки, пока сыр не расплавится. Украсьте блюдо сладким перцем и ананасом. Рассчитано на 4 — 8 порций.

Фруктовый коктейль

Мужчинам очень полезно употреблять персики, сливы, ананасы, груши, хурму, бананы и папайю, тщательно перемешанные с йогуртом. Этот коктейль усиливает их творческий огонь.

Фисташки

Эти вкусные орешки должны входить в рацион питания каждого мужчины. Ежедневно употребляйте пригоршню фисташек, но они должны быть сырыми, несолеными и с кожицей.

Шафран

Эта экзотическая пряность придает мужчине энергию. Шафран особенно рекомендуется употреблять в пожилом и старческом возрасте, поскольку он поднимает общий энергетический уровень организма. Шафран помогает при проблемах с волосами и кожей.

Рис с шафраном и миндалем

1 чашка молока

0,5 ч. л. корицы

1 ч. л. шафрана

1 ч. л. соли

1,5 чашки темного риса

0,5 чашки миндаля

6 зубчиков чеснока

1 ст. л. гхи

2 чашки домашнего йогурта

Для профилактики вирусной инфекции добавьте еще

1/6 чашки арбузных семечек

1/6 чашки кабачковых семечек

1/6 чашки тыквенных семечек

Замочите шафран в молоке на ночь. Утром смешайте шафран с молоком до получения однородной массы. Для удаления кожицы с миндаля замочите его либо на ночь, либо бросьте в кипящую воду. Затем порубите миндаль. Очистите и нарежьте чесночные зубчики на четвертинки. Притушите чеснок и миндаль в гхи. Тщательно промойте рис. Залейте рис двумя чашками воды и доведите до полуготовности, затем долейте шафрановое молоко. Добавьте чеснок и миндаль. Варите при слабом кипении еще двадцать минут. Подавать с йогуртом.

Семечки подсолнуха

Семечки подсолнуха поставляют в организм витамин Е и цинк, которые играют важную роль в развитии и созревании мужских половых желез и предстательной железы. Семечки подсолнуха надо есть в салатах, сырыми или проросшими.

Йогический чай

Это полезное сочетание пряностей прекрасно оздоравливает нервную систему, очищает кровь, повышает потенцию и способствует пищеварению. Отличный заменитель кофе. Можно приготовить в большом количестве и хранить в холодильнике.

2 л воды

15 почек гвоздики

20 зеленых коробочек кардамона (слегка растолченных)

20 горошин черного перца

3 палочки корицы

8 кусочков имбирного корня

0,5 ч. л. черного байхового чая (по желанию)

3 чашки молока

Довести воду до кипения в емкости на три или четыре литра. Добавить пряности, накрыть крышкой и варить 20 - 30 минут при слабом кипении, пока молоко не приобретет рыжевато-коричневый цвет. Всыпать чай. Охладить и процедить. Перед употреблением влить молоко или соевое молоко, довести до кипения и тотчас же снять с огня. Добавить подсластитель по вкусу. Можно сохранять в холодильнике без добавления молока. Перед употреблением влейте чашку молока.

Омоложение после секса

После занятий сексом каждый мужчина должен употреблять специальные продукты, укрепляющие его нервную систему и восстанавливающие образование спермы. Особенно полезно пить Йогический чай, кунжутно-имбирное молоко и финиковое молоко.

Глава 25

Кулинария для женщин

Мужчины и женщины во многом отличаются друг от друга. Диета - не исключение. Мужчинам и женщинам требуются разные продукты питания и в разном количестве. Женщины должны следить за тем, чтобы в течение двух часов после еды пища покинула их желудок, а максимум через восемнадцать часов любой съеденный ими продукт был эвакуирован из организма. Иными словами, для каждой женщины на первом месте стоит вопрос хорошего функционирования выделительной системы. К самым опасным для женского здоровья и красоты продуктам относятся мясо, алкоголь, кофеин, сахар, соль, яйца, насыщенные жиры и жирный сыр.

В идеале, у каждой женщины ежедневно должно быть два приема твердой пищи и два приема жидкой пищи. На завтрак нужно пить легкий густой напиток на основе молока или сока. В обед можно есть любую пищу, которая легко переваривается. В полдник выпивается второй густой напиток. Ужин должен быть легким: приготовленные на пару овощи, салат и супы.

Миндаль

Предварительно замоченный и очищенный от кожуры миндаль - это великолепный источник протеинов и витаминов группы В. Женщины должны ежедневно употреблять горсть миндаля с изюмом (в изюме содержится много железа). Это полезное и вкусное «антистрессовое» блюдо.

Тушеный миндаль

Это блюдо полезно для женщин в «критические» дни. Таниновая кислота в кожице миндаля способствует очищению внутренних стенок матки. Притушите горсть

неочищенных сырых миндалин в гхи. Когда они слегка подрумянятся, добавьте чайную ложку меда и продолжайте держать на огне до карамелизации.

Баклажаны

Это женская пища. Баклажаны можно есть за неделю до наступления менструации, чтобы избежать предменструального синдрома и отрегулировать цикл. Баклажаны заряжают энергией женский организм. Вот рецепт индийского блюда из баклажанов.

