

Володымыр Удара

**Как избавиться
от
сексуальной зависимости?**

2015

Володымыр Удара



**Как избавиться
от
сексуальной зависимости?**

Эта книга для тех, кто хочет избавиться от сексуальной зависимости. Для тех, кто хочет управлять собой сам, кто не хочет чтобы им управляла его низшая природа и желания. Как известно постоянная потеря семени ведет к тому, что мужское население слабеет как физически, так и психически, и как следствие приобретает различные психические и физические заболевания.

В книге дано много советов, как избавиться от сексуальной зависимости, ведь как известно очень большой процент мужчин из-за доступности материалов сексуального содержания подсади на секс в различных его формах как на наркотик, что в свою очередь приводит их к пагубным последствиям. В книге приведены научные исследования, современные и древние подходы. В книгу включены статьи врачей современной медицины, традиционной медицины Индии, Китая. Так же многие вырезки были взяты из Йоги и традиционных религиозных направлений разных стран.

Книга также будет полезна и интересна женской аудитории, так как многие советы и практики даны так же и для женщин.

Предисловие

Данный материал сначала я собирал в первую очередь для начинающих Йогов, которым на их пути может понадобиться дополнительная информация по одному из принципов йоги, который называется Брахмачарья.

Брахмачарья (санскр. ब्रह्मचर्य) — одна из четырёх ступеней духовного развития. В узком смысле — половое воздержание; в широком — самодисциплина, контроль над желаниями. В йоге, брахмачарья является одним из принципов ямы.

Нарушением брахмачарьи является любая невоздержанность: в сексе, еде, питье, болтливость и т. п. Невоздержанность ведёт к расточительству жизненной силы и нездоровью. Наибольшая из потерь жизненной энергии связана с сексом. Исполнению брахмачарьи способствуют посты и обеты.

Также я увидел, что для обычных людей которые не практикуют йогу, материала о том как избавиться от полового влечения очень мало, поэтому решил добавить тексты и для них, тем самым разбавив практические советы статьями, о том почему вреден онанизм, почему так важно сохранять семя и так далее.

Потом, я решил собрать материал по данным вопросам в одну книгу. Очень надеюсь что со временем этот материал полностью или частично опубликует какое-то книжное издание.

В этой книге я нечего не писал, это просто собрание разного рода информации, почерпнутое от разных авторов: ученых, докторов, йогов, практиков, ну и конечно же рассказы тех кто зависим от секса. Весь материал был найден мной в интернете.

Содержание:

БИОХИМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ НЕВРОЗОВ И ПСИХОЗА

ВРЕДЕН ЛИ ОНАНИЗМ? (отвечает опытный сексопатолог с огромным стажем работы.)

О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛЬЗЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ

Ученые научно подтвердили, что порнография побуждает мужчину воспринимать женщин как товар!

Отрывок из книги Андрея Лаппы

Субал дас про Брахмачарья

Доктор Партап Чаухан - свидетельство Аюрведы

Первая ступень Йоги. Брахмачарьям

Дао Дэ Цзин. Глава 59

Свами Шивананда - Слава Брахмачарьи

Польза целибата

IV. ЖЕЛАНИЕ-ПИЩА-СЕКС

ОТКРОВЕННЫЕ ИСТОРИИ БЫВШЕЙ ПРОСТИТУТКИ

Роберт Свобода. ОДЖАС

ИСПОВЕДЬ ПОРНО-ОНАНИСТА

Дефиниции

Отрывок из Уддхава-Гиты

Питер Кэлдер. ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ (отрывок)

Из переписки с опытным йогом

ВАИРАГЬЯ МАРТАНДА

Профилактика и лечение любви

Сексуальные отношения

Ваджикарана - Афродизиак, наука о сексуальной функции.

Секс как разновидность наркомании

Как бороться с физическим влечением

"ОБЕТ БЕЗБРАЧИЯ" - глава 8

Бхагавата Пурана - 3.26.57

Активация Свадхистана чакры

"Блудник грешит против собственного тела (Коринф., 6:18)"

Вопросы Сидерскому

Денис Зикеев. "Сексуальная трансформация в практиках развития сознания"

Отрывки из...

ЗА ЧЕРТОЙ ЗАЧАТИЯ.

Дж.Файворс. Лидер новой эпохи

ГЛАВА XIII. О СОПРОТИВЛЕНИИ ИСКУШЕНИЯМ

ПОРНО, ЭРОТИКА И ПОДРОСТКИ

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОНАНИЗМА

Квинтэссенция концепции теории сексуальной сублимации.

ПОРНОГРАФИЯ - СРЕДСТВО ГЕНОЦИДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА?

О стрелах лукавого и их действии в человеческом сердце

ЭНЕРГИЯ ПОЛА

ТАЙНЫ ВИН ЧУН, ЧАСТЬ 3

Мнения

ПОХОТЬ ОЧЕЙ

Ученые: 80% презервативов заразны?

Плоды "сексуальной революции"

Вопросы о сексе

Лев Толстой. Глава VIII. ПОЛОВАЯ ПОХОТЬ.

Л.Н.Толстой Крейцера соната

ЭРОТИКА, ПОРНО РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ.

Блудные помыслы (вопрос). Ответ священника Андрея

Ришьяшринга, или мудрец, который не знал женщин

БИОХИМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ НЕВРОЗОВ И ПСИХОЗА

Профессор Торек в своей работе «The Human Testis» пишет следующее:

«Гонада (простейшие мужские репродуктивные органы, в которых развиваются половые клетки, прим.) вырабатывает через ее внутренние секреты химические вещества, которые переносятся кровообращением в ЦНС. У этих веществ внутренней секреции широкий спектр воздействий на внутренние органы. О'Малли полагает, что прямое воздействие хим. продуктов гонад через нервную систему влияет на рост и увеличение метаболизма каждой ткани тела. Точно установлена связь между гонадами и гипофизом. Еще со времен Гиппократ и Аристотеля считается, что работа нервной системы, головного и спинного мозга, тесным образом связана с семенной жидкостью.

В психиатрии существует раздел, изучающий взаимосвязь половых желез и мозга. Известно например, что дегенерация мозга обычно сопровождается ухудшением работы яичек. Сэр Фредерик Мотт обнаружил, что в некоторых случаях «деменции прекокс» (деменции прекокс (лат. dementia praecox - раннее слабоумие) - общее название психозов у лиц молодого возраста с исходом в гебефрению, кататонию или параноидное слабоумие) яички у больных атрофируются, сперматогенез полностью прекращается. Из этой взаимосвязи яичек и мозга можно предположить, что эта болезнь следует из преждевременной атрофии гонад, которая начинается в половозрелом возрасте или раннем пубертатном периоде. В этой связи нужно также отметить, что большинство слабоумных, изученных Моттом, были обычными онанистами, и этот факт Мотт рассматривает как первичную причину дегенерации их мозга. Наблюдения Мота были подтверждены Obregia, Parhon и Urechia, которые тоже обнаружили атрофию семявыводящих каналов и отсутствие сперматогенеза в случаях деменции прекокс. Эти исследователи считают, что у спермы может быть внутренняя функция, которая необходима для нормального метаболизма мозга, и что случаи деменции прекокс могут происходить из-за дефицита секреции яичек или полной дегенерации семявыводящих каналов.

То, что случаи слабоумия могут быть результатом онанизма и половых излишеств в результате изъятия из кровообращения лецитина, холестерина и соединений фосфора, указано в исследованиях выдающегося американского невропатолога и психиатра, доктора E.C. Spitzka, бывшего президента the New York Neurological Society. В своей книге «Безумие, его классификация, диагноз и лечение», доктор Spitzka пишет: «То, что связь между развитием ума и мужскими гениталиями существует, - бесспорно. Даже если предположить, что дефектное развитие мочеполовой системы у слабоумных, психбольных и т.п. является лишь совпадением, мы не можем отрицать, что ранняя экстирпация (удаление, прим.) яичек, влияет на состояние интеллекта и общее развитие организма в целом.

В своей книге «Masturbatic Insanity» Dr. Spitzka приводит в пример 12 случаев безумия, все из которых являлись последствиями мастурбации. Он утверждает, что главной причиной является недостаток лецитина. Лецитин – это главный элемент нервных клеток, это основное топливо мозга и ЦНС, поддерживающий их здоровую активность. Лецитин также является основным элементом спермы, поэтому нетрудно понять, почему чрезмерная половая активность приводит к недостаточному питанию нервных клеток и

клеток мозга.

Вместе с взаимосвязью недоразвитости яичек и дегенерации мозга, была также обнаружена и обратная взаимосвязь, объясняющая преждевременное умственное развитие мальчиков. Т.е. чем раньше мальчик вступает в фазу здорового полового развития, тем выше его способности, по сравнению со сверстниками. Был даже случай, когда профессора Morgo of Turin и Snochi of Genoa наблюдали за ребенком девяти лет, у которого было три полноценных яичка и чье развитие было намного выше сверстников. Встревоженные родители ребенка приняли решение удалить дополнительное яичко. Несколько месяцев спустя в интеллектуальном развитии мальчика чувствовался явный спад, и постепенно уровень умственного развития пришел в норму, соответствующую его возрасту.

Доктор Эвенс, английский физиолог, считает, что мышление – это не что иное как один из этапов метаболизма фосфора в мозге. В этой связи нельзя не вспомнить высказывание немецких биохимиков «Ohne Phosphor keine Gedanken» («Без фосфора нету мысли»). Эвенс заявляет, что во время мышления и умственного напряжения, производство фосфатов увеличено, происходит окисление составов фосфора в мозге (под каталитическим влиянием йода гормона щитовидной железы). Эвенс пишет: «Если взять мозг (человека или животного) и погрузить его в чистый этиловый спирт, серный эфир или оливковое масло, мы получим люминесцентный фосфор». Это может объяснять происхождение феномена «светящегося мозга», наблюдаемого доктором G.V. Crile на живом мозге в полной темноте. Эвенс считает, что окисление фосфора является источником происхождения электрических импульсов в нервной системе. Crile показал, что электроэнергия нервной системы производится в основном именно в головном мозге, который можно сравнить с центральной аккумуляторной батареей тела.

Таким образом становится ясно, что фосфор, кислород и гормоны щитовидной железы (йод) необходимы для нормального производства мозгового электричества, и что в отсутствии любого из этих трех элементов, пагубно повлияет на работу клеток мозга. Сейчас известно, что мозг является самой обогащенной фосфором частью тела, также известно что он потребляет кислорода в 3 раза больше чем другие ткани; и что без каталитического влияния гормонов щитовидной железы мозг не может нормально функционировать (щитовидная железа в свою очередь не может вырабатывать гормоны без йода)

Согласно этой точке зрения, в качестве причины неврастению можно рассматривать дефицит фосфора, а точнее дефицит лецитина, так как лецитин содержит в себе соединения фосфора. Как уже было сказано лецитин присутствует в сперме в огромном количестве, поэтому потеря спермы вполне может вызвать на некоторое время симптомы неврастении. Когда же потеря лецитина носит регулярный характер, начинает страдать мозг, могут проявляться симптомы психоза. Полиневрит, психоз – всего лишь различные стадии нехватки витамина В и лецитина, которые всегда взаимосвязаны, и без которых происходит истощение нервных клеток и клеток мозга. Продукты богатые витамином В (проростки зерен, бобы, пивные дрожжи и т.д.) являются также богатыми источниками лецитина.

Fenger, в статье, «Phosphatides в эндокринных железах» пишет что гипофиз состоит из лецитина на 62.61%, то есть в семь раз больше если сравнивать с средним составом мозга. Шишковидная железа содержит в 13 раз больше лецитина. Больше всего лецитина содержится в надпочечниках.

Исходя из этих данных, мы можем понять причину, почему доктор Бринкли считает половые железы одними из основных в эндокринной цепи, поскольку они одни, через их внешнюю секрецию, в состоянии забрать значительную часть запасов лецитина и соединений фосфора из кровообращения, таким образом непосредственно нарушить функционирование других желез, которые ничуть не меньше зависят от лецитина и соединений фосфора. Кстати появление зоба (гипертиреоз) имеет непосредственное отношение к половым излишествах. Например раньше, увеличение щитовидной железы у невесты, в первое утро после свадьбы, традиционно считалось признаком того, что был половой акт между молодоженами.

Таким образом, основная причина эндокринных дисфункций – гипофункция или гиперфункция – заключается в половых железах и их способности изменять количество лецитина и соединений фосфора в крови, являющиеся первичным сырьем для всей эндокринной системы организма.

Любая потеря семенной жидкости (путем совокупления, мастурбации или ночных поллюций) происходит в прямом смысле за счет мозга. И этот эффект особенно опасен в детстве и юности, когда мозг находится в стадии активного развития. Воздержание способствует восстановлению уровня фосфатов и лецитина в крови, а следовательно и в мозге.

Никакое адекватное понимание половых и психологических проблем не может иметь место без знаний о химическом составе спермы. Только изучив ее состав, и поняв взаимосвязь между спермой, ЦНС и мозгом, можно понять то пагубное влияние, которое оказывает на организм изъятие веществ, входящих в состав семенной жидкости, предрасполагая к психическим заболеваниям. Это является основанием для создания совершенно нового раздела неврологии и психиатрии.

ВРЕДЕН ЛИ ОНАНИЗМ?

Конечно же вреден, отвечу я вам, как опытный сексопатолог с огромным стажем работы.

За многие годы, которые я провел занимаясь сексологией в семейных отношениях и изучении причин бесплодия и импотенции у мужчин, я заметил странные вещи в моих пациентах. Многие мои клиенты приходили ко мне и жаловались на то, что они либо совершенно никакие в «пастели», либо же, еще хуже, были импотентами. Странность заключается в том, что каждый из них при вопросе «занимаетесь ли вы мастурбацией?» в один голос отвечали, что занимались ею с самого детства и до сих пор... Во многих современных информационных носителях утверждается, что онанизм – это хорошо, что молодых людей он готовит к половой жизни, а для мужчин среднего возраста это не плохая разрядка после полного трудового режима. Я же не согласен не с одним из вышеперечисленных фактов, и в данном эссе попытаюсь и вас убедить в обратном.

Я составил портрет среднестатистического онаниста, который занимается онанизмом с самого раннего детства и его последствия в настоящем.

Итак, представьте себе мальчишку, который растет в нормальной семье, стандартно развивается, ни как не отличается от своих сверстников ни по физическим, ни по умственным показателям. И вот достигает наш герой до того периода в его жизни, когда он начинает становиться мужчиной,

или как это будет звучать на научном языке, период полового созревания. И тут начинается самое интересное.

В утреннее время, в момент пробуждения, этот молодой человек испытывает эйфорию наслаждения при возбуждении его полового члена, он не понимает, что с ним происходит, откуда берется это странное чувство, так приятно утоляющее его тело. Руки сами, как на автоматическом управлении, тянутся к половому члену, и сами, как бы не управляемые ничем, начинают плавными движениями совершать первый в его жизни онанистический акт, в финале которого этот юноша почувствует такое удовлетворения своих телесных желаний, что не сможет остановиться больше никогда на протяжении всей его жизни. В этот же день он повторит акт онанизма снова и снова, так будет продолжаться изо дня в день.

Что же получит он взамен этим эйфориям и нечеловеческим наслаждениям? А получит он то, что потеряет самое ценное, что есть у человека – это его здоровье, а это единственное, что не восстановится никогда и ни за что это нельзя будет купить. Занимаясь мастурбацией все свое свободное время, он теряет тот жизненный сок, который производит его организм – спермы. Вы только представьте себе, что происходит внутри него, когда все силы и энергия бросается на восстановления запасов спермы. И если этот молодой человек занимается онанизмом, сопровождающейся каждоразовым семяизвержением, то единственное, что остается нашему внутреннему телесному миру это то, что бы забирать выделяемые на другие цели гормоны и перенаправлять их на создание все новой и новой спермы. А где же заимствуются и больше не возвращаются витамины, гормоны и белки?

Я отвечу легко на этот вопрос, возможно, он шокирует вас, возможно, нет, но это факт, и от этого никуда не деться – они заимствуются на уровнях роста, умственного развития, развития реакции, логики и тому подобное. Вы представляете, что вместо того, чтобы организм развивался и рос, он просто использует все свои внутренние ресурсы на то, что бы снабдить вас новой спермой. А все из-за этого зловредного акта онанизма. Подумайте сами, что для вас более важнее, когда вы развивающаяся во всех отношениях личность, полезная этому обществу и готовая принести в неё что-то новое и полезное, или вы то, что никогда не будет личностью полного содержания, человеком, способного продолжить свой род и развить его.

И вот этот же парень, познавший онанизм, и не познавший его вред, начинает замедляться в развитии как физическом, так и умственном. Все его сверстники занимаются спортом, выглядят просто прекрасно, энергичные и активные, умные и красивые покоряют этот мир, они понимают кто они такие, а он лишь занимается онанизмом, оставаясь всегда таким серым и незаметным, что просто жалко смотреть на такого. Он не может постоять за себя, не может отстоять свою точку зрения – все это начинает зарождать в нем комплекс неполноценности, которые в дальнейшем просто превратит его в замкнутую на себе личность полностью лишенную радости жизни и чувства времени... Так что мы получаем в итоге, у тебя, читатель, есть выбор, возможно и ты занимаешься онанизмом, возможно нет, если второе, я готов пожать тебе руку и назвать личностью, если же нет, и ты все же онанист, то единственное, что я могу тебе посоветовать, это бросить онанизм прямо сейчас, раз и на всегда, пока еще можно, пока он не превратил твою жизнь в кошмар, пока не лишил тебя имени человека, пока не убил тебя...

Знаю, возможно, вы скажете, что самое простое в этом мире, так это давать кому то советы, при том сам не побывав в этой ситуации. Да, возможно я и не был в подобной ситуации, но на протяжении своей жизни нагляделся уж на вас, и поверь мне на слово, то, что я видел, не желает ни один человек на этой планете, так что у меня есть некоторые факты, на которые я могу опираться, а не просто говорить. Только тебе решать, продолжишь ли ты заниматься онанизмом или же все же превратишься в настоящего мужика, останешься личностью и поставишь точку в отношениях со своей рукой...

О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛЬЗЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ

Сейчас в обществе и даже среди врачей широко распространено мнение о том, что физиологическая польза воздержания это всего лишь средневековые религиозные суеверия и научное невежество, и это несовместимо с современными знаниями о физиологии. Некоторые врачи используют эту идею для своей коммерческой выгоды и создают в обществе страх к воздержанию, которое якобы является причиной заболеваний нервной системы и пагубно влияет на общее состояние здоровья. На основании этого убеждения, врачи и психоаналитики подчас доходят до того, что советуют юношам воспользоваться услугами проституток, утверждая что риск подцепить венерическое заболевание несравним с пагубным воздействием на нервную систему от долгого воздержания.

Дальнейшее изучение этой статьи, однако, должно убедить любого здравомыслящего читателя, что все написанное выше - ложь, и что воздержание по сути не может навредить, а наоборот полезно; и что, когда и происходят какие-то проблемы со здоровьем у людей не ведущих половую жизнь, - то это лишь результат нездорового сексуального поведения. Учитывая тот факт, что сперма очень богата такими веществами как лецитин, холестерин, фосфор, становится ясно что потеря этих ценных субстанций, вместе с недостаточным питанием, и является причиной нарушений работы нервной системы и мозга, а никак не воздержание, вопреки абсурдным утверждениям продажных психоаналитиков.

Мы убедились, что секреты половых желез являются основой для жизненной энергии человека, как физической так и умственной. Это достигается благодаря реабсорбции спермы. Сохранение спермы означает сохранение половых гормонов и увеличению энергии, в то время как потеря спермы означает потерю гормонов и уменьшение энергии. Хронический дефицит половых гормонов приводит к появлению симптомов старения. Сперма - вязкая жидкость, имеющая щелочную реакцию, очень богата кальцием и фосфором, а также лецитином, холестерином, белком, железом, витамином Е и др. За одну эякуляцию мужчина теряет около 226 млн. сперматозоидов, которые содержат в себе большое количество лецитина, холестерина, белков и железа. Одна унция спермы по своей ценности равна 60 унциям крови. В связи с этим доктор Фредерик Маккэнн убежден, что семя действительно обладает огромным потенциалом, как это утверждали древние ученые.

Сперма содержит вещества высокой физиологической ценности, особенно для питания мозговой ткани и нервной системы. Известно, что всасывание спермы через стенку женского влагалища очень положительно сказывается на женском организме, то же самое должно иметь место в теле мужчины, в котором это семя сохранено. И наоборот, потеря спермы должна лишить организм витальной энергии и ценных веществ, необходимых для питания нервных клеток, таких как лецитин, который использовался терапевтически с большим успехом для вылечивания неврастения, как результат половых излишеств.

Вот некоторые факты, демонстрирующие пользу воздержания: 1. Химический состав спермы очень близок к составу клеток центральной нервной системы (особенно холестерин, лецитин и фосфор). 2. Чрезмерные потери семени (посредством мастурбации, половых актов, прерванных половых актов, половых актов с использованием противозачаточных средств) изнурительны и вредны для тела и мозга. 3. Чрезмерные

ненамеренные потери семени (ночные поллюции, сперматорея и т.д.) пагубно влияют на нервную систему и могут вызвать неврастению. 4. Исследования показали, что оргазм на некоторое время угнетает нервную систему, а при злоупотреблении нередко приводит к хроническим нервным заболеваниям (половая неврастения) 5. Воздержание полезно для мозга (так как сохраняется ценный лецитин, являющийся одним из важнейших компонентов мозга). Многие великие гении практиковали воздержание, среди них Пифагор, Платон, Аристотель, Леонардо Да Винчи, Ницше, Спиноза, Ньютон, Кант, Бетховен, Вагнер, Спенсер и др. 6. Эксперименты профессора Брауна Сэкуарда и профессора Steinaка доказывают омолаживающий эффект мужского семени. 7. Ведущие физиологи, урологи, мочеполовые специалисты, невропатологи, психиатры, сексологи, гинекологи и эндокринологи подтверждают физиологическую ценность воздержания. Среди них Moll, Kraepelin, Marshall, Lydston, Talmey и другие.

Профессор фон Грубер Мюнхен, выдающийся сексопатолог, говорит, что абсурдно считать сперму как вредную, ненужную секрецию вроде мочи, которая требует регулярного выделения из организма. Сперма - это жизненная жидкость, которая не только повторно используется организмом во время полового воздержания, но благодаря этой реабсорбции, положительно сказывается на физиологическом здоровье, что подтверждают великие гении, практиковавшие полное воздержание большую часть своей жизни. Доктор Бернанд С. Тэлми, выдающийся американский гинеколог, придерживается этой же точки зрения, и считает что сперма, в отсутствии возбуждающих факторов, полностью всасывается через семенные пузырьки, тем самым со временем делая воздержание легким и привычным.

Профессор Alfred Fournier, знаменитый физиолог, высмеивает идею "опасностей воздержания для молодого человека", и что в течение многих лет его медицинской практики, он никогда не сталкивался ни с одним из таких случаев. Профессор Montegazza, с другой стороны, убежден в положительном влиянии целомудрия и на тело и на мозг. Доктор John Harvey Kellogg, приводит в пример многих известных атлетов Древней Греции (как Astylos, Dorompos и другие, упомянутые Платоном) практиковавшие полное воздержание во время их обучения, которое способствовало их необычному высокому уровню энергии. Профессор Furbringer, яркий немецкий исследователь, пишет: «Половое воздержание вопреки мнению современной медицины не является вредным для здоровья». Он пишет, что проблемы у холостяков возникают вовсе не из-за воздержания, а из-за мастурбации и других форм удовлетворения похоти. Krafft-Ebing, специалист по вопросам секса, считает «болезни воздержания» мифом. Гинеколог, Loewenfeld, считает вполне возможным здоровому человеку жить в условиях полного воздержания без каких-либо побочных явлений. Профессор, эндокринолог F.G. Lydston университета Иллинойса: «Воздержание никогда не может быть вредным. Более того, сохранение семени в яичках часто положительно сказывается на физической и умственной энергиях» Chassaing утверждает что чем более здоров человек, тем легче ему практиковать полное воздержание; только патологически больным, с нездоровой нервной системой людям, тяжело дается воздержание. Знаменитый исследователь, Acton, пишет, что распространенное заблуждение о воздержании как причине атрофии половых органов и импотенции – является серьезной ошибкой.

Убедительное доказательство преимуществ воздержания представлено исследованиями полового оргазма. Хэвелок Эллис, в его "Исследованиях в Психологии Пола", ссылается на исследования доктора Ф.Б.Робинсона. Он отмечает, что когда жеребца впервые подпускают к кобыле, после короткого энергичного совокупления, жеребец часто теряет сознание, причину которой Робинсон видит в мозговой анемии, таким образом

произведенной. Он упоминает один случай, когда после совокупления жеребец упал замертво. Молодые быки также часто теряют сознание после первой связи с коровой, и очень часто можно наблюдать молодого бычка, настолько измученного, что он уползает в тихий угол и лежит там в течении нескольких часов. Однако, у собак обморок во время совокупления не встречается, поскольку половой акт у них длится дольше, к тому же у собак нет никаких семенных пузырьков. Что касается борова – то оргазм у этих животных настолько сильный, что кажется будто животное испытывает сильный болевой шок, от которого после совокупления не может отойти в течении нескольких часов. Havelock Ellis пишет:

"Поняв, насколько большое влияние оказывает детумесценция (прекращение эрекции после эякуляции и оргазма, прим.), мы можем объяснить возникновение серьезных последствий вслед за совокуплением. Молодые быки и жеребцы упали в обморок после первого соития; боровы могут серьезно пострадать после совокупления; жеребцы, как было сказано, даже умирали. У человека (мужчины) время детумесценции длится несколько дольше, однако известны многочисленные несчастные случаи после полового акта, являющиеся следствием сосудистых и мышечных спазмов, вовлеченных в процесс детумесценции. Обморок, рвота, позывы к мочеиспусканию нередко происходят у молодых людей после первого в их жизни совокупления. Эпилепсия случалась редко. Иногда случались поражения различных органов, даже разрыв селезенки. У мужчин зрелого возраста после полового акта происходило мозговое кровотечение, как результат неспособности сопротивляться высокому кровяному давлению. У пожилых мужчин половой акт нередко вызывал смерть, есть много примеров когда старики умирали после полового акта со своими молодыми женами или проститутками.

Знаменитый русский генерал Скобелев умер во время совместного сожителства с молодой девушкой, возможно проституткой. Исследователь Робинсон обращает внимание на случай, произошедший с судьей, который умер вскоре после связи с девушкой в борделе, и на случай с человеком семидесяти лет, скончавшегося после полового акта с проституткой. Такие печальные случаи обычно происходят с пожилыми мужчинами в результате половой близости с молодыми девушками.

Актон, знаменитый исследователь в области медицины, пишет, что у некоторых людей оргазм сопровождается процессами, напоминающими легкую форму эпилепсии. После полового акта на некоторое время происходит изнеможение нервной системы. Это было также замечено во время наблюдения за кроликами, которые после каждого совокупления, падали в приступе легкой эпилепсии, закатывали глаза. Животные нередко совершали несколько спазматических конвульсий задними конечностями, задыхались некоторое время, пока нервная система не восстанавливалась. Актон упоминает о смертельных случаях, произошедших в борделях, как результат неблагоприятного влияния оргазма на нервную систему и на теле в целом, особенно у чувствительных людей. Geddes и Thomson, в их книге, "Развитие Пола", обращаются к факту, когда некоторые виды пауков погибают после оплодотворения самки. Такие же случаи случаются и у некоторых видах насекомых.

После полового акта у любого живого существа на некоторое время понижается порог сопротивления болезням, наступает утомление и понижение энергии. «Размножение (воспроизводство) – это начало смерти»

Потеря лецитина и фосфора с каждой потерей семени в любом случае ведет к временному дефициту этих веществ в организме, в результате чего прежде всего страдает нервная система и мозг. Психиатрические больницы переполнены больными, пострадавшими в

результате чрезмерной половой активности. Недостаток лецитина очень пагубно сказывается на мозге, измерения показали его недостаток у всех психически нездоровых людей.

Величайшие гении древности и современности, достигли пика своего творчества именно во время вынужденного воздержания. В качестве примера можно привести Данте, написавшего «Божественную комедию» будучи в изгнании, Мигель де Сервантес написал Дон Кихота в тюрьме. Мильтон написал «Потерянный рай» будучи слепым, не имея возможность вести половую жизнь. Ньютон сохранил живость ума до 80 лет благодаря воздержанию, то же самое можно сказать и о Л. Да Винчи, Микеланджело и многих других великих гениях.

«После каждой потери спермы вы теряете все самое лучшее в организме, каждая потерянная капля спермы будет компенсирована из вашей крови. Сперма должна быть заново поглощена организмом и стать материалом для формирования здоровых мышц, суставов, костей и мозга. Выбрасывая сперму, вы выбрасываете свою жизнь.»

«Когда Вы видите такие явления как паралич, апоплексию, ревматизм, болезни головного мозга, уставшее измученное лицо, сутулые плечи, когда молодые люди превращаются в стариков раньше времени, можете быть уверенными, что это результат чрезмерных потерь семени и пагубного влияния оргазма, злоупотребления половых сношений»

«Вы будете наблюдать эти последствия вокруг себя. Последствия будут отрицаться, все болезни организма будут объясняться любыми другими причинами, но мы уверяем Вас, что ничто так изнуряющее не действует, как чрезмерная половая активность, и любое половое сношение – это излишество, если не несет в себе цель зачатия детей»

«Последствия за неповиновение этому закону заключаются в сокращении жизни и увеличению заболеваний, примеры которых можно увидеть повсюду». Согласно Актону, половой оргазм напоминает эпилептический приступ и в его проявлениях и в его эффектах. Умственная слабость и физическое изнеможение – всегда спутники полового оргазма. Актон говорит, что умеренную половую жизнь могут вынести без последствий только очень здоровые половозрелые мужчины. У молодых же людей все жизненные силы должны быть сохранены для роста и развития.

Доктор Раян пишет, что половой акт можно сравнить с ударом тока; под его влиянием оказывается и ум и тело, влияние настолько большое, что человек несколько секунд ничего не слышит и не видит, а некоторые люди даже расстаются с жизнью после полового акта. Именно поэтому половой акт опасен после тяжелых ран, кровотечений и т.п. Вот как описывает Rouband эффекты полового оргазма, сравнивая его с легким эпилептическим приступом:

"Кровообращение ускоряется, биение артерий усилено, венозная кровь, заблокированная мышечными сокращениями, увеличивает общую температуру тела, и этот временный застой, особенно в мозге, в результате сокращения мышц шеи и иногда отбрасыванием головы назад, вызывает резкое скопление крови в мозговой ткани, в это время восприятие окружающего мира теряется, способность к мышлению приостанавливается. Глаза приобретают характерный измученный, воспаленный вид. Часто глаза во время оргазма и вовсе закрыты спазматически, чтобы избежать контакта со светом. Дыхание учащается, иногда прерывается, и может быть вовсе приостановлено спазматическими сокращениями гортани, и воздух, какое-то время сжатый, наконец испускается в виде стонов или

обрывков слов. Челюсти, сильно сжатые, нередко травмируют зубы, губы или даже плечи партнера. Это безумное состояние длится очень короткий промежуток, однако этого времени достаточно, чтобы исчерпать силы организма, особенно человека.»

Профессор Лидстон считает, что последствия половых излишеств схожи с последствиями мастурбации, в обоих случаях происходит изменение состава крови и общего метаболизма, как результат потери лецитина, холестерина, железа, кальция, фосфора и т.п. Сейчас распространено мнение, что в отличие от мастурбации, половой акт безвреден при любых условиях и в любых количествах. Однако Лидстон категорически против этого утверждения. Он считает, что половые излишества – самая распространенная причина многих болезней современного общества. Более того, по мнению профессора, половые излишества пагубно влияют не только на мужской, но и на женский организм.

Вот как описывает последствия половых излишеств Tissot:

«Половые излишества нарушают деятельность практически всех органов... Нарушается пищеварение, потоотделение. Появляются ревматические боли, характерная слабость в спине (нарушение осанки), недоразвитость половых органов, нарушение аппетита, головная боль и т.п. Одним словом, ничто так не сокращает жизнь как злоупотребление половыми удовольствиями»

Доктор Тэлми заявляет, что частые половые акты приводят к анемии, астении мышц и нервов, неусвоению пищи, недоеданию, умственному истощению. Люди, чрезмерно увлекающиеся половыми удовольствиями, могут быть узнаны по их бледным, удлиненным, дряблым лицам, которые иногда особенным образом напряжены. Эти люди депрессивны и обычно совершенно непригодны для любой трудоемкой длительной физической или умственной работы.

Профессор фон Груббер, полагает что частые потери семенной жидкости приводят к «сокращению специфической внутренней секреции яичек», которые в противном случае попадали бы в кровоток. Депрессии, усталость и общее истощение, чувство давления в голове, бессонница, звон в ушах, пятна перед глазами, боязнь яркого света, дрожь, чрезмерное потоотделение, мышечная слабость, ослабление памяти, неврастения, неспособность к умственному и физическому труду, снижение эффективности пищеварения, - таковы по мнению профессора, последствия половых излишеств для мужчины.

Что же такое излишества? Любой половой акт, не несущий в себе цель зачатия детей, по сути, является излишеством. Человек сексуально извращен. Он – единственное животное, которое поддерживает проституцию, единственное животное, которое деморализовано всеми формами половых извращений, единственное животное, мужчина (самец) которого нападает на женщин (самку), единственное животное, где желание женщины не закон, единственный кто не использует свою сексуальную энергию в гармонии, как это задумано природой.

Из всех млекопитающих, лишь цивилизованный человек страдает от выдуманного самим же культа полового удовлетворения, нездоровых половых излишеств. Дикие животные спариваются только в определенные времена года, и только с целью воспроизводства. Цивилизованный человек практикует этот акт всегда, и в большинстве случаев без цели зачатия. С другой стороны, как отмечает Хэвелок Эллис, более примитивные человеческие расы, ведущие более естественный образ жизни, являются намного более

целомудренными и не страдают от половых излишеств. Это должно навести на мысль, что сексуальная жизнь цивилизованных мужчин является неестественной, и что чрезмерное проявление сексуальной активности среди них происходит вовсе не из-за естественного инстинкта, а из-за искусственных навязанных общественных стимулов, а также из-за высоко белковой диеты (вместе с недостатком физических движений), табака, алкоголя и кофе, сексуально стимулирующей литературы, кинофильмов, бесед и т.п. Именно это вполне может стать объяснением, почему у цивилизованных людей рождается неполноценное потомство намного чаще, чем у примитивных народов (дикарей), и животных.

Древние Спартанцы представляли собой народ с высоким уровнем сексуальной этики, у которых была распространена практика воздержания от сексуальных излишеств. Мужчины и женщины жили обособленно, даже будучи в браке.

Чтобы сохранить целомудрие, которое Ликергус (законодатель Спарты) считал существенным для сохранения энергии Спартанской расы, он (Ликергус) запретил потребление мяса и других стимулирующих продуктов, и ввел вегетарианскую диету. Алкоголь был также под запретом. Ликергус также запретил прием пищи дома, чтобы народ Спарты принимал пищу только за коллективными общественными столами, таким образом управляя их диетой, он был в состоянии управлять их этикой. Народ Спарты прославился на весь мир своей нравственностью, храбростью, физической и умственной развитостью.

Ученые научно подтвердили, что порнография побуждает мужчину воспринимать женщин как товар!

Исследователи из Принстонского университета обнаружили: изображения дам в бикини побуждают мужчину... что бы вы думали... смотреть на женщину как на объект сексуальных домогательств. Газета The Independent язвительно называет этот вывод сенсацией и напоминает, что ученые частенько сообщают нам самоочевидные истины.

Тем не менее, журналист Стив Коннор подробно излагает результаты принстонских ученых. "Они пришли к заключению: когда мужчине показывают изображения женщин в бикини, отдел мозга, сдерживающий неприязнь сексуального характера, отключается. Кроме того, подтвердилось предположение, что порнография побуждает мужчину воспринимать женщин как товар", - пишет издание.

Как поясняет корреспондент, эксперименты проводились на 81 мужчине гетеросексуальной ориентации при помощи томографа. Руководитель научной группы Сьюзен Фиск подчеркнула: "Как мы обнаружили, данный отдел - срединная фронтальная кора головного мозга - отключается только в двух случаях. Первый - это реакция на изображения женщин в бикини, а второй - зрелище бомжей и наркоманов. В обоих случаях мозг реагирует так, словно перед ним неодушевленный предмет". По словам Фиск, у мужчин с сексистскими убеждениями данный отдел мозга менее активен.

Помимо женщин в бикини, участникам эксперимента показывали изображения одетых женщин и мужчин, а также "сексуализированные" фотографии, на которых был виден только торс. Тесты на запоминание показали, что гетеросексуальные мужчины лучше всего запоминают "сексуализированные" женские тела, даже если просмотр длится всего 200 миллисекунд, сообщает издание.

Отсюда делается вывод, что такие изображения в СМИ и рекламе отучают видеть в женщине человека!

Источник: <http://www.independent.co.uk/>

Порнография как бич современного общества

Порно онлайн часто загружается автоматически при запуске браузера, Интернет просто кишит объявлениями про бесплатное порно, но при этом никто не говорит о том, как ведет себя мужская потенция, ни единой строчки о том, что вред мастурбации на столько велик, что в конечном итоге лишает человека способности иметь детей и продолжать свой род. Семья – это ячейка общества и все интимные отношения между женой и мужем должны протекать именно в ее рамках, однако порно онлайн раскрывает все тайнства, показывая извращенным зрителям совершенно не правдивое изображение полового акта, мерзкие подробности извращенного секса. Индустрия, в которой крутится бесплатное порно ежегодно ворочает миллиардами долларов и ломает жизни миллионам доверчивых дурочек идущих на поводу у так называемых зазывал, вербующих их для дальнейшей эксплуатации, чтобы потенция извращенцев повышалась и они, не смотря на вред мастурбации, продолжали онанировать сидя перед своими мониторами.

С целью лоббирования интересов индустрии, в которой правит онлайн порно создаются общественные организации, которые выступают в поддержку этого явления, отрицают какой бы то ни было вред мастурбации, и влияние этого процесса на мужскую и женскую потенцию. Пропаганда, которая ведется абсолютно со всех средств массовой информации пытается поставить бесплатное порно в ряд с эротикой по своей сути ничуть не менее мерзким явлением современного развращенного мира. Именно с эротики начинается путь молодых и глупых девчонок в мир порно онлайн, когда им приходится ублажать себя перед объективом Web камеры, подключенной к всемирной паутине. В чем заключается вред мастурбации для мужчин и для женщин. Прежде всего, мужской пол через некоторое время мастурбации лишается главной гордости – потенция падает совершенно до нуля, активность сперматозоидов в сперме при одновременной эякуляции меньше более чем в 5 раз, именно на столько снижается вероятность иметь не просто здоровое потомство, а потомство вообще. Но те, кто предлагает бесплатное порно почему-то умалчивают об этих фактах.