1 очищенный баклажан

2 ч. л. соевого соуса

2 чашки нутовой муки 1 ч. л. черного перца 1 ст. л. тмина 1/4 ч. л. молотой гвоздики 1 ч. л. семян душицы 1/2 чашки молока

1 ч. л. зерен кардамона

3/4 чашки лука, прокрученного через мясорубку или в виде сока 1/2 ч. л. корицы 1/3 чашки воды

2 ч. л. куркумы 1/4 чашки меда

Нарезать очищенный баклажан тонкими ломтиками и замочить на 15-20 минут в миске с холодной водой для удаления горечи. Смешать все пряности с нутовой мукой. В мучную смесь добавить лук, молоко и взбить вилкой в однородное густое тесто без комков. Обмакивать ломтики баклажана в тесто и жарить в растительном масле или в гхи до золотисто-коричневого цвета. Разложить на бумажном полотенце, чтобы стек жир. Подавать на стол с томатным кетчупом или кисло-сладким овощным соусом. Выход: 4-6 порций.

Фрукты

Женщинам полезно употреблять все виды фруктов, особенно абрикосы, персики, сливы, хурму, папайю, инжир, груши, бананы, гранаты и апельсины. Хурма повышает женскую сексуальную энергию. Манго полезно употреблять при нарушениях менструального цикла. Этот плод в свежем и маринованном виде положительно влияет на женскую половую систему. Маринованные и свежие плоды манго лучше употреблять с молоком или йогуртом (см. Манговое ласси).

Имбирь

Свежий имбирный корень очень полезен для женского организма. Имбирный чай успокаивает менструальные спазмы и укрепляет нервную систему женщины. Натрите на терке или тонко нарежьте свежий имбирный корень длиной 5 см (он может быть очищенным и неочищенным) и добавьте к одному литру воды. Варите 10 минут при слабом кипении. Пейте, подлив немного молока и меда. Для укрепления нервной системы женщинам очень полезно пить йогический чай и употреблять имбирь в блюде из смеси лука, чеснока и имбиря (см. Картофель, усиливающий потенцию).

Зеленый стручковый перец

Зеленый стручковый перец содержит в больших количествах витамин С и хлорофилл. Он устраняет плохой запах изо рта при менструации, способствует пищеварению и предотвращает образование каловых камней в кишечном тракте.

Зеленые овощи

Если на протяжении нескольких дней есть только овощи зеленого цвета, то есть сидеть на овощной диете, не употребляя другие продукты, можно отрегулировать менструальный цикл.

«Утренняя прелесть»

Вот прекрасный женский напиток для завтрака. В него входит дневная порция кунжутного или миндального масла. Сироп из рисовых отрубей содержит все необходимые минералы. Женщины должны употреблять такой сироп ежедневно, разводя с водой или смешав с утренним напитком. В кунжутном масле содержится большой процент кальция, поэтому он рекомендован к ежедневному употреблению. Если к напитку добавить 2 столовые ложки протеинового порошка вместо растительного масла холодного прессования и пить его 4 раза в день, заменяя им все приемы пищи, он выполнит функции сжигателя жира и приведет к потере веса.

1 спелый банан

250 г апельсинового сока

1 ст. л. жидкого хлорофилла

208

2 ч. л. сиропа из рисовых отрубей

2 ч. л. миндального или кунжутного масла холодного прессования

Смешивать до получения однородной пенистой массы.

Куркума

Этот целебный корень благоприятно воздействует на все внутренние органы женщины. Он чистит женскую кровь, тонизирует суставы и сохраняет слизистые оболочки, особенно в области женских половых органов. Каждая женщина должна употреблять не менее двух столовых ложек куркумы в неделю.

Золотистое молоко

Этот вкусный горячий напиток полезен для позвоночника. Он смазывает все сочленения и способствует расщеплению кальциевых отложений.

1/8 ч. л. куркумы (вплоть до 1 ч. л., это зависит от вашего вкуса)

1/4 чашки воды

1 стакан молока

2 ст. л. сырого миндального масла

Мед по вкусу

Всыпать куркуму в воду, довести до кипения и варить 8 минут до образования густой пасты. Если выкипает слишком много воды, можно немного добавить. В другой кастрюле доведите до кипения молоко с миндальным маслом и тут же снимите с плиты. Соедините обе смеси и добавьте по вкусу мед. Посыпьте щепоткой корицы.

Всегда под рукой держите «в запасе» пасту из куркумы. Вскипятите большое количество куркумы в воде и сохраняйте в холодильнике до сорока дней.

Йогический чай

Этот освежающий напиток совершенно необходим всем женщинам. Он очищает кровь, укрепляет нервную систему и заряжает тело энергией (см. Йогический чай).

Заключение

«Внимательно изучая причины физической и психической слабости, сталкиваешься с превратными понятиями и негодными практиками в сексуальной жизни. Искусство любви должно по праву занимать главное место среди прочих искусств, ибо преуспевший в этом искусстве обретает бессмертие».

«Су-ной цзин»

Кундалини-йога дает трансцендентальный взгляд на человеческую сексуальность. Учение кундалини-йоги не просто призывает вас пересмотреть отношение к сексуальной жизни, но указывает практический путь духовного осмысления и эволюции сексуальности как средства достижения единения с Духом. Это оптимистичное учение раскрывает трансцендентальную природу сексуальности, которая связывает миры и поднимается над границами жизни и смерти.