Порно онлайн влияет на человека еще хуже, поскольку это происходит в режиме реального времени, муж фактически изменяет своей второй половинке на ее глазах, это полностью разрушает семью. Бесплатное порно уничтожает нацию и генофонд народа, который его смотрит. Про вред мастурбации должны трубить на каждом углу, но к сожалению никто этого не делает и поэтому проблемы в отношениях с противоположным полом начинаются с ранних лет, в то время как раньше этот возраст составлял около 40-ка лет.

Пропаганда секса и порнографии приводит к деградации человеческого Сознания ниже уровня Сознания животных?

Навязчивое зомбирование населения по каналам СМИ пропагандой секса и порнографии превращает людей в озабоченных животных.

Прелюбодеяние, жажда лицезреть обнажённые тела или желание интимной близости ради временного наслаждения – это поведение, которое не свойственно даже животным.

Интересные факты:

Лебеди создают пары на всю жизнь. У лебедей не существует такого явления, как измена. Белый медведь, совершает акт соития только ради нового потомства, а не ради интимной близости и иллюзии удовольствия. Некоторые живые существа сразу же умирают после соития (мужские особи пчёл, пауки и т.д.)

Согласно авторитетному шведскому сексологу Нильсу Варборгу, каждый сексуальный контакт укорачивает жизнь человека на 1-2 дня. Это означает, что если человек с 20 до 60 лет занимается прелюбодеянием в среднем два раза в неделю, за это "сладостное" занятие ему придется заплатить 13,7 лет жизни.

"...В рождении детей, человеку надо быть выше скота, а никак уже не ниже его. Люди же именно в этом самом большею частью ниже животного. Животные сходятся самец с самкой только тогда, когда от них может быть плод. Люди же, мужчина с женщиной, сходятся ради удовольствия, не думая о том, будут или не будут от этого дети". (Лев Николаевич Толстой)

"...Люди расплачиваются собственной кровью. Наслаждаться прелюбодеянием — то же самое, что пить собственную кровь. Человека можно сравнить с верблюдом, потому что, пережевывая колючие ветки, верблюд тоже пьет собственную кровь". ("Шримад Бхагаватам", 2 песнь, гл.3)антипорно анти-порно

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

Если человеку удастся удерживать семя (вагинальные секреты), хотя бы в течение трёх месяцев, то его седые волосы станут чёрными, морщины исчезнут, будут даже снова расти зубы, дальше начинаются просто чудеса. Через годы целомудрия ваша аура достигнет такого уровня, что каждый, кто встретится с вами, почувствует себя обновлённым и успокоенным. Это будет гармонизировать, как вас самих, так и окружающих вас людей. Это – знак сверхчеловека; и вы можете использовать его для того, чтобы отличать людей от "ослов". Аура Будды, например, оказывала воздействие на окружающих в радиусе пятидесяти миль, и все люди автоматически становились более спокойными. Соблюдение целомудрия от 5 до 20 лет даёт человеку сверхспособности – чувствование мыслей других людей, повышение интеллекта, интуиции, ясновидение, телепатию, телекинез и т. д. Но самое главное, что все они появляются лишь как побочный эффект целомудрия и привязывать их появление к определённому сроку бессмысленно. Соблюдение целомудрия - основа всех добродетелей, которая даёт колоссальную Силу. (Из секретов Великих Йогов)

Сверхчеловек - это тот, кто способен контролировать, трансформировать свою сексуальную энергию, направляя её в творчество для блага всего человечества. Примером такого человека является Леонардо Да Винчи, который до сих пор считается одним из самых величайших учёных и изобретателей, когда-либо живших на Земле.

"Целомудренный человек живёт в постоянной радости для окружающих людей, для помощи обществу в развитии.

Похотливый - живёт только ради своего низшего животного "я", часто причиняя боль и страдания другим, и тем самым становясь раковой клеткой для всего общества. Каждый делает свой выбор - быть примером для потомков или просто бессмысленно растрчивать свою энергию жизни ради иллюзии временного наслаждения. Эгоизм или альтруизм - вот чаша выбора весов жизни".

(А. Смирнов)

"Вы не сможете написать что-либо без бумаги. Точно так же вы не можете иметь здоровье и духовную жизнь без Целомудрия. Оно даёт быстрый прогресс и психический рост. Целомудрие является основой для вечной жизни. Это - почва для жизни в Боге-Абсолюте. Это - щит для того, чтобы вести войну против внутренних демонов (эгоизма, похоти, привязанности, жадности). Целомудрие служит вратами для блаженства, находящегося за нашими пределами, оно открывает врата освобождения Духа от оков тленной плоти, способствует длительной радости, непрерываемому чистому блаженству". (Шри Шивананда)

"Во всех людях – женщинах и мужчинах – живёт Дух Божий. Какой же грех смотреть на носителя Духа Божия, как на средство удовольствия! Всякая женщина для мужчины прежде всего должна быть сестрою, и всякий мужчина для женщины – братом. Если человек будет, как это бывает среди нас, видеть в половом общении, хотя бы в браке, наслаждение, то неизбежно попадёт в разврат. Очень ошибаются те люди, которые думают, что совершённый над ними обряд бракосочетания освобождает их от необходимости воздержания в половом общении для достижения и в брачном союзе всё большего и большего целомудрия". (Л. Толстой «Путь жизни»)

Андрей Лаппа

(Отрывок из книги)

Сознательно-аскетический подход является "искусством укрощения ярости Зверя".

История знает немало примеров "павших" и того, как люди сходили с ума на этом пути. И в то же время известно множество примеров духовных лидеров "мира сего", приумноживших свою Силу Духа и свои магические способности через победу над этим инстинктом.

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

Если же сразу спокойно отвлекать внимание от всего, что связано с их проявлением, как только что-то, напоминающее о них, попадает в поле внимания, то они не будут получать подпитки, их воздействие ослабеет и постепенно перестанет оказывать сколь-нибудь значимое влияние.

Так можно избавиться не только от негативных бытовых привычек, но также и от вредных пристрастий: отвыкнуть есть мясо, курить, принимать алкоголь или наркотики, испытывать сексуальное удовлетворение и т.п.

Каждый инстинкт, пристрастие или привычка потребляют жизненную энергию для своего существования. И освобождение от них связано с освобождением энергии связей, задействованных в их проявлении. При этом чем сильнее инстинкт, пристрастие или привычка, тем больше освобождается энергии, которая может быть использована сознательно в духовных целях.

Изоляция инстинкта размножения не ведет к нарушению половых функций организма, и при необходимости этот инстинкт может быть проявлен замечательным образом с силой, на порядок превосходящей по мощности регулярно проявляющийся инстинкт.

Сексуальная аскеза затрагивает глубинные слои подсознания и делает психический фон аскета необычным для восприятия нормальных людей. Кто-то начинает считать его странным, а кто-то подозревает в нем холодного импотента или фригидную женщину (каждый находит объяснения в соответствии со своей ментальностью и культурой). Но и то, и другое на сто процентов не соответствует действительности. Просто сексуальность аскета перенаправлена к Высшему.

Ваш слуга Субал дас

Брахмачарья в соответствии с Чарак самхитой - это одна из трех опор на которых держится настоящее здоровье. Аюрведа говорит, что период до 25 лет у мужчин и женщин это период формирования тканей и дхату тело. В течении этого периода ткани тела достигают совершенства. Таким образом этот период предназначен для формирования и построения тканей, а не для их расходования. Если в этот период тело не будет построено соответствующим образом в последствии человек не будет способен переносить все трудности жизни и будет постоянно болеть.

После 25 лет человек может вступить в брак и заниматься сексом для зачатия детей. Аюрведа строго запрещает неконтролируемую сексуальную жизнь и дает подробное описание вредного влияния секса для здоровья как мужчины так и женщины. Во многих местах древних Аюрведических текстов говорится, чем меньше секса, тем лучше здоровье.

В соответствии с доктриной Вайшьев - Аюрведических врачей соблюдение брахмачарьи делает человека способным победить смерть и достичь бессмертия. Брахмачарья это необходимый компонент для достижения ментального мира и долголетия.

Другое дело как это применить в наших конкретных условиях. По моему глубокому убеждению, без занятий Хатха Йогой это вряд ли возможно. Никакие лекарства не смогут компенсировать вредоносное воздействие окружающей среды, где все помешаны на сексе. Противодействие должно быть равно действию и таблетки и лекарства здесь только 10%.

Можно провести простой тест, насколько велики ваши шансы следовать брахмачарье. В Хатха йоге есть асана, которая так и называется Брасмачари асана. Если вы можете выполнить эту асану тогда прогноз благоприятный. Для этого нужно сесть на пол, вытянув ноги перед собой, взяться

руками за кончики пальцев ног, выпрямить спину и наклонясь вперед лечь на ноги касаясь лбом (а лучше подбородком коленей) и в таком положении нужно пробыть как можно дольше (не сгибая коленей разумеется).

Если у вас хватит мужества делать эту асану по 3-5 раз в день утром и вечером, то проблема решена.

ваш слуга Субал дас {subala.pvs@com.bbt.se}

Доктор Партап Чаухан - свидетельство Аюрведы

Шукра дхату, часть которой составляет сперма, весьма важна для жизнедеятельности. Мы имеем семь дхату в нашем организме: раса, ракта (кровь), манса (мускулы), меда (жир), астхи (кость), маджа (костный мозг) и шукра (семя). Вся пища переваривается благодаря пачак раса (пищеварительный огонь). Вслед за этим формируется раса дхату, которая образует ракта дхату, которая ответственна, в свою очередь за формирование манса дхату - таким образом, каждая дхату генерирует следующие формы дхату. В последнюю очередь формируется шукра дхату, а от неё - оджас, который является жизненной жидкостью, ответственной за жизнеспособность, иммунитет и прану (жизненную силу).

Поскольку шукра - это последняя дхату, она является сутью их всех ("саар"). Потеря шукры ведёт к потере жизненной энергии тела (оджаса). Потеря шукры кончается потерей всех дхату, поскольку все дхату находятся во взаимосвязи. Так, для формирования одной капли семени требуется около шестидесяти капелек крови. Поэтому Аюрведа подчёркивает важность целибата (брахмачарья). Брахмачарья помогает поддерживать хорошее качество шукры и оджаса, отвечающих как умственное, так и за физическое здоровье.

Так, к примеру, Аюрведа советует спать на спине, а после еды на левом боку. Сон на животе определенно отрицателен для любого тела. Наше тело сконструировано таким образом, что оно поддерживается в хорошей форме только, если мы используем его определенным образом. Сон на животе - подобен парковке автомобиля вверх тормашками.

Питание человека также может быть ответственным за потерю семени. Согласно Аюрведе, повышенная температура в теле (питта), локализованная, в основном, в средней части тела, размягчает семя и поэтому его становится легко потерять во сне. На повышенную питту могут указывать такие симптомы, как неприятие организмом повышающих температуру тела продуктов (таких как красный перец, например). Частое мочеиспускание и желтый цвет мочи также указывают увеличение питта и её присутствие в мочеполовой системе.

В течение этого периода могут проявляться другие болезни, связанные уже с увеличением вата, а также недомогания, вызванные потерей шукра дхату (боль спины).

Главное, что рекомендуется в таких случаях, это уменьшить количество питта в организме. В этом могут помочь следующие методы.

Черный нут - очень хорошее средство от этой проблемы. На хинди он называется "кала чана". Нужно взять приблизительно 30 грамм черного нута и замочить их в одной чашке воды, по

крайней мере, на 12 часов (лучше это сделать с вечера). Утром их нужно съесть, медленно и тщательно пережёвывая. Вода можно смешать с двумя ложками мёда и выпить.

Стакан теплого молока с двумя бананами - также хорошее средство и его можно принимать дважды в день - утром и вечером.

Сушеные финики и изюм также благоприятны для решения этой проблемы. Возьмите приблизительно 3-4 финики и 15 изюмин. Замочите их в воде, по крайней мере, на 12 часов. Возьмите их и вскипятите с 250 мл. молока, а потом съешьте с молоком (рекомендуется один раз в день).

Принятие холодной ванны для бедер также помогает для уменьшения высокой температуры в этой области. Такая ванна принимается сидя в ванне, наполненной водой (приблизительно 15 градусов по Цельсию). Обычно ноги находятся вне ванны, и погружается только брюшная полость. Такую ванну для бедер хорошо принимать в течение 8-10 минут.

Очень нежелательно переедание, особенно перед сном. Съедайте обед, по крайней мере, за 2-3 часа перед сном. Пища должна быть легкой и удобоваримой.

Не пейте горячее молоко сразу перед отходом ко сну.

Вымойте руки, ноги и лицо с прохладной водой, прежде чем ложиться спать. Каждодневно вымывайте гениталии с прохладной водой.

Во время опорожняйте кишечник. Запор - серьёзная причина для потери семени во время сна. Когда испражнения (токсины) находятся в прямой кишке или толстой кишке, это повышает температуру (питта) в этой области, а также увеличивает давление на семенные каналцы, способствуя выделению спермы. Если необходимо, следует принимать ложку Трифаллы.

Не следует употреблять сильно жареную пищу (типа пакора, самоса), масляную, жирную, сильно пряную, тяжёлую пищу, с большим содержанием сахара, муки. Также следует избегать баклажан, шпината, урад дала и сладостей.

Dr. Partap S. Chauhan. Ayurvedic Physician.: {partap@ayurvedic.org}
Ayurvedic Health Center Onlilne: {http://www.ayurvedic.org}
Address in India: 1144, Sector 19, Faridabad-121002. Haryana. INDIA.
Telephone: 91-129-296174. Fax/tel.: 91-129-295547

Первая ступень Йоги

4. Брахмачарьям

Обычно этот обет понимают как воздержание от брака, т.е. аскетизм.

В Ведах записано, что садхак обязательно должен пройти через путь домохозяина, иметь семью и детей. И только после появления первого внука он может покинуть семью, уйти в лес и практиковать духовные практики.

В то же время Йоги полагают, что потеря спермы ведет к смерти, а сохранение ее - к жизни. Благодаря сохранению спермы, и правильной сублимации сексуальной энергии, тело человека приобретает приятный аромат.

Как утверждают почтенные учителя йоги, контроль полового желания может быть полным или частичным. Однако практикующим не следует доводить себя до неврозов чрезмерным воздержанием или опускаться до распущенности.

Правильный контроль ведет к накоплению Оджаса, который сублимируется из жизненности.

Высокое содержание в организме йога Оджаса придает его уму ясность, а голосу силу и убедительность.

Брахмачарьям на самом деле - это состояние ума, и не имеет никакого отношения к безбрачию. Наоборот Веды предписывают женитьбу и семейную жизнь. Если человек не испытал человеческой любви и счастья, он не может познать божественную любовь.

Более глубокий смысл обета брахмачарья - это воздержание от потворства своим слабостям (кама) в любой их форме.

Йоги понимают, что хотя чисто внешние проявления потворства своим слабостям могут быть устранены, однако они могут сохраниться в более утонченных формах - в речи, в мыслях, в надежде на наслаждения в раю, даже в просьбе и позволении другим потворствовать нашим слабостям.

Поэтому для того, чтобы полностью выдержать данный обет, нужно отказаться от всякого потворства своим слабостям - внешним и внутренним, утонченным и грубым, земным и неземным, прямым и косвенным.

Патанжали подчеркивает необходимость воздержания телесного, а также воздержания в словах и в мыслях. Садхак должен понимать, что хотя внешние проявления потворства своим слабостям могут быть устранены, но они могут сохраняться в глубинных и утонченных формах - в речи, в мыслях, в надежде на наслаждения в раю, даже в просьбе и позволении другим потворствовать нашим слабостям (внешним и внутренним, утонченным и грубым, земным и неземным, прямым и косвенным).

Согласно словам Шанкарачари, тот, кто видит божественность во всем, кто поглощен изучением священных ведических писаний и постоянно привержен Брахману (богу) в мыслях, словах и действиях, называется Брахмачари.

Дао Дэ Цзин. Глава 59

Управляя людьми и служа небу, лучше всего соблюдать воздержание. Воздержание должно стать главной заботой. Оно называется совершенствованием дэ. Совершенствование дэ - всепобеждающе. Всепобеждающее обладает неисчерпаемой силой. Неисчерпаемая сила дает возможность овладеть страной.

Начало, при помощи которого управляется страна, долговечно и называется глубоким и прочным, вечно существующим дао.

Свами Шивананда - Слава Брахмачарьи

1. Не существует языка, в котором нет гласных звуков. Вы не сможете нарисовать картину без холста или стены. Вы не сможете написать что-либо без бумаги. Точно так же вы не можете иметь здоровье и духовную жизнь без Брахмачарьи. Она даёт быстрый прогресс и психический рост. Брахмачарья является основой для вечной жизни. Это почва для жизни в Атмане. Это щит для того, чтобы вести войну против внутренних Асур - гнева, похоти и жадности. Она служит вратами для блаженства, находящегося за нашими пределами. Она открывает врата Мокши (освобождения). Она способствует длительной радости, непрерываемому чистому блаженству.

2. Даже Риши, Дэвы, Гандхарвы и Киннары служат у стоп истинного Брахмачари. Даже Ишвара прикладывает к своему лбу пыль со стоп искреннего человека, давшего обет безбрачия. Это является единственным ключом для открытия Сушумны и пробуждения Кундалини. Она приносит славу, известность, добродетель и Пратиштху. Восемь Сиддхи и девять Риддхи оказываются у стоп обладающего ею. Они готовы повиноваться его команде. Сам Бог Смерти спасается бегством от него. Кто может описать великодушие, славу и величие истинного Брахмачари!

3. Чистый воздух, чистая вода, цельная пища, физические упражнения, игры на свежем воздухе типа тенниса - всё это содействует поддержанию хорошего здоровья, силы и высокого стандарта мощи и жизнеспособности. Действительно, существует множество способов для обретения здоровья и силы. Эти способы являются абсолютно необходимыми. Но Брахмачарья - самая важная из них. Она является отмычками для проникновения в сферы здоровья и счастья. Это краеугольный камень сооружения блаженства и неомраченного счастья. Это единственный способ для поддержания подлинного мужества.

4. Оджас является духовной энергией, которая запасается в головном мозге. С помощью возвышенных мыслей, медитации, Джапы, поклонения и Пранаямы половая энергия может быть превращена в Оджас Шакти и может быть накоплена в головном мозге. Эта энергия может использоваться для божественного созерцания и для духовных занятий.

5. Гнев и мышечная энергия также могут быть превращены в Оджас. Человек, который имеет много Оджаса в головном мозге, может совершить громадную умственную работу. Он очень смыслённый. Его лицо обладает магнетической аурой, а глаза сияют. Он может оказать влияние на людей, сказав лишь несколько слов. Короткая речь может произвести громадное впечатление на умы слушателей. Его речь волнующа. Он является вдохновляющей личностью. Шри Шанкара, Акханда Брахмачари, творил чудеса благодаря своей силе Оджас. Он совершал Диг-Виджаю и вёл полемику и горячие дебаты в различных частях Индии с образованными учёными благодаря своей силе Оджаса. Йог всегда направляет своё внимание на накопление этой божественной энергии с помощью нерушимого целомудрия.

6. Вы осознали, мои дорогие друзья, важность Брахмачарьи? Вы признаёте, мои дорогие братья, истинное значение и славу Брахмачарьи? Как вы можете ожидать быть сильным и здоровым, если энергия, которая приобретается различными способами с великим трудом, ежедневно напрасно растрачивается. Это невозможно - быть сильным и здоровым до тех пор, пока мужчины и женщины, мальчики и девочки не постараются изо всех сил в поддержании Брахмачарьи или обета безбрачия.

7. Тогда что же является Брахмачарьей? Брахмачарья - это абсолютная свобода от сексуального желания. Он или она должны быть свободными даже от похотливого взгляда. Взгляд должен быть совершенно целомудренным. Бог Иисус говорит: "Если у вас похотливый взгляд, вы уже совершили прелюбодеяние в своём сердце." Человек не должен даже и мечтать о прикосновении к женщине с похотливым желанием. Истинный Брахмачари не чувствует какого-либо различия в прикосновении к женщине, к листу бумаги или к куску дерева.

8. А что мы видим в наши дни? Юноши и девушки, мужчины и женщины утонули в океане нечистых мыслей, похотливых желаний и ничтожных чувственных удовольствий. Это действительно очень прискорбно. Выслушивание некоторых историй ребят вызывает шок. Многие учащиеся лично приходили ко мне и рассказывали о своей жалкой жизни. Их способность различать (Вивека) была потеряна из-за полового возбуждения и похотливого опьянения. Почему вы теряете энергию, которая собиралась в течение многих недель и месяцев, ради краткого, мгновенного чувственного наслаждения?

9. Внимательно посмотрите на вредные последствия, которые сопровождают потерю энергии! Тело и ум отказываются энергично работать. Наступает физическая и умственная вялость. Вы испытываете сильное истощение и слабость. Вы должны попить молока, поесть фрукты и возбуждающие страсти сладости и так далее, чтобы прийти в себя от потери энергии. Помните, что эти вещи никогда не могут восстановить потерянное. Однажды потерянное потеряно навсегда. Вы будете влачить унылое, жалкое существование. Телесная и умственная сила уменьшится.

10. Те, кто потерял много своей Вирьи, становятся очень раздражительными. Они быстро теряют уравновешенность ума. Пустяки расстраивают их ум. Те, кто не соблюдает обет безбрачия, становятся рабами гнева, ревности, лени и страха. Если вы не взяли свои чувства под контроль, вы рискуете совершить глупые поступки, которые даже дети не смеют совершать.

11. В старые времена юноши в Гурукуле были здоровыми и сильными. Они долго жили. В современных школах и колледжах нет подлинной этической культуры. Современная система образования нуждается в решительной и коренной перемене. Современная цивилизация ослабила наших юношей и девушек. Они ведут искусственную жизнь. Дети порождают детей. Имеет место

расовое вырождение. Кино является проклятием. Оно возбуждает страсти и эмоции. Это обязанность родителей и учителей - разъяснить юношам важность Брахмачарьи и рассказать им о различных методах, с помощью которых они могут сохранить Вирью, духовную силу или Атма Шакти, которая скрыта в них. Тихие беседы с юношей, фонарные демонстрации и так далее помогут в улучшении их состояния.

Практические инструкции

12. Лишь истинный Брахмачари может культивировать Бхакти. Лишь истинный Брахмачари может практиковать Йогу. Лишь истинный Брахмачари может приобрести Джнану. Без Брахмачарьи невозможен духовный прогресс. Поэтому ниже я приведу практические методы для обретения успеха в Брахмачарье.

13. Ночные поллюции обычно происходят в последней четверти ночи. Те, кто имеет привычку вставать в промежуток времени с трёх до четырёх часов утра и выполнять Джпапу, Пранаяму и Дхьяну, никогда не станут жертвами ночных поллюций.

14. Брахмачари должны полностью отказаться от жевания бетеля, сигарет, табака, нюхательного табака, чая и кофе. Табак вызывает никотиновое отравление, табачное сердце (раздражительное сердце), нервные заболевания и табачную дальность зрения (болезнь глаз).

15. Человек, в котором глубоко укоренилась идея секса, никогда не может и мечтать о понимании Веданты и реализации Брахмана даже в течение десяти миллионов рождений.

16. Нараяна говорит в своих Бхакти Сутрах: "Эти (сексуальные) склонности, хотя они вначале являются подобными ряби, приобретают вид бушующего моря из-за плохой компании." (Сутра 45). Следовательно, избегайте плохой компании.

17. Разглядывание женщины создаёт желание поговорить с нею. Разговор с женщиной создаёт желание прикоснуться к ней. В конце концов, у вас будет нечистый ум, и вы окончательно погибнете. Следовательно, никогда не смотрите на женщину, никогда не говорите с женщиной, о ученики!

18. Существует два типа Брахмачаринов: Найштхика, которые выполняют обет безбрачия на протяжении всей своей жизни, и Упакурвана, которые становятся Грахастхой или семьянином после завершения своего религиозного обучения.

19. Нет панацеи более мощной, чем Брахмачарья, для искоренения такого ужасного заболевания, как похоть, из невежественных людей, и чтобы сделать учеников хорошо утвердившимися в Брахмане (Брахма Стхити).

20. Если у вас бывают ночные поллюции, принимайте ванну по утрам. Сделайте 20 Пранаям. Повторите Гаятри Мантру 108 раз. Молитесь Солнцу:

21. "О Солнце! Позволь моей потерянной силе быть восстановленной. -

22. Пунар Мамету Индриям.

23. Остальные люди, за исключением семьянинов, должны воздерживаться от взгляда, прикосновения, разговора и шуток с женщинами. Они должны избегать видения спаривающихся животных." (Бхагавата).
24. Нарада говорит в своих Сутрах: "Не слушайте разговоров о женщинах, о богатых мужчинах, атеистах и врагах." В его мудром высказывании находится великая истина. Разговоры о женщинах разжигают страсти. Разговоры о богатых мужчинах будоражат ум к роскошной жизни. Ум обладает великой тенденцией к подражанию.
25. Дорогой Шьям! Ты являешься Найштхика Брахмачари, человеком, который дал обет безбрачия в мыслях, словах и делах на протяжении всей жизни. Теперь даже Солнце будет трепетать перед тобой, поскольку оно боится быть пронзённым твоею силой Брахмачарьи. Теперь ты являешься славным Солнцем солнц.
26. Муха летит к огню или лампе, думая, что это цветок, и сгорает. Точно так же страстный человек стремится к ложной прекрасной форме, думая, что он может обрести подлинное счастье, и сгорает в огне похоти.
27. Олень попадает в ловушку, привлечённый звуком; слон - привлечённый осязанием; муха - привлечённая формой; рыба - благодаря вкусу и пчела - благодаря обонянию. Вот такова сила одной Индрии, а что говорить о комбинированных эффектах пяти Индрий у человека!
28. Насколько трудно контролировать слугу в доме! Но гораздо труднее контролировать собственную Индрию! И ещё труднее контролировать пять Индрий! Тот Йог, который контролирует Индрии (Джитендрия), является могущественным властелином на Земле. Блаженство Индры и Чакраварти - ничто по сравнению с блаженством Джитендрия Йога. Я молчаливо поклоняюсь такому Йогу!
29. Даже среди электронов существуют холостые электроны и женатые электроны. Женатые электроны проявляются в парах. Холостые электроны существуют отдельно. И лишь в этих холостых электронах существует притягательная электрическая сила. Сила Брахмачарьи видна даже в электронах. Друзья, вы получите несколько уроков от этих электронов? Вы будете практиковать Брахмачарью и развивать силу и духовную мощь? Природа является вашим лучшим учителем и духовным путеводителем.
30. Каково состояние вашего ума, когда вы посещаете бал, дискотеку или когда вы читаете "Тайны английского двора"? Каково состояние вашего ума, когда вы посещаете Сатсанг Свами Джайендрапуриджи Махараджа в Бенаресе на берегу Ганги, или когда вы изучаете возвышающие душу классические Упанишады? Сравните и противопоставьте ваше умственное состояние. Друзья, помните, что нет ничего более разрушающего для души, нежели плохая компания. Человек не должен даже рассказывать истории о женщинах, о роскошном образе жизни богачей, о богатой пище, о машинах, политиках, шёлковых одеждах, цветах, духах и так далее, поскольку ум легко становится возбуждённым и начинает подражать образу жизни людей в роскоши. Внезапно возникнут желания. Появятся также привязанности.
31. Аморальные песни производят очень плохое, глубокое впечатление на ум. Ученик должен избегать тех мест, где поют порочные песни.

32. Непристойные картины, пошлые слова, рассказы, связанные с любовными историями, возбуждают страсть и порождают низкие чувства, а также нежелательное состояние сердца. И наоборот, созерцание прекрасной картины Бога Кришны или Бога Рамы или Бога Иисуса или Бога Будды и слушание возвышенных песен Сурдаса, Тулсидаса и Тьягараджа вызывает благородные чувства, трепет и появление слёз радости и Према и одновременно возводит ум к Бхав Самадхи. Теперь вы отчётливо видите разницу?

33. Между мальчиком и девочкой не существует большого полового различия, когда они маленькие. Когда они достигают половой зрелости, имеют место разительные перемены. Чувства, жесты, тело, походка, разговор, взгляд, движения, голосовые качества и поведение полностью изменяются. Хотя женщина выглядит более нежной и мягкой, она становится грубой, резкой и отчётливо мужественной, когда она в гневе. Исчезает женская грация, когда она находится под влиянием глубокого возмущения, негодования и ярости. Вы видели когда-нибудь дерущихся женщин на улице? Женщины более ревностны, чем мужчины. У них больше Мохи. Они в восемь раз более страстные, нежели мужчины. Женщины обладают большей силой выносливости. Они более эмоциональны. Мужчины более рациональны. Хотя женщины более страстные, они обладают большей силой сдержанности, чем мужчины. После возбуждения мужчин они сохраняют спокойствие. Истинным преступником является лишь мужчина. Он агрессивен. Это он первым пробует "запретный плод". "Запретный плод" в действительности является знанием о добре и зле, о правильном и неправильном. Женщины легче могут получить Даршану Господа, если они направят свои умы на духовный путь, поскольку у них преобладает элемент любви. Снеха Вритти более развита у них.

34. Ваша мотивация в изучении Ваджроли Мудры должна быть чистой. Вы должны иметь одну идею - получения Самореализации посредством абсолютной Брахмачарии. Сублимируйте секс. Вы не должны злоупотреблять силой, обретенной посредством Йогической Крийи. Анализируйте и тщательно исследуйте свою мотивацию. Существует очень много соблазнов и опасностей на пути Йоги. Остерегайтесь, моё дитя Прем! Я вновь и вновь предупреждаю вас.

35. В Хануман Гхат, в Бенаресе тонули две девушки. Два молодых человека немедленно бросились в Гангу и спасли девушек. Один из них попросил одну из девушек выйти за него замуж. Другой сказал: "Я совершил свою обязанность. Бог дал мне удобный случай, чтобы служить и улучшить себя." Он обладал Читта Шуддхи. Внешнее действие было одним и тем же (актом спасения жизни), но мотив у обоих мужчин был совершенно различный. Результат также будет различный.

36. Гнев есть не что иное, как модификация страсти или похоти, подобно тому, как творог является модификацией молока. Если страсть не удовлетворена, если человек находится в состоянии её осуществления, страстный человек определённо станет негодующим и свирепым. Слепое увлечение или самообман, смущение памяти, потеря рассудка и так далее наступят после того, как этот человек придёт в себя, и он погибнет. Когда человек находится в неистовости, ничто в мире не может остановить его гнев. Он не может ничего ни сказать, ни сделать. Он становится неконтролируемым.

37. Почитайте историю преступлений, грабежей, изнасилований, кражи детей с целью выкупа, разбойных нападений и убийств, которые разбираются в верховных гражданских судах. Похоть является корнем всех этих преступлений. Это может быть похоть до денег или похоть по отношению к чувственным наслаждениям. Драка начинается с нескольких крепких слов и

заканчивается нападением с дубиной, ударом ножа и убийством. Когда человек становится свирепым, он теряет свой рассудок и силу рассудительности. Он не знает, что он делает на самом деле. Бенгалец, разгневавшись на сикха, использовал слово "Саля" или "Бадмаш", когда они пересекали Гангу на лодке. Сикх пришёл в ярость, он схватил бенгальца за шею и швырнул его в Гангу. Бенгалец утонул. Каким умственно слабым был тот сикх, хотя он обладал большой физической силой. Слабый звук, единственное слово расстроило его ум и вывело его из равновесия. Он стал рабом гнева. Если бы он обладал Вивекой и Вичарой, он бы не совершил этого безрассудного, жестокого поступка. Подобно тому, как примеси в минеральной руде выжигаются с помощью раздувания огня, точно так же запятнанность, совершённая благодаря Индриям, сгорает с помощью контроля Праны. Следовательно, регулярно практикуйте Пранаяму. Это великий очиститель.

Важность Брахмачарьи

38. Мои дорогие братья, жизненная энергия, Вирья, которая поддерживает вашу жизнь, которая является Праной Пран, которая сияет в сверкании ваших глаз, которая сияет в румянце ваших щёк, является великой драгоценностью. Это квинтэссенция крови. Одна капля семени образуется из сорока капель крови. Обратите внимание, насколько ценной является эта жидкость!

39. Брахмачарья является основой для приобретения бессмертия. Брахмачарья приносит материальный прогресс и психическое продвижение. Она является основанием для мирной жизни в Атмане. Это могущественное оружие для ведения борьбы против внутренних Асур, таких, как Кама, Крода, Лобха и так далее. Она способствует непрекращающейся радости, непрерывному и нетленному блаженству. Она даёт огромную энергию, ясный ум, гигантскую силу воли, отчётливое понимание, замечательную память и хорошую Вичара Шакти. С помощью одной лишь Брахмачарьи вы можете обрести физический, умственный и духовный прогресс в жизни.

Польза целибата

В книге «Шива-самхита» говорится:

Когда семя выходит из тела, смерть приближается; сохранение семени сохраняет жизнь и продлевает ее, поддерживая тело. Поэтому семя нужно тщательно сберечь. Нет никакого сомнения, что люди, которые сохраняют семя, живут здоровой жизнью и что те, кто растрачивает семя, умирают до срока, зная об этом, йог всегда должен сохранять семя и поддерживать строгий целибат. Целибат — это мощное оружие для ведения войны с внутренними демонами — похотью, злобой, жадностью и т. д. Он дает неувядающую радость, непрерывное и неумирающее блаженство. Он дает огромную энергию, ясность разума, гигантскую силу воли, четкое понимание, яркую память и большую пытливость. При помощи одного только целибата вы можете развиваться физически, умственно и духовно.

В «Шрингара-шатаке» тексте относящемся к более позднему периоду (VII век нашей эры) сохранена память о нравственных устоях ведического общества и рисуется весьма неприглядный образ человека, увлеченного похотью: «Пёс измождённый, слепой, хромой, оглохший, лишившийся хвоста, покрытый гнойными ранами, в которых копошатся сотни червей, истощённый голодом, старый, с болтающимся вокруг шеи горловиной разбитого кувшина, следует за сукой. Так, Мадана (Купидон) убивает уже убитого» (Бхартрихари-шрингара-шатака).

Целибат — это основа совершенства тела. Для того чтобы иметь совершенное тело, нужно соблюдать абсолютный целибат. Это очень, очень важно. Во время занятий йогой семя превращается в оджас-шакти. У занимающегося йогой будет совершенное тело. Во всех его движениях будет грация и очарование. Он проживет столь долго, сколько захочет. Господь Кришна не случайно убеждал Арджуну стать йогом!

Те, кто соблюдают целибат, часто жалуются на психологическую усталость, связанную с воздержанием. Это лишь обман сознания. Иногда у вас появляется ложное чувство голода, однако, когда вы садитесь обедать, выясняется, что вы не хотите есть. Точно так же есть ложная умственная усталость. Если вы соблюдаете целибат, вы имеете огромную ментальную силу и энергию. Вы можете не ощущать ее постоянно, но, когда представится возможность, вы ее проявите, как борец проявляет всю свою силу на спортивной арене, хотя в обычной жизни он о ней не задумывается.

Соблюдение целибата во много раз увеличивает ментальную энергию и силу. Такая сила намного превосходит физическую силу. Вспомните Махатму Ганди. Физически он был слаб, но, заметьте, он обладал огромной внутренней силой. Он приобрел ее благодаря постоянному и упорному соблюдению принципов ненасилия, честности и целибата. Он влиял на мир с помощью своей внутренней силы. Благодаря воздержанию разум становится острым и ясным. Приходят сила и выносливость.

Тот, кто соблюдает целибат, легко справится с любой болезнью. Когда обычному человеку требуется месяц, чтобы выздороветь, брахмачари будет в полном порядке уже через неделю. Целибат дает силу, внутреннее здоровье, душевный покой и долголетие. Он тонизирует нервы и разум, помогает сохранить физическую и умственную энергию, дает бодрость и жизнелюбие, а также силы противостоять любым трудностям повседневной жизни. Человек, соблюдающий абсолютный целибат, может сдвинуть горы, он может повелевать природой и ее стихиями, так, как это делал Джнянадэв.

Пробудите в себе скрытые резервы, раскройте свой потенциал, соблюдая целибат. Познайте Бога и поднимитесь над страданиями мирской жизни с ее круговоротом смертей, рождений и печали.

Ниже приведен список восьми «порогов», мешающих движению по реке абсолютного целибата. Вы должны быть внимательны и обходить эти пороги с крайней осмотрительностью и большим усердием:

1. Разглядывание представителей противоположного пола.
2. Желание дотронуться, обнять или находиться рядом с представителями противоположного пола.
3. Флирт, забавы с эротической подоплекой.
4. Похвалы в ее или его адрес, сделанные в кругу ваших друзей.
5. Беседы с ним или с ней с глазу на глаз.

6. Похотливые мысли о мужчине или женщине.
7. Сильное желание осуществить половой акт с мужчиной или с женщиной.
8. Сексуальные удовольствия.

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

IV. ЖЕЛАНИЕ-ПИЩА-СЕКС

Все обычные витальные движения не относятся к нашему истинному существу и приходят извне; они не принадлежат душе и не возникают в ней, но представляют собой волны общей Природы, Пракрити.

Желания приходят извне, входят в подсознательный витал и поднимаются к поверхности сознания. Мы осознаем их лишь тогда, когда они достигают поверхности и ум начинает сознавать их. Желания кажутся нам нашими, потому что мы чувствуем, как они поднимаются из витала в ум, и не знаем, что они пришли извне. Нашему витальному существу принадлежит, равно как и заставляет его реагировать, не само желание, а привычка откликаться на привходящие из всеобщей Пракрити волны или потоки внушения.

* * *

В сущности, отторгать желание - значит отторгать элемент жажды, выносить его за скобки сознания как элемент чуждый, не принадлежащий вашему истинному я и внутренней природе. Но отказ потворствовать внушениям желания также служит частью отторжения; воздержание от внушенного действия, если это действие неверное, должно входить в йогическую практику. Подавлением это можно назвать лишь тогда, когда отказ осуществляется неправильно, посредством какого-то ментального аскетического принципа или строгой моральной нормы. Разница между подавлением и сущностным внутренним отторжением - это разница между ментальным или моральным контролем и духовным очищением.