В кундалини-йоге секс традиционно считается высшей формой искусства и творчества. Практикуя техники трансцендентального секса, любовная пара реализует великое равенство между мужчиной и женщиной. Освобождаясь от сексуальной подавленности, депрессии и разочарования, ощущения вины и греховности, разрушая искусственно сооруженные барьеры на пути к радости, любящие друг друга люди почувствуют, как все теснее сближаются друг с другом, сливаясь в бессмертном духовном союзе любви. Неправильное отношение к сексуальной жизни и небрежные сексуальные практики ломают не только психику, но создают массу физических и духовных проблем в жизни человека. Практический и гармоничный способ решения этих проблем сводится к формированию созидательного взгляда на природу сексуальности и овладение искусством трансцендентального секса.

Кундалини-йога утолит жажду теоретических знаний и постижения практических техник всех людей. Кундалини-йога нужна любовным парам, которые мечтают пережить вселенскую созидательную мощь чувственного экстаза. Когда сексуальность человека достигает гармонии с его Духом, распахиваются ворота в мир Высшей Реальности. Ощущая в сексуальной жизни созидательное начало, люди избавляются от многих комплексов и психических нарушений.

Пусть вас не смущает, если вам покажется, что прогресс идет слишком медленно. Придет время - и вы ощутите внезапный прорыв в мир Трансцендентальности. Развивайте интимные отношения, добивайтесь открытости и духовной близости, уважайте не только свои чувства, но и чувства партнера, анализируйте и обогащайте сексуальную жизнь. Теории и практики, изложенные в этой книге, окажут вам большую помощь. Но знайте, что только интуитивная мудрость истинной любви раскроет вам тайны трансцендентального секса, основанного на гармонии сексуальности и духовности. Трансцендентальный секс дарит партнерам сексуальное освобождение, то есть полную свободу тела, сознания и духа, позволяя им не только стать гармоничной любовной парой, но и постичь красоту, духовность, науку и мистицизм сексуальной жизни.

Приложение А: Общие вопросы о сексе

В: В каком возрасте мужчина готов вести сексуальную жизнь?

О: В идеале мужчина должен дождаться, когда полностью созреют его половые органы, и только после этого вступать в сексуальные отношения с женщиной. Дело в том, что сперма, «масло» в его половом аппарате, полностью обогащается питательными веществами и становится «концентрированной» лишь к двадцати четырем годам. До этого возраста сперма водянистая и ненасыщенная. Кроме того, до двадцати четырех лет еще не полностью сформирован костный мозг, то есть не полностью развита костная структура.

Ранняя половая жизнь провоцирует впоследствии различные заболевания суставов и костей, поскольку возникает дисбаланс кальция и минералов. Если мужчина ведет половую жизнь до полного физического и эмоционального созревания, он с большой вероятностью после сорока лет станет импотентом. На Западе мужчина не знает, что такое бережное отношение к «семени». Он стремится как можно раньше самоутвердиться, в частности, через секс. Вот почему на Западе так много мужчин к сорока годам испытывают полную или периодически возникающую импотенцию.

В: В каком возрасте женщина готова вести сексуальную жизнь?

О: Женские половые органы полностью созревают к шестнадцати - семнадцати годам. Ни в коем случае нельзя жить половой жизнью раньше этого возраста. Если партнеры слишком молоды, у каждого из них очень мало энергии, поэтому не возникнет слияния Инь и Ян, а это приведет к перенапряжению нервной системы, создавая проблемы в женском организме. Вступая в половые отношения в раннем возрасте, женщина ставит под удар свою нервную систему и характер. Нервные проблемы можно скорректировать витаминами, упражнениями и йогой. Проблемы с характером можно скорректировать только при помощи медитации.

В: Стимулируется ли во время половой активности система желез внутренней секреции?

О: Да, и именно по этой причине «мало секса» так же плохо, как плохо и «много секса». Цель сексуальной деятельности заключена в создании резонирующих вибраций мужчины и женщины. Активность желез внутренней секреции резко увеличивается, а потом должно наступить полное расслабление. Недостаточная или избыточная стимуляция не вызывает положительный эффект.

В: Расскажите о личной гигиене.

О: Перед половым сношением женщина должна обязательно принять душ или ванну. Если ее половые органы обладают запахом, она должна подмываться и спринцеваться йогуртом с куркумой. Для этой цели нужно брать йогурт, который постоял несколько дней, чтобы в нем развилось больше молочнокислых бактерий. Комбинация из йогурта и куркумы «позаботится» о полезных и вредных бактериях. Мужчина перед половым сношением должен обязательно вымыть половой орган.

В: Иногда во время полового акта я ощущаю сильное напряжение в области кишок. Что происходит?

О: Во время полового сношения толстая кишка и прямая кишка должны быть опорожнены. Даже после дефекации, если прямая кишка полностью не очистилась, следует сделать клизму. Если кишечник женщины перед половым сношением не очистился, она ощутит дискомфорт во влагалище, а из-за движения мужского полового органа экскременты начинают двигаться в обратную сторону и повреждают клапан сигмовидной кишки.

В: У меня скоро будет ребенок. Что вы думаете по поводу обрезания?

О: «Смазка жизни» - это секреция, которая выделяется из двух «разрезов» на мужском пенисе. Когда мужчина обрезан, эта секреция по-прежнему вырабатывается, но не сохраняется. Эта секреция «питает» женское влагалище. При половом сношении эта секреция всасывается внутренней оболочкой стенок влагалища. Она укрепляет гипофиз и эпифиз женщины. Порой после полового контакта женщина впадает в депрессию. Это состояние вызывается тем, что мужской орган не обеспечил ее «смазкой жизни».

Исследования показывают, что обрезание не приносит никакой физической пользы и создает ненужную травму для мальчика. Родители должны заботиться прежде всего о пользе для малыша, а не об удовлетворении религиозных амбиций.

Когда мальчику исполняется три - четыре года, его надо научить отодвигать крайнюю плоть и мыть эту область. Это так же естественно, как чистить уши.

В: Что делать с эротическими снами и ночной поллюцией?

О: Сны, сопровождающиеся поллюцией, создают дисбаланс в нервной системе и на три - четыре часа или даже дольше ослабляют тело. Одно такое сновидение эквивалентно шести физическим половым актам. Это крайне истощает нервную систему. Поскольку это возбуждение происходит в результате активности нервной системы и психики, организм за это расплачивается.

Чтобы омолодить тело и вернуть ему энергию после ночной поллюции, мужчина должен выпить напиток из воды, лимона или апельсина, и меда. В целях профилактики ночных поллюций рекомендуется практике ватмаха-бандху.

В: Каково значение нервной системы в сексе?

О: Перед половым сношением три нервных системы - центральная, симпатическая и парасимпатическая - должны находиться в уравновешенном состоянии. Если симпатическая нервная система не находится в равновесии, у мужчины может наступить преждевременное семяизвержение. Если парасимпатическая нервная система не функционирует должным образом, у мужчины возникают проблемы с эрекцией. При разбалансировке центральной нервной системы у мужчины семяизвержение может не наступить и вовсе.

В: Должен ли мужчина пытаться сохранить семя?

О: На производство одной капли спермы уходит восемьдесят капель крови. Значит, пятьдесят капель спермы появляются в результате переработки четырех тысяч капель крови. Сперма говорит о физической, ментальной и эмоциональной потенции мужчины. Чтобы как можно дольше сохранять половую потенцию, мужчина после каждого мочеиспускания или во время душа должен массировать область между мошонкой и анусом. Если женщина лишена ауры и представляет собой только «физическую плоть», мужчина, который вступает с ней в половую связь, теряет энергию. Но если женщина обладает сильной аурой, которая простирается вокруг нее не менее чем на два метра, мужчина заряжается энергией. Женщина должна помогать мужчине беречь семя, а не растрачивать. Это означает, что женщина должна заботиться о собственном здоровье на физическом, эмоциональном и духовном уровне. Если она внимательно относится к тому, что ест и пьет, если она поддерживает физическую форму, занимается йогой, выполняет физические упражнения, в том числе и на гибкость, а также ежедневно медитирует, у нее, скорее всего, очень мощная аура. Мужчину больше привлекает женский дух, а вовсе не плоть. Рядом с женщиной, дух которой сияет ярким пламенем, мужчина ощущает энергетический подъем и силу.

В: Как философия йоги относится к мастурбации?

О: Мастурбация оказывает тройное действие на гипофиз мужчины, лишая его способности концентрироваться, приводя к потере драгоценного семени и истощению энергии. У женщин мастурбация не приводит к таким печальным последствиям, как у мужчин. Женщина просто должна для себя решить, на что хочет направить свою

творческую энергию. Намного полезнее для женского организма выполнять йогические упражнения, которые направят «зудящую» энергию в другое русло. Это вовсе не вопрос морали, как понимают его некоторые религии. В йоги-ческой философии наша цель - гармонизировать Небо и Землю. Это вопрос сознания и концентрации энергии. Просто подумайте, в какой чакре вы хотите сконцентрировать энергию и сознание?

В: Тогда как справляться с сексуальным возбуждением?

О: Нет ничего порочного, аморального или постыдного в том, чтобы испытывать сексуальное возбуждение, но важно знать, как можно поднимать энергию вверх по чакрам, и уметь медитировать, превращая энергию возбуждения в огонь творчества.

Возбуждение на физическом плане понимается как половое сношение, но на высшем плане это творчество. Это одна и та же энергия, но она концентрируется в разных чакрах, и соответственно, по-разному используется.

В: Что испытывают женщины во время полового сношения: «всплески» или оргазмы?

О: Женщины обладают исключительно большой сексуальной потенцией. Мужская энергия накапливается до точки взрыва, или оргазма. После этого мужчина должен обязательно расслабиться. За одно половое сношение мужчина способен испытать один, два или три оргазма. Женская сексуальная энергия имеет совершенно иную природу. Как только ее энергия достигает определенного уровня, она испытывает оргазмические «всплески», подобные волнам, которые то накатывают, то отступают. Она может находиться в таком состоянии бесконечно долгое время, пока она или ее партнер не выбьется из сил.

Медитация для женщин, помогающая нейтрализовать несвоевременное возбуждение

Сядьте в позу покоя и откиньте голову назад. Вытяните руки в стороны под углом шестьдесят градусов. Широко откройте рот и нос, доверьтесь вселенной и три - четыре раза (или сколько понадобится) пропойте звук «А». Потом сделайте вдох, выдох и расслабьтесь.

Медитация для мужчин, преобразующая возбуждение

Если во время возбуждения вы способны медитировать, то можете полностью трансформировать энергию возбуждения в творчество. Выполняйте киртан-крию, как описано ниже.

Сядьте в позу покоя, сложив руки на коленях в гиан-мудре. Медитируйте, сконцентрировавшись на области «третьего глаза». Пойте мантру САА ТАА НАА МАА.