Когда живешь в истинном сознании, чувствуешь желания вне себя, чувствуешь, как они входят в ум и витальные части извне, из всеобщей низшей Пракрити. В обычных условиях человек этого не ощущает; люди начинают сознавать желание лишь тогда, когда оно уже здесь, когда оно проникло внутрь и нашло приют или привычное пристанище, и они поэтому думают, что это желание - их собственное, что это часть их самих. Следовательно, первое условие избавления от желания состоит в том, чтобы начать сознавать истинным сознанием; ибо отвергнуть желание при этом становится гораздо легче, чем тогда, когда приходится бороться с ним как с частью себя, которую надлежит исторгнуть из своего существа. Нарост сбросить легче, чем отсечь то, что мы ощущаем частью своей плоти.

Легче избавляться от желания и тогда, когда душевное существо выступает на передний план; ибо в душевном существе как таковом нет желаний, в нем есть лишь стремления, а также поиск Божественного и любовь нему, равно как и ко всему с ним связанному. Постоянно ощущаемое

присутствие душевного существа само по себе вызывает появление истинного сознания и почти произвольно исправляет движения вашей натуры.

* * *

Требование и желание - всего лишь две стороны одного и того же, а в случае желания чувство вовсе не обязательно должно приходить в возбуждение или беспокойство; напротив, желание может быть тихо укорененным и постоянным, либо тихо возвращаться опять и опять. Требование или желание приходят из ума или витала, а душевная или духовная потребность - это совсем другое. Душевное не требует и не желает, оно стремится; оно вверяет себя, не выдвигая никаких условий, и не отвращается, когда его стремление не находит отклика сразу, - ибо душевное всецело доверяет Божественному или Гуру, и может ждать должного часа или нисхождения Божественной Благодати. Душевному свойственна настойчивость, но оно оказывает свое давление не на Божественного, а на природу, выделяя своим светом все недостатки, преграждающие путь к постижению, отсеивая в переживании или движениях Йоги все смешанное, невежественное или несовершенное и никогда не удовлетворяясь собой или существующей натурой, пока не сделает ее полностью открытой Божественному, свободной от всех форм эго, самоотреченной, простой и верной в занимаемой ею позиции и всех ее движениях. Вот что надлежит утвердить до конца в уме, витале и физическом сознании, прежде чем станет возможной супраментализация всей натуры. В противном случае то, что вы обретаєте, оказывается более-менее блестящими озарениями и переживаниями на ментальном, витальном и физическом плане, которые наполовину проливают свет, а наполовину запутывают, будучи вдохновлены каким-то более крупным умом или виталом или, в лучшем случае, из ментальных сфер, что лежат над человеком, посредничая между интеллектом и Над-умом. Вплоть до определенного момента все это может весьма стимулировать и удовлетворять человека, и хорошо для тех, кто желает получить какое-то духовное постижение на этих планах; но супраментальное постижение - нечто гораздо более трудное и взыскательное по части условий осуществления, и труднее всего обеспечить его нисхождение на физический уровень.

* * *

Чтобы полностью избавиться от желания, требуется долгое время. Но если вы можете сразу же отделить его от своей натуры и осознать как силу, которая приходит извне и запускает когти в витальное и физическое, избавиться от этого оккупанта будет легче. Вы слишком привыкли ощущать его частью себя или чем-то привитым вам, - из-за этого вам сложнее иметь дело с его движениями и положить конец его старому контролю над вами.

Вам следует полагаться главным образом, прежде всего и в основном на Силу Матери и ни на что иное, сколь бы полезным оно ни казалось. Солнце и Свет могут помочь и помогут, если это истинный Свет и истинное Солнце, но они не в состоянии занять место Силы Матери.

* * *

У садхака должно быть как можно меньше предметов первой необходимости; ибо существует лишь очень немногое, без чего в жизни действительно не обойтись. Все остальное либо облегчает жизнь, либо украшает ее, либо служит предметом роскоши. Йогин имеет право обладать или наслаждаться подобными вещами лишь в двух случаях:

(i) Если он пользуется ими в ходе садханы единственно ради упражнения в обладании без привязанности или желания и учится верно применять их - в согласии с Божественной Волей, обращаясь с ними надлежащим образом, с должной организацией, уходом и мерой применения, либо

(ii) если он уже достиг истинной свободы от желания и привязанности, так что утрата, лишение или отсутствие таких вещей несколько его не трогает и нимало на него не влияет. Если в нем живет какая-то жажда, желание, требование или претензия на обладание или наслаждение ими, если он испытывает тревогу, горе, гнев или досаду по причине их отсутствия или лишения, значит он внутренне не свободен от них, и то, что он обладает ими, противоречит духу садханы. Даже будучи внутренне свободен от этих вещей, он будет не готов к обладанию ими, если не научился использовать их не ради себя, а ради Божественной Воли, - в качестве инструмента, применяемого посредством верного знания и действия для надлежащего обустройства жизни, проживаемой не для себя, а для Божественного и в Божественном.

* * *

Аскетизм ради аскетизма не является идеалом этой Йоги, но самоконтроль в витале и надлежащий порядок на материальном плане составляют очень важную ее часть, - и даже аскетическая дисциплина более подходит нашей цели, нежели распушенность, полное отсутствие истинного контроля. Господство над материальными благами не означает, что человек должен полными горстями щедро разбрасывать их или портить, едва они ему приходят или еще быстрее. Господство подразумевает верное и аккуратное использование вещей, а также самоконтроль в их использовании.

* * *

Если вы хотите осуществлять Йогу, то должны постепенно встать на йогическую позицию во всех делах, малых и великих. На нашем пути эта позиция состоит не в силовом подавлении, а в отсоединении от желания и беспристрастии, равном отношении к его объектам. Силовое подавление (сюда входит и ограничение себя в пище) представляет собой явление того же порядка, что свободное попустительство; в обоих случаях желание остается: в одном случае оно подпитывается попустительством, в другом - остается скрытым и распаляется подавлением. И лишь когда отступаешь от него, отделяешь себя от низшего витала, отказываясь считать его желания и требования своими, а также культивируешь по отношению к ним полную беспристрастность и невозмутимость сознания, низший витал как таковой сам начинает постепенно очищаться и становится спокойным и беспристрастным. Каждую приходящую волну желания надо наблюдать так же тихо и с той же нерушимой отрешенностью, как если бы наблюдалось нечто, происходящее вне вас, - ей надо позволить пройти, отторгнуть ее от сознания и спокойно поставить на ее место истинное движение, истинное сознание.

* * *

Привязанность к пище, жадность до пищи и страстная тяга к ней, придание ей чрезмерной важности, - вот что противоречит духу Йоги. В осознании того, что нечто имеет приятный вкус, нет ничего плохого; не должно быть лишь желания или тоски по этому, ликования по поводу его получения, равно как и неудовольствия или сожаления по поводу его отсутствия. Человек должен быть спокоен и беспристрастен, не расстраиваться и не досадовать, когда пища невкусная или не

изобильная, - съедая ровно столько, сколько нужно, не больше и не меньше. Не должно быть ни тяги, ни отвращения.

Постоянно думать о еде и занимать этим ум - совершенно неверный путь избавления от желания поесть. Отведите элементу питания верное место в жизни, маленький уголок, и не сосредотачивайтесь на нем, думайте о других вещах.

* * *

Не занимайте свой ум мыслями о еде. Принимайте ее в нужном количестве (не слишком много, не слишком мало), без жадности или отвращения, как средство, данное вам Матерью для поддержания тела, а также с верным настроем, преподнося ее Божественному в вас; тогда ей не придется порождать тамас.

* * *

Подавление вкуса, расы отнюдь не является частью этой Йоги. От чего надлежит избавиться, так это от витального желания и привязанности, жадности до еды, излишней радости по поводу получения пищи, которая вам нравится, сожаления и недовольства по поводу ее отсутствия, придания пище чрезмерного значения. Как и во многих других случаях, критерием здесь служит беспристрастность.

* * *

Посетившая вас идея отказа от пищи - это ложное вдохновение. Вы можете и далее обходиться небольшим количеством пищи, но не можете обходиться без нее вообще, за исключением относительно коротких периодов времени. Помните, что говорит Гита: "Йога не для того, кто ест слишком много, и не для того, кто отказывается есть вообще". Витальная энергия - это одно, ее можно черпать в больших количествах без пищи, а в результате голодания она нередко увеличивается; но физическая субстанция, без которой жизнь теряет свою опору - это нечто иное.

* * *

Не оставляйте без внимания эту сторону природы (желание поесть) и не превращайте ее в нечто особенное; следует заниматься ею, очищать ее и ставить под контроль, но не придавать ей при этом чрезмерного значения. Существует два способа овладения ею: первый состоит в том, чтобы практиковать отсоединение от желания, учиться рассматривать пищу как чисто физическую необходимость, а витальное удовлетворение желудка и вкус еды - как нечто несущественное; второй заключается в способности принимать любую пищу, не делая предпочтений, и находить в ней (как бы ни отзывались о ней другие, хорошо или плохо) одну и ту же расу, - не данной пищи как таковой, а всеобщей Ананды.

* * *

Пренебрегать телом, предоставляя ему постепенно разрушаться, - это ошибка; тело представляет собой инструмент садханы, и его следует поддерживать в хорошей форме. Не следует привязываться к материальной части нашей природы, но не следует также и презирать ее или относиться к ней пренебрежительно.

Цель этой Йоги - не только единение с высшим сознанием, но и преображение (посредством его силы) низшего, включая физическую природу человека.

Чтобы есть, не обязательно иметь желание или сильную тягу к пище. Йогин ест не под воздействием желания, а для того, чтобы поддерживать тело.

* * *

В самом деле, при наличии крепкого ума и нервов или динамичной силы воли с помощью голодания можно на время войти в заманчивое для ума состояние внутренней энергии и восприимчивости, а обычных реакций голода, слабости, кишечных расстройств и т.д. можно полностью избежать. Но тело при этом страдает от истощения, а в витале легко может развиваться нездоровое состояние перенапряжения, обусловленное избыточным притоком витальной энергии, которую нервная система не в состоянии усвоить или распределить. Нервным людям следует избегать искуса голодания, так как у них оно часто сопровождается галлюцинациями или утратой внутреннего равновесия, либо ведет к ним. Голодание особо опасно, если побуждается чувством протеста или обретает черты голодовки, ибо в этом случае оно потворствует витальному движению, которое легко может стать вредной привычкой, пагубной для садханы. Даже если упомянутых реакций удалось избежать, в голодании все равно не много пользы, так как восприимчивость и энергия свыше должны приходиться благодаря напряженности сознания и сильной воле к садхане, а не под воздействием искусственных или физических средств.

* * *

Преображение, к которому мы стремимся, - нечто слишком обширное и сложное, чтобы придти сразу; ему нужно дать возможность придти поэтапно. Физическое изменение представляет собой последний из этих этапов и, в свою очередь, является постепенным процессом.

Внутреннее преображение не может быть вызвано физическими средствами, как позитивными, так и негативными. Наоборот, само физическое изменение может быть вызвано лишь нисхождением супраментального сознания в клетки тела. Пока это не произошло, по крайней мере тело и обслуживающие его энергии следует частично поддерживать обычными средствами - едой, сном и т.п. Пищу следует принимать в верном настроении, с верным сознанием; сон следует постепенно преобразовывать в йогический отдых. Преждевременный и неумеренный физический аскетизм, Тапасья, может поставить под угрозу ход садханы, нарушая нормальное соотношение сил в различных частях системы и тем самым приводя в нее разлад. В ментальную и витальные части может влиться большая энергия, но нервы и тело могут в результате перенапрячься и утратить прочность необходимую для того, чтобы поддерживать игру этих более высоких энергий. Вот почему крайний физический аскетизм в данном случае не относится к числу существенных составляющих садханы.

Нет никакого вреда в том, чтобы поголодать время от времени день или два или уменьшить количество потребляемой пищи до необходимого минимума; но полный отказ от еды на длительный период не рекомендуется.

* * *

Садхаку следует полностью отвращаться от витального и физического вторжения в форме полового импульса, - ибо если он не подчинит половой импульс, в теле его не сможет утвердиться божественное сознание и божественная Ананда.

* * *

Простое подавление или сдерживание желания в самом деле недостаточно и само по себе неэффективно, но это не значит, что желаниям надо потакать; это значит, что желания следует не просто подавлять, а отторгать от своей натуры. Место желания должно занимать целенаправленное стремление к Божественному.

Что касается любви, то она должна быть обращена исключительно к Божественному. То, что люди называют любовью, это витальный взаимообмен для обоюдного удовлетворения желания, витальное побуждение или физическое удовольствие. Между садхаками этого быть не должно; ибо стремление к подобному взаимообмену или потворствование такому побуждению лишь уводит в сторону от садханы.

* * *

Весь принцип этой Йоги состоит в том, чтобы отдать себя без остатка Божественному и только ему, и благодаря единению с Божественной Матерью-Силой привносить в себя запредельный свет, силу, широту, покой, чистоту, сознание истины и Ананду супраментального Божественного. Поэтому в данной Йоге не может быть места для витальных связей или взаимообменов с другими людьми; любая такая связь или взаимообмен немедленно привязывает душу к низшему сознанию и низшей ее природе, препятствует истинному и полному единению с Божественным и мешает как восхождению к супраментальному сознанию Истины, так и нисхождению супраментальной Ишвари Шакти. Еще хуже, если бы этот взаимообмен принял форму половой связи или сексуального наслаждения, даже если последнее и не сопряжено с внешним действием; поэтому в садхане подобные вещи абсолютно запрещены. Само собой разумеется, что любой физический акт такого рода непозволителен; но любая более тонкая форма также исключена. Лишь став одним с супраментальным Божественным мы можем найти в нем свои истинные духовные связи с другими; в этом высшем единстве не может быть места для такого грубого низко-витального движения.

Подчинение полового импульса как подчинение полового центра до такой степени, что половая энергия засасывается наверх, а не выбрасывается наружу и расходуется зря, - в самом деле, сила семени может быть превращена в первичную физическую энергию, которая поддерживает все остальные, ретас может быть превращен в оджас. Но нет ошибки более опасной, чем допускать примесь полового желания и какого-то тонкого удовлетворения последнего, рассматривая это как часть садханы. Это был бы самый скорый и прямой путь к духовному падению и выбросу в окружающую атмосферу таких сил, которые будут блокировать супраментальное нисхождение, вызывая вместо него нисхождение враждебных сил витального плана, сеющих смуту и несчастье. Чтобы привнести сюда Истину и довести работу до конца, это отклонение безусловно требуется устранить, и при первых же признаках появления следует вычеркивать его из сознания.

Ошибочно также считать, что хотя от физического полового действия и надлежит отказаться, некое внутреннее его воссоздание тем не менее составляет часть преобразования полового центра. Действие животной половой энергии в Природе служит средством для осуществления

определенной цели в структуре погруженного в Неведенье материального творения. Но сопутствующее ему витальное возбуждение создает в окружающей атмосфере самую благоприятную вибрацию для возможного вторжения тех витальных сил и существ, единственное занятие которых состоит в препятствовании нисхождению супраментального Света. Связанное с ним удовольствие представляет деградацию божественной Ананды, а не истинную ее форму. Истинная божественная Ананда в физическом обладает иным качеством, движением и субстанцией; самосущее по сути ее проявление зависит лишь от внутреннего единения с Божественным. Вы сказали о Божественной Любви; но когда к физическому прикасается Божественная Любовь, она не пробуждает грубых низко-витальных склонностей; потворство им лишь оттолкнуло бы ее, вынудив вновь удалиться на высоты, откуда ее было бы уже довольно трудно совлечь вниз в грубость материального творения, которое она одна и может преобразовать. Ищите Божественную Любовь за единственными воротами, в которые она согласна будет войти, - воротами душевного существа, и отвергайте это заблуждение низшего витала.

Преображение полового центра и его энергии необходимо для физической сиддхи; ибо эта энергия служит поддержкой для всех ментальных, витальных и физических сил природы в теле. Она должна быть превращена в массу и движение внутреннего Света, созидательной Силы, чистой божественной Ананды. Только привнесение в этот центр супраментального Света, Силы и Блаженства может изменить ее. Что касается его последующей деятельности, то ее определит супраментальная Истина, а также творческое видение и воля Божественной Матери. Но это будет деятельность сознательной Истины, а не Тьмы и Неведения, которым принадлежат половое желание и наслаждение; это будет мощь сохранения и свободного от желания излучения жизненных сил, а не растрачивания и пустого расточительства. Не воображайте, что супраментальная жизнь будет всего лишь возвышенным удовлетворением желаний витала и тела; ничто не может быть большим препятствием Истине в ее нисхождении, чем эта надежда на прославление животного в человеческой натуре. Ум хочет, чтобы супраментальное состояние было подтверждением его собственных взлелеянных им идей и предубеждений; витал хочет, чтобы оно было прославлением его желаний; физика хочет, чтобы оно было богатым продолжением его утех, развлечений и привычек. В таком случае супраментальное состояние было бы лишь раздутым до предела завершением животной и человеческой природы, не переходом от человеческого к Божественному.

Опасно думать о снятии "всех барьеров различения и защиты от того, что пытается низойти" на вас. Вы подумали, что это означало бы в случае нисхождения чего-то не созвучного с божественной Истиной, или даже враждебного ей? Любая враждебная Сила не пожелала бы лучших условий для установления контроля над искателем. Без барьеров следует пропускать только силу Матери и божественную Истину. И даже тогда должно сохранять способность к различению, дабы выявлять все ложное, что приходит под личиной силы Матери и божественной Истины, а также сохранять способность к отторжению, которая отбросит любую примесь.

Храните веру в свою духовную судьбу, отдаляйтесь от заблуждения и больше открывайте душевное существо прямому водительству света и силы Матери. При наличии искренней центральной воли каждый случай распознавания ошибки может стать ступенькой к более верному движению и дальнейшему прогрессу.

* * *

В предыдущем письме я вкратце сформулировал свою позицию относительно полового импульса и Йоги. Могу добавить, что мой вывод основан не на каком-то ментальном мнении или предвзятой моральной идее, а на доказательных фактах, на наблюдении и опыте. Я не отрицаю, что пока допускается некое разделение между внутренним переживанием и внешним сознанием, а последнее рассматривается как управляемая, но не преображаемая низшая активность, вполне можно иметь духовные переживания и продвигаться вперед без полного прекращения половой активности. Ум отделяет себя от внешнего витала (жизненных частей) и физического сознания и живет своей внутренней жизнью. Но лишь немногие могут в самом деле выдерживать эту линию до конца, и как только переживания человека начинают включать в себя жизненный и физический план, с сексом так обращаться больше уже нельзя. Он в любой момент может стать разрушительной, искажающей или выводящей из равновесия силой. По моим наблюдениям, секс, наряду с эго (гордыня, тщеславие, честолюбие), а также раджасической жадностью и желаниями, служит одной из главных причин духовных аварий, которые имеют место в ходе садханы. Попытка практиковать непривязанность к сексу, не отказываясь от него полностью, проваливается; попытка сублимировать его, поощряемая многими современными мистиками в Европе, представляет собой в высшей степени опасный и опрометчивый эксперимент. Ибо величайшая неразбериха возникает именно от смешения секса с духовностью. Даже попытка сублимировать его, обращая к Божественному, как в случае мадхура бхавы у вайшнавов, несет в себе серьезную опасность, о чем свидетельствуют нередко наблюдаемые результаты неверного применения упомянутого метода. Как бы там ни было, я нашел, что для садханы этой Йоги, которая стремится не только к сущностному переживанию Божественного, но и преобразению всего существа и натуры человека, совершенно необходимо нацелиться на полное подчинение половой силы: в противном случае витальное сознание остается мутной смесью, и эта муть будет пятнать чистоту одухотворенного ума, серьезно мешая силам тела обратиться вверх. Эта Йога требует полного восхождения низшего или обычного сознания для соединения с духовным, которое находится над ним, а также полного нисхождения духовного (в конечном счете, супраментального) сознания в ум, жизнь и тело для их преобразования. Пока половое желание блокирует путь, полное восхождение невозможно; пока половое желание сильно в витале, нисхождение опасно. Ибо не изгнанное или скрытое половое желание в любой момент может стать причиной примеси, которая отбросит назад истинное нисхождение и использует обретенную энергию для иных целей, либо обратит всю деятельность сознания к ложному переживанию, мутному и обманчивому. Поэтому человек должен убрать это препятствие с пути; в противном случае его продвижение к конечной цели садханы будет либо небезопасным, либо скованным.

Противоположное мнение, о котором вы говорите, может быть связано с идеей, что секс представляет собой естественную сторону функционирования человека как витально-физического целого, что он жизненно необходим, подобно еде и сну, и что полное его запрещение может привести к утрате внутреннего равновесия и серьезным расстройствам. В самом деле, подавление внешней половой деятельности, при потакании иным ее проявлениям, может вести к расстройствам системы и умственным недугам. Такова суть медицинской теории, отговаривающей от полового воздержания. Но по моим наблюдениям подобные вещи случаются лишь в случае тайного извращенного потакания сексу, заменяющего нормальную половую активность, либо потакания ему неким тонким витальным образом посредством воображения или невидимого витального взаимобмена оккультного порядка, - я не думаю, что при наличии истинного духовного усилия подчинить секс воздержанию может принести какой-то вред. В настоящее время многие европейские врачи считают, что подлинное половое воздержание полезно; ибо тогда элемент ретаса, который обслуживает половой акт, превращается в другой элемент, питающий ментальные, витальные и физические энергии системы, - и это подтверждает

индийскую идею Брахмачарьи, преобразования ретаса в оджас и подъем его энергий вверх для превращения в духовную силу.

Что касается метода подчинения, то оно не может быть достигнуто путем одного лишь физического воздержания, - это комбинированный процесс, построенный на отсоединении и отторжении. Сознание отстывает от полового импульса, ощущает его не своим, а чем-то чуждым, навязанным ему силой Природы, чем-то таким, с чем оно отказывается соглашаться или отождествляться - явное движение отторжения каждый раз отбрасывает этот импульс вон все дальше и дальше. Ум остается не затронут им; спустя некоторое время витальное существо, главная его опора, также отходит от него и, наконец, половой импульс лишается поддержки физического сознания. Это продолжается до тех пор, пока даже подсознательное не сможет больше пробуждать его во сне, и из внешней Природы-силы не будет больше исходить никакого движения, направленного на возжигание этого низшего огня. Такова схема в случае, когда предрасположенность к сексу упорно не желает оставлять человека; но есть и такие, кто способен окончательно устранить ее путем быстрого и полного изгнания из природы. Это, однако, встречается не часто.

Следует сказать, что полное устранение полового импульса представляет собой одну из самых сложных вещей в садхане, и надо быть готовым к тому, что для этого потребуются время. Но некоторые добивались полного его исчезновения, а практическая свобода, нарушаемая лишь случайными движениями во сне, - явление довольно обычное.

* * *

Что касается полового импульса. Считайте его не чем-то греховным, ужасным и одновременно притягательным, а ошибкой и неправильным движением низшей природы. Полностью отторгайте его, не вступая с ним в борьбу, а отступая от него, выходя из него, отсоединяясь от него и отказываясь ему уступать; рассматривайте его как нечто не ваше, нечто навязанное вам внешней силой Природы. Не соглашайтесь с этим навязыванием ни под каким предлогом. Если в вашем витале что-то соглашается с ним, настаивайте, чтобы соответствующая часть взяла свое согласие обратно. Призывайте Божественную Силу, чтобы она помогла вам в этом. Если вы будете делать это тихо, решительно и терпеливо, то в конце концов ваша внутренняя воля одержит верх над привычкой внешней Природы.

* * *

Нет причин унывать до такой степени или воображать, что вы пали в Йоге. Это вовсе не знак того, что вы непригодны для Йоги. Это просто означает, что отторгнутый сознательными частями половой импульс нашел себе прибежище в подсознательном, вероятно где-то в низшей витально-физической и самой физической части сознания, где еще остались области, не открытые стремлению и свету. Сохранение во сне вещей, отторгнутых в бодрствующем состоянии сознания, - вполне обычное явление в ходе садханы.

Средство избавления от этого таково:

(i) привносить более высокое сознание, его свет и его деятельную силу вниз, в более темные части природы,

(ii) постепенно становиться более сознательным во сне, с внутренним сознанием, сознающим ход снадханы во сне, как в бодрствующем состоянии,

(iii) налагать бодрствующую волю и стремление на тело во время сна.

Один из способов достижения последнего - сделать перед сном сильное и сознательное внушение телу, что этого произойти не должно; чем более конкретным и физическим будет это внушение и чем непосредственнее оно будет направлено на половой центр, тем лучше. Результат может последовать не сразу или быть непостоянным; но если вы знаете, как делать внушение такого рода, обычно оно в конце концов берет верх: даже когда оно не предотвращает сновидения, очень часто оно пробуждает сознание во время сна как раз вовремя, чтобы оно могло предотвратить нежелательные последствия.

Было бы ошибкой позволять себе впадать в депрессию даже из-за повторяющихся неудач в снадхане. Надо быть спокойным, настойчивым и более упорным, чем сопротивление.

* * *

Если вы искренне избавляетесь от полового импульса, связанные с ним проблемы обречены сокращаться. Сложность состоит в том, что какая-то часть вашей натуры (особенно низший витал и подсознательное, которое активно во сне) хранит память об этих движениях и привязана к ним, а вы не открываете ее и не заставляете принимать Силу и Свет Матери, которые бы ее очистили. Если бы вы делали это вместо того, чтобы сетовать, беспокоиться и цепляться за идею своей неспособности избавиться от подобных вещей, если бы вы тихо, со спокойной верой и терпеливой решимостью настаивали на их исчезновении, отделяя себя от них, отказываясь принимать их или вообще считать частью себя, то спустя некоторое время они утратили бы свою силу и начали сокращаться.

* * *

Беспокойство по поводу секса имеет серьезные основания лишь до тех пор, пока он встречает согласие со стороны ума и витальной воли. Если он изгнан из ума, то есть если ум отказывается с ним мириться, тогда как витальная часть на него отзывается, он приходит в форме большой волны витального желания и пытается с помощью заключенной в ней силы смести ум. Будучи изгнан также из высшего витала, сердца и динамически присваивающей жизненной силы, секс находит приют в низшем витале и приходит в форме исходящих оттуда более мелких внушений и побуждений. Изгнанный с низшего витального уровня, он спускается в темное инертно воспроизводящее физическое и приходит в форме ощущений в половом центре и механического отклика на внушение извне. Изгнанный и оттуда, он спускается в подсознательное и является в форме сновидений и ночных поллюций, которые могут даже не сопровождаться сновидениями. Но куда бы он ни отступал, он некоторое время все еще пытается действовать с этой базы или укрытия, причиняя беспокойство и стараясь вновь получить санкцию более высоких частей до тех пор, пока не будет достигнута окончательная победа, и он не будет изгнан даже из прилегающего или окружающего сознания, которое служит продолжением нашей личности во всеобщую или универсальную Природу.

* * *

Первое, чего вы должны тщательно избегать, когда душевное распространяет свое влияние на витал, - это какого бы то ни было смешения ложного витального движения с движением душевным. Вожделение представляет собой извращение или деградацию, которая не дает любви утвердиться в своих правах; и поэтому когда в сердце возникает движение душевной любви, нельзя позволять войти туда вождению или витальному желанию, - подобно тому как когда свыше нисходит сила, личные амбиции и гордыню следует удерживать от нее подальше; ибо любая примесь извращения искажает душевное или духовное действие и препятствует истинному его осуществлению.

* * *

Пранаяма и другие физические упражнения вроде Асан не обязательно искореняют половое желание - напротив, благодаря чрезвычайному усилению витальной силы тела они могут иногда ужасно раздувать и силу половых тенденций, которые лежат в основе физической жизни и потому всегда покоряются с трудом. Единственное, что надо делать, - отделять себя от этих движений, находить свое внутреннее я и жить в нем; тогда эти движения больше не будут казаться вам вашими собственными, а предстанут навязанными внешней Пракрити внутреннему я или Пуруше. В этом случае их легче отбрасывать или сводить на нет.

* * *

Такого рода сексуальное нападение во сне не очень зависит от пищи или чего-либо внешнего. Это механическая привычка в подсознательном; когда половой импульс отторгнут или не допущен в бодрствующих мыслях и чувствах, он приходит в такой форме во сне, ибо тогда задействовано лишь подсознательное, а сознательный контроль отсутствует. Это знак того, что половое желание было подавлено в бодрствующем уме и витале, но из субстанции физической природы не удалено.

Чтобы удалить его, надо сперва проследить за тем, чтобы в бодрствующем состоянии не затаилось никакой сексуальной фантазии или чувства, а затем твердо явить свою волю телу и, особенно, половому центру, что ничего подобного во сне быть не должно. Сразу это может и не увенчаться успехом, но если упорствовать долгое время, обычно это дает результат; подсознательное начинает подчиняться.

* * *

Умерщвление плоти - не средство избавления от полового импульса, хотя и может служить временным отвлекающим маневром. Ощущение-восприятие расценивается как приятное или неприятное виталом, главным образом витально-физической его частью.

Сокращение рациона обычно не дает постоянного эффекта. Оно может дать ощущение увеличения физической или витально-физической чистоты, облегчить систему и понизить уровень определенных видов тамаса. Но половой импульс вполне может приспособиться к сокращенному рациону. Такие вещи преодолимы, но не физическими средствами, а путем изменения в сознании.

* * *

Ваши затруднения с избавлением от первобытного в своей натуре не исчезнут до тех пор, пока вы будете пытаться изменить свою витальную часть единственно или главным образом с помощью

ума и ментальной воли, призывая себе на помощь в лучшем случае неопределенную и безличную божественную силу. Это старая проблема, которая никогда не решалась до конца при жизни, так как за нее никогда не брались по-настоящему. На многих путях йоги она стоит не столь остро, поскольку их цель заключается не в преобразении жизни, а уходе от нее. При такой цели стремлений может быть достаточно усмирить витал с помощью ментального и морального принуждения, или утихомирить его, погрузив в нечто вроде сна и оцепенения. Есть даже такие, кто предоставляет виталу свободу, чтобы тот по возможности истощал себя, в то время как обладатель его учится быть вне этого и не обращать на него внимания; ведь это всего лишь старушка-Природа, что вертится от полученного в прошлом толчка и отпадет с утратой тела. Не достигнув успеха в применении этих методов, садхак иногда просто ведет двойную внутреннюю жизнь, так и разрываясь до конца между своими духовными переживаниями и витальными слабостями, увеличивая свою лучшую часть и уменьшая, насколько можно, свое внешнее существо. Но для нашей цели ни один из этих методов не подходит. Если вы хотите по-настоящему подчинить и преобразовать витальные движения, добиться этого можно лишь при условии, что вы позволите своему душевному существу, живущей в вас душе полностью пробудиться, взять власть в свои руки и открывать все остальное постоянному прикосновению Божественной Шакти, навязывая уму, сердцу и витальной натуре человека свой собственный путь чистого служения, искреннего стремления и совершенно бескомпромиссного побуждения ко всему божественному. Нет иного пути, и искать пути более удобного не имеет смысла. Нанья пантха видьяте аянайя.

ОТКРОВЕННЫЕ ИСТОРИИ БЫВШЕЙ ПРОСТИТУТКИ

Меня звать Анжелика, я хочу рассказать свою историю тем девочкам, которые думают, что эротика, или различные фото сессии, это веселое занятие, которое приносит много денег, не особо напрягаясь. Сейчас мне 30 лет, и я умираю. Умираю я не от стыда, который сопровождал, меня всю мою жизнь, умираю не от угрызений совести, которая постоянно донимает меня, я умираю от СПИДа. Секс, который я продавала людям, в конечном итоге погубил меня саму. Я попала в цепкие лапы этого страшного порно бизнеса, когда мне еще не было 18 лет.

За три года своей «работы» за время съемок различных видео, я ничего не заработала. Все заработанные деньги уходили на побрякушки и никому не нужные вещи, по истечению этого периода меня выплюнул этот бизнес как отработанный материал, потому что мои очередные анализы показали позитивную реакцию на ВИЧ. Заразилась я во время съемки очередной порции порно онлайн, которое должно было быть выложено в Интернет на один из западных сайтов. Партнер оказался просто знакомым режиссера, поэтому он и не проходил медицинских анализов.

И оказалось, что именно он и является переносчиком этого вируса. Что мне пришлось пережить за эти три года занятия порнографией, вы себе даже не представляете. С чувствами девушек, которые «работают» в этом бизнесе абсолютно никто не считается, никого не интересуется, что тебе больно делать ту или иную порно сцену. Те, кто говорят, что эротика легче и лучше, явно Вас обманывают, в ней, все абсолютно точно так же, та же мерзость, то же отвращение.

Я не могла найти себе молодого человека, поскольку никто не хотел завязывать со мной

серьезных отношений, когда узнавали о моей «работе», то начинали воспринимать меня просто как куклу, которая дарит бесплатный секс. В конечном итоге, я перестала, кого-либо искать, и теперь доживая свои последние дни, гния снаружи и внутри, я осталась абсолютно одна. Порно фото, разнообразные низкопробные видео это то, что меня свело меня в могилу. Порно онлайн, которое обещали выложить в западных странах, в конечном итоге выложили на один из Российских сайтов и все мои близкие люди отвернулись и отказались от меня, даже родители не хотят меня знать. Для них их дочь умерла, как только она решилась на то, чтобы обнажиться перед объективом камеры. Как только, она решилась продать себя этим мерзким людям с влажными ладонями, которые только и думают о том, как заработать больше денег. По статистике 95% девушек, которые, так или иначе, относятся к этой индустрии, умирают от венерических болезней, или становятся от них пожизненными инвалидами, у которых моча вытекает через катетер в целлофановый пакет, потому что их мочеполовая система съедена бактериями и вирусами. 5% девушек, кончают с собой, после того, как очередное порно онлайн попадает в руки их знакомых.

Эротика, о которой трубят псевдо защитники нравственности, еще хуже, чем видео порно, потому что после съемок эротических сцен, обычно следует тупое групповое изнасилование актрисы, ведь зачастую актрис в этом бизнесе принимают за животных. Невинное порно фото, которое просят Вас сделать агенты этой индустрии является только первым шагом к пропасти и мерзости, который если Вы сделаете, то никогда уже не сможете вернуться назад. Секс хорошо продается, но те, кто продет секс от него же и умирают. Не становитесь на дорогу порока, не тратте свою бесценную жизнь на ненужные побрякушки. Цените обычные человеческие отношения, которые не пропитаны отвратительным запахом расчета и выгоды. Не продавайте свою жизнь за 30 серебряников. Сейчас оглядываясь назад, я бы никогда не согласилась участвовать в той эротической фото сессии, но, к сожалению, свою жизнь я не могу изменить. Измените Вы свою жизнь, и если Вам предлагают нечто подобное, бегите от этих людей, а лучше обращайтесь в милицию, там иногда бывают честные люди.

Роберт Свобода. ОДЖАС (Глава из книги)

Для творения вы должны использовать семя иначе, чем вы используете его для размножения. Семя - это то вещество в теле мужчины, которое обладает способностью творить. Если оно испускается из тела, эякулируется во время полового акта, возможным становится только размножение. Если же оно удерживается в теле, сохраняется, а не расходуется, тогда посредством оджаса становится возможным настоящее творение. Оджас - это источник метаболической энергии тела, джатхара-агни. Потеря семени означает потерю оджаса и, следовательно, потерю пищеварительной силы. Аюрведа предупреждает, что все болезни коренятся в нарушении пищеварения; она также учит, что мудрый человек должен сохранять свое семя.

В Аюрведе сказано, что оджас происходит из семени, но это не совсем так. Оджас связан с головой и с нервной системой, и "аура" (или "нимб"), которую можно видеть вокруг головы человека, как раз и состоит из его оджаса. Когда я говорю, что потеря семени влечет за собой потерю оджаса, вы должны помнить, что секс всегда относится к уму. Прежде, чем пенис вознесется в состояние эрекции, должна быть подана умственная команда к этому. Когда мысли о сексе заполняют ум, воспламеняется кама-агни (огонь вожделения). Жар же является врагом

оджаса. Кама-агни вызывает возбуждение в оджасе, что приводит к изменению химии мозга и выделению секретов из эндокринных желез. Результат этого процесса ощущается вначале в предстательной железе у мужчин и в бартолиновых железах у женщин. Как только начинается истечение из этих желез, можете быть уверены, что происходит рассеивание оджаса. При соблюдении же воздержания оджас все в большей и большей степени гармонизируется.

Женщинам повезло в том смысле, что каждый месяц их кровь очищается от грязи. В этом заключается функция менструаций, и каждый менструальный цикл укрепляет оджас женщины, поскольку в теле остается меньше отходов, которые нарушали бы пищеварение или химию мозга. К сожалению, в силу того, что женщины в девять раз более страстны, чем мужчины, у большинства из них увеличение оджаса служит лишь усилению сексуального влечения. У них появляется стремление к более частому совершению полового акта, и таким образом все преимущества теряются. Аюрведа признает, что те же самые вещества, которые омолаживают тело, действуют и в качестве афродитиков, и предупреждает, что если человек желает достичь эффекта омоложения, его сексуальная активность должна быть ограничена.

Обычная сексуальная активность разрушает оджас; его истощению способствуют также мысли о сексе и сексуальные фантазии, даже если вы их не реализуете. Любое постоянное размышление о чем-либо также оказывает разрушающее действие на оджас, поскольку мысли вызывают нагревание ума и мозга, и весь этот умственный жар, какова бы ни была его причина, вызывает чрезмерный физический жар. Согласно Аюрвед, чрезмерный жар в теле приводит к возникновению запоров, являющихся корнем большинства болезней. Жар также вызывает повышенную секрецию всех желез, и в результате тело в свою очередь возбуждает ум. Так образуется порочный круг. Чрезмерную прохладу в теле легко устранить, чрезмерный же жар более опасен. Любой неестественный жар разрушает оджас так же, как и воспаленный кама-агни.

Увеличению оджаса способствуют гармоничные мысли. Вы, наверное, слышали, как беременным женщинам говорят: "Как светится ваше лицо!" Это свечение и есть аура, состоящая из оджаса. Можно было бы подумать, что уровень оджаса у беременной женщины низок из-за того, что в силу необходимости поставлять питательные вещества ребенку ее ткани истощены. Но благодаря эмоциям материнства, безграничной любви к будущему ребенку уровень оджаса на самом деле увеличивается.

Сохранение

Если вы хотите выйти из осла в человеческом облике, который живет лишь для того, чтобы есть и размножаться, и если вы хотите достичь высшего состояния, вы должны сохранять свое семя. Если вы женщина, вы должны сохранять вагинальные секреты, истекающие во время полового возбуждения и секса. Воздержание необходимо в равной степени обоим полам. Существуют десятки причин для соблюдения брахмачарьи (полового воздержания), но мы рассмотрим только некоторые из них.