Когда вы поете САА, соедините подушечки указательного и большого пальцев. На слоге ТАА соедините подушечки среднего и большого пальцев. На слоге НАА соедините подушечки безымянного и большого пальцев. На слоге МАА соедините кончики мизинца и большого пальца. На каждом слоге визуализируйте, как через макушку вашей головы в вас входит энергия и, следуя по «Ь»-образному маршруту, истекает через «третий глаз» в Бесконечность. Этот энергетический поток течет по энергетическому пути, который называется золотой нитью, связывающей эпифиз с гипофизом.

В течение пяти минут напевайте мантру вслух, следующие пять минут перейдите на шепот. (Если вы хотите сократить время проведения медитации, то сократите вдвое время, отводимое на пение мантры вслух и шепотом.) Далее напевайте мантру про себя, создавая энергетические вибрации. Беззвучно пойте мантру в течение 10 минут. И, наконец, пойте мантру вслух в течение пяти минут. Закончив, вытяните руки как можно дальше и широко расставьте пальцы. Распрямите позвоночник и сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь расслабьтесь.

Секс на тонких планах

В: Что значит наложение аур?

О: Когда мужчина и женщина вступают в половое сношение, их энергии Инь и Ян сливаются, а ауры накладываются друг на друга. В этот момент два человека превращаются в кого-то третьего. Особенно чувствительны к наложению аур женщины. Если женщина ведет беспорядочную половую жизнь, меняя партнеров, то ее аура разрушается до такой степени, что женщина утрачивает индивидуальность. У женщин очень тонкая энергия, и беспорядочное слияние женской ауры с аурами разных половых партнеров оказывает на женщину разрушительное влияние. Женщина теряет себя и эмоционально ослабевает. К сожалению, в нашей культуре это довольно распространенное явление. Сексуальная свобода для женщины не подразумевает половую распущенность и вседозволенность. Сексуальная свобода - это право выбора, право на уважение и на свободу от сексуальных домогательств. Но если между партнерами есть любовь, уважение и взаимопонимание, то половое сношение крайне благоприятно для женщины. В ней просыпается творческий огонь, она ощущает бодрость, чувствует себя в полной безопасности и щедро дарит свою любовь.

В: Мне кажется, что моего мужа вполне удовлетворяет лишь физическая близость. Мне же очень важна эмоциональная сторона в наших интимных отношениях. Это приводит к конфликтам между нами... Почему так происходит?

О: Для женщины секс - это нечто большее, чем просто физический акт. Женщина должна чувствовать любовь, заботу, ласку и нежность со стороны мужчины, она должна полностью доверять мужчине, знать, что он надежный и что может ее защитить. Ей нужна уютная спокойная атмосфера. Такова природа женщины. Мужчина должен понимать, что женщина эмоционально и психологически устроена совсем иначе. Если он будет эмоционально близок женщине не только в постели, но и вне постели, она ответит ему преданной любовью и станет для него источником энергии и творческого вдохновения.

В: Имеет ли значение то, о чем я думаю во время полового акта?

О: Приходите в постель с мыслью: «Я - это ты, а ты - это я». Партнеры должны видеть друг в друге бога и богиню и мысленно благодарить друг друга. Мысли женщины влияют на мужчину гораздо сильнее, чем мысли мужчины - на женщину. Если женщина в постели думает о другом мужчине или плохо думает о своем партнере, на следующее утро мужчина будет чувствовать себя отвратительно. Если же женщина считает своего мужчину богом, он будет чувствовать себя великолепно и светиться внутренним светом.

В: Если ли оптимальное для половой близости время суток?

О: Нет. Единственный неблагоприятный период для близости - это интервал между тремя и шестью часами утра. Это очень чувствительное время, связанное с положением солнца относительно земли. Все остальное время весьма благоприятно. Не занимайтесь сексом в течение трех часов после еды, после физических упражнений, когда женщина менструирует, когда вы находитесь в состоянии стресса и когда вы не находитесь в безопасном месте. Нельзя вступать в половую близость в спешке. У вас должно быть время, позволяющее расслабиться после полового акта и заснуть.

В: Какова природа секса в пожилом возрасте и во время климакса?

О: В старости дух естественным образом приближается к постижению Трансцендентальности. Страсти, волнующие тело, отступают на задний план, увеличивается мудрость и возникает духовность. По мере приближения старости сексуальная любовь становится все менее и менее «физической». Мужская сексуальность угасает быстрее, чем женская, хотя история знает и множество обратных примеров. В старости больший упор делается на сексуальные техники сознательного воздержания от оргазма и взаимного поглощения живительных соков при сохранении и

поддержании здорового йогического образа жизни. Тогда отступит страх внезапной потери полового влечения и утраты потенции, а также весь комплекс сопряженных с этим невротозов.

Климакс меняет жизнь человека, он готовит тело к уходу в Трансцен-дентальность. Мужской и женский климакс часто сопровождается затяжной глубокой депрессией. Физические упражнения, йога, здоровый рацион питания и медитация помогут преодолеть эту депрессию. Во время климакса человек проходит через многие испытания, но в идеале любовная пара должна вместе стареть, помогая друг другу преодолевать сложности силой любви.

В: Есть ли средства от импотенции?