Первое. Вспомним Ньютоновский закон движения: действие и противодействие равны и противоположны друг другу. Если мужчина чрезмерно увлекается сексом или мастурбацией, он убивает миллионы и миллионы сперматозоидов. От этого занятия он получает некоторое удовольствие, но затем он должен вновь воспроизвести все эти живые существа в своем теле. Воздержание не призвано устранить из вашей жизни удовольствие, оно должно предотвратить

убийство сперматозоидов. Разве Природа не вправе после такого злоупотребления, совершаемого человеком, заставлять его рождаться в форме сперматозоида на протяжении семи жизней подряд? Тогда он узнает, что значит быть пущенным в расход: спокойная жизнь в теле, краткое мгновение радости, свободы и - конец! И такой человек будет продолжать рождаться в форме сперматозоида до тех пор, пока он не найдет яйцеклетку, с которой у него есть какая-нибудь рнанубандхана. Так что, как видите, ад не является плодом воображения. Некоторые его разновидности существуют вне пределов земли, но многие существуют прямо здесь. Просто нам нелегко их увидеть. Когда вы достигаете осознания истинного значения, скажем, Кумбхипаки, ада, в котором вы вновь и вновь рождаетесь сперматозоидом, тогда вы скажете: "О да, теперь я понимаю..."

Второе. Если секс вас не интересует, то сладострастные молодые женщины не смогут заманить вас в свои сети, или, если вы - женщина, никакой мужчина не сможет соблазнить вас своими сладкими речами. Поскольку вы не берете от других ничего физического, вы никогда не попадетесь на удочку любовных интриганов. Чем больше вы предаетесь этому занятию, тем больше ваш ум привязывается к сексу. Это делает вас легкой добычей для какого-нибудь человека или духа, использующего секс в качестве наживки. Воздержание (брахмачарья) намного безопаснее.

Третье. Брахмачарья в большой степени укрепляет ваши нервы. Секс - это нервная реакция вашего тела, и чем больше вы истощаете свое тело, тем более нестабильным вы становитесь в умственном отношении. Вы не можете позволить себе иметь слабые нервы, если вы желаете совершать садханы агхоры, поскольку первый же пронзительный крик дикого духа превратит вас в несчастное заикающееся существо или же нанесет вам такой удар, что ваша нервная система не выдержит и вы умрете от разрыва сердца. Или же, если ваш гуру захочет дать вам часть своей Шакти, ваша нервная система не сможет вместить ее, и тогда вы впадете в неистовство.

Четвертое. Агни тела контролирует не только пищеварение тела, но и пищеварение ума, которому приходится переваривать все новые вещи, которые он узнает каждый день. Потеря семени вызывает потерю оджаса, а это притупляет умственное пищеварение, что особенно пагубно для духовных подвижников, которые должны развивать у себя тонкость восприятия.

Пятое. Физическое удовольствие от секса возникает благодаря стимуляции нервов в половых органах и является результатом фрикции пенса во влагалище или анусе. Имейте в виду, наши древнеиндийские ученые знали о свойствах ануса как эротического центра. Будь это влагалище, анус или рот, фрикции приводят к образованию жара, который дестабилизирует ум. Чем больше вы совокупляетесь, тем менее устойчивым становится ваш ум. Как я уже указывал, прочность ума имеет особую важность в агхоре.

Шестое. Годы брахмачарьи разовьют в вас большую силу оджаса. Ваша аура (или нимб) достигнет такого уровня, что каждый, кто встретится с вами, почувствует себя обновленным и успокоенным. Оджас будет гармонизировать как вас самого, так и окружающих вас людей. Это - знак истинного святого; и вы можете использовать его для того, чтобы отличать людей от ослов.

И, наконец, совокупление с сопровождающими его вибрациями и соответствующими мыслями вызывает нарушения в элементе эфира. Эти сексуальные вибрации оказывают чрезвычайно раздражающее действие на божеств и других эфирных существ высшего уровня. Поскольку большинство садхан связано как раз с привлечением таких эфирных существ, секс в этих практиках абсолютно противопоказан. Я однажды совершил ошибку, научив Ганеша-мантре

человека, который совсем не умел себя контролировать. Он придерживался воздержания почти три месяца, а затем, уже почти достигнув цели, он решил немного заняться сексом. Он вошел в спальню к своей жене, которая попыталась помешать ему совершить половой акт, но безуспешно. Дважды насладившись сексом, он уснул. Во сне он увидел разгневанного слона, который гнался за ним и, настигнув, нанес сильный удар хоботом. На следующее утро его лицо вспухло так, что стало вдвое больше обычного. Его увезли в больницу, и той же ночью он умер.

Ганеша - повелитель Муладхара Чакры, нижнего энергетического центра, в котором лежит спящая Кундалини. А теперь представьте: вы совершаете практику, пытаетесь заставить энергию двигаться вверх, а затем внезапно меняете ее направление на обратное и заставляете ее с сильными спазмами двигаться вниз. Что произойдет? Вы просто разорвете свою нервную систему на кусочки, как сделал этот человек.

Подумайте еще о двух преимуществах соблюдения воздержания. Согласно Аюрведе, для образования капли семени требуется тридцать дней. У тех, кто твердо придерживается воздержания, семя такое густое, что его можно вытянуть в нить длиной в один метр. и при этом оно не разорвется, настолько оно плотное. По своей консистенции оно напоминает сливки; если оно упадет на ткань, его можно будет легко стряхнуть с нее, и оно не оставит никаких пятен. Конечно, такое высококачественное семя обеспечивает зачатие высококачественного потомства, если используется с этой целью.

К тому же оджас представляет собой живую субстанцию. Мы говорим, что он происходит из семени, потому что все дживы в неиспользованной сперме отбрасывают свое индивидуальное существование и сливаются с оджасом. Это может произойти при истинном воздержании и, кроме того, это является своего рода благословением для джив, пребывающих в сперматозоидах, ибо в этом случае они освобождаются от необходимости новых рождений. Я уже говорил, что именно оджас образует ауру человека, то, что притягивает людей к святым. Если бы оджас не был живой субстанцией, разве возможно было бы такое притяжение? Я говорю здесь об истинном притяжении, а не о каком-то чувственном очаровании. Аура Будды, например, оказывала воздействие на окружающих в радиусе пятидесяти миль, и все люди автоматически становились более спокойными и в большей степени обращенными вовнутрь.

Надеюсь, теперь вы хорошо понимаете значение брахмачарьи. А сейчас необходимо рассмотреть методы, с помощью которых можно поддерживать воздержание. Метод, который напрашивается сам собой, состоит в том, чтобы просто избегать секса, - но этот метод не совершенен. Чем больше вы сдерживаете себя, тем чаще у вас случаются ночные излияния семени. Если вы решите установить физический контроль, вы должны быть предельно скрупулезны. Некоторые асаны способствуют омертвлению сексуальных нервов. Существуют также определенные ритуалы, при которых тоненькая проволочка пропускается через пенис, а затем крепко обвязывается вокруг него, чтобы не допустить потери ни капли жидкости, выделяемой предстательной железой. Но эти методы отличаются ограниченностью, поскольку если ум не находится под контролем, мысли о сексе будут возникать по-прежнему и оджас будет теряться. Потеря оджаса оказывает на тело более пагубное воздействие, чем потеря физического семени.

Необходимо достичь контроля над умом. Ганджа (цветки марихуаны) и табак, когда их курят вместе, "сжигают" семя, если сразу же после этого вы не съедите какую-нибудь тяжелую пищу. Табак приводит вас к физической импотенции, в то же время как ганджа делает вас умственно импотентным. Это довольно полезно, но все же требует помощи внешних средств. Вы должны

"выжесь" сексуальный центр в мозге, в таламусе, если хотите полностью освободиться от сексуальных наклонностей. Некоторые утверждают, что воздержание означает неиспускание семени ладе во сне; я же говорю, что только воздержание человека, у которого никогда даже не возникает эрекция, является истинным. Его пенис не должен даже "шелохнуться" под влиянием сексуальных стимулов. У женщины с совершенным воздержанием не только не будет ни малейшего истечения секрета из влагалища, но и клито ее также будет оставаться совершенно неподвижным. Если вы хотите достичь этого состояния, вам необходимо обрести умственный контроль.

Это, как вы понимаете, дело не одного дня. Этот процесс занимает годы, к тому же необходим хороший гуру. Он позволит своему "ребенку" в течение примерно месяца заниматься сексом столько, сколько он или она пожелает. Через месяц "дитя" будет со всей точностью знать, каково воздействие секса на тело, ум и садхану, и поймет, почему бесполезно пытаться выполнять серьезную садхану и одновременно вести активную половую жизнь.

Конечно, подход агхори к сексу и брахмачарье несколько иной. Однажды я был просто в бешенстве от своего пениса. Я сказал ему: "Проклятая штукавина, что ты себе думаешь? Твердея, ты постоянно мешаешь мне спать", - и я пошел к себе в спальню, нашел там какую-то кислоту и вылил ее себе на пенис. Боже мой, как это было ужасно! Затем, когда меня начинала беспокоить боль, я еще больше выходил из себя и говорил: "Значит, тебе мало?" - и, натерев зеленого перца, прикладывал его к пенису в качестве примочки.

Не могу вам передать в какой агонии я пребывал в течение трех дней, но рана зажила, даже не оставив шрама. И это подействовало как своего рода очищение.

Аюрведа утверждает, что семя находится в мозге. Конечно, густая белая сперма не поднимается из яичек вверх в голову; это утверждение означает лишь, что мозг является местом пребывания оджаса, ибо весь этот сексуальный процесс, достигающий своего пика в эякуляции, начинается с возбуждения в таламусе, вызывающего расширение определенных мозговых клеток. Это расширение заставляет оджас двигаться вниз и приводить в движение семенную жидкость. Прочность ума означает прочность оджаса и сохранение семени; потеря умственного контроля означает потерю как оджаса, так и семени.

Достичь устойчивости ума очень сложно - у вас всегда так много рнанубандхан с людьми противоположного пола, что, как бы вы ни скрывались от общества, вы постоянно сталкиваетесь с теми, с кем у вас когда-то были сексуальные отношения.

Одна женщина ежедневно приходила к некоему соблюдавшему воздержание садху и предлагала ему в качестве подношения фрукты. Однажды, придя к нему, она спросила, можно ли ей помассировать ему ноги. Садху согласился. Выполняя массаж, женщина случайно коснулась рукой его пениса. "Не трогай! - воскликнул садху. - Это махапапа (великий грешник)!"

На следующий день, чтобы отплатить женщине за ее услугу, садху начал делать массаж и ей. Случайно его рука коснулась ее половых органов. "Махарадж, - сказала женщина, не касайся моего тела там. Это нарака кунда (бездна ада)".

Однако садху пришел в возбуждение от этого прикосновения и сказал ей: "Ты знаешь, что единственное место для грешников - это ад. Поэтому если я помещу сейчас великого грешника в

бездну ада, все грехи будут аннулированы". Женщина, которая тоже пришла в возбуждение от его прикосновения, охотно согласилась с ним. Вот так садху и расстался со своим воздержанием.

Даже если вы можете сохранять физическое воздержание, при недостаточной осторожности вы можете попасть в беду. Однажды Шанкарачарья (великому проповеднику Веданты) пришлось получить хороший урок из-за того, что он забыл, что умственная брахмачарья важнее брахмачарьи физической. Он собирался провести в городе Митхила дебаты с Манданом Мишрой по религиозным текстам. Войдя в город, он направился к группе молодых женщин, стоявших у колодца, чтобы спросить, как ему пройти к дому своего соперника. Девушки, услышав причину его прибытия в их город, от души засмеялись и сказали ему: "Махарадж, прежде чем вы попытаетесь вести дебаты с Манданом Мишрой, вначале проведите дебаты с его попугаями, и если вы сможете победить их, только тогда думайте о том, чтобы то, чтобы идти к их хозяину". Шанкарачарья отошел от них, возмущенный таким предложением. Когда он подошел к дому Мандана Мишры, то увидел то, о чем говорили женщины: на больших смоковницах, окружавших дом, сидело множество попугаев, повторявших строки из текстов, которые они запомнили благодаря привычке хозяина читать их громко вслух у себя в саду.

Мандан Мишра очень тепло поприветствовал Шанкарачарью, прекрасно зная, что у этого пылкого молодого человека на уме. Помня о своем долге хозяина, он предложил гостю пищу, но тот с возмущением отказался: "Нет, я пришел для того, чтобы проводить дебаты, а не есть".

Жена Мандана Мишры сказала ему: "Махарадж, ваши дебаты обязательно состоятся, но вначале, пожалуйста, поешьте вместе с нами".

Однако Шанкарачарья был непреклонен, и дебаты начались.

Очень скоро стало ясно, что Мандан Мишра не может выиграть спор. И тогда его жена сказала Шанкарачарье: "Махарадж, в текстах говорится, что муж и жена - это две половины одного существа. Вы должны вести дебаты также и со мной, вamanги, левой половиной моего мужа". Шанкарачарья ничего не осталось, как согласиться.

И она начала обсуждать с ним эротическое искусство, Камака-лу. Ее оппонент никогда не имел близких контактов с женщинами, поэтому не мог ответить ей должным образом. Кроме того, поскольку он был убежденным сторонником воздержания, он никак не мог пойти и заняться сексом, чтобы больше узнать о нем. Что же делать? И Шанкарачарья попросил отсрочки на двадцать четыре часа. Жена Мандана Мишры улыбнулась ему и сказала: "Махарадж, в правилах проведения дебатов не сказано о том, что отсрочки разрешены. Вы можете проиграть. Ну, хорошо, вы наш гость. Мы даем вам отсрочку". Только Ма может быть такой щедрой, даже под угрозой поражения.

Шанкарачарья отправился обратно к своим ученикам и велел им тщательно охранять его тело. Затем он вошел в транс и с помощью своего тонкого тела проник в физическое тело только что умершего царя. Все придворная свита была ошеломлена - чтобы не сказать больше, - увидев, как их правитель вернулся к жизни. Особенно были изумлены его жены (цари всегда содержат большие гаремы), поскольку он сразу же призвал их к себе. Некоторые из них заметили определенные перемены в индивидуальности своего повелителя, которые особым образом проявились во время занятий любовью, но ни побоялись сказать что-либо на этот счет.

В совершенстве изучив с помощью этих женщин науку любви, Шанкарачарья вернулся в собственное тело, а на следующее утро нанес поражение в дебатах жене Мандана Мишры. Его это раздуло от успеха, он ощутил в себе особое великодушие и важно произнес: "Ну, Мандан Мишра, я рад назначить тебя главой своего монастыря в Джошимате недалеко от Бадрината".

Жена Мандана Мишры засмеялась ему в лицо и сказала: "Вначале я действительно подумала, что истинный аскет, но теперь я вижу, что вы - обманщик, как и остальные".

Шанкарачарья был потрясен, услышав это, и спросил: "Что ты имеешь в виду?"

Она ответила: "Вы учите, что физическая Вселенная - это всего лишь иллюзия и что Майи не существует. Если, как вы заявляете, вы не есть тело, а есть чистая, незапятнанная Вселенская душа, то ваш обет воздержания должен касаться и вашего тела, и вашего ума, и всего вашего сознания. Как же вы могли законным путем наслаждаться сексом при помощи своего тонкого тела? Разве вы не нарушили своей обет? Разве это не пятно позора на вашем оранжевом одеянии аскета?"

Более того, если Вселенская Душа - это все, что существует во Вселенной, а все остальное - лишь иллюзия, тогда и вы, и ваши дебаты, и ваш успех в них - также иллюзия. Если вы, я и мой муж, все является одной и той же Вселенской Душой, с кем же вы тогда дебатируете? С собой? Разве в этом не противоречия?

Моего мужа зовут Мандан (воздвижение), он верит в созидание, он дает поддержку и уверенность тем, кто приходит к нему. Вы же верите только в разрушение - и ради чего? Чтобы доказать миру, который вы считаете иллюзией, что вы непобедимы в дебатах. Чего вы стоите? Можете ли вы сравниться с моим мужем?"

Шанкарачарья мог только промолчать. Шакти преподнесла ему хороший урок.

Существует некоторое различие между физической и умственной брахмачарьей, хотя жена Мандана Мишры была права, заявив, что истинный брахмачарий должен соблюдать полнейшее воздержание. Неплохо сохранять телесное воздержание даже в том случае, если вы должны совершить сексуальный акт ментально, чтобы исчерпать какую-то рнанубандхану. Неплохо также сохранять умственную брахмачарью, то есть находиться как бы в стороне от своего тела, если вы должны совершить физический коитус для реализации какой-либо рна. Вот как работает агхори: тело делает то, что оно должно делать для завершения своих рна, а ум остается пассивным наблюдателем, никогда при этом не отождествляясь с действиями тела. Однако это невероятно трудно.

Однажды меня спросили: "Если Тукарам Махарадж был действительно преданным Бога, если он двадцать четыре часа в сутки концентрировался на Виталле (Вишну), как он мог иметь двух жен и быть отцом такого количества детей?" Это хороший вопрос, и он заслуживает обстоятельного ответа. Тукарам Махарадж никогда не был ментально отделен от Витталы, даже тогда, когда его физическое тело продолжало осуществлять свои рнанубандханы. Его рна с женами включали в себя секс, и его тело действительно совершало с ними половые акты, однако его ум не имел отношения ни к телу, ни к тому, что оно делало. Его умственная брахмачарья была совершенной, потому он мог быть отцом многих детей и все же оставаться чистым.

ИСПОВЕДЬ ПОРНО-ОНАНИСТА

Мой авторитет в институте упал в осадок и стал ниже плинтуса, в том числе и среди студентов. Я перестал быть старостой в универе и командиром на военке. Я стал бояться решать проблемы, я стал прятаться от них, бежать от них, я стал трусом. Прошлую сессию сдал последним с потока это был провал для меня, чтобы меня не отчислили пришлось даже применить мой секретный блат, к которому я никогда раньше не прибегал. Несколько раз меня оставили готовиться... одного в пустой комнате, разумеется, я дрочил прямо там, в институте или уходил в туалет. Потухший взгляд, туповатая улыбка, очень своеобразное чувство юмора, дрочерскую хронь легко распознать. Я чувствовал себя огромным харчком на асфальте.

Проблемы с памятью и возможностью сосредотачиваться стали абсолютно очевидны. Вялость, озлобленность, уныние, которые резко сменялись припадками гнева, обращенными на самых близких. И при этом полная неспособность решать свои проблемы. Безволие, возведенное в абсолют. Желание работать нет, денег нет, девушки нет. А друзья женятся, заводят детей, покупают машины. Но неожиданно я нашел выход. Я решил стать донором спермы. \\\\"Надо придти в гармонию с собой\\\\", - решил я. Я аццкий дрочер, что ж пусть это будет моей профессией, заодно и переиграю всех, друзей-конкурентов в глазах природы. И тут возник удивительный эффект: сдача спермы требует воздержания в 72 часа, плюс я стал ходить в качалку. Гормональный фон, стал выравниваться, я стал радостным, стал общаться с девушками, следить за собой, и за последние недели открылось масса вариантов с девушками. Это было похоже на рассеивающийся туман, казалось, что механизмы, дремавшие в моей душе, начинают работать. Однако случилась печальная вещь. Рецидив-это бывает у всех наркоманов, алкоголиков и онанистов. Позавчера и вчера я был так расстроен, что подрочил около пятнадцати раз... Онанизм - абсолютный, главный и единственный корень всех проблем в моей жизни. Говорят, что наша жизнь черно-белая. Черная полоса это когда дрочишь, а белая когда не дрочишь, и не надо ничего выдумывать, только чтобы перейти с одного цвета на другой надо минимум 3-4 дня. Я дрочил без перерыва 7 лет, это были мрачные годы, я не имею к своим 22м годам ничего, чем можно гордиться, поэтому я и пишу этот рассказ, мне просто нечего терять, но я верю, что смогу это изменить.

Величайший секрет. Главная роль онанизма в человеческой цивилизации! Давайте начнем наше движение от частного к общему, начав с роли онанизма в жизни отдельного человека, мы придем к роли онанизма в жизни человечества. Изложим факты, которые автор и подавляющее большинство читателей проверяли на себе. Самое главное, то следствием чего являются все остальные последствия, состоит в том, что онанизм отнимает у человека энергию. Отсюда следует вялость, безынициативность, нерешительность. Онанизм понижает в организме уровень тестостерона, что приводит к тому, что заядлых онанистов мужчинами можно назвать лишь по формальному признаку. Те черты характера, которые понимаются под «мужским» у онанистов отсутствуют. Решительность, отвага, способность отстаивать свои интересы, решать сверхзадачи- всего этого онанисты лишены. Но самое главное, у онаниста отсутствует желание и возможность изменить свою жизнь. Узнать онаниста очень легко: потухший взгляд, туповатая «дрочерская» улыбка, у онанистов с большим стажем за счет изменения гормонального фона меняется фигура- жир откладывается преимущественно на ягодицах и бедрах, как у женщин.

Это тени, уныло бредущие по жизни, их не замечаешь, они не оставляют следа ни в памяти, ни в истории. Я думаю, что психологический протррет онаниста примерно ясен. Это портрет идеального раба и я утверждаю, что онанизм является следствием толполитаризма и поощряется им. Самый доминантный самец это тот, у которого выше уровень тестостерона, (поэтому трудно представить себе спортсмена-неудачника). Мы, люди, лукавим и для обозначения уровня доминантности используем понятие пассионарности, на самом деле это одно и тоже напрямую связанное с уровнем тестостерона понятие, уровень же этот обратным образом связан с количеством онанизма. Иными словами, чем меньше человек дрочет, тем больше ему неймется, большую активность он проявляет в жизни. И наоборот. Представьте себе, как Аттила перед походом на Рим спускает разочков семь-восемь, кто-то из командиров спрашивает: «Ну что, повелитель?», а он отвечает: «Да ничего, нафиг нам этот Рим, сейчас быстренько покушаем и спать...»

Таким образом, я заявляю, что положение человека в этой жизни напрямую зависит от количества онанизма. Сегодня писать о вреде онанизма это, как писать о том, что гомосексуализм является болезнью, а арийская раса по уровню интеллектуального развития превосходит все остальные. Это находится под запретом, против людей, рискнувших писать об этом, используются те же механизмы. Напротив имеется масса статей сомнительных авторов, которые убеждают нас в пользе и необходимости онанизма. Всё это глобальная мировая политика. Это необходимо для того, чтобы легче управлять бесхребетными, безвольным стадами дрочерских рабов. Корни этого явления лежат в древности.

Сегодня у нас есть Интернет, удобные квартиры, мягкие кресла. Созданы все условия, чтобы люди больше драчили. Но с увеличением среднего количества дрочек падает пассионарность всего народа. Отсюда все проблемы белых вообще и русских в частности. Что такое толерантность- это дрочерская трусость, рабская терпильность, доработанная до уровня идеологии. Дрочер не может бить, тем более убивать, но может жаловаться и плакать. Поэтому у нас такая власть, поэтому у нас такое положение на планете. Мы больше не боремся и не сражаемся, не решаем сверхзадач. Для разного количества онанизма в обществе есть разные задачи: Открыть новые континенты, Выиграть войну, за мировое господство, сделать весь Мир социалистическим, покорить космос, построить город там, где есть только болота или увеличить ВВП на 4%. Мне кажется всё понятно.

Экономика учит нас, что не более 4-5% населения способны к предпринимательской деятельности... Чего же в них такого особенного? Другая статистика говорит, что дрочат 95% населения... По-моему всё очевидно... Идеально сюда ложится и проблема с приезжими. Начнем с того, что в исламе мальчиков принято обрезать незадолго до полового созревания. Зачем? Просто без шкурки не удобно дрочить, а воин Аллаха дрочить не должен, потому что тогда он пойдет спать, а не воевать. Плюс они живут большими группами, где уединиться и подрочить очень сложно. Именно этим объясняется то, что эти полуграмотные люди добиваются успеха в бизнесе и не владея языком умудряются снимать девушек. Онанисты же, не могут организовать, чтобы дать отпор, поставить конкурентов на место. Они лучше пойдут скулить в своих благах, бежать и прятаться от проблем, а не решать их важный признак дрочера. Однако, следует отметить, что уже дети приезжих, те которым родители создали комфортные условия существования частенько пополняют число онанирующих растений.

Я здесь никого ни к чему не призываю, каждый пока ещё сам может решать: поддаваться пропаганде и дрочить или не дрочить и менять свою жизнь к лучшему. В конце концов, нам ведь нужны ещё официанты, сотрудники Макдональдса и т. п.

Я знаю, что людей трудно в чём-то переубедить, просто я посчитал, что должен поделиться своим наблюдением, возможно, кому-то конкретному оно поможет стать более счастливым, а нашему подвиду более успешным. Попытаюсь убедить вас в том, что мастурбация, вошедшая в привычку - это явление отрицательное, с годами разрушающее организм, внутренний мир человека, вносящее хаос в человеческую жизнь, и порождающее массу негативных последствий в жизни и внутреннем мире человека. Как это ни странно, но принцип очень сильно похож на действие наркотических препаратов. Первые несколько раз человек буквально "улетает" от переживания оргазма, ощущения необыкновенно яркие, потому что организм человека имеет огромное количество свободной витальной энергии, которая и создаёт ощущение эйфории в организме человека. В течение этого периода формируется устойчивая привычка повторения удовольствия, человек начинает жить с мастурбацией, это становится его привычкой, всё равно, что привычка мыться, завтракать, или чистить зубы. Соответственно огромное количество витальной энергии человека начинает теперь уходить на мастурбацию.

Теперь некоторые данные: Во время каждого семяизвержения организм человека теряет 150000000 сперматозоидов. Теоретически, их хватит, чтобы зачать всё население США. Каждый сперматозоид - это буквально частица новой жизни, и организм отдаёт всё самое лучшее, что у него есть, чтобы генерировать новые сперматозоиды. Сперма - это самая ценная и витально насыщенная жидкость в организме, наряду с гормонами желез головного мозга. Без преувеличения можно сказать, что сперма это квинтэссенция всего организма, и для того, чтобы получить этот "нектар", работает весь улей. Чтобы произвести сперму, которую человек тратит при одном семяизвержении, организм тратит столько же сил, сколько при производстве 150 грамм крови. Как только эта сперма покидает организм, человеческое тело сразу же генерирует столько же новой спермы. Естественно, это подрывает организм, так как вместо того, чтобы нормально спокойно функционировать организм экстренно кидает все свои силы и все гормоны на производство сперматозоидов.

Теперь представьте, что это происходит постоянно. Некоторые юноши доходят до того, что мастурбируют по несколько раз в день. Изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год их организм постоянно производит драгоценную сперму, снова её теряет, и снова с бешеной скоростью производит, при этом вся эндокринная система уже не справляется с перегрузками и, грубо говоря, очень сильно мучается, работает только "на сперму". Кости становятся тонкими, тело "недополучает" витамины и питательные вещества, гормональная система подорвана, организм слабый, худой, болезненный, кожа человека бледная, организм начинает плохо функционировать со всеми вытекающими последствиями. Мастурбация приводит к тому, что баланс организма смещается, и доминантным центром организма становится "нижний центр". Человек теряет свой естественный баланс. Баланс сломлен. Грубо говоря, в организме формируется привычка постоянно производить и запасать сперму, не заботясь ни о чём другом. Организм становится "заточенным" на производство семени. Это происходит с каждым, без исключений, каждый юноша, занимающийся мастурбацией, рано или поздно смещает естественный витальный баланс организма на производство семени.

Здесь и начинают возникать сложности. Даже если теперь человек захочет бросить онанизм, будет происходить следующее: Организм, привыкший все свои силы тратить на производство спермы и запасать её, быстро произведёт нужное количество спермы, и начнёт по старой привычке производить её всё больше и больше, когда это уже не нужно. "Нижний центр" таким образом будет всё больше переполняться витальной энергией, или сексуальным напряжением (в то время

как всему организму её наоборот будет не хватать), человека будет мучить постоянная эрекция, навязчивые мысли о мастурбации. Он будет буквально \\\\"гореть снизу\\\" от мучительного желания снять напряжение, да ещё при этом получить очередную порцию удовольствия. В сознании человека происходит \\\\"сдвиг\\\". Он начинает обращать внимание только на то, что связано с сексом, из разряда, - гоняться за женскими попками, всё более сильными эротическими ощущениями, и так далее. Извиняюсь за сравнение, но человека в период такой \"ломки\" можно сравнить с кроликом-размножителем, который совершает по 26 половых актов в сутки, и думает не иначе как пенисом.

Поэтому неудивительно, что люди, привыкшие заниматься мастурбацией, восклицают: Бросить невозможно, пройдёт пара дней и можно с ума сойти в мучениях без мастурбации! Совершенно верно! В ИХ случае это замечание вполне справедливо. Так же как наркоманы зависимы от наркотиков, они теперь зависимы от мастурбации. Если они не будут \\\\"разряжать\\\" член, их это быстро начнёт мучить. Это совершенно просто объясняется! Повторяю, формируется физиологическая привычка, по которой организм распределяет свои ресурсы в пользу поддержания активного состояния половой системы. Таким образом, человек попадает в западню:

1. Мастурбация становится его убийцей
 2. Бросить её он тоже не может, так как это быстро начнёт его мучить, и он снова к ней вернется.
- Поэтому чем быстрее человек откажется от этой разрушительной привычки, и полностью восстановится, тем ему же лучше.

Итак, что делать???

Всё очень просто.

Организм быстро теряет баланс, и с таким же успехом его быстро восстанавливает. Нужно просто бросить. Без всяких \\\\"последних раз\\\", \\\\"уменьшения количества\\\" и т. д. Так же, как наркоман перестаёт принимать наркотики, вам нужно просто перестать мастурбировать. Здесь и сейчас начать. И даже на первое время перестать думать о сексе. Постарайтесь не отвлекаться на эти мысли, так как у вас уже выработался рефлекс \\\\"разжигать огонь\\\"\" внизу даже мыслями. Занимайтесь своими повседневными делами и старайтесь вообще даже не думать о том, о чём так хочется. Как бы этого ни хотелось. И организм с огромной, - повторяю, с огромной скоростью начнёт гармонизироваться. В первое время у вас будет \\\\"ломка\\\", вы будете страдать и мучиться от того, что будет происходить в организме. К тому же будет неопределённость, с одной стороны назад вы не можете вернуться, с другой стороны впереди вас ждёт ещё большее увеличение желания \\\\"сорваться\\\", которому вроде бы нет конца и края. Вы не будете знать, что вам делать. Вам будет казаться, что желание повсюду, и от него нет спасения, а дальше оно только ещё больше увеличится.

Это иллюзия. Как говорится, никакие страдания не длятся вечно. Что будет дальше? \\\\"Ломка\\\"\" означает то, что организм с огромной скоростью приходит в равновесие, что субъективно воспринимается в виде психических и физических мучений неопределённости и апатии. Вас будет постоянно преследовать желание сорваться, думать о сексе. Чем дальше вы будете терпеть, и не \\\\"срываться\\\", тем равномернее организм будет учиться распределять свои ресурсы, и к вам постепенно будет приходить новое видение. То, что удержаться казалось невозможным вначале, станет удовольствием в дальнейшем. Уже древние знали, что сексуальная энергия, это нечто, что формирует богатый внутренний мир человека, его силу, и его ясное мышление. И чем дольше сексуальная энергия сохраняется в человеке, тем умнее, богаче внутренне, и более развитым физически она делает человека - главное, не выбрасывать её из себя, а сохранять её в себе и

скапливать, \\\\"расфасовывать\\\\" её в себе - тогда сам человек станет более совершенно устроенным умственно и физически. Человек буквально начинает трансформироваться. Сексуальное желание - это сама жизнь, сексуальность трансформирует человека изнутри. Мастурбировать - значит выбрасывать из себя жизнь.

Чем дальше вы будете жить без мастурбации, тем больше вы будете ощущать, как сексуальная сила скапливается в вас, и при этом не мучает вас, а наоборот, развивает вас физически и умственно. Это перестанет быть навязчивым желанием, и станет частью вас, вы будете бодры, веселы, уравновешены, умны, сильны, счастливы, и т. д. и т.п. А вместо мастурбации нужно дарить любовь, дарить себя другим, вместо того, чтобы тратить себя \\\\"в никуда\\\\".

Вот собственно и всё. Кратко и сжато.

Дефиниции

Термин "сублимация" берет начало от латинского *sublimatio*, *fnis*, *f.* [*sublimo*], возгонка, возвышение, высвобождение. Последнее связано с деятельностью средневековых алхимиков, пытавшихся сделать из грубых металлов благородные. В психологии "сублимация" означает перенаправление инстинктивных потребностей в социально приемлемые формы. Я использую это понятие исключительно к сексуальному импульсу.

Зачем она нужна?

Дело в том, что в каждом из нас содержится огромный источник силы, которым мы пренебрегаем. Сексуальный импульс - это самая мощная энергия, приводящая в движение весь мир. Подчинив ее себе, мы можем работать на новой частоте и достигнуть колоссальных результатов.

Традиция сублимации

Уходит в давность столетий. Практика сублимации применялась в древних обществах доколумбовой Америки, Древнем Египте, синтоизме, даосизме, йоге. В XX столетии З.Фрейд предложил теорию развития искусств и науки как результата трансформации индивидом своего полового желания.

Как разгоняем?

Человек - существо, имеющее телесное бытие, ментальное, интеллектуальное, духовное. При трансформации сексуальной энергии все эти слои бытия обогащаются и получают стимул к развитию. Поскольку сперма - это богатый источник активных микроэлементов, то если оно сохраняется в теле, то питает нас витаминами, протеином, минералами. Отсюда хорошее здоровье, фотографическая память, успехи в спорте, высокая работоспособность. Физический ущерб, наносимый потерей спермы изложен в материале, посвященном {Аюрведе}. Секс является также причиной {ЗППП} и требует затраты материальных средств на содержание партнера и поддержку отношений.

Психологические эффекты трансформации либидо таковы, что они дают человеку заряд оптимизма, позитивного мироощущения, уверенности в себе. Занятия сексом приводят индивида к

зависимости, что означает отсутствие свободы. Обычно говорят, что человек, ограничивающий себя в чём-то несвободен, однако, на самом деле, несвободен тот, кто привязан. Если мы не можем обойтись без секса, то, значит, у нас есть зависимость, в чем-то я несвободен. Человек, обладающий чувством собственного достоинства, не будет удовлетворен этим обстоятельством и попытается приложить усилия к освобождению от причины привязанности. Связывает также и психологическая зависимость от партнера, от его/ее прихотей. В совокуплении содержится деэстетизация человеческого существования. Сношение с инородным органическим телом, которое воняет, ест, спит, пугает - отвратительно.

Далее, интеллект человека улучшается в результате трансформации либидозной энергии. Во-первых, за счет обогащения мозга питательными элементами, которые сохраняются в теле, а не растрачиваются со спермой. Во-вторых, добровольное осознанное воздержание способствует развитию теоретического и творческого мышления.

Духовный аспект воздержания от секса подчеркивается практически всеми религиозными традициями мира и об этом частично повествуют собранные здесь материалы.

Методики

Сублимации могут быть очень разными и индивидуальными. Начиная с глубокой духовной практики, направленной на искоренение семян полового желания, кончая тяжелой атлетикой и музыкой. Главное, чтобы было желание. Все остальное приложится (Where there is a will, there is a way)

Отрывок из Уддхава-Гиты

Возможно это кого-то ввергнет в шок, но вот что написано в Уддхава-Гита:

Брахман сказал:

6. Независимо от того, имеются ли у него в избытке доставляющие наслаждение вещи или нет ни одной, мудрец, в чьем сердце воцарился Бог, не выходит из себя и не отступает, подобно тому, как океан не меняется под воздействием вод рек, впадающих в него.

7. Человек с необузданными чувствами, увидевший женщину - очарование, созданное Богом - и соблазненный её льстивыми речами, падает в ужасную тьму, подобно мотыльку, летящему на огонь и сгорающему в нём.

В стихах 7-8 приводится предостережение в отношении сексуального тяготения в частности и стремления к чувственному удовлетворению вообще, на примере мотылька.

8. Глупый человек, чье видение ослеплено, соблазненный такими иллюзорными творениями, как женщины, золото, украшения, одеяния и т.п., считающий их объектами наслаждения, уничтожает себя, подобно мотыльку.

13. Саньясин не должен прикасаться даже к деревянной статуе молодой женщины, не прикасаясь к ней даже своими ногами. Если он поступит так, то он попадет в ловушку, подобно дикому слону,

попадающему из-за своей страсти и телесной привязанности к слонихе-приманке в ловушку, приготовленную ловцами слонов перед ней.

В стихах 13-14 осуждается привязанность к чувству осязания на примере слона.

14. Мудрый человек никогда не должен искать расположения женщин, считая такое поведение смертельным для него; ибо тогда он будет уничтожен ещё более могущественными, по сравнению с ним самим, конкурентами, как слон, погибающий от рук ловцов слонов.

18. Ришьяшринга, перевоплотившийся оленем и слушавший обращённую к чувствам музыку женщин, стал их послушной игрушкой.

за каждым чувственным удовольствием таится обратная реакция.

Как видно, мудрецы древности прекрасно знали о вредности чувственных удовольствий!
Особенно секса...

Знай, что если ты стремишься ото всюду получать всяческие удовольствия, то тебе до мудрости, также как до радости. Сенека.

Питер Кэлдер. ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ (отрывок)

Вы знаете о пяти ритуальных действиях, которые восстанавливают здоровье и жизненную силу. В известной степени они также изменяют внешность человека, позволяя ему выглядеть несколько более молодо, чем он есть на самом деле. Однако для того, чтобы привести тело в идеальное состояние и значительно омолодить его, существует еще одно, шестое ритуальное действие. До настоящего момента я ничего вам о нем не рассказывал, потому что без предварительного освоения первых пяти и получения очевидных результатов их практики выполнять шестое ритуальное действие попросту бессмысленно.

- Кроме того, практика шестого ритуального действия не даст результата и без весьма существенных ограничений, связанных с образом жизни вообще, и в частности - с сексуальной жизнью. Причем, раз начав практиковать шестое ритуальное действие и внося необходимые изменения в свое повседневное поведение, человек должен продолжать в течение всей жизни. Так же как и в случае первых пяти ритуальных действий, перерывы в занятиях не должны превышать один день. Прекращение же практики чревато очень скорыми и серьезными разрушительными последствиями. Поэтому я не стану рассказывать вам о шестом ритуальном действии прямо сейчас, а предложу в течение недели поразмыслить над моим предупреждением. Тот, кто решится продолжить обучение, пусть приходит на следующее занятие.

Для тех, кто намерен ограничиться пятью ритуальными действиями, курс обучения закончен.

Через неделю в тренировочный зал явились пятеро. Полковник сказал, что когда до конца решает идти целая треть группы - это очень хорошо, в Индии у него ни разу не было такого замечательного результата.

Потом он объяснил, что дополнительное ритуальное действие перераспределяет и видоизменяет сексуальную энергию человека. В результате не только ум, но и все тело качественно изменяются. Правда, для этого необходимо разумно ограничить себя в том, в чем подавляющее большинство людей меньше всего хотело бы себя ограничивать - в сексе.

А затем сэр Генри рассказал о том, как выполняется шестое ритуальное действие практики "Ока возрождения".

Шестое ритуальное действие

Львиная доля свободной энергии обычного человеческого существа, - объяснил полковник, - представлена сексуальной энергией - энергией сферы воспроизводства. Подавляющее большинство людей легкомысленно растрчивает ее в сексе ради наслаждения. Поэтому часто, когда необходимо использовать свободную энергию для защиты или борьбы за выживание, ее в организме не оказывается. И там, где при более разумном отношении человека к жизненной силе организм с легкостью победил бы болезнь, он проигрывает битву с ней, будучи вынужден для преодоления фатальных факторов оставлять некоторые жизненно важные, но в данный момент не критические функции, компенсируя за счет их энергии нехватку бездумно растрченной свободной. Обусловленные этим нарушения и функциональные ошибки постепенно накапливаются. Когда же количество их переходит в качество, они закрепляются и фиксируются в наследственном коде. Неразумное, недостойное осознающих существ обращение со своей энергией - главная причина подавляющего большинства личных и общечеловеческих бед и напастей, поскольку это пагубно отражается не только на физическом, но и на психическом состоянии как отдельных индивидов, так и целых наций. Разумеется, не может быть и речи о перераспределении и качественной трансформации свободной - сексуальной - энергии при ее бесконтрольном растрчании. Люди сами устанавливают тот потолок, выше которого в своем развитии подняться не могут. По глупости и какому-то непостижимо безответственному недомыслию они добровольно приковывают себя к своей животности, обрекая на рабскую зависимость от этой более низкой части собственной природы.

Чтобы стать "сверхчеловеком" - а на самом деле это есть нормальное и единственно достойное настоящего человека качество жизни, - необходимо научиться экономить сексуальную энергию, концентрировать ее в теле и трансмутировать, направляя из второго главного вихря во все остальные, и особенно - в два самых верхних. При этом полностью лишать второй вихрь свободной энергии нельзя, потому что из него она автоматически поступает в самый низкий - первый вихрь, ответственный за построение каркаса физического тела - опорно-двигательного аппарата, то есть костей, мышц и сухожилий. Свободная энергия должна распределяться между вихрями гармонично, непринужденно "вплетаясь" в их вращение. Для того чтобы этого достичь, необходимо выполнять определенные правила сексуального воздержания, о которых мы поговорим несколько позже.

Поднять жизненную силу вверх очень просто. Но для этого ее необходимо иметь. В этом кроется основная причина неудач, которые в течение сотен лет преследовали многих искателей "эликсира бессмертия на Западе. Ведь в традициях западных религиозных орденов была практика

насильственного воздержания - агрессивного подавления в себе сексуального желания. Пытаясь таким образом покорить сексуальную энергию, адепты попросту разрушали основы жизненности тела. Существует один-единственный путь обуздать наиболее мощный и своенравный аспект силы в человеке - его сексуальную энергию, проявляющую себя посредством любовной страсти - самого непреодолимого из человеческих желаний: максимально ее развить, а затем трансмутировать. Ни подавление желания, ни потакание ему ни к чему не ведут. Первое не дает силе развиться, второе - бездарно ее рассеивает. И в том, и в другом случае человек проигрывает, поскольку теряет возможность накопить свободную энергию и осознанно ею воспользоваться.

Трансмутацию сексуальной силы ламы осуществляют посредством шестого ритуального действия. Практиковать его можно только тогда, когда в теле ощущается присутствие сексуального желания, которое сигнализирует о наличии достаточного количества свободной энергии. Выполнение шестого ритуального действия заключается в следующем: стоя прямо, вы делаете глубокий вдох, сжимаете анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря, напрягаете мышцы тазового дна и низа передней стенки живота, а затем быстро наклоняетесь, опираясь руками о бедра, и интенсивно выдыхаете через рот со звуком "Ха-а-а-х-х-х...", стараясь удалить из легких весь воздух полностью, включая так называемый остаточный; после этого вы как можно сильнее втягиваете живот за счет напряженного поднятия вверх диафрагмы и расслабления передней стенки живота и выпрямляетесь. Подбородок при этом должен быть прижат к подъямной выемке, кисти рук лежат на талии. Выдержав положение с втянутым животом как можно дольше - столько времени, на сколько у вас хватит задержки дыхания, - расслабьте диафрагму, поднимите голову и как можно спокойнее сделайте глубокий вдох. Как следует отдышавшись, повторите. Обычно для того, чтобы перенаправить свободную энергию и "растворить" возникшее сексуальное желание, достаточно трех повторений. Желательно не выполнять более девяти повторений шестого ритуального действия за один раз.

В качестве тренировки шестое ритуальное действие выполняется единожды в день в виде серии из не более чем девяти повторений. Осваивать его следует постепенно, начав с трех раз и еженедельно прибавляя по два. "Прикладная" практика этого упражнения возможна в любое время и в любом месте при условии не слишком полного желудка и кишечника, а также наличия телесного сигнала в форме возникшего сексуального желания. Более того, вполне освоивший шестое ритуальное действие с легкостью осуществляет предельно полный выдох тихо, не наклоняясь и не привлекая к себе внимания. Поэтому практика обращения сексуальной энергии в жизненную силу выполняема действительно где и когда угодно, в любой момент, едва только внимание обратится к проявившему себя в теле сексуальному желанию.

Сублимация сексуальной энергии

- Существует лишь одно-единственное различие между обычным здоровым, разумным и сильным человеком и сверхчеловеком, который обладает магической силой и способностью по своему усмотрению пользоваться особыми свойствами осознания, открывающими ему доступ к восприятию параллельных миров. Оно состоит в принципиально противоположном отношении к своей свободной энергии. Обычный человек оставляет ее в нижних вихрях в форме сексуальной энергии, которая ищет выхода в сексе ради наслаждения, постоянно при этом расходуясь. Таким образом, каким бы высоким ни был энергетический потенциал обычного человека, он определяется в основном силой животного свойства, неспособной качественно изменить характер проявлений человеческого существа. Для того чтобы поднять свое осознание на более высокий уровень и развить наличествующие в нем истинно человеческие черты, необходимо накопить

гораздо больше энергии, чем способен вместить в себя комплекс из двух нижних вихрей. Сделать это можно только одним способом - подняв свободную энергию из нижних центров вверх и освободив тем самым нижние для накопления ее новой "порции". При поднятии силы ее характеристики изменяются, она становится тоньше за счет изменения частотных характеристик. Присутствующие во втором вихре и свойственные перекачиваемой из него свободной силе частоты увеличиваются. За счет этого поднимаемая "порция" энергии как бы сжимается, и "перекачка" энергии вверх открывает перед человеческим существом поистине необозримые перспективы совершенствования.

Очень часто, рассказывая об источнике молодости, я вспоминаю мсье де Леона, который отправился в безумно далекое и рискованное путешествие и возвратился ни с чем. Он так и не отыскал источник молодости - ни в Гималаях, ни в Тибете, ни в Китае, ни в других экзотических краях. А ведь вполне мог бы найти его, не выходя за пределы собственного дома в Париже. Как нам теперь уже доподлинно известно (не так ли?), неистощимый источник нашей молодости всегда с нами. И требуются лишь определенные знания и некоторая дисциплина для того, чтобы научиться из него черпать.

Однако необходимо помнить - для того, чтобы источник молодости стал действующим аспектом нашего существа, абсолютно необходимо добиться развития в теле активного и мощного сексуального желания. Попытка трансмутировать свободную энергию, которой мало или нет вовсе, ведет к неизбежному саморазрушению. Поэтому человеку, не испытывающему острой потребности в сексуальном удовлетворении, практика шестого ритуального действия строго противопоказана. Сначала необходимо добиться восстановления высокой сексуальной потенции с помощью практики первых пяти ритуальных действий и лишь затем приступить к превращению себя в сверх-человеческое существо.

Но - есть в этом еще один момент, объясняющий, почему сверх-людей не так уж много. Ведь если все так просто, то они должны были бы, казалось бы, толпами слоняться по этой планете, не зная, к чему приложить бурлящие в них сверх-силы. Этого, однако, не наблюдается. В чем же дело? А в том, что переходить в новое качество за счет трансмутации сексуальной энергии можно только в случае, когда интерес к сексу полностью исчерпан. И здесь ни в коем случае нельзя ошибиться, обманув себя или переоценив свое состояние. Только тот, кто действительно исчерпал для себя секс как аспект познания человеческого бытия, может успешно осуществить переход в новое качество осознания. Тот же, для кого сексуальные отношения еще представляют хоть какой-то интерес как источник наслаждения или не до конца познанный аспект животной стороны человеческой жизни, ни в коем случае не должен прибегать ни к каким трансмутационным практикам. Самообман здесь смертельно опасен, поскольку неминуемо приведет к тому, что перенаправленная свободная энергия не будет усвоена высшими вихрями и вместо того, чтобы гармонично развить человеческое существо, только усилит его внутреннюю борьбу и внутренние конфликты, которые раньше или позже неизбежно разорвут психику индивида изнутри, заставив его погибнуть от неизлечимых физических болезней или же уничтожив человеческие черты его сознания психическими патологиями и ввергнув в адскую круговерть его собственных животных страстей. Потому здесь предельно важна кристальная внутренняя чистота и предельная честность перед самим собой. Тот, кто решает переступить черту, должен знать, на что идет. И еще он должен знать, что никогда не сможет вернуться оттуда тем, кем был раньше.

Поэтому я еще раз хочу вас предупредить - за освоение шестого ритуального действия может браться только тот, кто чувствует, что полностью исчерпал для себя все, что может дать секс, и

больше в нем абсолютно не нуждается. Ни в каком виде - ни в явном, ни в скрытом или опосредованном в других психологических проявлениях.

Для подавляющего большинства нормальных людей естественный отказ от секса попросту немислим. Поэтому очень и очень немногие могут практиковать шестое ритуальное действие. Однако в отдельных случаях практика пяти первых действий со временем изменяет порядок приоритетов, и, может быть, некоторым удастся преодолеть ту грань в развитии своего сознания, за которой лежит свобода выбора. Если это произойдет, следующим шагом будет принятие решения изменить свою жизнь. Решение принимается один раз. Навсегда. Никаких колебаний, никаких взглядов назад (Как в сказках: оглянешься - пропадешь. Только тот, кто способен на такой шаг, может надеяться стать мастером - истинным властелином силы, перед которым открыт любой путь и чья воля не знает поражений. Каждый шаг такого человека всегда неизбежно ведет к успеху, чем бы он ни занимался и какие бы цели перед собой ни ставил. Но любой, даже самый крохотный, срыв, даже одна только мысль о взгляде назад, даже слабое желание оглянуться могут погубить его раз и навсегда).

Профилактика и лечение любви

Половая любовь, столь несправедливо превозносимая в обществе, на самом деле есть ничто иное, как тяжелое психическое расстройство, имеющее массу негативных последствий - от депрессий и потери работоспособности до преступлений и самоубийств. Несмотря на то, что проблема эта актуальна для многих, лечить означенное заболевание обычно пытаются лишь в самой запущенной стадии. Меж тем, как известно, лучший способ борьбы с болезнью - профилактика. Несмотря на очевидные физиологические корни проблемы, чрезвычайно важную роль здесь играет психология. Ниже приводятся несколько методов, способных помочь как в предотвращении, так и в лечении уже возникшей любви.

ЗАМЕЧАНИЕ. Этот текст был в свое время написан в расчете на мужчин, но приводящиеся в нем рекомендации в равной степени верны и для женщин - с соответствующими поправками на половую принадлежность.

Метод логического анализа

Спокойно и объективно оцените все плюсы и минусы. Что может дать вам любовь? Даже если все пойдет успешно, за кратким периодом эйфории, которая ничем не лучше обычного опьянения, неизбежно затухание, ссоры, конфликты. Пусть даже и вы, и она поведете себя достойно (а в этом никогда нельзя быть уверенным заранее!) - все равно расставание доставит вам массу неприятных эмоций. Любить - значит терять. В том числе теряете вы и свою свободу. Любовь есть добровольная, а потому высшая и наихудшая форма рабства; вспомните о своем достоинстве, неужели вы хотите быть рабом? Любовь отнимет у вас кучу времени, нервов, сил, денег; вы можете потерять друзей, работу - а взамен в итоге получите лишь воспоминания, далеко не всегда приятные. Вспомните, сколько зла и преступлений совершалось из-за любви во все века; вспомните обо всех этих людях, чьи безумства причиняли вред как им самим, так и окружающим. Неужели это опасное безумие все еще кажется вам привлекательным?

Метод экстраполяции

Если, несмотря ни на что, вас одолевают романтические фантазии, если вам кажется, что "у нас все будет по другому" - попробуйте представить себе это "по-другому" день за днем, месяц за месяцем. Новизна отношений прошла; основные темы для разговоров исчерпаны, остается лишь обсуждать текущие дела или погоду, что вы с успехом можете делать с приятелями; в партнере открываются все новые неприятные черточки (они есть в каждом из нас, от этого никуда не денешься)... Представьте себе это тесное общение, изо дня в день, с одним и тем же человеком - и вы почувствуете, как великая скука овладевает вами.

Правильный образ жизни

Помните, что праздность - источник практически всех пороков. Если ваш разум ничем не занят, то не удивительно, что голова заполняется всяким вздором; природа, как известно, не терпит пустоты. Если вы заняты активной интеллектуальной деятельностью, которая доставляет вам удовольствие, вообще если у вас есть интересное дело (будь то ваша основная работа или хобби) - мысли о женщинах вряд ли овладеют вашим сознанием. Не поддавайтесь на лживую пропаганду тех, кто возвел в абсолют собственные слабости, не будучи способным их преодолеть; эти люди, достойные в лучшем случае жалости, а в худшем - презрения, наводнили мир сентенциями типа "сердцу не прикажешь", "с неизбежным смирись, что поделать - влюбись" и пр. Подобная чепуха напоминает разглагольствования алкоголиков и наркоманов, не желающих преодолеть свой порок; будьте выше этого, и вы сможете гордиться собой - а это куда большее удовольствие, чем эфемерные "прелести" любви.

Метод Лопе де Вега

"Если вы на женщин слишком падки, в прелестях ищите недостатки" - учил герой одной из комедий испанского драматурга. Относитесь к женщинам(женщине) максимально пристрастно, ставьте "каждое лыко в строку". (Конечно, речь не идет о том, чтобы сознательно третировать, скажем, свою подчиненную; надо четко различать личный и деловой подход.) Если ваш интерес уже сосредоточился на конкретной особе, деромантизируйте ее образ, постарайтесь вызвать в себе отвращение к ней. Представьте ее, к примеру, испражняющейся, или старой и уродливой, или мертвой и гниющей. Иногда одной такой мысленной картинкой достаточно, чтобы убить чувство.

Метод Пастера

Пастер, как известно, для предотвращения болезни предложил вводить в организм ослабленную инфекцию, дабы стимулировать выработку иммунитета. Если вас так уж сильно одолевают романтические мечты, и вы устали их давить, дайте им волю (разумеется, не воплощая на практике). В течение определенного времени только и думайте, что об этом, не позволяйте сознанию переключиться на иной предмет, постоянно прокручивайте в сознании один и те же картины воображаемых свиданий. Прочтите несколько любовных романов побездарнее (впрочем, они все бездарны). Можете, наконец, пообщаться с женщиной, которая вам заведомо безразлична (лучше всего некрасива - иначе можно и "доиграться"). Через некоторое время мысли о женщинах начнут вызывать у вас скуку и отвращение.

Дидактический метод

Когда вас особенно одолевает искушение, прочтите что-нибудь, направленное против него, поговорите с человеком, не одобряющим половую любовь. Такая простая поддержка нередко оказывается эффективной. Верующим, очевидно, поможет молитва, беседа со священником.

Метод изоляционизма

Если вы чувствуете, что никакие разумные доводы не могут подавить вашего чувства к конкретной женщине, воспользуйтесь правилом "С глаз долой - из сердца вон". Прекратите всякое общение с этой особой. Это только в плохих романах любовь сохраняется десятилетиями после разлуки; на практике, если не распалить себя искусственно, она затухает довольно быстро, особенно если сочетать этот метод с предыдущими.

Дополнение. Примыкает к методу логического анализа, но адресовано не всем, а лишь тем, кто разделяет христианское отношение к браку.

Метод установки цели (от пастора Ричарда Леймона)

Подумайте: к чему ведет данная любовь в дальней перспективе? Либо к блуду, либо к браку. Если к блуду - см. выше и RU.ANTISEX faq, да и какая ж она тогда "вечная", если навечно объединяться не хочется.

Остается брак. Установленный Богом институт единения и продолжения рода. Неразрывный, праведный...

Вот и нужно здраво посмотреть на возможность такового. Во-первых: а получится ли с предметом любви строить жизнь? Есть ли необходимое взаимопонимание? Если пройдет обожествление и чувство, договоритесь ли? Общие ли представления о финансовых, деловых, бытовых приоритетах? Если ваши отношения не позволяют об этом говорить (ничего похабного тут, заметим, нет) - какая же это долговечная любовь? Так, гулянка, по меньшей мере на данном этапе.

Во-вторых, материальный аспект. Сможете ли содержать семью? Один, заметим - мало ли что с женой случится, вплоть до беременности, так что некий минимум муж должен мочь тянуть в одиночку.

Если и все аспекты взаимоотношений (тут _понять_ надо), и материальные факторы за брак - то не дело тратить время на "болезнь любовью", а надо делать официальное предложение.

А если этого нет - то не надо всему этому придавать такое значение, как будто есть.

Из переписки с опытным йогом

>Не могли бы Вы рассказать о своём опыте практики воздержания от секса?

{Баженов Алексей}: На протяжении последних 6 лет , я занимался хатха-йогой. Побудило меня к этому как раз потеря семени. Я прочитал книгу "Даосская Йога", после этого мне стало ясно, что без специальных физических упражнений семя удержать просто не возможно. Я думаю, что никто не сможет возразить мне по этому очевидному факту. Если кто -то все же скажет, что я не прав, то я приведу следующие аргументы: 1. Древние говорили ,что нет ничего более сложного в этом мире, чем удерживать в себе семя столько долго, сколько человек пожелает.

2. Сложность в следующем, семя выделяется организмом постоянно, не зависимо , хотим ли мы этого или нет, поэтому когда его становится много происходит его сброс либо вверх ,либо вниз наружу. Это происходит несколькими способами, во время сна, когда происходит не произвольная эрекция (обычно в полночь при глубоком сне, когда нет снов), при не глубоком сне (когда вы видите сексуальный сон), или когда вы ходите в туалет, неправильным образом или даже правильным образом, (почти каждый раз у всех это происходит) ,при физических упражнениях (редко).

3. Отказаться от сна может ,только продвинутый йог , отсюда вывод делайте сами . 4. Если садхаку удастся удерживать семя , хотя бы в течении трех месяцев, то его седые волосы станут черными , морщины исчезнут , будут даже зубы расти снова, дальше просто начинаются чудеса . Но ни капли нельзя потерять, тогда это произойдет.

В прошлом году я прожил в Гималаях несколько месяцев, там в ашраме Шивананды Свами. В Хришикеше я перечитал множество книг по йоге, общался с некоторыми йогами , оказалось, что проблема потери семени существует даже у достаточно продвинутых йогов . Более того , поднятие семени вверх , выделено в специальное направление в йоге, оно так и называется Урдхварета-йога , она включает в себя определенный набор асан, крий и мудр . Это достаточно трудновыполнимые вещи, но весьма эффективные. Все эти хитрости помогают удержать семя, но чем дольше вы это делаете, тем тяжелее это становится , порой просто не выносимо, что у многих садхаков происходят психические отклонения , поэтому эту йогу не рекомендуют для Кали-йуги даже самым решительным садхакам. Йоги признают произвольную потерю семени, как нормальную функцию, это не считается падением , но чем реже это случается , тем это лучше . После долгих поисков и практических опытов я сделал, что чисто механически, семя можно сохранить только с помощью Ваджроли-мудры, 100 % гарантии даже во время глубокого сна садхак спасет свое семя от агни (агни это специальный огонь который выталкивает семя, его можно потушить и медитацией). Смысл в следующем когда , агни опускается в Муладхару чакру (половая чakra), неизбежно семя от него бежит вниз, ибо от огня бегут все, в это время любой приходит в сознание, если даже находился в глубоком сне, и уже ничего не может изменить. Ваджроли мудра позволяет закрыть смертный затвор (это место, пройдя которое, семя станет потерянным окончательно) и самое главное прогоняет агни прочь, так что семя благополучно возвращается назад, а садхак снова ложиться спать. Чтобы овладеть это мудрой нужен учитель, иначе можно повредить всю мочевыделительную систему организма. Мне не рекомендовали практиковать урдхва-рету йогу и эту мудру тоже, поскольку нужно еще двигать его вверх, а для этого нужно делать много асан и просиживать целый день в медитации, и упаси бог погневаться, позавидовать, сожалеть и проявлять другие отрицательные эмоции, иначе семя станет грязным и оскверненным, наше

умонастроение сильно влияет на качество шукры, такое семя поднимать вверх нельзя. Чтобы очистить его снова нужно делать асаны и медитировать на это уходит время, а семя продолжает выделяться. И если его станет очень много, садхака начинает одолевать сильное сексуальное желание, причем настолько сильное, что садхака просто ни на минуту не могут покинуть мысли о сексе, и он не где не может найти себе покоя начинается просто ад, некоторые сходят с ума. В Гималаях с этим можно справиться , например, пролежать целый день в ледяной Ганге, или еще какую-нибудь аскезу совершить, только острой болью можно выбить из себя эти мысли и очистить семя. Да и упаси Бог по близости будет женщина, может случиться недоразумение. Поэтому на западе практиковать урдхва-рету йогу просто большая глупость. Конечно, результаты полного целибата заманчивы - 12 лет полного целибата (т.е. ни капли семени не пропустить вниз) и все 8 маха-сиддх лежат у ваших ног. >Часто я наблюдал, что йоги делают стойку на голове. Действительно ли это помогает в >направлении семени к головному мозгу?

{Баженов Алексей}: Безусловно, эта асана делает это, однако минимальный эффект будет получен, если стоять больше 10-15 минут каждый день, но чтобы избежать вредных последствий от этой асаны, ее делают в комплексе с другими асанами, что занимает еще 15-20 минут и того 30-40 минут в день на это дело будет уходить. Есть много других асан , которые не менее могущественны в плане поднятия семени. Но они более сложные и опять требуют времени. Более, того в урдхварета-йоге есть две задачи, 1 сохранить семя и 2 поднять его, это асана поднимает, но не сохраняет семя. (Эта асана , зверски улучшает память - полезное дополнение) Еще раз хочу заострить ваше внимание, для того чтобы появился хоть малейший шанс сохранить (не говоря о его поднятии) семя хотя бы в течении двух месяцев! нужно заниматься упражнениями йоги каждый день не меньше 3-часов, плюс соблюдать столько правил поведения (как ходить, смотреть, испражняться) плюс, если не владеете Ваджроли-мудрой, спать нужно в холоде при температуре 10 тепла, а лучше 5. Я думаю, что не каждый это выдержит, психологически и физически.

>Тогда какие упражнения из йоги Вы рекомендуете, чтобы контролировать сексуальную энергию?

{Баженов Алексей}: Итак, суть простая , когда вы читаете джапу делаете это находясь в одной из классических сидячих асан (падма , сиддха , свастика или ваджра) сойдет , по-турецки или полуплотос . Дело в том , что согласно текстам йога-шастр , семя поднимает вверх через сушумну -это канал внутри позвоночника , поэтому спина должна быть прямая как можно большое количество времени в течении суток . это значительно облегчает процесс. Когда вы сидите в асане ,то это создает давление на Муладхару чакру и как бы выдавливает семя вверх. И оно в буквальном смысле слова начинает течь вверх. Вы должны почувствовать следующие, после некоторого пребывания в асане, гениталии придут в легкое возбуждение, но через пару минут это пройдет, затем вы должны будите почувствовать жар в основании позвоночника, он будет ощущаться все выше и выше , пока наконец не ударит в затылок, всю это время вам будет жарко и вы начнете потеть , это хорошо просто прана прочищает все забитые каналы, особенно сушумну. В таком состоянии очень большое количество семени уходит вверх. Если вы будете практиковать это, то со временем после некоторого пребывания в асане вы ощутите большую радость, и счастье, если откроете глаза в этот момент то увидите как-будто все вокруг обито молоком или с закрытыми глазами в межбровье яркий свет. Это будет брахма-сукхи , это происходит из-за того, что все потоки праны в теле уравнились и ум сосредоточен на одном объекте. Порог двойственности в этом состоянии очень низок, тело почти не ощущается. Этого можно добиться и за пару месяцев если практиковать в одно и тоже время, возможно сразу. > Какую систему йоги Вы рекомендуете?

{Субал дас}: Я задавал этот вопрос Прахладананда Свами, и он посоветовал йогу Айенгара которой и сам занимается долгое время. В Москве даже есть неплохой центр йоги Айенгара (313 83 89), который ведет ученица Айенгара Елена Ульмасбаева. Йога Айенгара это хатха йога для кшатриев и одно из наиболее авторитетных направлений в мире. На русском языке издано несколько книг Айенгара "Йога дипика" в английском издании "Light on Yoga" и "Пранаяма", и его дочери Гиты "Йога для женщин" английское название "Yoga gem for women". Так же есть неплохая книга Йога для женщин автор Мехра.

\

ВАИРАГЬЯ МАРТАНДА

йалукева сада нари рудхирам пиватити ваи
муркхас ту на виджанати мохито бхава честитаих (6, 94)

Несомненно, женщина подобна пивявке, потому что она всегда сосёт кровь мужчины, но глупый мужчина, в иллюзии, не может понять, что её мысли и действия грязны.

бхогаих вирьям дханам пурнам манах кутила бхасанаих
канта харати сарвасвам ках тенас тадришо парах (6, 95)

Благодаря телесным наслаждениям с мужчиной, женщина высасывает его семя и отнимает всё его богатство. Лживыми словами она в совершенстве покоряет его ум. Так кто же может быть хуже неё?

Сексуальные отношения

Секс в Аюрведе

В каждом из аюрведических текстов есть главы, посвященные сексуальным отношениям. В наиболее доступной форме они описываются Вагбхатой в тексте, который называется Аштанга Хридайам.

"Относительно сексуальных взаимоотношений можно сказать следующее - мужчина должен избегать женщину, ложащуюся на живот (дословно: вниз лицом), входить к женщине во время месячных, к которой нет желания, чьи действия (движения, ласки и т.д.) неприятны, бесстыдны и надоедливы, ту, которая очень толстая или очень худая (ослабленная), беременную или только что родившую, другую женщину, монахиню, совокупления с животными. Стоит избегать полового акта недалеко от Гуру (Учителя), божеств и царя, в монастыре, на кладбище, в местах пыток (в тюрьме), в священных местах и в месте встречи четырех дорог. Избегать специальных астрологических моментов (новолуния, полнолуния, затмений, одиннадцатого дня новой и полной луны и т.д.) и дней, в которые половые отношения запрещены (посты, праздники и т.д.). Во время сексуальных игр избегать битья по голове и сердцу, неполовых органов. Не рекомендуется вступать в половые отношения после плотной еды, без желания, голодным, в некомфортных позах, с полным мочевым пузырем и т.д. и в болезненном состоянии, страдая от голода или жажды, с ребенком или пожилой женщиной.

В холодное время года человек может вступать в половые взаимоотношения столько раз, сколько он хочет, но только после употребления афродизиаков, один раз в день - весной и осенью, а в сезон дождей и летом - раз в четыре ночи.

Слабость, истощение, дряблость, потеря сил, истощение семи тканей, нарушение активности органов чувств и несвоевременная смерть происходят от гиперинтенсивной половой жизни.

Хорошая память, интеллект, долгая жизнь, здоровье, упитанность, активность органов чувств, репутация, сила и медленное старение проистекают из контролируемой половой жизни.

После полового акта мужчина должен принять ванну, нанести на тело ароматную пасту, прогуляться под легким прохладным ветерком, выпить сироп, приготовленный из сахара канды, холодной воды, молока, мясного бульона, кваса, пива и пойти спать. Благодаря этому энергия тела быстро восстановится".

Кому-то может показаться, что приведенная цитата не соответствует действительности - Аюрведа, являясь древней ведической наукой, не может рекомендовать столь интенсивную половую жизнь. Однако, стоит заметить, что Аюрведа не относится к религиозным писаниям, поэтому она приводит советы и рекомендации для всех людей - тех, кто стремится к духовной жизни и самоосознанию, и тех, кто далек от этого, но хочет поддерживать свое тело в здоровом состоянии. Аюрведические тексты не навязывают одного мнения для всех, но предлагают выбор - если ты хочешь прогрессировать в духовном смысле этого слова, то обратись в более высшую инстанцию - к тому разделу Вед, который отвечает на высшие вопросы, связанные с постижением Абсолюта и правилами жизни человека, стоящего на этом пути. Если же ты хочешь находиться в этом мире - мире рождения и смерти, то необходимо прислушиваться к советам Аюрведы и других Дхармашастр¹. Стоит, все же, еще раз повторить, что Аюрведа отвечает за здоровье не только людей, стремящихся получить удовольствие от этого мира, но и тех, кто стоит на пути духовного прогресса.

Целибат

Часто возникает вопрос о том, какое место в жизни мужчины должен занимать целибат, и насколько естественен обет безбрачия.

До определенного возраста ведические писания предписывают целибат всем мужчинам. Это время называется брахмачарой и связано с периодом обучения. В момент учебы, продолжающийся до двадцатитрех - двадцатипятилетнего возраста, ученик не должен вступать ни в какие сексуальные отношения. Половые отношения регламентируются браком, в который можно вступать только после завершения учебы. Однако, некоторая часть молодых мужчин желает принять обет безбрачия и навсегда остаться брахмачариями. Вся сложность этого решения заключается в контроле сексуальной энергии и сексуальных желаний. Аюрведа описывает восемь видов сексуальных отношений, препятствующих продвижению ученика-брахмачария. Если хотя бы один из этих восьми пунктов не соблюдается, целибат считается прерванным или не полным² и ученику необходимо выполнить определенные очистительные процедуры, также описанные в Дхармашастрах:

1. Сексуальные мысли.
2. Сексуальные разговоры.
3. Сексуальные игры.
4. Сексуальные сны.
5. Секретные беседы с партнером.
6. Сексуальные желания.
7. Сексуальные стремления.
- 8.

Непосредственно половой акт. Существует мнение, что обет безбрачия противоестественен для женщины, ведь ее Дхарма заключается в рождении и воспитании детей. Организм и психика женщины построены таким образом, что без мужской энергии у нее в теле и уме начинаются процессы, разрушающие ее сознание и энергетику. По этой же причине ни одна из йоговских школ не предусматривает для женщин высшей ступени посвящения, предусмотренной для адептов-мужчин.

Для контроля и сублимации сексуальной энергии применяются медитативные, дыхательные, йоговские практики и поддержание внешней чистоты организма.

Йога и контроль сексуальной энергии

Изначально в системе Хатха йоги существовало несколько тысяч асан, но, методом отбора было выделено восемьдесят четыре классические асаны. Они делятся на две главные категории: (1) асаны для улучшения физического здоровья и контроля ума, чувств и сексуальной энергии, (2) и позы для медитации и пранайамы. Среди асан, помогающих контролировать сексуальную энергию, ведущее положение занимают "перевернутые" позы. Это Ширасана (стойка на голове), Сарвангасана (поза всего тела) и Халасана (поза плуга). Помимо этих трех асан, для контроля сексуальной энергии подходят Майурасана (поза павлина), Йога мудра (символ йоги), Ваджрасана (поза ваджры3), Паванамуктасана (поза освобождения воздуха).

Начинать практику контроля сексуальной энергии необходимо с упрощенного комплекса асан, зависящего от конечных целей человека, его конституции и наличия дисбалансов в теле. Только по прошествии некоторого времени можно приступать к выполнению вышеперечисленных асан. Вводить их стоит постепенно, начиная с двадцати - тридцати секунд, увеличивая время нахождения в асане на двадцать - тридцать секунд каждые полторы - две недели.

Противопоказаниями к выполнению этих асан являются психические расстройства, травмы, опухолевые процессы и некоторые другие заболевания. Лучше всего приступать к практике асан под руководством опытного учителя йоги или аюрведического врача. При появлении первых признаков ухудшения состояния необходимо или снизить нагрузку, или приостановить занятия до консультации с авторитетом.

Эффект от применения этих асан достигается не только при их регулярном, трехразовом выполнении, но и сочетанием с дыхательными и медитативными техниками.

Дыхательные и медитативные способы контроля сексуальной энергии

Сознательное регулирование глубины дыхания и частоты дыхательных движений является наиболее эффективным способом очищения, обновления и укрепления тела, ведь интенсивность и правильность дыхания, через контроль и балансирование Вата доша, напрямую связана с деятельностью нервной системы, координирующей все функции организма. Древние мудрецы разработали подробную, очень сложную и глубокую науку, называемую наукой о Пране. Она объясняет связь между всеми физиологическими процессами, протекающими в организме, состоянием психики, контролем сексуальной энергии, образом мышления и интенсивностью и глубиной дыхательных движений. Это знание выходит за пределы привычной для нас современной науки о нервах, венах, артериях и нейрогуморальной регуляции организма или классической психологии. Дыхание - это грубое проявление основной жизненной функции

организма любого живого существа - обмена Праной с окружающим миром. Непрерывное регулирование дыхания и практика его задержки позволяет контролировать сексуальную энергию. Методы, позволяющие регулировать поток поступающей Праны и накапливать ее внутри организма, называются пранайамой. Не рекомендуется приступать к практике пранайамы до тех пор, пока человек не научится занимать удобное и комфортное положение. Асаны, которые устраняют физическое напряжение и обеспечивают ментальный покой, как раз и предназначаются для выполнения пранайамы. Их всего четыре. Это - Шукхасана (поза удовольствия), Свастикасана (благоприятная поза), Падмасана (поза лотоса) и Сиддхасана (поза мистических способностей). Во всех медитативных позах акцент делается на то, чтобы голова, шея и туловище были расположены на одной прямой, и позвоночник был абсолютно ровным. Ровный позвоночник обеспечивает удобное положение и сводит к минимуму напряжение мышц и потребление энергии организмом, а также облегчает и ускоряет подъем Кундалины.

Из дыхательно-медитативных техник наиболее простой и доступной считается Со-Хум медитация, являющаяся частью Саптана пранайамы.

Для выполнения этой пранайамы необходимо сесть в позу ученика - на колени и на пятки. Слегка прикройте подушечкой большого пальца правой руки правую ноздрю и сделайте медленный глубокий вдох левой ноздрей. Во время вдоха мысленно пропойте слог "Со". На несколько секунд задержите дыхание. Раскройте правую ноздрю, одновременно с этим прикройте левую ноздрю подушечкой среднего пальца правой руки. Сделайте медленный выдох правой ноздрей, равный по времени вдоху. Во время выдоха пропойте про себя слог "Хум". На несколько секунд задержите дыхание. Задержка на вдохе должна равняться задержке на выдохе. Не меняя пальцев, сделайте медленный вдох правой ноздрей, одновременно медитируя на слог "Со". Задержка дыхания, смена пальцев, выдох. Получается, что мы сначала выдыхаем одной ноздрей, потом ей же вдыхаем, меняем пальцы, и все повторяется с другой ноздрей. Четыре выдоха и четыре вдоха - один цикл. Выполняйте семь таких циклов. После окончания упражнения немного посидите с закрытыми глазами. Лучше всего эту медитацию выполнять в Брахма мухурту - за сорок минут до восхода солнца. Она является очень хорошим предшественником Джапа-медитации.

Можно не ограничиваться Со-Хум медитацией, а выполнять все семь упражнений из Саптана пранайамы. Они все выполняются в том же исходном положении.

Следующим является так называемое "дыхание девушки, вдыхающей аромат жасмина". Разбейте вдох на семь подвдохов - сделайте семь коротких резких вдохов, как будто вы пытаетесь уловить тонкий, чуть слышный запах духов. Задержите на несколько секунд дыхание. Сделайте семь таких же выдохов. Задержите дыхание. Задержка на выдохе должна соответствовать по продолжительности задержке на выдохе. Повторите семь таких циклов. По мере совершенствования упражнения, увеличивайте число вдохов и выдохов.

Выполняя следующее упражнение, сделайте глубокий вдох (но не максимальный), задержите дыхание, и, нагнувшись, положите голову на пол. Пола должны касаться и лоб, и нос. Не выдыхая, займите исходное положение. Только после того, как тело станет вертикально, сделайте медленный выдох. Повторите семь таких циклов. По мере совершенствования упражнения, постепенно увеличивайте задержку дыхания.

Следующее упражнение похоже на предыдущее, только ложиться следует не вперед, а назад, в Ваджрасану.

Пятое упражнение достаточно просто - медленное глубокое дыхание животом с задержкой на вдохе и на выдохе.

Оставшиеся два упражнения не рекомендуется выполнять без контроля аюрведического врача или учителя йоги.

Если происходит резкое обострение сексуального желания, его можно погасить с помощью задержки дыхания. В этом случае задержка дыхания выполняется сначала на вдохе (воздух держать до упора!), а затем на выдохе. Обычно необходимо сделать три - четыре цикла (на вдохе и на выдохе).

Чистота тела и чистота сознания

Очень важную роль в контроле сексуальной энергии как части психической энергии человека, играет чистота тела и чистота сознания.

Не надо заикливаться на абсолютной стерильности. Чтобы поддерживать тело в чистоте, утром необходимо совершать омовение (душ или ванна), чистить зубы и язык, подводить глаза, а раз в неделю промывать их отваром барбариса. Обязательно мыть руки, лицо и полоскать рот после прогулки, посещения туалета и после принятия пищи.

Некоторые тексты не рекомендуют мыться перед сном, мотивируя это тем, что вода смывает с тела защитную энергетическую оболочку, накопленную за день, защищающую человека во сне. Однако, это не значит, что на ночь не надо умываться и чистить зубы.

Помимо очищения водой, необходимо проводить и очищение с помощью мантр. Вот одна из мантр, которая читается после совершения омовения. Ом гангэ'смин йамуне ча эва сарасвати годавари нармади синдху кавери джалэ'смин санедим куру

О, Ганга, Ямуна, Сарасвати, Годавари, Нармада, Синдху, Кавери4! Вашими водами я омываюсь.