О: Есть много способов лечения мужской импотенции, которая возникает в результате длительного стресса, физического истощения на фоне переутомления, невоздержанности и старения. От импотенции можно избавиться при помощи практики йоги, правильной диеты, медитаций с созидательными установками и сексуальных техник кундалини-йоги. Надо изменить образ мыслей и весь образ жизни. Сексуальные техники кундалини-йоги вылечивают импотенцию, так как делают упор на циркуляции сексуальной энергии и энергетическом обмене партнеров. Когда пламя страсти не вспыхивает столь же стремительно, как в молодости, и даже не разгорается с былой силой, его гораздо легче контролировать. Стареющим сексуальным партнерам легче практиковать искусство трансцендентального секса, восходя к вершинам экстаза.

В: Может ли женщина во время беременности заниматься любовью, и если да, то есть ли специальные рекомендации?

О: Нет жестких правил и резких доводов «за» или «против» ведения половой жизни во время беременности. Надо руководствоваться здравым смыслом и интуицией. Во время беременности не стоит сдерживать свои естественные потребности, если они не принесут вреда растущему плоду. Во время первых месяцев беременности половая жизнь вполне безопасна, но без сильных страстей. Позы во время полового акта должны выбираться из соображений максимального удобства. Нужно помнить о незримом присутствии третьего человека, вашего будущего ребенка, которому вы не должны навредить. Пара, которая лежит в тесных любовных объятиях, положительно влияет на физическое и психическое развитие ребенка. Впрочем, выражение любви в физическом единении - это лишь один из способов, посредством которого пара может разделить свою радость в этот период времени.

В: Можно ли омолодить организм, занимаясь сексом?

О: Секс - это страшная сила, которая может человека омолодить, состарить или погубить. Это зависит от того, насколько правильно он ведет половую жизнь. Благодаря могущественной силе секса старик может вновь стать молодым. Много сексуальных техник посвящено проблеме омоложения организма. Ими следует воспользоваться тем, кто испытывает в этом необходимость. Основной принцип сексуального омоложения состоит в создании условий для оптимальной циркуляции сексуальной энергии внутри тела, когда все «выходы» наружу блокируются и не происходит бесполезных потерь энергии. Уделяя внимание ментальным, эмоциональным и физическим аспектам сексуальной любви, а также научившись разумно распределять потоки сексуальной энергии, можно добиться полного расцвета сил и тотального омоложения.

В: Полезен ли пост с точки зрения сексуальных практик?

О: Пост увеличивает пламя внутреннего огня и способствует очищению и облагораживанию эмоций. Пост настраивает и синхронизирует организм, очищает ауру и способствует концентрации сознания. Он вызывает состояние отстраненности и непривязанности, способствующее достижению трансцендентальности. Умеренный пост приводит к таким же результатам, как прием сильных биостимуляторов и средств для усиления полового влечения.

В: Когда необходимо практиковать половое воздержание?

О: Воздержание - это сексуальный пост. Месячное воздержание от половой жизни укрепляет тело и помогает фокусировать жизненные энергии и эмоции. Если после долгой совместной жизни ослабляется половое влечение друг к другу и появляется много эмоциональных и психологических ран, полезно практиковать сексуальное воздержание. Короткие периоды полового воздержания сроком на три, пять, семь или девять дней способствуют концентрации сексуальной энергии, что повышает силу чувственного восприятия. Если любовная пара хочет родить полноценного, сильного, крепкого и здорового ребенка, то цель будет достигнута, если перед чередой продолжительных актов зачатия любовники полностью воздержатся от половой жизни. Но длительное половое воздержание не рекомендуется.

Во время полового воздержания человек должен практиковать кундалини-йогу, чаще обычного выполнять дыхательные упражнения, питаться только здоровой пищей и физически нагружаться. Сексуальную энергию нужно сознательно поднимать через чакры вверх по тонким нервным каналам; творческая визуализация и дыхательный контроль помогут процессу очищения энергии.

Половое воздержание обычно подразумевает воздержание от всех видов сексуального контакта. Бывает «полное воздержание» от всех видов сексуального контакта и «воздержание от оргазма» при сохранении половых контактов. Во втором случае следует применять сексуальные техники кундалини-йоги, чтобы удерживать, трансформировать и поднимать сексуальную энергию к головной чакре. Но такой вид полового воздержания не рекомендуется проводить дольше одного месяца, так как физические и тонкие энергии нужно периодически высвобождать, обмениваясь ими с партнером, если вашей конечной целью является достижение состояния трансцендентальности.

В противоположность расхожему мнению, целибат или обет безбрачия - это не признак духовности. Целибат неестествен, и это нездоровая практика для нормальных людей. Короткие периоды воздержания от половых контактов разительно отличаются от полного воздержания. Обеты безбрачия монахов и монахинь - это вид духовного ханжества, так как они отрицают существование естественных сексуальных потребностей у человека и не допускают их выражения ни в какой форме. Тем самым они порочат смысл полового акта, в результате которого они сами появились на свет из небытия. Целибат ведет к слепой вере, фанатизму и ограниченности сознания, отрицая сексуальные функции человека.

В: Как должен вести себя мужчина в тот момент, когда женщина испытывает оргазм?

О: Чем медленнее и ласковее двигается мужской орган во время полового акта, тем интенсивнее наслаждение. Чтобы оргазмы женщины следовали друг за другом, нужна высочайшая степень сотрудничества между партнерами. Мужчина должен контролировать семяизвержение, но в то же время сохранять и поддерживать состояние напряженного наслаждения, одновременно направляя партнершу к оргазму. Женщина должна отдаваться нарастающему желанию испытать оргазм, не сдерживаясь и всецело растворяясь в этом желании; она должна сознательно выполнять сокращения стенок, полностью сконцентрировавшись на достижении физического удовлетворения.