Читать эту мантру надо обратившись лицом на восток или на север. Вообще, чтение мантр, даже Джапа-медитация, относятся к категории действий, направленных на очищение ума5.

Другие методы контроля сексуальной энергии

Одной из причин возрастания сексуальной энергии в теле, и соответственно, сексуального желания, является прием мясной, очень сладкой, соленой и острой пищи, а также небольших доз алкоголя. Поэтому для ее контроля рекомендуется вегетарианство, отказ от сладостей, тортов и пирожных, фиников, ананасов, лука, чеснока и алкогольных напитков. Исключения составляют только алкогольсодержащие аюрведические лекарственные препараты - ришты.

Очень важно носить соответствующее нижнее белье, в котором мужские половые органы были бы достаточно свободными и не перетянутыми.

Иногда во время сна происходит непроизвольное семяиспускание, которое порой не подлежит сознательному контролю. При ночной сперматорее можно пить настой на холодной воде цветков

лотоса, кубышки или водяной лилии. Также помогает прием Ашвагандха расайаны или Ашвагандха чурны.

1. Дхарма-шастры - писания, описывающие нормы этики, морали и поведения в этом мире. Наиболее известным текстом в этой области являются Законы Ману.
2. Подробнее эта тема разбирается в Аштанга Хридайам.
3. Метательное оружие.
4. Священные реки.
5. Ман - сокращенное от манас - ум, а трас переводится как "очищать".

Ваджикарана - Афродизиак, наука о сексуальной функции.

Эта часть аюрведы описывает два аспекта бесплодие, мужское и женское, а также духовное совершенствование и то, как преобразовать сексуальную энергию в духовную энергию с помощью соблюдения целибата.

Шукра, семя, - это концентрированная творческая энергия. Поэтому "Аюрведа" уделяет большое внимание тому, чтобы человек не терял семя без необходимости.

Если человек растрчивает семя напрасно, он лишает себя творческой потенции, которая выражается либо в зачатии детей, либо в процессе творчества. Микеланджело и Леонардо-да-Винчи, и многие другие знаменитости полностью сохраняли целибат, и таким образом преобразовывали энергию шукры, в творческий потенциал.

Жизнь - это творение. Человек творит каждую секунду. Он создает свое будущее, посредством творческого мышления. И если этой энергии не хватает, то он становится не способным решать даже самые простые задачи.

Оджас, который вырабатывается из семени, непосредственно связан с общим состоянием здоровья и способностью человека к духовной жизни. Если человек теряет сексуальную энергию напрасно, то в первую очередь человек лишает себя возможности концентрироваться, что сказывается на всей его жизнедеятельности и особенно на духовной жизни.

Поэтому любая форма духовности предполагает ограничение половых отношений. Если человек не соблюдает целибат, то вся его духовная жизнь превращается в пародию, если не оскорбление.

Целибат - это сохранение энергии внутри тела.

Такая сохраненная энергия называется оджас. Ее проявление можно увидеть по сиянию тела - это называется также аурой. В современном мире это сияние пытаются проявить механически с помощью косметики (крема, блески, шампуни).

Есть разные виды чистоты и половая чистота является одной из основных. Поэтому просветление - это следствие очищение. И главное условие любого очищения - это половая чистота.

Без чистоты в половых отношениях любая практика очищения становится ложной и вредной, что к сожалению сейчас достаточно распространено (например тантрический секс).

Половая чистота - это следствие развития разума. В современном мире все пытаются демонстрировать достижение своего разума, играют в "Что, где, когда". Настоящая демонстрация силы разума - это демонстрация верности своему супругу или супруге на протяжении всей жизни. Но именно об этом все умалчивают. Не мозги надо демонстрировать, а верность.

Основные функции оджаса.

Оджас дает в первую очередь силу сердцу, так как в основном и находится в этой области. И мы видим, что сейчас огромное количество проблем в этом направлении.

Недавно в Питере прошел Четвертый конгресс Ассоциации кардиологов стран СНГ. Традиционно считается, что проблемы с сердцем — удел пожилых людей. Однако кардиологи бьют тревогу. Все чаще от инфарктов погибают молодые.

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в последнее десятилетие постоянно растет. Что особенно пугает — это рост смертности среди молодых. Среди людей в возрасте от 20 до 25 лет она выросла на 80%, в возрасте до 35 — на 70%. В Санкт-Петербурге до 58% смертей имеют причиной сердечно-сосудистые заболевания. И это самый высокий показатель в России. На вопрос, почему именно у нас этот показатель так высок, врачи только разводят руками. Говорят, что всему виной стрессы и депрессии, которым особенно подвержены жители крупных городов.

Да, природа нам готовит еще множество сюрпризов.

За последний год в рамках крупнейшего международного (70 стран!) исследования Мирового океана обнаружены 13000 новых видов живых существ. В основном в глубоких водах: по словам одного из кураторов проекта, доктора Рона О'Дора, "если мы ловим рыбу на глубине свыше 2000 м, вероятность того, что она неизвестна науке, повышается в 50 раз".

Для современной науки все только начинается, поэтому мы обратимся к первоисточникам многотысячелетней традиции. Аюрведа донесла до нас принципы здоровой жизнедеятельности и следует прислушаться к ее советам, так как и достойного выбора то особенно нет.

Оджас отвечает за эмоции. И именно от эмоций зависит жизнедеятельность тела.

Две главные эмоции это внимательность и пренебрежение. Пренебрежение является причиной любой болезни, а внимательность соответственно является лекарством.

Любое пренебрежение рождает болезни.

Пренебрежение здоровьем - это есть что попало.

Пренебрежение едой заключается в том, что мы делаем что-то еще во время еды.

Пренебрежение отношениями.

Пренебрежение общением состоит в том, что мы думаем одно, а говорим другое.

Что это значит? Например, человек со здоровой психикой должен быть благодарен человеку за то, что он хорошего сделал в прошлом, несмотря на то что может происходить в настоящем. Благодарность за хорошее прошлое - признак разума. С другой стороны, если человек в прошлом поступал негативно, то признаком здорового разума будет являться то, что мы не будем вспоминать об этом. Проблема заключается в том, что мы используем высказывание "кто прошлое помянет, тому глаз вон" только в случае, если человек делал в прошлом много хорошего...

И в конце концов пренебрежение Абсолютной Истиной.

Разумный человек хотя бы должен прочитать основные труды великих пророков и постараться в них разобраться.

Целибат - это сохранение энергий организма.

Оджас отвечает за функцию анализа в мозге.

Так как энергия в половом акте выходит с низу, то в первую очередь ее не хватает с верху. Поэтому в первую очередь человек лишается силы разума.

Поэтому отсутствие оджаса приводит к психическим расстройствам. Не даром этот век объявлен веком психических расстройств. Вопрос в том, как они собираются с этим бороться?

На физическом плане проявляется аллергия. И в современном мире у человека проявляется аллергия даже на молоко. И человечество борется с молоком, а не с аморальностью. Но молоко, это продукт, развивающий мораль и требует морального образа жизни.

Ни одно лекарство не может дать человеку оджас. Но именно оджас дает человеку все основные виды энергий.

И это приводит к потере терпения, так как это функция разума. Но в конце концов терпение полностью уходит из организма. Последнее пристанище терпения - это сердце. Но однажды и оно разбивается.

Как это происходит - сверху вниз. Сначала терпение уходит из разума, затем из речи, затем из сердца, затем из желудка, затем из гениталий, затем из ног - человек просто убегает сломя голову.

Оджас должен использоваться для решения проблем своих и чужих, тогда эта энергия будет пополняться новой, а не застаиваться и вызывать чертей в темном омуте.

Два вопроса.

Два вопроса постоянно требуют разрешения в человеческой жизни: "Как жить?" и "Зачем жить?". И до тех пор, пока человек не ответит на второй вопрос, он не найдет правильного ответа на первый.

Мораль - это один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм. Вопрос только в том, кто устанавливает эти нормы: человек, общество, наука, история, религия или Абсолютная Истина?

И человек и общество и наука постоянно меняют свое мировоззрение, а значит и нормы морали, но истинная мораль по своему определению не должна изменяться по чьей-то прихоти.

Поэтому мораль должна быть основана на духовном развитии, на глубокой и возвышенной философии. Мораль основанная на временных факторах постепенно вырождается, причем оправдывая философски свое существование. Это выражается в том, что мораль почему-то изучается специальной философской дисциплиной - этикой, но являются ли преподаватели этики носителями морали?

Деграция морали приводит к тому, что ранее аморальные проявления ставятся в один ряд с вечными нормами. Не может быть культуры употребления алкогольных напитков, так как пьянство по определению некультурно. Или месть - это не культурное явление, так как физиологически она вызывается теми же центрами, что и голод. Поэтому и снимается жажда мести утолением голода.

Моральный облик.

Моральный облик может быть только у человека - это значит, он должен контролировать свои чувства. Но всегда ли человек на это способен. Зачастую он не старается контролировать свои чувства.

Привязанность зависит от того, как мы относимся к этому миру через зрение. Это и есть обличье - как человек смотрит на этот мир.

Животное разглядывает свою жертву перед тем, как напасть и съесть, поэтому человек должен контролировать сам процесс разглядывания объекта.

Йога и состоит из системы контроля зрения. Если глаза слишком открыты, то человек поедает мир глазами и они превращаются в рот. А если глаза закрыты, то человек засыпает, погружается в невежество, и глаза превращаются в анус, так как из них начинают активно выделяться нечистоты. Поэтому йога рекомендует держать глаза полуоткрытыми.

Через какой промежуток времени возникает желание обладать объектом?

Исследования привели к удивительным результатам.

Разглядывание ненужной вещи приводит к желанию ей обладать через 1-3 минуты. Поэтому продавцы изо всех сил пытаются задержать покупателя в своей лавке на некоторое время.

Разглядывание нужной вещи приводит к желанию ее заполучить через 5-10 секунд. Поэтому продавец сразу видит человека, который остановился у его прилавка на несколько секунд.

И разглядывание объекта противоположного пола может приводить к вождению через 3-5 секунд. Это ровно столько, сколько надо времени, чтобы завязать узел на веревке. Так и завязывается узел привязанности. Сколько человек разглядывает объект вождения, столько он и завязывает узлы в своем сердце.

За 1 секунду сознание опускается на один уровень, соответствующий чакре человека. 5 секунд и человек превращается в животное.

А в сексуальные взаимоотношения молодые люди вступают уже после 5 свиданий.

Поэтому человек - это тот, кто умеет смотреть на объект разумом, но не видеть его умом. Это значит, что с опасными объектами мы контактируем если это необходимо, но как только нам начинает это нравиться, мы сразу же прекращаем общение.

Мораль начинается с регуляции отношений между полами.

В Ведической культуре известны Апсары - "движущиеся в водах" - или русалки в европейской мифологии. Это девушки, обладающие особой привлекательностью.

Но самое интересное, что в "Ваю-пуране" упоминаются апсары двух видов - "мирские" (лаукика) и "божественные" (дайвика).

Эта энергия земных апсар и способна изменять сознание мужчин.

Если женщина воспитана аморальна, она будет использовать негативную составляющую этой энергии.

Они могут привлечь умы и взгляды своими плавными игривыми движениями, своей робостью и застенчивостью, своими взглядами, необыкновенно приятными словами и движением своих бровей.

Благодаря всем этим качествам они призывали Купидона пустить свои стрелы в сердце избранного им мужчины.

Брови их сравниваются с двумя луками без тетивы. Подвижные глаза с двумя мощными стрелами. Ресницы с перьями этих стрел. И несмотря на то, что они кажутся очень приветливыми, их острия очень острые и могут убить на повал любого.

Как бы не одевалась такая небожительница, кажется что она постоянно раздета. Одежда не только не скрывает ее красоту, но и наоборот, подчеркивает всю ее неотразимость. А звон ножных колокольчиков проникает сразу в сердце мужчины и остается там навсегда.

Но если женщина целомудренна, ее поведение вызовет полностью противоположные явления.

Целомудренная женщина вызывает энергию защиты, а аморальная женщина энергию нападения. Так начинаются даже войны. Поэтому даже мир в этом мире зависит от качества полового воспитания.

История.

Был в нижнем Египте некий отшельник, пользовавшийся известностью, потому что он безмолвствовал наедине в кельи в пустынном месте. Некая женщина развратного поведения, услышав о нем, сказала своим знакомым: «Что дадите вы мне, если я соблазню вашего отшельника?». Они условились вознаградить ее щедро.

Она вышла вечером и, как бы сбившись с дороги, пришла к келье отшельника, постучалась в дверь. Он вышел, увидев ее, смутился и спросил: «Каким образом ты сюда пришла?». Она, заплакав притворно, отвечала: «Сбилась с дороги и пришла». Умилосердившись над ней, он ввел ее в сени, которые были перед кельей, а сам вошел в келью и запер за собой дверь.

Но окаянная начала кричать: «Здесь съедят меня звери!». Он опять смутился, но вместе с тем убоился суда Божия за жестокий поступок и спрашивал сам себя: «Откуда пришла мне эта напасть?» Отворив дверь, он ввел ее в келью.

Тогда дьявол начал стрелами вожделения разжигать его сердце. Поняв, что тут действует дьявол, отшельник сказал сам себе: «Путь врага — тьма, а Сын Божий — свет». С этими словами он зажег лампаду. Чувствуя, что вожделение воспламеняется более и более, сказал: «Так как удовлетворяющие вожделениям пойдут в муку, испытай себя, можешь ли выдержать огонь вечный. С этими словами он наставил палец на огонь лампы. Палец начал гореть, но он не чувствовал боли по причине необыкновенного воспламенения плотской страсти. До рассвета он сжег себе все пальцы на руке. Окаянная, увидев, что делает отшельник, от ужаса как бы окаменела.

Рано утром пришли заговорщики к отшельнику и спрашивают: «Приходила ли сюда поздно вечером женщина?». Он отвечал: «Приходила. Вон она спит там». Юноши, подойдя к ней, нашли ее мертвой и сказали: «Она умерла». Тогда он, раскрыв одежду, в которой был, показал им свои руки. «Вот что сделала мне эта дочь дьявола, — и, рассказав им обо всем, присовокупил: — но Писание говорит: «Не воздавайте злом за зло».

Помолившись, он воскресил умершую. Воскресшая покаялась и провела благочестно остаток своей жизни.

Сексуальные отношения делают человека зависимым, как от наркотиков.

В ходе научного эксперимента, проходившего в рамках исследования на тему сексуальных проблем, ученые из Нидерландов пришли к однозначному выводу, что действие оргазма на человеческий мозг полностью подобно дозе героина.

Ученые пригласили добровольцев принять участие в исследовательском эксперименте, в ходе которого им нужно было заниматься сексом под пристальным наблюдением специальных сканеров, считывающих показания мозга. Данные, полученные в результате данного эксперимента, показали, что оргазм действует на головной мозг как доза героина.

Заволновалась даже западная общественность.

Американские власти инвестируют крупную сумму в невинность подрастающего поколения. Комитет Палаты представителей утвердил свою часть законопроекта, предусматривающего внесение поправок в закон о реформировании системы социального обеспечения. Он предусматривает выделение 50 миллионов долларов ежегодно на пропаганду воздержания до вступления в брак.

При этом деньги будут выделяться с тем условием, что преподаваться будет именно польза воздержания, а не польза безопасного секса. По мнению авторов этих поправок, именно воздержание, а не средства предохранения должны помочь снизить распространенность заболеваний, передающихся половым путем, и число детей, которые рождаются у незамужних женщин.

Если до вступления в семейную жизнь человек твердо хранил целибат, ему не составит особого труда владеть своими чувствами даже в обществе своей жены. Это условие для счастливой семейной жизни.

Нава-йаувана.

Когда юноше или девушке исполняется 16 лет, это значит начинается их молодость. 16-20 лет - это очень хороший возраст, когда есть много энергии. И это период в который развивается разум.

К сожалению, мы напрасно растрчиваем это время и потому становимся менее разумными и жизнь сокращается. Если мы напрасно растрчиваем это время, то наша жизнь становится короче. И если мы соблюдаем в этот период полный целибат, то тогда вы можете дожить до ста лет. Он называется нава-йаувана, или вечная молодость.

Направление удовлетворения.

Сознание возвышается, когда человек находит удовлетворение в целибате, а не в сексуальных утехах. Именно это удовлетворение дает силы для прорыва в развитии сознания.

Действия, запрещенные для соблюдающего целибат: смаранам - думать о женщинах; киртанам - говорить о сексе; кели - флиртовать с женщинами; прекшана - смотреть на женщин с вождением; гухйа-бхаса - разговаривать с женщиной наедине; санкалпа - принять решение

вступить в интимные отношения; адхивасайа - предпринимать усилия ради сексуальной жизни; крийя-ниврити - заниматься сексом.

Брахма (творец этого мира) сказал: Найди удовлетворение в постоянном celibate, аскезах и тщательном контроле ума. Так твоя жизнь станет добродетельной.

Женский celibat.

У женщины celibat выражается в застенчивости. Застенчивость делает женщину красивой. Можно аскетично работать целый день и на вырученные деньги купить косметики но это будет искусственная красота. А искренняя застенчивость, на основе привязанности только к одному мужчине приводит к неподдельной красоте. Так женщина обретает свою силу.

Тонкая причина бездетности.

Когда человек не заботится о коровах, то получает особое проклятье (от коров духовного мира). Так как корова представляет собой идеальное сознание матери, то это проклятье связано с материнством и человек не может зачать детей и испытать родительские чувства.

Кстати, чтобы ребенок был здоровым муж и жена должны соблюдать celibat, то есть воздерживаться от половой жизни перед зачатием минимум в течении месяца.

Питание.

Вечером не следует есть жареную и слишком жирную пищу, а также следует сократить количество специй - тем, кто соблюдает celibat, после захода солнца не рекомендуется есть никакой острой и пряной пищи.

Клейковина пшеничных зерен укрепляет мышцы тела и способствует половой потенции - по этой причине тем, кто соблюдает celibat (если они не заняты тяжелым физическим трудом) следует есть меньше мучных продуктов, чем семейным людям.

Персики особенно полезны людям типа Питта. Но поскольку, кроме сладкого, они также содержат в себе кислый вкус, их не рекомендуется есть в большом количестве молодым юношам и всем тем, кто соблюдает celibat и стремится практиковать духовный образ жизни.

Воду можно смешать с двумя ложками мёда и выпить.

Стакан теплого молока с двумя бананами - также хорошее средство и его можно принимать дважды в день - утром и вечером.

Сушеные финики и изюм также благоприятны для решения этой проблемы. Возьмите приблизительно 3-4 финики и 15 изюмин. Замочите их в воде на 12 часов. Возьмите их и вскипятите с 250 мл. молока, а потом съешьте с молоком (рекомендуется один раз в день).

Очень нежелательно переедание, особенно перед сном. Съедайте ужин, по крайней мере, за 2-3 часа перед сном.

Не пейте горячее молоко сразу перед отходом ко сну.

Также следует избегать баклажан, шпината и сладостей.

Кроме того.

Айурведа советует спать на спине, а после еды на левом боку. Сон на животе определенно отрицателен для любого тела. Наше тело сконструировано таким образом, что оно поддерживается в хорошей форме только, если мы используем его определенным образом. Сон на животе - подобен парковке автомобиля вверх тормашками.

Вымойте руки, ноги и лицо с прохладной водой, прежде чем ложиться спать.

Результаты полного целибата заманчивы.

12 лет полного целибата и все йогические совершенства начинают пробуждаться. Это может являться препятствием и мешать духовному развитию. Поэтому ни в коем случае нельзя это ставить целью целибата.

Однако "волшебная" сила достигать запланированного, кажется никому не повредит.

Дыхательные способы контроля сексуальной энергии.

Дыхание девушки, вдыхающей аромат жасмина.

Разбейте вдох на семь подвдохов сделайте семь коротких резких вдохов, как будто вы пытаетесь уловить тонкий, чуть слышный запах духов. Задержите на несколько секунд дыхание. Сделайте семь таких же выдохов. Задержите дыхание. Задержка на выдохе должна соответствовать по продолжительности задержке на выдохе. Повторите семь таких циклов. По мере совершенствования упражнения, увеличивайте число вдохов и выдохов.

Также неплохо подходит медленное глубокое дыхание животом с задержкой на вдохе и на выдохе.

Если происходит резкое обострение сексуального желания, его можно погасить с помощью задержки дыхания. В этом случае задержка дыхания выполняется сначала на вдохе (воздух держать до упора!), а затем на выдохе. Обычно необходимо сделать три четыре цикла (на вдохе и на выдохе).

Секс как разновидность наркомании

Секс - разновидность наркомании, как в физиологическом, так и в социальном плане (вся разница лишь в том, что наркотики (опиоидные нейропептиды) в этом случае являются эндогенными, т.е. вырабатываются самим организмом). Низменные инстинкты ставятся выше разума, человек - мыслящая личность, разумное существо - превращается в примитивное животное. Деформируется психология, искажается система ценностей. Результатом такой деформации является множество всевозможных мерзостей и извращений, в том числе социально опасных; недаром само понятие непристойности связано с сексом, а синонимами девственности всегда были невинность, непорочность, чистота. Собственно, нет такой мерзости, на которую люди не шли бы из-за секса - зато немало мерзостей, совершаемых только на сексуальной почве; к числу таковых относятся и наиболее изуверские убийства. Но даже и при отсутствии извращенных наклонностей потребность в очередной дозе наркотика толкает людей на всевозможные глупости, подлости и преступления. От сексуального насилия и агрессии страдают около трети всех женщин и около 20% детей обоих полов (девочки чаще) - эти данные коррелируют по разным странам. Секс часто портит отношения между людьми, вбивает клин между друзьями, стимулирует неискренность и "игру без правил". Если бы энергия, которую человечество тратит на утоление похоти, была направлена на более достойные цели, цивилизация достигла бы гораздо больших успехов, а вот разрушительных конфликтов - как межличностных, так и социальных - было бы во много раз меньше. Кроме того, секс не так уж безвреден для здоровья, как это принято считать, и может стимулировать развитие ряда болезней (включая смертельные), притом не только инфекционных; есть данные, свидетельствующие о негативном влиянии секса на продолжительность жизни. Такова чисто практическая сторона дела. Углубляясь в высокие материи, можно добавить, что секс (т.е. потворство низменным составляющим) и совершенствование личности - несовместимы. У верующих имеются и дополнительные аргументы. Кроме того, секс отвратителен с чисто эстетической точки зрения.

Желание любви говорит о глубоких психологических комплексах, о внутренней пустоте, которую тщетно пытаются заполнить внешними ощущениями. Потребность "быть кому-то нужным" (а тем более - страстно обожаемым) возникает у того, кто не нужен сам себе, кто ценит себя крайне низко; такому человеку требуется, чтобы кто-то со стороны постоянно подтверждал, что он не такой уж плохой. Даже если эта "нужность" - всего лишь потребность в очередной дозе наркотика... В неадекватно хорошей оценке, какими щедро одаряют друг друга влюбленные, нуждается лишь тот, кто боится быть оцененным адекватно, по своим реальным достоинствам. Показателен сам термин "моя половинка" - говорящий так признает, что он - не полноценная личность, а всего лишь половина, по сути - психический калека.

Как бороться с физическим влечением

Важно отметить, что главное - преодолеть критический период, а потом организм настраивается на жизнь без секса и никаких дополнительных усилий не требуется. Если болячку все время расковыривать, она не заживет никогда. А если не трогать, через какое-то время и забудешь о ней. Это физиологическая особенность организма - чем меньше человек занимается сексом, тем меньше ему хочется, только срабатывает это не сразу. Важно, однако, быть честным самим с собой, не подпитывать похоть, не распалывать ее фантазиями.

Рекомендации можно дать следующие.

Психологическое состояние

Во-первых, надо принять четкое решение, а не рассуждать по принципу "вот сейчас бабы нету, так хорошо бы не хотеть секса, а уж как появится, тут я оторвусь!" - так добьешься прямо противоположных результатов. Надо четко представлять себе все минусы и недостатки секса, все проблемы от него. Хорошо, если это изложено в письменном виде; когда "прижмет", это надо перечитать - рецепт простой, но эффективный. В частности, чтение и писание писем в конференцию противников секса обладает терапевтическим эффектом ;)

Далее, праздность - катализатор всех пороков. Мозги должны быть заняты делом, но, разумеется, это не значит, что надо все время решать уравнения; главное - не маяться от скуки. Избегайте соблазнов - не смотрите фильмов и журналов, которые вас возбуждают. Если нехорошие мысли все-таки возникли, переключитесь на что-нибудь, что полностью займет ваше сознание. Если отвлечься от возбуждающей сцены все-таки не получается, зайдите с другой стороны: раз за разом прокручивайте ее в сознании, пока возбуждение не исчезнет. Как известно, слова от долгого повторения теряют смысл; аналогично и тут - однообразное повторение убивает влечение. Разумеется, при этом ни в коем случае нельзя прибегать к мастурбации. Полезно в таких случаях также мысленно отдавать приказы типа "висеть и не рыпаться!" ;) и представлять, как они исполняются. Помните, что пенис собственной воли не имеет - все зависит от вашего мозга.

Отношения с противоположным полом не противопоказаны, но старайтесь избегать ситуаций, когда общение идет преимущественно с одним его представителем. Подробнее об этих аспектах см. в статье "Профилактика и лечение любви".

Режим дня

Не спите лишнего; 6 часов вполне достаточно. Когда человек засыпает мгновенно и не валяется зря в постели, дурные мысли не лезут в голову. Не следует спать под слишком теплым одеялом, и вообще избегайте перегрева в паховой области (разумеется, нельзя впадать в обратную крайность - переохлаждение вредно для здоровья). Некоторые рекомендуют спать на левом боку, но, вообще говоря, наиболее физиологичный сон - когда человек периодически поворачивается с боку на бок. Полезно, однако, учиться контролировать состояние своих мыслей не только наяву, но и во сне, и при первых признаках возбуждения изгонять соответствующие сцены. Неплохо также, если вы сможете ложиться и вставать рано, просыпаясь до рассвета. Полезны физические нагрузки и холодный (или контрастный) душ, причем польза эта касается не только celibата, но и общего состояния организма.

Питание

Весьма полезно вегетарианство, хотя можно обойтись и без него. Но, конечно, всего, что стимулирует секс, влечение, лучше употреблять поменьше. Повышают половое влечение и усиливают эрекцию кофе, шоколад, мед, грецкие орехи, яичный желток, пряности, лук, острые пищевые приправы, алкоголь в умеренных дозах. Это, впрочем, не значит, что ничего из этого нельзя употреблять наотрез - соблюдайте меру.

С другой стороны, полезно (опять же не только для целибата, но и для организма в целом) пить отвар зверобоя.

Физиология

При возникновении сексуального возбуждения в 80% процентах случаев ощущается позыв к мочеиспусканию. Если не откладывать это в долгий ящик, а сразу сходить в туалет, то возбуждение значительно ослабнет.

"ОБЕТ БЕЗБРАЧИЯ" - глава 8

(Глава из книги)

Все великие религии, за исключением некоторых примитивных культов, провозглашают целибат высшей ступенью в посвященной Господу жизни. С позиции проблемы сублимации жизненных сил нам необходимо рассмотреть вопрос ведущего к целибату идеала, а также соображения целесообразности и стечения обстоятельств в качестве обычно встречающихся мотивов безбрачия.

Я предполагаю, что существует определенное недопонимание того, что представляет собой этот обет.

Я никогда не думала, что истинное воздержание подразумевает всего лишь отказ от проявления настоятельных позывов естества.

"Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем".

Сенситивные люди чутко улавливают направленные в их адрес желания, даже если желания эти не находят выражения в слове или действии. По моему мнению, истинное, подвижническое воздержание настолько мощно по воле Господа, что всякая меньшая любовь в нем растворяется и забывается.

Не могу поверить, что Бог особенно обрадуется принесению в жертву инстинктов, которыми Он наградил нас, ибо они не могут быть дурными по сути своей.

Но ведь у того же домовладельца, к примеру, есть свои, сугубо земные обязанности, а если человек желает полностью посвятить себя служению Богу, то ему приходится отбирать для этого время у требующих своего выполнения повседневных дел, вне зависимости от важности этих дел для тех, на кого они возложены. Поэтому человек отказывается от суеты обыденности, и, не будучи связан семейными узами, естественно стремится жить в общине с единомышленниками, и жизнь эта, созданная для освобождения от мирских забот, естественно будет предельно простой.

Так возникает монашеское братство и монастырь, которые становятся естественным следствием поглощенности делами Царствия Небесного, идет ли здесь речь о посвящении себя Богу, или о служении человечеству. Принцип целибата заключается во всеобъемлющей любви Бога, а не в том, что секс нечист.

И все же иногда в плоти стремящихся к божественному служению всплывают потребность в удовлетворении инстинкта и сформированные поколениями физические привычки. В этом случае очень пригодится описанный мною метод - в особенности, для тех, кто по роду деятельности связан с проблемой чистоты в других людях и кто, следовательно, не может уберечь свой разум от мыслей, связанных с сексом.

Изыявившие желание жить высшей жизнью не должны допускать отграничения от низшей части собственного "Я", они должны "перенести свою мужественность вверх, к престолу Господню" с помощью описанного мной процесса сублимации, посвятив таким образом свои жизненные силы избранному служению.

Во многих случаях душа человека приходит к этому методу самостоятельно - экспериментальным или интуитивным путем, но не менее часто этого не происходит, и тогда попытки удержаться от проявления сексуального влечения за счет прямого волевого воздействия приводят лишь к усилению этого проявления вследствие концентрации на нем внимания - так же, как страх покраснеть неизбежно заставляет человека залиться краской.

Механизм в обоих случаях один и тот же.

Рассуждая о мудрости избрания обета безбрачия, необходимо рассмотреть приводящие к этому мотивы. Многие стремятся к этому, но крайне мало среди них избранных, и Бог принимает далеко не каждый подобный дар. Необходимо удостовериться, что причиной выбора не послужила патология, основанная на потрясении и возникшем в результате неприятии секса; что это произошло благодаря притягательной любви Бога, а не вследствие отвращения к отталкивающим свойствам человека.

В последнем случае разрешить сексуальную проблему возможно, только обнажив ее первопричину, а избавление от угнетающего комплекса ведет скорее к восстановлению возможности и желания совокупляться, чем к сознательному углублению в аскезу.

Любой мужчина, любая женщина могут стремиться к абсолютной самоотдаче в служении Господу как к высшему идеалу, но далеко не каждый готов к такому самоотречению, и отнюдь не всякий характер окажется подходящим для Совершенной Чистоты.

В нашей повседневной жизни, в обычных состояниях сознания, мы можем подчас подходить достаточно близко к Богу, хотя и не готовы к заключению Божественного Союза, и для многих наиболее подходящим обучением является работа по созданию домашнего очага.

Мы нуждаемся в ясном видении и совершенном самоконтроле, чтобы уберечься от возникновения навязчивых, неотступных желаний.

Навязчивый идеал чистоты представляет собой такую же часть сексуального комплекса, как и одержимость страстями - они вместе произрастают из общего корня в подсознании, с той лишь разницей, что последняя есть действие, тогда как первая - реакция на действие.

В случае, когда мысль постоянно возвращается к отрицанию секса, мы оказываемся такими же рабами навязчивых сексуальных идей, как и тогда, когда единственной мыслью является удовлетворение похоти.

Свободно подвешенный маятник беспрепятственно описывает дугу и не останавливается в крайних положениях. Но когда маятник замирает в одной из точек своей траектории, часы останавливаются.

Не приносите в дар Господу ущербность, но посвящайте Ему облагороженную человеческую жизнь во всей полноте и целостности - бытие, в котором Божественные Жизненные Силы мощно и свободно струятся на высших духовных уровнях. Жизнь, в которой нет ощущения незавершенности или нехватки обета безбрачия, так как она находится в постоянном соприкосновении с Божественной Жизнью.

Если принявшие целибат в силу обстоятельств поднимутся в высокие сферы духовной деятельности вместо того, чтобы дрожать за прутьями решетки - они почувствуют, что достигли внутреннего завершения и, став звеном вселенской цепи, никогда не испытают вновь чувства собственной неполноценности.

Бхагавата Пурана - 3.26.57

ретас тасмад апа асан нирабхидйата ваи гудам
гудад апано 'панач ча мритйур лока-бхайанкарах

После этого на свет появилось семя (способность зачинать детей) и полубог, повелевающий водами. Вслед за ним возник анус, затем - способность к испражнению и бог смерти, перед которым трепещет вся вселенная.

Комментарий:

Из данного стиха следует, что способность извергать семя является причиной смерти. Поэтому йоги и трансценденталисты, желая увеличить продолжительность своей жизни, добровольно воздерживаются от извержения семени. Чем тщательнее человек будет хранить свое семя, тем дальше он отодвинет свою смерть. Есть немало йогов, которые благодаря строгому воздержанию доживают до трехсот или даже до семисот лет, и в "Бхагаватам" ясно сказано, что извержение семени является причиной страшной смерти. Того, кто не знает меры в сексуальных наслаждениях, ожидает преждевременная кончина.

Активация Свадхистана чакры

Глава 5 - СВАДХИСТАНА ЧАКРА

Санскритское слово 'сва' означает 'свой, собственный', а 'адхистана' означает 'место пребывания, место жительства'. Следовательно, слово 'свадхистана' означает 'собственное жилище'. Есть предание о том, что первоначальным местом обитания кундалини была свадхистана, но впоследствии произошла дальнейшая деградация и кундалини опустилась еще ниже, в муладхару...

-

Локализация

Свадхистана соответствует воспроизводящей и мочевой системам в грубом теле и физически связана с простатическим и маточно-влагалищным нервными сплетениями. Свадхистана расположена в основании позвоночного столба, на уровне копчика или хвостовой кости. Это небольшая костистая выпуклость, которую можно легко прощупать над анусом. Анатомически свадхистана почти примыкает к муладхара чакре, как у женщин, так и у мужчин. Свадхистана кшетрам, однако, находится в передней части тела, на уровне лобковой кости.

-

Традиционная символика

Свадхистану можно описать в черных красках, так как она является прибежищем невежества, тьмы, и традиционно она изображается в форме шестилепесткового алого или оранжево-красного лотоса. На каждом лепестке буквы: бам, бхам, мам, йам, рам, лам.

'Шесть лепестков обозначают шесть качеств (вритти): прашая (доверчивость), авишваса (недоверие), аваджня (презрение), мурчча (заблуждение), сарвачаша (ложное знание) и крурата (безжалостность)' - А. Авалон 'Введение в Тантра шастру', М., 'Тантра-сангха', 1994.

Господствующим элементом этой чакры является вода, символизируемая белым полумесяцем внутри околоплодника лотоса.

'Три четверти Земли покрыты водой, и человеческое тело на четверти состоит из воды. На морские приливы и отливы воздействует луна, и на человека влияет она, вызывая в нем эмоциональные приливы и отливы. Месячный цикл у женщин согласуется с лунными циклами'. - Шалаграма дас 'Кундалини йога', Спб, изд-во Общества ведической культуры (Прим. Ред.).

Полумесяц образуется двумя окружностями, которые проявляют две дополнительные янтры: большая окружность имеет лепестки, обращенные наружу, и выражает величину сознания; на внутренней стороне полумесяца меньшая окружность с лепестками, обращенными внутрь, выражает величину бессознательного, кладовую бесформенной кармы. Эти две янтры разделены белым крокодилом в полумесяце, который олицетворяет иллюзию бессознательной жизни и скрытое движение карм. Над крокодилом биджа мантра вам, внутри бинду которой обитают Вишну и богиня Ракини.

Вишну - охранительный аспект Бога - восседает на розовом лотосе, а зеленый шарф обвивает его четыре руки, которым он держит: раковину (символ чистого, освобождающего от рабства и невежества, звука); чакру (символ вечного времени и

дхармы, устраняющих все препятствия на пути к гармонии); палицу (символ могущества и власти над всем и всеми); лотос (символ чистоты и отрешенности).

Ракини - шакти Вишну - имеет две головы, символ расщепленной энергии: в то время как усилия человека в этой чакре должны быть направлены на достижение гармонии между внутренним и внешним мирами, его желания часто обращены к чувственной природе. У Ракини также четыре руки, которые держат: стрелу из лука Кама-деви, бога любви (символ чувств эмоций); череп (символ романтика, несущего свою голову в руках, так как эмоции управляют его поведением); дамару, маленький барабанчик, символизирующий силу ритма; парашу, топорик (символ устранения препятствий). - Там же (Прим. Ред.).

Свадхистана чakra тесно связана с растительным миром, и потому для пробуждения этой чакры важно соблюдать вегетарианство. С этой чакрой тесно связаны язык, как познающий и вкушающий орган, и мочеполовая система. Основная вайя свадхистаны вьяна, функционирующая по всему телу. И манипура, и свадхистана - обители пранамаяй кошки. Медитация на кундалини в этой чакре помогает избавиться от внутренних врагов: вождления, гнева, жадности и др. Облагораживаются ум и речь, сознание расширяется.

-

Обитель бессознательного

Тантра определяет свадхистану, как субстрат или основу субъективного бытия человека, мозг которого отражает особенности этого бытия с его ментальными впечатлениями и самскарами. Все наследство прошлых жизней, вся сфера инстинктивных восприятий, весь спектр переживаний, откладывается в глубинах бессознательного, закодированного в этой чакре. В Тантре понятие 'пашупати' которое означает 'овладевший животными чувствами', так как 'пашу' - это животное, а 'пати' - хозяин. Пашупати - одно из имен Шивы, а также свадхистана чакры. Иными словами, Пашупати осуществляет полный контроль над свадхистаной и животными пристрастиями человека в течение первой стадии его эволюции. Ошибаются те, кто думает, что это бессознательное просто дремлет в недрах свадхистаны. В действительности эта сила весьма активна и коварна и убедительно напоминает о своем динамичном присутствии всякий раз, когда кундалини пытается войти в свадхистану: темные силы выползают из своих таинственных убежищ, словно рождаясь вновь, и властно требуют признать их, как истинных хозяев. Недаром в некоторых текстах свадхистану называют хираньягарбхой, универсальной утробой, в которой все существует в потенциальном состоянии. В Ригведе также говорится о том, что 'в начале Творения была Хираньягарбха, из которой проявились все живые существа и все сущее, и Он покровительствовал всему'. В массовой бессознательной сфере все самскары (впечатления) и кармы (деяния) существуют как бы в свернутом состоянии, но этот свиток способен разворачиваться, обнажая свою бессознательную память. Допустим, что вчера вы пережили приятное или неприятное впечатление. Сегодня оно ушло в сферу подсознания, но уже завтра оно может воздействовать на ваше сознание и повлиять на ваш поступок. Есть много затаенных карм, которые формируют наше поведение, но мы этого не осознаем. Тантра утверждает, что ничто не проходит бесследно: каждый случайный взгляд или резкое слово, каждое восприятие и переживание словно бы записываются на невидимую магнитофонную ленту и пополняют общий запас нашего бессознательного архива. Это серьезный порог на пути кундалини, которая пытается проскользнуть вверх, но тщетно - баррикада из наших пристрастий, предрассудков, невежества и пр. отбрасывает освобождающую нас змеиную силу вниз, к состоянию бездействия... К

сожалению, этот бесформенный балласт сопротивления невозможно проанализировать и устранить *рациональным* путем. Потому-то он и представляет весьма грозную силу. Но с чем можно сравнить этот балласт? Представьте себе, что вы положили различные предметы в огромный бак для сбора воды. Если вы придете через пять лет и посмотрите на содержимое в баке, то не обнаружите в нем тех форм, которые оставили, хотя материальная их основа там присутствует. Неопытный садхак очень нуждается в опытном руководителе, который может его успокоить во время бурного пробуждения свадхистана чакры и помочь кундалини проскочить ее без особых проблем.