Умело управляя сознательно вызванной волной экстаза партнерши, мужчина должен сдерживаться, когда женщина приближается к оргазму. Для достижения полного контроля над побуждениями и для продления полового акта мужчина должен сжать мышцы анального сфинктера, втянуть мышцы стенки живота и выполнить задержку дыхания. При необходимости можно надавить на точку, расположенную в промежности между отверстием заднего прохода и половым органом.

Когда женщина испытывает первый оргазм, между гениталиями партнеров происходит тонкое биоэлектрическое взаимодействие, то есть биоэлектрический обмен. Мужчина должен представить, что всасывает высвобожденную половую энергию

партнерши, которая сливается с его собственной, пока еще скрытой связанной энергией. Всасывая и сохраняя эту энергию, мужчина снова должен возбуждать напряженно-сладостное состояние у партнерши.

В: Может ли практика трансцендентального секса изменять жизненные обстоятельства и ситуации?

О: Прежде всего, необходимо проанализировать ситуацию и связанные с ней эмоции. Затем надо очистить эти эмоции от наслоений и научиться сознательно их контролировать, не подавляя, а направляя. Любовная пара должна стремиться изнутри разрешить проблему полярностей, избавляясь от собственных слабостей и развивая творческие импровизационные способности. Открытый, подвижный и развитый ум - это необходимое и достаточное условие для решения всех проблем при помощи трансцендентального секса.

В: Что такое тайные дыхательные практики?

О: Сексуальный контроль подразумевает использование тайных дыхательных техник. Техника «полного дыхания», включающего фазы сознательных вдоха, задержки воздуха в теле и выдоха из нижней части брюшной полости способствует осуществлению сознательного контроля над всеми функциями организма. На фазе задержки мужчина может контролировать непроизвольное семяизвержение. Техника «охлаждающего дыхания», когда вдох выполняется только через левую ноздрю, ослабляет побуждение к оргазму, равно как и дыхание «вороний клюв», которое выполняется через свернутый в трубочку язык. Напротив, практика «целебного дыхания», когда вдох выполняется только через правую ноздрю, усиливает половое влечение и приближает наступление оргазма.

Каждый мужчина во время полового акта должен чередовать дыхательные техники, стремясь предотвратить нежелательную эякуляцию и доставить партнерше максимальное удовольствие. Техника «маточного дыхания» выполняется так: нужно лечь в позу эмбриона, подогнув колени к груди, и выполнять поверхностное дыхание животом. При этом надо представлять, как в пупочную чакру вливается энергия. Такая дыхательная техника восстанавливает силы, тонизирует организм и привлекает к вам энергию мира.

В: Можно ли накапливать и трансформировать сексуальную энергию?

О: Сексуальная энергия в первоначальном виде находится в области сексуальной (корневой) чакры у основания позвоночника. В трансформированном состоянии эта энергия может концентрироваться в любой другой чакре, включая головную. Это справедливо и для мужчин, и для женщин. Сексуальная энергия естественным образом трансформируется в телах мужчины и женщины, когда их любовная игра гармонична.

Преобразованная сексуальная энергия становится источником вдохновения и глубокого внутреннего познания. Ее можно черпать, как колодезную воду. Можно преобразовать сексуальную энергию в практике йоги и медитаций с положительными ментальными установками, но самое эффективное преобразование происходит во время практики трансцендентального секса, когда оба партнера испытывают полное сексуальное удовлетворение, достигая вершин экстаза. Не случайно говорят, что «йоги могут далеко продвинуться на Пути благодаря своим достижениям, но переступить порог в Бессмертие они могут только при стремлении к совершенству вдвоем со своей супругой».

ПРИЛОЖЕНИЕ Б: «Говорит она», «говорит он»

В: Как вы ощущаете собственную сексуальность?

«Говорит она»: Многие женщины ощущают это по-разному, но все сходится в том, что, хотя присутствие мужчины и стимулирует сексуальные ощущения, все же в основном они возникают изнутри. У одних женщин они появляются, когда те любят закатом, другие говорят, что их может вызвать принятие ванны. Многие согласны, что в свободный поток чувственной энергии вносит свой вклад здоровая еда, упражнения на гибкость, прекрасная спортивная форма, йога, танцы, спорт и творческое самовыражение. Направление этой энергии в творчество без малейшей попытки ее подавления тоже достигается за счет йоги, спорта, творчества и медитаций.

«Говорит он»: Мужчины говорят, что хорошая физическая форма помогает им ощущать собственную сексуальность спокойно и «б'вз вывертов». Хотя некоторые мужчины признаются, что могут ощутить всплеск изнутри, как это происходит у женщин, все же в целом они приписывают чувственную стимуляцию внешним факторам. К примеру, вид красивой женщины, звук ее голоса, запах ее духов, богатое воображение может зажечь мужчину. Вообще, мужчины гораздо легче относятся к этой проблеме, чем женщины.

В: Что для вас важно в сексе?

«Говорит она»: Внешняя обстановка: чистота, комфорт, камерность, уют. Достаточное количество времени, отсутствие спешки, чтобы можно было полностью отдаться наслаждению. Ощущение, что тебя любят и о тебе заботятся. Это намного важнее, чем испытать оргазм. Большинство женщин говорят, что самое главное - это быть вместе и ощущать близость.