-

Свадхистана и чистилище

Как уже говорилось выше, когда кундалини проникает в свадхистану, она вытесняет из нее весь шлак негативных впечатлений и следствий наших деяний, которые отравляют ум практикующего пестрым набором чувств и ощущений. Здесь могут быть и гнев, и страх, и сексуальные побуждения, и вялость, и сонливость. Эту стадию эволюции называют чистилищем, и если вы читали описания жизни святых, вы вспомните, какие искушения им приходилось порой испытывать. Так, например, Господь Будда, сидя под деревом боддхи и ожидая просветления, почувствовал, как его искушает демоническая сила Мара, которая в Библии называется Сатаной. И Мара, и Сатана искушали великих святых, но силы эти находятся не снаружи, а внутри человека и могут быть обнаружены в сокровенных глубинах нашего 'я'. Буддистская традиция изображает Мару в форме большого змея с ужасными зубами и отвратительным обликом, или в образах прекрасных обнаженных женщин, в томлении искушающих неумолимого аскета. Все эти символы, несомненно, вымышлены, но они выражают реальную силу. Лишь наиболее бесстрашные и волевые личности могут одолеть ее. Все великие люди, и особенно святые, неизбежно прошли сквозь подобные испытания. Казалось, что непреодолимые преграды вставали на их пути, когда они пытались пересечь опасную 'заминированную' зону свадхистаны. Однако, заручившись благосклонностью наставника, имея, несокрушимую силу воли, искренние духовные устремления, четко намеченную цель и ясное понимание, какими средствами ее достичь, они преодолели очищающий барьер и освободили себя, чтобы затем освободить других от духовной смерти. Но если человека гложет даже малейшее сомнение, его кундалини будет возвращаться в муладхару вновь и вновь. Вот почему стадиях садханы так необходима высшая форма вайрагьи (беспристрастие). Речь идет не об интеллектуальной вайрагье, а о переоценке всех так называемых ценностей жизни, среди которых стремление к наслаждению представляет главный камень преткновения для многих [*врожденные гедонистические особенности психики, прим. модератора*]. Где же предел этим наслаждениям? Возможно ли когда-нибудь удовлетворить их окончательно? Когда вам исполнится 80 или 90 лет и ваше дряхлое тело не сможет больше наслаждаться, то и тогда ваш ум все еще будет задерживаться на объектах наслаждения. Тело уже не может, а ум еще сохраняет вкус... Если садхак действительно осознал, что желания утолить невозможно не только в течение одной жизни, но и в бесконечной череде их, он сможет беспрепятственно продвинуть кундалини сквозь свадхистану и выше. Без этого осознания свадхистана для него - 'железный занавес'. Переход через границу свадхистаны требует *особой* визы.

-

Сексуальный кризис

Однажды я прочел книгу хорошо известного Свами, у которого все время были проблемы со свадхистаной. Он писал: 'Я сидел всю ночь и ничего, кроме сексуальных мыслей, не шло мне на ум. Я мечтал об обнаженных женщинах, и мое тело бросало то в холод, то в жар, пока, наконец, мною не овладели головная боль и сердечная слабость. Пока длился мой кризис, передо мной то появлялось, то исчезало лицо моего гуру, который помогал мне сохранять самообладание. Но противоборство с умом продолжалось до утра. Вечером, однако, все началось сначала. Так продолжалось много дней до тех пор, пока однажды ночью ко мне пришла Божественная Мать Парвати, Шакти Господа Шивы. И хотя я знал, что это Парвати, сквозь ее прозрачные одежды я видел только божественное тело. Я пылал от вожделения... Не Божественную Мать видел я... И вдруг передо мной опять появилось лицо моего гуру, что мгновенно отрезвило меня и заставило обратиться к Парвати с мольбой: 'О Мать, не искушай меня своей обольстительной силой. Я слишком слаб, чтобы ей противостоять. Я знаю, Ты даруешь свободу, но можешь и поработить. Ты способна утопить меня в трясине рождений и смертей, но Ты же можешь и вытащить меня из этого болота невежества...' Когда я молился, слезы струились по моему лицу, и я почувствовал озноб во всем теле. Почти теряя сознание, я понял, что кундалини благополучно прошла сквозь свадхистану и направилась к манипуре'.

-

Многоликость универсальной энергии

Итак, мы уже знаем, что если у практикующего кундалини йогу не проявляются больше сексуальных желаний, это означает, что кундалини прошла через свадхистану. Но не спешите с выводами. Вы не истребили своих желаний, они просто подавлены. Индийские риши утверждают, что сексуальные желания могут проявиться на любой стадии эволюции. В стадии свадхистаны эти желания обостряются, на других же стадиях эти же стремления облагораживаются, и мы *называем* их по-другому. Одна и та же сексуальная энергия присутствует повсюду, но разница лишь в том, что в нижних чакрах она рассеяна, а в верхних сконцентрирована. Что означает бхакти, или преданность Богу? Что означает восприятие Единства, Адвайта? Лишь одно: сексуальная энергия облагорожена **чистой** формой. На высшем уровне она - самадхи, на эмоциональном - любовь, на физическом - секс, еще ниже - зверство. Подобно тому, как творог, масло и сыр являются различными продуктами молока, сексуальная энергия также способна производить различные продукты. На одном конце материя является грубым проявлением энергии, а на другом энергия является тонким проявлением материи. Следовательно, энергия и материя взаимосвязаны и взаимопроникающи. Мысль - это объект, и объект - это мысль. Тело - выражение сознания, а сознание - выражение тела. Такой же подход необходим и при оценке сексуального сознания. Риши говорят, что страсть можно трансформировать в любовь к Богу и эта любовь проявляется по-разному: одни любят Его, как Отца, другие как Мать, третьи как Друга: Супруга или Возлюбленного...

-

Психические особенности свадхистаны

Любое возбуждение свадхистаны откликается эхом в бинду на высшем уровне и подстегивает его. Кроме того, пробуждение свадхистаны сопровождается и такими психическими особенностями, как отсутствие водобоязни, обострение интуиции, видение астральных существ и т.д. При этом необходимо помнить, что все эти особенности осквернены неочищенным сознанием, обусловленным невежеством и хаотичностью,

которые влекут губным ментальным последствиям. На этом уровне своего проявления эти психические особенности характеризуются скорее субъективными, чем духовными тенденциями. По существу, пробудить кундалини в свадхистане не так уж трудно. Гораздо труднее и важнее поднять кундалини ВЫШЕ, для чего необходимо улучшить общий психоэмоциональный климат жизни. Ваша кундалини будет подниматься и снижаться до тех пор, пока вы не устраните свои проблемы дисбаланса и привязанности к сиддхам.

Глава 6 - Упражнения для Свадхистаны Чакры (месяц 3)

Садхана для пробуждения свадхистаны связана с мочеполовой системой (предстательной железой и семенниками у мужчин) и половой системой (яичники у женщин). Известны две весьма мощные практики - ваджроли и сахаджолы мудра, которые пробуждают сексуальную энергию и активизируют свадхистану. Ваджроли совершают мужчины, а сахаджолы - женщины.

Существуют как простые, так и сложные формы ваджроли, но в данной книге приведена техника, приемлемая для всех, кто знаком с шалабхасаной, дханурасаной и уддияна бандхой. Вместе с этими упражнениями ваджроли и сахаджолы выполняются легко.

Примечание: Просмотрите информацию, озаглавленную 'Различие между мула бандхой, ваджроли и ашвини мудрой' (см. главу 5 данного раздела в этой книге).

Предварительная подготовка. Асаны в значительной степени воздействуют на свадхистану, очищая ее и повышая чувствительность. Мы советуем вам практиковать серии шакти бандха, бхуд-жангасану, шашанкасану, дханурасану и шашанк-бхуджангасану.

Занятие 1: ПОИСК СВАДХИСТАНА ЧАКРЫ

Сядьте в удобную позицию. Опустите палец к нижнему концу позвоночника и прощупайте копчик. Затем поднимите палец на один дюйм по линии крестцового сплетения и сильно нажима в течение одной минуты. Когда вы уберете палец, то почувствуете остаточное ощущение давления. На глубине полдюйма от: го ощущения и находится свадхистана чакра. Концентрируй внимание на этой точке две минуты, мысленно повторяя: 'свадхистана, свадхистана, свадхистана'.

Занятие 2: ПОИСК КШЕТРАМ

Если вы двинетесь вниз, к нижней части брюшной полости, вы упретесь в кость в передней части таза, или в анатомическое местонахождение свадхистана кшетрам. Сильно нажимайте на эту область в течение одной минуты, затем уберите палец, направляя внимание на осязаемое место, мысленно повторяя: 'свадхистана, свадхистана, свадхистана'.

Занятие 3: АШВИНИ МУДРА

Сядьте в любую медитативную позу, закройте глаза, расслабьтесь и дышите обычно. Сожмите мышцы сфинктера ануса на полсекунды, расслабьте на полсекунды, снова сожмите и так продолжайте несколько минут. Прочувствуйте, как волны возбуждения поднимаются вверх, в свадхистана чакру. Сфокусируйте внимание на нижнем конце позвоночника.

Занятие 4: ВАДЖРОЛИ МУДРА (для мужчин)

'Это сложная крия. Вам надо будет много работать, чтобы добиться успеха в ней. Мало кто способен умело выполнять ее. В начале практики ученики втягивают воду через введенную на двенадцать дюймов в мочевой канал серебряную трубку (специально сделанный катетер). После надлежащей тренировки они втягивают таким образом молоко, затем масло, мед и наконец ртуть. Позже они смогут втягивать эти жидкости непосредственно через канал, не прибегая к помощи серебряной трубки. Эта крия приносит огромную пользу для поддержания совершенной брахмачарьи. В первый день вы должны ввести катетер на один дюйм, во второй день на два дюйма и т.д. Постепенно вы должны подготовиться вводить катетер на двенадцать дюймов. Путь очистится.

Ни капли семени не прольется из тела йогина, практикующего эту мудру. И даже если это произойдет, он сможет втянуть семя обратно. Йогин, втягивающий свое семя и сохраняющий его, управляет смертью. Его тело благоухает.

Некоторые называют ваджроли мудру майюрасаной. Она также известна как йони мудра'(Там же, с.127-128)

Сядьте в сиддхасану предпочтительно с тонкой подушкой или сложенным шерстяным одеялом под ягодицами. Закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь поднять половой орган вверх путем и напряжения низа живота, а также мочевой системы, тому усилию, которое вы совершаете, когда желаете сдерживать мочеиспускание.

Не пытайтесь в это время выполнять мула бандху или ашвини мудру. Продолжайте сжатие в течение десяти секунд и расслабьтесь на десять секунд. И так в течение нескольких минут. При этом концентрируйте внимание на кшетрам, повторяя мысленно: 'свадхистана, свадхистана, свадхистана'.

Занятие 4: САХАДЖОЛИ (для женщин)

Сядьте удобно в сиддха йони асану предпочтительно с тонкой подушкой или сложенным шерстяным одеялом под ягодицами. Прежде, чем поместить пятку у входа во влагалище, хорошенько вымойте ступни. Закройте глаза и расслабьтесь. Сжимайте и расслабляйте мышцы влагалища по десять секунд до тех пор, пока сжатие не станет более интенсивным

и глубоким. И так несколько минут, мысленно повторяя: 'свадхистана, свадхистана, свадхистана'. Эта практика известна, как оджи мудра.

Примечание: Данная садхана (занятия 1-4) должна совершаться на протяжении одного месяца. Помните, что пробужденная свадхистана воздействует на бинду висарга как кнут, и, следовательно, упражнения, предназначенные для свадхистаны, полезны и для пробуждения бинду.

Параллельно вы можете продолжать садхану для аджны и муладхары.

"Блудник грешит против собственного тела (Коринф., 6:18)"

Жизненный ток Вьяна имеет "портом своей прописки" шестилепестковый лотос Свадхистану. Пронизывая всё тело, ток Вьяна ответственен за общее энергетическое состояние организма. Выходя на некоторое расстояние за внешние границы тела, он образует то, что называется аурой человека. Ток Вьяна тесно связан с семяпроизводящей энергией человека, потому неумеренная трата семени или его избыточное производство ведёт к истощению организма.

"Утверждением в воздержании приобретается энергия (Йога Сутра, ч.II, 38)". Комментируя эту шлоку, Вивекананда пишет: "Целомудренное сознание имеет страшную энергию, гигантскую силу воли, без него [воздержания] не может быть никакой умственной силы. Все люди с гигантским умом были очень воздержанны. Оно даёт удивительную власть над человечеством. Вожди людей были очень воздержанны, и это дало им власть. Поэтому йог должен быть воздержанным".

Оставляя вопрос о власти над человечеством за скобками данного обсуждения, стоит отметить, что достижение высших степеней сознания невозможно без сублимации сексуальной энергии, без трансмутации её в космическую энергию Оджас. Именно эта энергия является пропуском в мир заоблачный, туда, где происходит Богореализация человека, его единение с Высшим.

"Тело же не для блуда, а для Господа, и Господь для тела... Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак, отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницей становится одно тело с ней? Ибо сказано "два будут одна плоть (Быт., 2:24)". "А соединяющийся с Господом есть один дух с Господом (Коринф., 6:13-17)".

Воздержание для йога или монашествующего состоит не просто в том, чтобы не касаться женщины, а в предотвращении образования семени из семинальной энергии, перевода её в Оджас. Это автоматически вынуждает к ведению целомудренного образа жизни в словах, мыслях, развлечениях, круге общения, что наряду со специальными асанами, мудрами и дыхательными упражнениями помогает стать "урдхваретас" - устремлённым ввысь, достигающим энергии, без которой невозможно "соединиться с Господом в один дух".

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

Книга Бытия говорит о том, что "сотворил Бог человека по образу своему, по образу Божию сотворил его: мужчину и женщину сотворил их (Быт., 2:18)".

Значит, не столько человеческий индивид - мужчина или женщина - является образом Божьим, сколько человек в соединении с другим человеком. Мужчина и женщина, соединённые взаимной любовью - вот образ Бога, который есть Любовь. В природу человека Бог заложил влечение к другому человеку. Соединённые таинством брака мужчина и женщина становятся "одна плоть", подчеркнём в первую очередь - одна астральная плоть, с единой энергетикой, единой кармической ответственностью - здесь энергетика грубого семени и исполняет роль брачующего кольца, запитывая два в одно, устанавливая единую программу развития двух, реализующуюся и продолжающуюся в третьем. И муж уже не властен над своим телом, но жена; и жена уже не властна над своим телом, но муж. Поэтому прелюбодеяние - это измена, изменение, нарушение единой астральной плоти, внесением в неё иной программы и иной кармы.

Собственно первородный грех, отпадение от Бога, произошёл тогда, когда человек, уступив животному инстинкту размножения, потерял способность обладать высшей энергией, сочетающей его с Богом, и теперь находится в состоянии двух возможностей: прямого слияния с Богом через высшую энергетiku или земного воссоздания истинного образа Божия через нравственные установления земной энергетики.

Вопросы Сидерскому

вопрос

Мне интересно как вы относитесь к воздержанию, в своих практиках?

ответ

Я просто делаю асаны - в коротких предельно жестких последовательностях - по самой полной программе в смысле нагрузки и глубины проработки тела. Вопрос о воздержании или не-воздержании при таком подходе вообще не возникает - все становится ясно само собой на уровне четкого осознания в полном безмолвии ума полный контроль и Вы сами решаете - да или нет, с кем, как и вообще имеет ли смысл. Вам становится все равно - есть секс или нет, он превращается в сугубо функциональный аспект, причем подконтрольный осознанию не на уровне "я могу себя заставить", а на уровне "можно выпить чаю, а можно и не пить - принципиального значения это не имеет". Если вопрос "что делать с сексом" вообще возникает как таковой - значит, не Вы управляете своим инстинктивным разумом, а он помыкает Вами посредством генерирования неконтролируемых желаний. Это происходит на уровне биохимии, поэтому разбираться нужно начинать именно оттуда - из "неведомых глубин" функциональных характеристик эндокринной системы. Ежели сексуха довлеет, стало быть, имеет место явная недоработка по части правильной интенсивности и глубины практики для тела и, как следствие, остаточная гормональная зависимость от поведения инстинктивного разума. Работа в стойке на руках должна занимать не

менее 30 процентов времени тренировки. Иначе - пустая трата времени - с навязчивой телесной сексуальной справиться не удастся - она все равно победит Вашу иллюзорную осознанность. Успехов!

вопрос

Привет, Андрей, Ваша удивительная телесная проработанность (о духовной судить не могу - но не без чуточки нищезанятости) - вызывает главное и довольно странное желание использовать такое тело в качестве сексуального фетиша - вспоминаю своего детского резинового пупса, который сгибался практически так, как Вы это делаете с собой. Итак, йоги - это игрушки, и если да, то каким образом это можно устроить?

ответ

"Сексуальная энергия - это единственная энергия, которая реально находится в нашем распоряжении. Воин становится скрягой по отношению к своей сексуальной энергии." Это - из "инструкций" дон Хуана для Карлоса. Если в человеке реально чувствуется сила, то ее восприятие другими неизбежно будет иметь сексуальную окраску.

вопрос

Андрей, пожалуйста, подробнее о воздержании: когда один (муж) в семье занимается/начинает йогой, а другой (жена) нет. Речь даже не в зависимости от "сексуальности" (с контролем и взаимопониманием, пока вроде бы проблем нет), а в ответственности перед партнером (существует мнение о "необходимости" секса для здоровья).

ответ

Занимайтесь на здоровье - и тем, и другим. Просто избегайте потери спермы.

Денис Зикеев. "Сексуальная трансформация в практиках развития сознания" (Статья)

- Изначальная энергия
- Сексуальная энергия
- Рефлексы
- Секс
- Психологические аспекты
- Даосские и индийские методы

На этот раз поговорим "про это", вернее о том, как "это" в человеке работает и что можно с "этим" сделать. Данный текст - своего рода ответ на множество вопросов на тему управления и использования сексуальной энергии в практиках развития сознания.

Сексуальная активность лежит на "пересечении" ряда глубинных составляющих человеческого существа. Каждая такая составляющая в отдельности с трудом поддается отрешенному исследованию, а все в комплексе - и того сложнее. Слишком сильно влияет на состояние нашего сознания сексуальность и ее физиологические и энергетические источники. Однако, если мы практикуем контроль и развитие сознания (как бы эти практики ни назывались), сексуальный аспект нашей жизни рано или поздно неизбежно попадает в сферу практики.

Давайте, для начала, на время забудем все, что мы слышали о тантре и цигун, все, что мы читали про сексуальную энергию, последствия ее потерь и прочее. Допустим, мы ничего этого не знаем, и наши сексуальные устремления не вызывают у нас никакой озабоченности и суеты. Теперь представим себе реальный повод, который бы привел нас к необходимости использования практик, связанных с сексуальной энергией. Основных повода два.

Первый - это если мы, превратив свое сознание в нечто вроде лаборатории, обнаружили, что в этой самой лаборатории протекают непонятные процессы, которые сильно влияют на все наши лабораторные опыты, и процессы эти "на тему" секса.

Второй повод - это если мы, рассматривая свой организм с точки зрения источников энергии, выясняем, что кроме пищи и воздуха есть еще один источник, мало понятный, но имеющий явно сексуальную природу, и нам он нужен, потому что энергия только пищи и воздуха нас по известным нам причинам не устраивает.

Возможно, есть и другие достойные поводы начать разбираться с сексуальной энергией. Однако, если все сводится к тому, что некоторые эзотерические авторы запугали вас преждевременным энергетическим обесточиванием, если ваше воображение было вскормлено страшными образами энергетических вампиров в лице сексуальных партнеров, или, если вы просто хотите "накапливать" то, чего не чувствуете, чего пока не прожили - стоит сделать шаг назад и расслабить мозговую судорогу об "эзотерическом сексе". Единственное состояние, в котором можно работать с сексуальной энергией - это состояние максимальной внутренней гармонии и свободы.

Итак, будем считать, что мы обнаружили в организме некоторую непонятную энергию, которая вызывает сексуально окрашенную деятельность сознания. Кстати говоря, чувствуем мы в связи с этим не смущение, не вину, не страх, а радость. Радость, которую чувствует всякий исследователь, столкнувшийся с новым феноменом, или охотник, обнаруживший следы невиданного зверя. Ведь не так часто нам удается выследить в себе нечто, оказывающее глубокое влияние на состояние сознания.

Что же делает исследователь с только что обнаруженным явлением? Конечно он не пытается сделать вид, что этого нет, не пытается всеми силами прекратить непонятные явления, не пытается их срочно контролировать. Наоборот, он старается не вмешиваться в происходящее, не вмешиваться даже приборами наблюдения, чтобы позволить тому, что изучается, полноценно проявиться "как есть". Но в то же время этот исследователь не боится беспристрастно разглядывать изучаемое явление во всех подробностях, со всех сторон.

Также и мы должны поступать в отношении сексуальных аспектов работы организма. Позволить им проявляться свободно, так, как будто бы мы ничего не собирались контролировать и изучать. Но при этом не "засыпать" ни на минуту. Иначе мы обязательно пропустим что-то важное.

Есть хорошая техника, позволяющая предотвратить искажение воображением и интеллектом того, что мы наблюдаем. В процессе наблюдения старайтесь не думать о том, что вы делаете и о том, что вы воспринимаете. Не торопитесь делать выводы и строить закономерности. Просто присоединитесь восприятием к протекающим в вас процессам, сопровождайте их, но не думайте о том, что происходит.

Еще один момент - если нужно пронаблюдать поведение отдельного органа или части тела, делайте это как бы "на фоне" наблюдения тела целиком. То есть, наблюдая за отдельными частями тела не теряйте из виду ощущение всего тела. Это очень важно.

Теперь рассмотрим работу с некоторыми аспекты сексуальной активности человека, а вы, прежде чем что-либо практиковать, постарайтесь каждый из этих аспектов "нащупать" в себе, понять его не умом, а на уровне ощущений, на уровне знания телом.

Изначальная энергия

Организм человека зарождается в результате соединения сперматозоида и яйцеклетки - носителей сексуальной энергии в мужском и женском организмах. Можно сказать, что любой человек является просто развившимся соединением сперматозоида и яйцеклетки. По сути, энергетической основой организма является именно сексуальная энергия.

Однако, называть эту основополагающую энергию "сексуальной" тоже не совсем правильно. Для того, чтобы со всем этим разобраться, воспользуемся китайской терминологией, применяемой в цигун, так как наш язык не совсем предназначен для описания рассматриваемых явлений.

Итак, в цигун есть термин "юань цзин" - под ним понимается изначальная, глубинная внутренняя энергия организма, корень жизни. Энергия юань цзин является результатом соединения энергии сперматозоида и энергии яйцеклетки.

Сама по себе юань цзин не несет в себе сексуального качества. Поэтому называть основную энергию организма "сексуальной" неправильно.

Кроме юань цзин источниками энергии организма являются пища и воздух. В отличие от юань цзин, несущей в себе качество Воды, эти источники являются Огненными. Этот момент довольно сложно почувствовать людям, не имеющим опыта практики йоги или цигун. Те же, кто практиковал цигун или йогу, знают, что сразу после тренировки по всему телу разливается ощущение чистоты и легкости, которое сильно влияет на состояние сознания. После перерыва в практике все тело ощущается "забитым", что тоже сказывается на состоянии сознания.

Так происходит потому, что правильная практика йоги активизирует водную юань цзин, смешивая ее с огненной цзин пищи и воздуха. При перерыве в практике огненная цзин постепенно вымывает из тканей организма водную юань цзин.

Вывод простой - если в результате практики ясное и глубокое состояние сознания "сделано" из юань цзин, имеет смысл постоянно осознанно питать этой энергией организм и сознание. Юань цзин "живет" в почках. Для того, чтобы научиться использовать эту энергию, нужно отследить ее "след" в работе организма и сознания, обнаружить связь этого следа с почками и усилить наполнение организма и сознания энергией юань цзин.

Общие принципы "отслеживания" мы уже рассматривали выше. Частой ошибкой является попытка наблюдать очень тонкие процессы жестко концентрированным, грубым вниманием. Внимание должно, как невесомая жидкость, просачиваться внутрь тела и сознания, обволакивая протекающие там процессы. И уж никак внимание не должно быть похоже на кувалду, на пушку танка, стреляющего по воробьям.

Есть одно состояние, в котором юань цзин присутствует практически в чистом виде - это состояние пограничного сознания между сном и бодрствованием. В жизни каждого человека иногда бывают моменты, когда, засыпая, он задерживается ненадолго в состоянии, в котором тело уже вошло в специфическое сонное оцепенение, а сознание еще не успело вовлечься в уводящий в сновидение ход мыслей. В этот момент сознание похоже на тонкую пленку, на которой отражаются узоры приближающихся снов. Эта "пленка" сделана из юань цзин. Кто помнит это состояние могут воспользоваться им для выявления и усиления качества юань цзин в работе организма и сознания.

Ну и, конечно, тем, кто практикует йогу, сам бог велел научиться сохранять и усиливать специфическое посттренировочное состояние, причем не косвенными методами упражнений, а напрямую, управляя распределением юань цзин в организме. Тогда, продолжая заниматься йогой, практикующий сможет двигаться в своем развитии дальше, осваивая новые состояния сознания.

Стоит заметить, что для полноценного использования энергии юань цзин имеет смысл практиковать ее трансформацию постоянно, а не в режиме отдельных тренировок. Только в этом случае юань цзин сможет стабильно и полноценно дополнять постоянный источник огненной цзин пищи и воздуха.

Сексуальная энергия

Изначальная энергия, смешиваясь с энергией пищи и воздуха, питает весь организм, в том числе половую систему. Половые органы, питаемые цзин, вырабатывают собственно сексуальную энергию, физиологическими носителями которой в организме являются половые гормоны.

Сексуальная энергия не нейтральна, ей свойственна полярность, которая зависит от того, мужским или женским организмом выработана сексуальная энергия. Поэтому, накопив определенное количество сексуальной энергии, организм переходит в неравновесное состояние, и, как любая система, пытается прийти к условному нулю, к нейтральному состоянию.

Чем больше накапливается энергии, тем более неравновесным становится состояние. Если сексуальный потенциал достигает определенного уровня, энергия начинает разряжаться внутри организма - она рассеивается на сексуально окрашенную деятельность ума, а также заряжает собой эмоции, проявляя которые человек рассеивает часть избыточной сексуальной энергии.

Во время секса естественным образом происходит взаимодействие сексуальных энергий партнеров, в результате чего противоположные качества энергии дополняют друг друга, превращая пару в единый гармоничный организм.

После того, как сексуальная энергия потрачена, половая система пытается восстановить энергетический потенциал, и организм направляет к половым органам больше изначальной цзин до тех пор, пока в организме не установится нормальный сексуальный фон, индивидуальный для каждого конкретного человека.

Поэтому, если мы практикуем трансформацию юань цзин, мы должны следить за наличием сексуальной энергии в организме и не доводить его до сексуального истощения. Если произошел перерасход, энергии цзин не будет хватать на работу с сознанием, и нам придется подождать, пока половая система выработает достаточное количество сексуальной энергии.

Если в организме, в связи с перерасходом сексуальной энергии, имеет место перманентная нехватка юань цзин, ткани тела питаются исключительно огненной энергией пищи и воздуха, что приводит к преждевременному их старению. Однако, редкие случаи полного расхода сексуальной энергии имеют очистительный характер, оживляют органы, вырабатывающие изначальную и сексуальную энергии.

Не существует жестких правил, регулирующих расход сексуальной энергии в организме. Перегибать палку не стоит ни в сторону излишней концентрации ни в сторону перерасхода, кроме тех случаев, когда мы делаем это сознательно, полностью отдавая себе отчет в происходящем и, главное, следуя естественным процессам, протекающим в теле и сознании.

Теперь поговорим о том, как можно использовать сексуальную энергию, кроме прямого ее назначения.

Первое, что может быть использовано - неравновесное состояние при сексуальном переизбытке. Это можно хорошо проиллюстрировать на примере ходьбы. Когда человек стоит ровно, его тело не падает, то есть пребывает в равновесии. Для того, чтобы сделать шаг, человеку необходимо сместить центр тяжести вперед, выводя тело из равновесия. Тело, выйдя из равновесия, начинает падать вперед, и тогда подставляется нога, и человек снова оказывается в равновесии.

Аналогично можно использовать повышенный сексуальный потенциал. Он заряжает человека энергией действия, задавая импульс к поиску сексуального партнера. Этот импульс можно направить на любую другую деятельность. Для полноценного использования этого метода нужно сначала научиться действовать не "из головы", а "из тела" (подробнее с этой темой можно ознакомиться в тексте "ТОТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. Часть 2. Объем").

По мере практики, разным типам активности у человека начинают соответствовать разные зоны или уровни тела. Так вот, чтобы направить энергию сексуального потенциала на действие, не связанное с сексом, нужно объединить в одно целое зону тела, соответствующую именно этому действию и комплекс "половая система - почки", после чего вложить сексуальную энергию в действие через соответствующую зону тела.

Например, совершить действие "из почек и половых органов через грудную клетку", или "... через живот". В принципе, все тоже самое можно делать при обычном способе действия западного

человека - из головы. Но в этом случае энергия, попав в голову, лишит действие таких качеств как однозначность и трезвость.

Второй способ использования сексуальной энергии - питание ею всего организма. Мы уже говорили о питании энергией юань цзин. Сексуальная энергия, благодаря своим свойствам, тоже является ценнейшим "наполнителем" организма.

Как мы выяснили выше, в области половых органов возникает избыток сексуальной энергии. Половые органы превращаются в нечто вроде емкости, в которой возникает повышенное энергетическое давление. Когда давление поднимается выше некоторого уровня, емкость не выдерживает, и из нее энергия под давлением начинает поступать в организм и сознание.

Так происходит из-за того, что половые органы у большинства людей изолированы, то есть существуют и работают как бы сами по себе. Если мы будем ощущать все тело, в том числе половые органы, одним целым, если мы разрушим внутреннюю скованность и напряжение, то в этом случае сексуальным резервуаром станет не относительно небольшой объем половых органов, а весь объем тела. В результате сексуальная энергия будет гармонично питать все тело целиком и не будет возникать повышенного энергетического давления в половых органах.

Для того, чтобы это сделать, нужно сначала почувствовать границу скованности или напряжения, которой отделена половая система, а потом, ощутив все тело, эту границу "расслабить", впуская в тело накопленный в половых органах сексуальный потенциал. Если это получилось, то есть, если возникло реальное ощущение целостности и мгновенного перераспределения сексуального потенциала, нам осталось только поддерживать полноту полученного объема постоянно.

При необходимости, можно увеличивать концентрацию сексуальной энергии в отдельной части тела. Для этого нужно усилить связь между этой частью тела и половыми органами, то есть сделать "целое внутри целого".

Рефлексы

На практику трансформации сексуальной энергии могут повлиять наши сексуальные рефлексы.

От природы в человеке заложено два основных рефлекса, связанных с сексуальной активностью. Первый - более глобальный - инстинкт выживания на уровне вида, который постоянно подсознательно толкает человека к созданию потомства, а следовательно к поиску сексуального партнера. Второй рефлекс - более частный и функциональный. Он заставляет организм активно вырабатывать сексуальную энергию при наличии сексуального раздражителя.

Эти рефлексы могут повлиять на практику следующим образом.

При трансформации сексуальной энергии сознание, контролируя процесс трансформации, вступает в прямой контакт с сексуальной энергией. Сексуальная энергия, попадая в сферу внимания, становится сексуальным раздражителем, в результате чего срабатывает второй рефлекс, и организм вырабатывает дополнительную сексуальную энергию как бы "в обход" осуществляемой трансформации. В результате в организме накапливается несбалансированная сексуальная энергия.

Влияние инстинкта размножения на практику сексуальной трансформации, сводится к следующему.

При правильной трансформации сексуальной энергии организм в целом становится сексуально нейтральным, хотя и наполненным энергией. Человек, находясь в сексуальном равновесии, в любой момент по своей воле может сместить сексуальный "центр тяжести" и полноценно использовать сексуальную энергию по прямому назначению. В этом и заключается преимущество равновесия - свобода в любой момент начать движение в любом направлении.

Состояние сексуального равновесия противоречит инстинкту размножения, требующего от человека постоянного поиска партнера. В результате, под действием инстинкта, организм пытается выработать дополнительную сексуальную энергию и, что самое главное, сохранить ее полярное сексуальное качество, которое бы толкало человека к поиску сексуального контакта.

Для свободного использования сексуальной энергии необходимо научиться контролировать рефлексы. Это требует очень внимательного, корректного подхода, потому как человек от природы целостен и гармоничен, и если мы в "приказном порядке" будем вмешиваться в рефлекторную деятельность, мы рискуем создать в себе зоны напряженности и противоречий, которые угнетают сознание, препятствуя его свободой реализации и развитию. Именно такое воздействие оказывают на психику морально-нравственные запреты. Кроме того, зоны столкновений рефлекторных реакций и запретов являются очагами рассеивания энергии, дырами в психоэнергетическом пространстве человеческой сущности.

Для понимания способов управления рефлексамися давайте рассмотрим основные принципы работы рефлексов.

Обычно импульс человека к действию бывает либо рефлекторным, либо интеллектуально мотивированным. При этом существует множество прямых и обратных связей между рефлексамися и интеллектом. Поясним на примере.

Допустим, в поле восприятия человека появляется некоторый сексуальный раздражитель. Возникает рефлекторная реакция, и организм начинает активно вырабатывать сексуальную энергию. Сексуальный баланс смещается, и это смещение отражается в сознании, в том числе в его интеллектуальной части. Если баланс смещен сильно, интеллектуальная часть сознания регистрирует возникновение сексуального желания. Отражение сексуальной активности в сознании становится новым сексуальным раздражителем, и организм реагирует соответствующим образом, вырабатывая еще больше сексуальной энергии, которая снова отражается в сознании и так далее.

При этом, внешний сексуальный раздражитель может уже исчезнуть из поля восприятия, а цепочка "раздражитель-рефлекс" продолжают срабатывать в организме. Переключение внимания останавливает действие рефлекторной программы, хотя сексуальное желание продолжает циркулировать в подсознании между рефлексамися и их отражениями в уме.

Действие сексуального рефлекса прекращается при снижении уровня сексуальной энергии ниже определенного порога. В этот момент вступает в силу другой рефлекс - рефлекс самосохранения, предохраняющий организм от перерасхода энергии. Но как только уровень сексуальной энергии достигает нормы, снова начинают работать сексуальные рефлексы.

Для того, чтобы влиять на работу рефлексов, нам необходимо в сознании создать дополнительную инстанцию, стоящую выше и интеллекта и рефлексов. Этой инстанцией может быть воля, посредством которой мы сможем регулировать степень отражения рефлексов с сознании, а также работу самих рефлексов.

Обычно словом "воля" обозначают повышенную интеллектуальную мотивацию, способную подавить работу рефлексов. В данном случае под волей мы будем понимать нечто другое.

Воля присутствует в любом действии. Однако, изначальный волевой импульс "завернут" в усилие, интеллектуальную мотивацию, мысли, сопровождающие действие и многое другое. Для того, чтобы научиться управлять волей, нужно максимально очистить действие от всего, что волей не является. Для этого мы пытаемся выделить в ощущении действия входящие в него составляющие и по очереди выключать их до тех пор, пока не останется только волевой импульс в чистом виде.

Можно, также, проследить динамику развития действия в сознании. Первое, что возникает - это волевой импульс.

Для полноценного управления волей (по крайней мере на начальном уровне) необходимо научиться каждое действие выполнять посредством воли, безо всякой побочной активности сознания. (подробнее об этом читайте в тексте "ТОТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. Часть 3. Ноль")

Итак, при помощи воли мы можем разорвать цепь отражений в сознании сексуальной реакции организма. А что делать с переизбытком сексуальной энергии мы уже обсуждали выше.

В принципе, можно контролировать непосредственно рефлекторные реакции организма. Действие рефлекса ослабляется в момент его осознания, то есть в момент видения его проявления от начала до конца. Причем, начинать осознать нужно до того, как сработал рефлекторный механизм.

Для этого нужно сформировать своеобразный рефлекс осознания, и придать ему более высокий приоритет, по сравнению с сексуальными и другими обнаруживаемыми рефлексами. Это тоже достигается посредством воли, а также в результате непрерывных попыток осознать любое изменение в организме и сознании. "Осознать" в данном случае значит мягко и глубоко наблюдать за происходящим, никак не проявляя признаков наблюдения, и, конечно, не думая об этом.

Главный критерий волевых операций - целостность и гармония психического пространства и организма в целом.

Есть еще один способ выхода из-под власти рефлексов. На мой взгляд, это наилучший из всех, рассмотренных выше.

Мы уже говорили о том, что для того, чтобы начать действовать, человек должен выйти из состояния равновесия. Работа многих рефлексов приводит к смещению психического "центра тяжести" в том или ином направлении. Перманентный контроль состояния равновесия позволяет нейтрализовать психический дисбаланс, возникающий при работе рефлексов. При этом

рефлекторная деятельность не подавляется. А это, в свою очередь, позволяет полноценно наблюдать и осознавать процессы, проходящие в организме.

В результате, единственная инстанция, которая может вывести нас из равновесия для совершения действия - это воля, которая, умело координируя естественные реакции организма, при необходимости выделяет некоторые из них из общего равновесного состояния, позволяя организму проявлять соответствующую активность. Например, в случае сексуальных рефлексов, воля решает, нужно ли организму выйти из состояния равновесия и выработать дополнительное количество сексуальной энергии, или стоит сохранить имеющееся нейтральное состояние.

Стабильное равновесие возможно только при постоянном контроле сознания. Этот контроль специфический - с точки зрения равновесия нам не важно, какие именно содержания смещают психический центр. Главное здесь - отследить момент, когда сознание начинает "течь" в каком-то направлении, и сохранить центр, вернуть равновесие.