«Говорит он»: Главное - это проводить время вместе. Хотя мужчинам приятно заниматься сексом в уютной обстановке, они не готовы создавать уют самостоятельно, считая это прерогативой женщины. Хотя они упоминают о таких же приоритетах, что и женщины (уют, отсутствие спешки и пр.), большинство мужчин все же признаются, что главная цель - это семяизвержение. Впрочем, некоторые мужчины предпочитают не всегда завершать половой акт семяизвержением и наслаждаются экстазом слияния энергий с партнершей.

В: Что вам неприятно в сексе?

«Говорит она»: женщины говорят, что для них унизительно, когда с ними обходятся как с куском мяса, когда принуждают и заставляют заниматься сексом. Многие женщины жалуются на усталость. Они хотят испытать наслаждение, но при наличии детей, старых родителей, работы, транспортных пробок, огромного количества обязанностей по дому и сверхплотного графика дел они зачастую просто не имеют ни сил, ни времени на близость. Женщины редко способны обсуждать с партнером, что им нравится и что не нравится.

«Говорит он»: Мужчины говорят, что самое ужасное в сексе, это когда они знают, что партнерша в действительности сейчас не хочет заниматься сексом. Некоторые мужчины ощущают пустоту, когда понимают, что партнерша думает о чем-то другом. Еще мужчины говорят, что им становится ужасно противно, когда они понимают, что партнерша их использует и манипулирует ими в корыстных целях. Некоторые мужчины расстраиваются, когда ощущают, что от них требуются качества высококлассного любовника-плэйбоя, опытного, искушенного и всегда знающего, как удовлетворить партнершу. Мужчины обычно стараются не говорить на тему секса с партнершей.

В: Что самое приятное в сексе?

«Говорит она»: Когда с тобой обходятся нежно, мягко и уважительно. Это поистине возбуждает. Многие женщины хотят, чтобы их помогали и соблазнили уже в тот

момент, когда мужчина только начинает посылать тончайшие сексуальные вибрации. Большинство женщин считает, что стиль поведения «мачо» в постели редко бывает эффективным. Они говорят, что ласка и нежность возбуждают больше, чем грубое прикосновение. Многие женщины говорят, что их возбуждает, когда они доставляют удовольствие партнеру, особенно их возбуждает мужская реакция на женскую стимуляцию.

«Говорит он»: Мужчины говорят, что их очень возбуждает женская реакция во время половой близости: ее движения, исходящий от нее запах, ее вздохи и стоны и даже выражение ее лица. Мужчины любят женскую ласку, но многие мужчины говорят, что испытывают наслаждение, наблюдая за реакцией женщины на мужское прикосновение. Мужчины любят нежную стимуляцию и признаются, что она помогает им оттянуть оргазм. Мужчине особенно приятно, когда партнерша относится к нему так, словно он самый удивительный человек в мире.

В: Чего вы больше всего боитесь в сексе?

«Говорит она»: Многие женщины говорят, что ощущают пустоту и одиночество, занимаясь сексом. Из-за чего возникает ощущение одиночества? Отсутствие близости и взаимопонимания на более глубоком уровне; низкая самооценка женщины; ощущение, что партнер физически с ней, а мыслями далеко. Многие женщины боятся, что секс - это просто игра, лишенная подлинных эмоций.

«Говорит он»: Мужчины обычно боятся двух вещей. У них присутствует страх импотенции, а также страх, что они окажутся не на высоте и не смогут себя контролировать, причем, этот страх возникает даже тогда, когда они знают, что это не важно для партнерши. Второй страх - это страх оказаться отвергнутым, когда он предпринимает шаги в сторону половой близости с женщиной.

В: Что способствует доверию и духовной близости?

«Говорит она»: Многие женщины говорят, что повышению доверия способствует мужская ласка без ожидания оргазма. Порой настоящее доверие возникает тогда, когда снимается опасение перспективы половой близости.

«Говорит он»: Многие мужчины говорят, что самое главное - это поддержка со стороны партнерши и вера в него. Мужчина хочет, чтобы его партнерша видела в нем божество. Он ощущает прилив сил, когда женщина в его жизни - источник вдохновения, возвышающий и облагораживающий. Мужчина хочет, чтобы женщина в его жизни была теплым бризом, а не ураганом, прибывающим к земле и заставляющим чувствовать его неудачником.

УДК 159.96 ББК 88.6

Рави Сингх. Искусство трансцендентального секса

Перевод с англ.- «JANUS BOOKS», ООО ЭТО «Экслибрис», Ст.-П. 2002. - 224с.

Чем объясняется могучее влечение полов? Нам никогда не разложить на составляющие всю глубину и силу любовных отношений, но ясно одно: мы стремимся к любви, потому что жаждем найти свою половину и слиться с ней, растворяясь в ее полярной сущности.

«Внимательно изучая причины физической и психической слабости, сталкиваешься с превратными понятиями и негодными практиками в сексуальной жизни. Искусство любви должно по праву занимать главное место среди прочих искусств, ибо преуспевший в этом искусстве обретает бессмертие».

«Су-ной цзин»

«Сексуальное слияние - это один из этапов пути достижения мастерства в йоге. Путь физического наслаждения чувств ведет к Освобождению».

«Кауларahasия»

«Только в отношениях мужчины и женщины реализуется таинственная неукротимая сила, которая скрывается в глубине каждого человека».

Йог Бхаджан

ISBN 5-901620-13-5

© «JANUS BOOKS»