Секс

Итак, мы рассмотрели методы сексуально-энергетической трансформации, а также способы контроля рефлекторных сексуальных реакций. Если практика наша правильна, мы лишаемся физиологической и психологической зависимости от секса. Такая свобода в корне меняет роль и смысл сексуальных контактов в нашей жизни.

Основой сексуального контакта, как, впрочем, и любого другого, является резонанс. Полнота контакта зависит от ширины энергетического спектра резонанса, то есть чем больше различных психических и энергетических составляющих у партнеров настраиваются "на одну волну", тем полноценнее и гармоничнее их взаимодействие.

Таким образом секс - это включение в общий резонансный обмен сексуальных центров партнеров. За этой сухой формулировкой кроется целый мир бесконечных типов и нюансов взаимодействия, который невозможно и, на мой взгляд, глупо пытаться втискивать в жесткие схемы методов и практик.

Если вы свободно обращаетесь с сексуальной энергией, если вы вне власти инстинктов, и все же находите повод заниматься сексом, значит вами движут гармония и любовь, и советы вам ни к чему. Кроме, пожалуй, одного совета - не забывать "в процессе" о том, чем вы занимаетесь, с кем, и что вами движет. Опять же, "не забывать" - это значит непрерывно чувствовать, а не думать.

Однако, очень часто секс для тех, кто практикует контроль и развитие сознания, является проблемой и камнем преткновения, и я позволю себе сказать несколько слов на эту тему.

Рано или поздно любой практикующий приходит к состоянию непрерывного контроля сознания, непрерывной практики. Любое действие превращается в тренировку, в том числе и секс. Проблема в том, что секс, превращаясь в тренировку, перестает быть сексом. Теряется все - от удовольствия (кроме сомнительного удовольствия "владения" энергией) до собственно резонанса и гармонии контакта.

Бывает, что те немногие "практики", которые это понимают, пытаются на время секса выключить контроль. Это не всегда получается, а даже если получается, то тоже не является выходом, потому

что как только уходит контроль, начинаются неконтролируемые рефлекторные и прочие процессы в сознании, в результате которых тоже снижается суммарный объем резонанса в психических и энергетических системах партнеров.

Для того, чтобы совместить контроль и гармонию нужно гармонией поглотить контроль. Это, кстати, касается не только секса, но и любых других действий, особенно связанных с контактами с миром. Основной точкой отсчета сексуального контакта должна быть полнота гармонии, только внутри которой может быть развернут контроль. А для поддержания и углубления гармонии нужно воспринимать себя и партнера одним организмом, в котором полярно заряженные составляющие вступают во взаимодействие.

И если уж говорить о контроле, то первое, на что он должен быть направлен - это на прекращение всяких интеллектуальных инсинуаций о контроле, гармонии, сексе, энергии и прочем. Умствование - это конец резонансу, конец гармонии, и, в конечном счете, конец контролю. Все, что делается, должно осуществляться исключительно волей, без вмешательства и сопровождения мыслей.

Теперь, когда сказано главное, рассмотрим некоторые технические моменты и частые ошибки, с ними связанные.

Во время секса в организме вырабатывается повышенное количество сексуальной энергии. Более того, эта энергия частично смешивается с сексуальной энергией партнера. Вполне естественно было бы распространить эту энергию на весь организм, пропитать ею сознание, а не удерживать только в половых органах.

Наиболее частой ошибкой является попытка "вытолкнуть" энергию из промежности при помощи мышечных усилий. Также, как правило, ни к чему не приводит "поднимание" энергии и другие похожие действия. В этих ошибках, как мне кажется, есть доля вины авторов или переводчиков, не совсем четко описывающих технику сексуальной трансформации.

Одним из главных принципов управления энергией является принцип "сообщающихся сосудов". Пока две зоны тела отделены друг от друга, в них возможны разные энергетические потенциалы. При этом "протолкнуть" энергию из одной "емкости" в другую мышцами или как-то еще вряд ли удастся. Как только эти зоны превращаются в одно целое - энергия сама равномерно и правильно распределяется в них как в одной системе.

Если во время секса мы осознанно объединим в одно целое все тело, включая половые органы, смешанная сексуальная энергия будет питать все органы и системы тела. При этом, если мы хотим некоторые органы сильнее пропитать энергией, мы можем этими органами "помочь" процессу распределения энергии дополнительным "втягиванием в себя" сексуальной энергии.

Если мы хотим, например, направить энергию в область лопаток, мы должны буквально встроить лопатки в систему половых органов. Тогда энергия, вырабатываемая в сексуальном центре будет направляться в зону с меньшим, в данный момент, энергетическим потенциалом, то есть в лопатки.

Проще говоря, работу на расширение и втягивания должна совершать та зона, "в которой нет", а "то, в чем есть" должно быть открыто в направлении к "тому, в чем нет", а не наоборот. Вместо того, чтобы сжимать "то, в чем есть", нужно расширять "то, в чем нет".

Взаимодействие по принципу "сообщающихся сосудов" происходит и между партнерами - если их организмы и сознания во время секса слиты в одно целое, смешанная энергия равномерно распределяется в них, неся чувство любви и гармонии.

В принципе, резонанс и обмен могут возникать и без участия сексуальных центров, и то, какие именно центры резонируют, зависит от ситуации, от отношений и еще много от чего. Но критерий всегда один - гармония.

Говоря об энергетическом обмене между партнерами, мне опять бы хотелось предостеречь вас от попадания в ловушку интеллекта. Сколько было тех, кто начинал размышлять о том, кто, кому и сколько отдает, кто что у кого забирает, у кого какой "уровень", кому с кем можно и нельзя, и еще много всякой ерунды. Если вы вступаете в контакт, вы обязаны сделать все, чтобы энергия равномерно и гармонично распределялась между вами и вашим партнером. Если вы сильнее, вы обязаны делиться, обязаны отдавать легко и открыто.

Не то, чтобы "обязаны"... Достаточно просто не мешать, достаточно "дать дорогу". Не позволяйте противоречивому интеллекту вмешиваться в естественный ход событий. Иначе вы безнадежно захлебнетесь в бессмысленной игре с самим в собой в "энергию", "силу" и другие лакомые для ума пустышки, потеряв при этом связь с человеком, которого любите (если, конечно, любите) и который любит вас (если, конечно, любит).

Итак, управление распределением энергии в процессе секса по сути ничем не отличается от управления собственной сексуальной энергией, с той лишь разницей, что все это осуществляется в целостном объеме объединенных в резонансе сознаний и организмов партнеров.

Скажу также несколько слов об оргазме, в силу специфичности этого состояния.

Не буду описывать, чем является состояние оргазма и какова его "механика" - это процесс настолько тонкий и специфический, что мне кажутся бессмысленными всякие попытки построить корректное описание этого процесса. Скажу только, что распространение оргазма может быть направлено сознанием. Весь частотный диапазон сознания, который "не спит" в момент наступления оргазма, "затапливается" им.

Разные зоны тела и сознания ощущают оргазм по-разному, но спутать это ощущение с каким-то другим вряд ли возможно.

Не устаю напоминать о том, что мышцы и мыслительные процессы - это не то, чем стоит направлять оргазм. Пусть мышцы естественным образом работают под контролем самого организма. Не лучший вариант также - "выталкивать" оргазм снизу - гораздо эффективнее "втягивать" его вверх за счет раскрытия органов тела и уровней сознания. Или не вверх... Или не "втягивать"... Каждый находит свой уникальный способ, главное, чтобы он реально работал.

Особая тема - эякуляция у мужчин. Об этом достаточно написано в книгах таких авторов, как Мантек Чиа, Ян Цзюньмин и других, описывавших даосские, индийские и прочие техники

управления сексуальной энергией в целом и эякуляцией в частности. Однако, если вы не ощущаете острой потребности в контроле эякуляции, если ваш секс полноценен и без них - не стоит их применять. И только тогда, когда "спрос породит предложение", когда вы реально ощутите потребность в сохранении спермы, стоит обратиться к соответствующим методикам.

В противном случае есть большой риск потерять главное - резонанс, гармонию, любовь.

Психологические аспекты

Хотелось бы отметить несколько аспектов чисто психологического характера, связанных с темой сексуальных практик.

Если ваш партнер далек от практик сексуально-энергетической трансформации, имеет смысл не посвящать его в подробности, касающиеся ваших методов работы с сексуальной энергией. В первую очередь потому, что информация будет воспринята умом, а не телом, а интеллект обязательно все исказит и поставит с ног на голову.

Если вы не хотите, чтобы ваш партнер чувствовал себя "энергетическим тренажером", сделайте так, чтобы ваша практика не была заметна не только ему, но и вам самим. Только в этом случае ваш партнер сможет раскрыться, почувствовать себя естественно, и полноценно вместе с вами насладиться глубоким резонансом.

Иначе, в глубине души ваш партнер будет считать вас шизофреником, из сострадания или поощряя ваши "упражнения", или просто не обращая на них внимания, либо в нем возникнет чувство обиды, раздражения, что ничем хорошим не скажется на ваших отношениях.

Однако, если вы имеете намерение хотя бы просто ознакомить своего партнера с возможностью открытия новых сексуальных ощущений, новых нюансов взаимодействия путем расширения сознания, начните это ознакомление с аспектов вашей практики, не связанных с ним лично, не связанных с сексом и вообще со всем, что происходит между вами.

В любом случае за всеми практиками стоят одни и те же принципы. Разница лишь в том, к чему их применять - к сексу, к работе, к творчеству или еще к чему-то.

Тогда ваши "образовательные" действия не будут вызывать обратных инстинктивных реакций, и для вашей пары появится возможность почувствовать, что именно вы вкладываете в то или иное действие. И, если все это окажется близким вашему партнеру, он сам рано или поздно придет к сексуальным практикам, и в нем возникнет тот "спрос", на который вы сможете ответить "предложением" из своего опыта.

Спрос должен рождать предложение, а не наоборот. Это второе железное правило обучения управлению тонкими внутренними процессами. Первое железное правило заключается в том, что нет никаких железных правил.

Даосские и индийские методы

Тема управления сексуальной энергией получила у нас и на Западе широкое распространение в основном благодаря популярным работам китайских и индийских авторов и их учеников. Можно

выделить два основных направления сексуальных техник, получивших распространение в нашем информационном пространстве - это даосские техники и техники, которые принято называть собирательным термином "тантра", хотя в данном случае, на мой взгляд, употребление этого термина не совсем корректно.

В книгах по даосским и индийским методам описывается множество техник и методик, огромное количество схем, принципов и упражнений. Однако, если говорить о даосских методах, давайте обратимся к истокам даосизма, к базовому даосскому трактату - Дао Де Цзин. Трактат не пестрит многообразием техник и прикладных рекомендаций практикующим. Он содержит в себе основу даосизма, содержит корень, из которого произрастают все даосские техники и методы.

И если вы решили использовать в своей практике даосские технологии, стоит практиковать их, начиная с концепций Дао Де Цзин, постепенно приходя по этому пути к конкретным упражнениям.

"1. Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли, обладающее именем - мать всех вещей. Поэтому, кто свободен от страстей, видит его [Дао чудесную тайну], а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме. Оба они одного и того же происхождения, но с разными названиями. Вместе они называются глубочайшими. От одного глубочайшего к другому - дверь ко всему чудесному."

"24. Кто поднялся на цыпочки, не может [долго] стоять. Кто делает большие шаги, не может [долго] идти. Кто сам себя выставляет на свет, тот не блещит. Кто сам себя восхваляет, тот не добудет славы. Кто нападает, не достигает успеха. Кто сам себя возвышает, не может стать старшим среди других. Исходя из Дао, всё это называется лишним желанием и бесполезным поведением. Таких ненавидят все существа. Поэтому человек, обладающий Дао, не делает этого."

С точки зрения применения этих принципов в сексуальных практиках, суть их можно свести к следующему.

Гармония возможна вне слов и мыслей. Практика, лишенная гармонии не является правильной практикой. Практика, сопровождаемая мыслями и интеллектуальным процессом не приводит к результату и утрачивает гармонию. Чрезмерные усилия в практике приводят к обратному результату. Все действия должны осуществляться недеянием - практикой без практики, вниманием без внимания, контролем без контроля.

А вот фрагмент уже индийского древнего трактата, который называется "Хатха Йога Прадипика".

"1.11. Йогины, стремящиеся к достижению совершенства, должны поддерживать в тайне учение Хатха-Видья. Только в тайне это учение действительно и становится неэффективным, если его открыть."

Призыв хранить учение в тайне имеет, кроме очевидного, еще один смысл. Возможно, этот скрытый смысл наиболее важен. Тайну практики следует хранить в первую очередь от самого себя. От своего противоречивого ума. Как только практика стала объектом мысли - она перестает быть "действенной, и становится неэффективной...".

Все те же принципы мы найдем и у Патанджали, и в Дзен, у Кастанеды, и везде, где речь идет о работе с энергией и сознанием.

В заключение мне бы хотелось обратить ваше внимание на то, что применяя любые идеи и методы этого текста нужно следить за тем, чтобы не наступать своими действиями на горло собственной свободе. Этот текст создавался с целью показать возможную стратегию подхода к сексуальной энергии. Что и из всего этого практиковать и в каком порядке - решать вам.

И пусть вас направляют не страх, не умствование, а только гармония и свобода.

Отрывки из...

Мастер Чу замолчал, словно что-то вспоминая. - Есть еще один очень важный момент, на который я хотел бы обратить твое внимание... Ни в коем случае нельзя использовать сексуальные техники собирания энергии и перенаправления потока спермы, не "собрав" предварительно тело и энергетическую структуру в плотную предельно гибкую и полностью подконтрольную воле единую систему, то есть не превратив прежде свою жизнь в перманентную тренировку. Только тот, кто действительно силен, точно чувствует потоки тонкой энергии и обладает полным контролем над действиями тела, может безопасно пользоваться этими вещами. До того, как такое состояние достигнуто, требуется полное сексуальное воздержание, совмещенное с интенсивной и очень корректно построенной тренировкой... По крайней мере, в течение трех лет... А еще лучше - пяти-семи... - А что может случиться с тем, кто нарушит это правило? - Все, что угодно. Вплоть до необратимых психических расстройств или онкологических заболеваний. Бывает, правда, и так, что ничего не случается... Никто не может знать, что чем обернется... Очень уж многофакторные зависимости в это все вовлечены... В любом случае риск чрезвычайно велик... Поэтому торопиться с освоением контролируемого секса - не резон. Сначала следует поработать над собой в режиме полного воздержания. Однако воздержание без интенсивной тренировки - нелепость. Оно либо разрушает психику человека, либо искажает функции центра сексуальной силы, половых органов и системы эндокринных желез, в результате чего разрушается тело. - Сначала - воздержание и пахота, потом - контроль...

Таким образом, как для расширения диапазона восприятия, так и для необходимо сопутствующего ему развития сознания требуется поступление в систему человеческого существа дополнительной свободной энергии. Без этого попытки расширить восприятие и развить сознание разрушают органическое тело, поскольку сконцентрированная в его материи энергия идет на реализацию изменений, продиктованных соответствующим намерением. Приоритетность расширения восприятия и развития осознания с точки зрения эволюции человека как биологического вида при наличии соответствующего намерения заставляет систему перераспределять наличную энергию - до определенного предела даже в ущерб выживанию конкретного индивида (Если он достаточно неразумен для того, чтобы этого не понять...).

Для того, чтобы измениться, потребуется энергия...

Патанджали также подчеркивает важность контроля над телом, речью и умом. Он объясняет, что сохранение семени дает доблесть и решительность, силу и мощь, бесстрашие и отвагу, энергию и жизненную силу; таким образом, он предлагает сохранять его путем сосредоточенных усилий воли.

доблесть и решительность, силу и мощь, бесстрашие и отвагу, энергию и жизненную силу

"Сексуальная энергия - это единственная энергия, которая реально находится в нашем распоряжении. Воин становится скрягой по отношению к своей сексуальной энергии." Это - из "инструкций" дона Хуана для Карлоса. Если в человеке реально чувствуется сила, то ее восприятие другими неизбежно будет иметь сексуальную окраску.

- Богат?.. Нет! Ты ищешь славы, а не богатства... Всю жизнь ты будешь скитаться по равнине вселенной и увидишь далекие края... Богатство потечет между твоими пальцами, как песок, но ты останешься суровым воином, завернувшись в плащ воздержания и надев броню железной воли.

Скорость адаптации и оптимизации, невиданная доселе гибкость и текучесть во всех проявлениях и при этом - огромная личная сила, твердость и отрешенная жесткость. Приятие, понимание, любовь и при этом - спокойная отрешенная непримиримость, иногда жестокость, готовность идти до конца...

Но тот, кто намерен остаться, должен быть сильным. Очень сильным...

А что касается собственно практической йоги как таковой... Я вообще ни за что не взял бы на себя ответственность утверждать, что йога - это что-то для здоровья... Или для силы... Или для достижения успеха в жизни... Скорее наоборот: только тот, кто здоров, силен и изначально способен добиться успеха в любом деле, может оказаться пригодным для пути йоги. Хотя нет, этого мало, и вообще, все это - не то... Я видел не единожды, как очень сильные, умные, решительные и здоровые люди сворачивали себе шею на этом пути - и в переносном и в прямом смысле... Их не спасало ничто - ни годы спортивных тренировок, ни десятилетия занятий боевыми искусствами, ни мощный интеллект и энциклопедические знания, ни владение стратегией победы, ни даже любовь, чутье и интуиция, не говоря уже об уверенности в себе, богатстве и положении в обществе, которые здесь вообще не имеют никакого значения... Вспомните "Зону" в "Пикнике на обочине" или в "Сталкере". Здесь имеет значение что-то совсем-совсем другое. Ибо я видел, как побеждали те, кому нечего было больше терять... И те, кому было просто наплевать на все...

ЗА ЧЕРТОЙ ЗАЧАТИЯ.

Поговорим о сексе. О нем уже было сказано как о вреде в виде беспорядочного секса ,но здесь я хочу затронуть секс как таковой и найти изначальную его проблему, чтобы показать, что он не нужен вообще. Человек всегда хочет наслаждаться, это естественно для нас. Поэтому любой материалист делает вывод, что если для нас наслаждение это естественно, а одним из естественных наслаждений является секс, то он тоже естественен. Но, в первую очередь, нужно разобраться что же для нас естественно. Это как если а равно б ,а б равно в, то а равно в. Но в данном случае это очень грубая ошибка потому что А не равно В. Секс для нас не естественен если его причиной не стало продолжение рода. Давайте задумаемся, для чего нам дано человеческое тело и правильно ли мы его используем в этой сфере? Сексуальный акт имеют одну цель-оргазм, который предназначен для зачатия, а наслаждение от секса временно, а то что временно, то конечно иллюзорно и соответственно истинного счастья не дает. Это называется майя, иллюзия этого материального мира, вот и всё. Истинное же счастье должно никогда нас не

покидать, ни оставаться в прошлом не ожидаться в будущем. Выход один-надо перейти на нематериальные источники счастья. Это не говорит о том что нужно сразу избавиться от материальных наслаждений, необходимо просто перестать делать их самоцелью, какой является секс за чертой зачатия. Даже ученые материалисты с точки зрения материи успели доказать что секс это наркотик, который вредит нашему телу: "Порнография также как и секс ведет к повышению концентрации в организме натуральных опиоидов, которые вызывают эйфорию, таким образом секс и наркотики действуют одинаково". Даже человек уже приходит к такому выводу, что уж говорить о мнении господ на этот счет.

Мы не являемся этим материальным телом, что активно отрицает практика развратного секса. Она говорит: "ты являешься этим телом и секс есть высшее наслаждение согласно твоему телу, поэтому для тебя это естественно, потому что ты всего лишь брэнное тело", но ведь мы не являемся материальным телом. Мы душа-которая находится в нем.

То что изначально воспринималось как нектар, окажется ядом (импотенция, изнашивание организма и зависимость подобно наркотику). Таков материальный мир. Поэтому его и называют иллюзией, майей. И чтобы не поддаваться этой иллюзии необходимо развить в себе связь с богом, это единственный выход. Потому что нет смысла искать материального счастья, так как счастье и материя несовместимые слова, ведь в материальном мире все подвержено разрушению, согласно законам энтропии, само по себе все только увядает, мы все когда нибудь умрем как тела и наслаждения в материальном мире временны, а без вечности счастья не достичь, так что делаем вывод: временным материальным телом не получить вечного духовного счастья.

Отдельное внимание хочется уделить такой теме как "секс по любви". Но "секса по любви" не бывает, ведь секс и любовь понятия не совместимые. Ведь когда человек занимается сексом-его главная цель-оргазм, а не любовь. Любовь в сексе играет побочную роль, а вершиной считается сам секс, временное псевдосчастье. Как бы вы не были бы не согласны с этими словами, но это так. Потому что без секса строить отношения не то что реально, а гораздо проще и чище. А если эти отношения можно построить без секса (на что в мире очень много примеров), то можно сделать вывод, что секс, как регулятор отношений, не нужен людям вообще. Он нужен только для зачатия, как и было изначально установлено. Люди, оправдывают секс в браке, сравнивая свой выбор с теми кто ведет полностью распутный образ жизни. Но зачем сравнивать себя с аморалями, утверждая свой выбор? Да, может секс в рамках брака гораздо лучше чем распутный секс, но что, если при своем выборе сравнивать его не с уровнем бабников и шлюх, а отталкиваться совершенно от другого уровня?

Секс-это отношения животных, а мы с вами люди. Но даже если посмотреть на животных, можно прекрасно увидеть, что у них нет такого обмана зачатия как контрацепция. Их секс в 99 % (бывают конечно исключения, но это и есть исключения) случаях, является сексом для продолжения рода, хотят они того или нет. Можно, конечно сказать что продолжение рода у них происходит побочно, а на первом плане сам секс, но на то они и животные чтобы потакать свои чувствам. Человек не должен опускаться до их уровня. Но, даже потакавая своим страстям, животные не уделяют сексу такое внимание как "современные люди". "Современный человек", занимается сексом даже чаще самых озабоченных животных падает ещё нище их.

Возвращаясь к основной теме, хочу также сказать, что обычный секс в рамках брака, уже исчерпал себя к нашему времени, превратившись в общепринятую для ВСЕХ норму человеческих отношений. СЕКС ВОЗВЕЛИ В КУЛЬТ! Я молчу про

проституцию,садомазо,гомосексуализм,лесбиянство,педофилию,зоофилию,изнасилования .Вот что может породить простое вожделение,эти крайние его формы говорят только о том,что классический незаконный секс людей уже не устраивает, и человек все ищет все большие и большие материальные наслаждения, которые и выливаются в такой АД. А причиной этого поиска является то что человек забыл про Бога,и так как в следствии этого он не получает духовного удовлетворения, он ищет счастье в материи,которого никогда не найдет,и все больше погрязает в грехе.Сутью этой статьи является то,что тленные наслаждения не могут дать нам истинного счастья! Побеждайте материю или она победит вас!

Дж.Файворс. Лидер новой эпохи

(Глава из книги)

Метафизический взгляд на проблемы руководства. /Пер. с англ. В.Филипенко. - М.: Изд-во "Философская книга", 2000 г. - Фрагменты

- Сексуальная энергия во имя мира во всем мире
- Потеря контроля над сексуальной анергией: к чему она ведет
- Сексуальная энергия и эффективное лидерство
- Болезни, передаваемые половым путем
- Аборты
- Сексуальные злоупотребления и эксплуатация
- Контролируя и направляя сексуальную энергию
- Другие о сексуальной энергии
- Восстановление баланса отношений между мужчиной и женщиной
- Как люди любят
- Одухотворение половой жизни
- Как люди едят
- Контроль над чувствами
- Ключевые положения
- Тренировка разума

Сексуальная энергия во имя мира во всем мире

В эти опасные времена вопрос выживания человечества на нашей планете приобрел особую актуальность, и достижение всеобщего мира стало приоритетом номер один. В этой связи мировое сообщество пришло к пониманию того, что поддержание прочного мира зависит от положительных сдвигов во всем спектре международных, политических, экономических и социальных отношений.

Однако такие положительные изменения в глобальном масштабе невозможны без улучшения личных взаимоотношений между семьями и индивидуумами. Но дело в том, что человеку нужно прежде всего обрести мир в самом себе, что возможно, если он сумеет научиться контролировать свою сексуальную энергию. Если ясе ему не удастся это сделать, то мир внутренний, а также мир и стабильность на планете останутся целью труднодостижимой.

Потеря контроля над сексуальной энергией: к чему она ведет

Семья - это ячейка сообщества наций. Создание гармоничных отношений внутри семьи объективно способствует оздоровлению общества и улучшению внутригосударственного и международного сотрудничества. Нынешнее несовершенство межгосударственных отношений идет от отсутствия гармонии внутри семьи, в которой место настоящей любви заняли удовлетворение плотских страстей и личный эгоизм.

Сексуальная энергия - это очень мощное средство. Должным образом направленная, она является олицетворением настоящей любви. Если этого не происходит, то она становится пороком разрушения, находящем свое выражение в самых отрицательных и жестоких формах. Плохо контролируемая сексуальная энергия может буквально поработить человека, семью и даже нацию, подталкивая людей на безответственные и жестокие действия, представляющие угрозу человечеству. С другой стороны, должным образом направляемая, она может стать частью вселенской любви, вскармливающей самоотречение и сострадание. Действительно, каждому из нас надо научиться настоящей любви, а не воевать.

История приводит многочисленные примеры различных мировых лидеров, которые в конце-концов плохо кончали из-за того, что не могли контролировать свои сексуальные эмоции. Многие войны по большому счету начинались и велись из-за "любви" - или по причине отчаяния из-за неудач в любви, или же с целью завоевания "объекта вожделения". Биографии Клеопатры, Наполеона и Адольфа Гитлера полны эпизодов об их личных и сексуальных проблемах, которые так или иначе способствовали развязыванию войн.

Лучшие друзья становятся злейшими врагами из-за потери контроля над сексуальным поведением. Как религиозные, так и гражданские лидеры падали жертвами плотских страстей и таким образом теряли уважение и веру своих последователей. В эпоху Ренессанса многие священнослужители проводили время в распутстве и имели много незаконнорожденных детей. В менее отдаленные времена разоблачения сексуальных домогательств вызвали внутренние пертурбации в лоне католической церкви. Они же стали причиной падения двух лидеров евангельских христиан - Джима Бэккера" и Джимми Сваггарта. Два этих последних случая приобрели мировую известность из-за того, что эти люди в сутанах, обличавшие в своих проповедях порочное сексуальное поведение, в конце концов были изобличены в таковом. Что касается политических деятелей, люди стали свидетелями падения кандидата в президенты США Гэри Харта, который был вынужден сойти с дистанции вследствие ставшего известным общественности поступка аморального характера.

Сексуальная энергия и эффективное лидерство

Некоторые утверждают, что частная жизнь лидера не имеет ничего общего с эффективностью его общественной деятельности. Однако это далеко не так, потому что от того, о чем лидер думает и какой образ жизни он ведет, зависит качество того, что он предлагает общественному мнению. Спрашивается: как лидер может отдавать себя на служение другим, если его голова и тело заняты желанием удовлетворять плотские страсти? Эгоцентричная личность, стремящаяся к эксплуатации человека противоположенного пола, независимо от своего желания будет распространять свое поведение на действия, выходящие далеко за рамки личных.

Таким образом, серьезный лидер должен понимать, что строгий контроль над чувствами ему просто необходим для того, чтобы он действительно мог служить людям. Естественно, что лидеры, которые не могут справиться со своими собственными чувствами, не в состоянии влиять на чувства десятков, сотен, тысяч или миллионов людей.

Среди прочих проблем, лидеры, которые не умеют контролировать свои сексуальные эмоции, представляют большую угрозу безопасности правительств и организаций, которые они возглавляют. Они могут стать объектом шпионажа, чьи методы использования лиц противоположного пола для получения конфиденциальной информации практикуются с незапамятных времен. Ожидается, что в будущем проблема шпионажа станет еще острее, так как получение секретных данных и распространение дезинформации является сейчас наиболее быстроразвивающейся индустрией. Например, Центральное разведывательное управление США имеет тысячи штатных сотрудников и многочисленных секретных агентов по всему миру, которые помогают ему собирать и проводить анализ информации. Аморальные любовные приключения являются почти стопроцентной гарантией того, что тот или иной замешанный в этом лидер станет наиболее уязвимой мишенью для попыток задействовать его со стороны такого рода сил, что может ему стоить, в конечном итоге, политической карьеры.

Таким образом, отсутствие должного самоконтроля над сексуальными эмоциями чревато для лидеров большими проблемами не только в личном плане, но и с точки зрения исполнения ими своих общественных функций. Из-за отсутствия контроля над сексуальной энергией вы, как лидер, рискуете оказаться сразу перед рядом серьезных проблем, таких как болезни, передаваемые половым путем, или необходимость проведения аборта, или же сексуальная эксплуатация. Сможете вы или нет руководить своими чувствами и действиями - от этого зависит ваш успех или неудача в руководстве людьми.

Болезни, передаваемые половым путем

Среди многих угроз выживанию человечества на этой планете особого внимания заслуживают болезни, передаваемые половым путем. Как Всемирная организация здравоохранения заявила в 1990 году, ежегодно в мире регистрируются 3,5 миллиона случаев заболевания первичным сифилисом и 25 миллионов случаев гонореи (Mackay, J. The State of Health Atlas. NY, 1993. P. 52.) В 1992 году в мире было официально зарегистрировано 450000 больных СПИДом. Считается, что в том же году около двух миллионов больных оставались вне медицинского контроля и еще 10 миллионов человек стали жертвами ВИЧ-инфекции (Ibid.. P. 112.)

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к середине 1994 года более 16 миллионов взрослых и более миллиона детей должны были стать носителями вируса СПИДа (Wright, ed. The Universal Almanach. P.382.)

Статистику и рассуждения по поводу СПИДА можно услышать во всех уголках земли. Некоторые эксперты считают, что в результате неконтролируемо развивающейся эпидемии этой болезни, к 2000 году на нашей планете может оказаться 40 миллионов ВИЧ-инфицированных, большинство из которых в развивающихся странах. Сейчас вирусоносителем является один из каждых 250 взрослых, и каждые 5000 человек ежедневно заражаются этим вирусом (Ibid.. P. 53.) Всемирная организация здравоохранения предвещает, что "смертность от этой болезни среди взрослых людей молодого и среднего возраста (20% от общего числа смертей) уже в ближайшее время приведет к общественным беспорядкам, экономическому спаду и политической дестабилизации во многих

странах" (Ibid.. P. 112..) Это чем-то напоминает времена пандемии бубонной чумы, разразившейся в XIV веке и унесшей жизни тридцати из семидесяти пяти миллионов человек, в то время населявших нашу планету!

При любом прогнозе - мягком или жестком - СПИД сегодня является наиболее серьезной угрозой существованию человечества. Чтобы уменьшить угрозу, люди должны признать важность недопустимости неразборчивых связей и большего контроля над своими половыми отношениями и сексуальной энергией в целом. И это необходимо не только по моральным соображениям; это стало императивом времени и залогом выживания человечества.

Аборты

Хотя проблема абортов и является темой довольно спорной, но любой человек, который претендует на лидерство, когда-то к ней должен обратиться. Ясно, что если бы люди лучше контролировали свою половую жизнь, пришлось бы прибегать к меньшему числу абортов, и их бы делали лишь в исключительных случаях, как, например, при изнасилованиях, inceste или когда вынашивание плода и роды несут угрозу жизни матери. Как всегда, наиболее надежным методом, чтобы избежать аборта, является воздержание, и супруги должны научиться высоко ценить свои половые отношения, предназначая их прежде всего для продолжения рода.

Но в обычной жизни аборты стали тем средством, которое исправляет ошибки полового поведения. Сегодня миллионы людей на земле через аборты убивают своих еще не родившихся детей. Специальный доклад 1990 года по абортам подчеркивает, что ежегодно в мире делается от 40 до 60 миллионов абортов. Причем на долю Китая и Советского союза падает 25 миллионов (Siegel, M., R.Jacobs, N., von Brook, Patricia, eds. *Abortion: An Eternal Social and Moral Issue*. Wylie, 1990. P.77.) Официальные доклады за многие годы утверждали, что в СССР в среднем на одного родившегося ребенка приходилось один или два аборта. Однако неофициальные источники поднимают планку числа произведенных в Советском Союзе абортов значительно выше: два аборта на каждые три случая беременности, или даже четыре на каждые пять. Таким образом, в среднем советская женщина делает за свою жизнь до девяти абортов (H.Tribe, Laurence. *Abortion: The Clash of Absolutes*. NY, 1990. P.56.)

В 1991 году среди американских женщин уровень абортов составил 339 на 1000 родившихся детей, при общем количестве абортов 1388937 (Wright, ed. *The Universal Almanach*. P.216.) Практика абортов более часта среди афро-американцев, чем среди белых граждан США. В 1986 году на афро-американок приходилось 634 аборта на каждую тысячу родившихся детей, что вдвое превышало средний национальный уровень (Siegel, M., R.Jacobs, N., von Brook, Patricia, eds. *Abortion: An Eternal Social and Moral Issue*. Wylie, 1990. P.58.)

Аборты обычно ассоциируются с атеизмом. Одной из первых стран, узаконившей практику абортов, был Советский Союз. Это произошло в 1920 году. Его примеру последовала Япония - в 1949 году, Англия - в 1967 году и другие страны Европы и США в последующие двадцать лет (H.Tribe, Laurence. *Abortion: The Clash of Absolutes*. NY, 1990. P.56-57.) Практика абортов во многих странах распространена из-за отсутствия веры в Бога и существование души. Она исходит из того, что плод в утробе матери еще не есть человек.

Тем не менее наука говорит, что плод - существо живое. Его можно пересадить из одной матки в другую, а он будет оставаться живым. Уже в трехнедельном возрасте у него прослушивается

биение сердца. В семь недель у него уже развита мозговая ткань и функционирует мозг, что является признаком жизни у детей, уже родившихся. И тем не менее, несмотря на все эти факты, техника и терминология абортотехники внушают потенциальным пациентам веру в то, что речь идет лишь об удалении какой-то ненужной ткани.

Хотя проблема абортов продолжает быть спорной, люди должны быть более ответственными к тому, как им распорядиться судьбой еще не родившегося человека. И каждый должен принимать те решения, за которые он не будет потом терзаться.

Сексуальные злоупотребления и эксплуатация

Отношения в семье проходят сегодня серьезную проверку. В Соединенных Штатах 66 процентов супругов когда-либо в своей жизни были несчастливы ({153}, {154}). В Швеции почти все молодые люди начинают вести совместную жизнь еще до свадьбы, и 25 процентов из них так и никогда в своей жизни не женятся. Сорок шесть процентов шведских младенцев рождаются вне брака, тогда как в США этот индекс составляет 21 процент ({155}).

Только 16 процентов американских девушек и 12 процентов юношей не имеют половых контактов до двадцатилетнего возраста, и только 55 процентов сексуально-активных подростков используют средства и методы предохранения от нежелательной беременности. В Соединенных Штатах самый высокий уровень подростковой беременности по сравнению с другими экономически развитыми странами; более трети внебрачных детей, рожденных в США, приходится на подростков ({156}). Более того, ежегодно около 800 тысяч американцев лечатся от венерических заболеваний ({157}).

Согласно Докладу ФБР США по ситуации с преступностью за 1991 год, который учитывает только заявленные и доказанные случаи изнасилований, в стране имели место 106 593 случая изнасилований, что соответствует 292 случаям в день или 12 случаям в час. Ситуацию усугубляет еще и то, что, в соответствии с проведенным в 1992 году исследованием, в полицию обращается только каждая шестая жертва изнасилования. Принимая во внимание темпы роста такого рода преступлений, сегодняшнее число изнасилований в Соединенных Штатах достигает 600000 в год. За двадцатилетний период с 1972 по 1991 годы в США было совершено более 12 миллионов преступлений, связанных с изнасилованием ({158}).

Получили широкое распространение также сексуальные злоупотребления в отношении детей. Исследования показывают, что от 25 до 35 процентов женщин и от 10 до 20 процентов мужчин (по крайней мере один из пяти американцев) были объектом такой аморальной практики еще до того, как им исполнилось 18 лет. Только в 1990 году официально было зарегистрировано 376000 случаев, когда жертвами сексуальных домогательств становились дети ({159}). Такая статистика по изнасилованиям и сексуальным домогательствам ошеломляет. Полагают, что женщины и дети США стали объектом фактической атаки со стороны главным образом мужского населения страны. В семидесятые годы многие женщины повернули свои взоры к феминистским организациям в надежде в их лице обрести защиту от сексуально-агрессивного поведения мужчин, более не желая терпеть и соглашаться на сексуальную эксплуатацию, чтобы обеспечивать себе работу и продвижение по службе. В дополнение к этому, в девяностых годах зафиксировано усиление тенденции использования психотерапевтами своих возможностей для сексуальных злоупотреблений в отношении своих клиентов. Проблема оказалась настолько острой, что некоторые штаты вынуждены были принимать специальные законы, ставящие преграду на пути такой незаконной практики. Это печально, но положение таково, что многие люди, поклявшиеся

бескорыстно оказывать помощь своим пациентам в их моральных страданиях, психологическом дискомфорте и сексуальных проблемах, сами становятся на путь сексуальных злоупотреблений.

Не так сложно понять, почему половые отклонения и неразборчивость в связях имеют тенденцию к росту. В США на каждом углу, в каждой программе или рекламе, помещаемой в средствах массовой информации, всегда есть привязка к сексу. Рекламы многих продуктов полны намеков на сексуальные моменты. В самом деле, реклама сделана так, чтобы влиять на потребителя таким образом, чтобы тот или иной продукт ассоциировался в его подсознании с тем или иным сексуальным чувством. И неудивительно, что люди пытаются достичь сексуального удовлетворения, не считаясь ни с чем.

Поскольку в нынешние времена не существует каких-либо барьеров, ограничивающих половую жизнь человека, немудрено все чаще приходится слышать о крайностях в его социальном поведении. Человек все больше уподобляется животному, инстинктивно действуя так, как он чувствует, что для него будет лучше, не считаясь к чему его действия могут привести. Как лидер вы должны быть вне разрушающего воздействия такого неконтролируемого полового поведения и стремиться просвещать других людей, показывая им все присущие ему опасности. Молчать и бездействовать значит потворствовать этой практике и быть ее соучастником. Жертвы этих злоупотреблений имеют право надеяться на защиту со стороны своих лидеров.

Контролируя и направляя сексуальную энергию

Неконтролируемая сексуальная энергия бывает выражена скрыто и очевидно. Например, сильное желание завоевать признание и обожание со стороны других или же прибыль обычно является признаком неконтролируемого сексуального поведения, хотя его связь с сексуальностью может быть и неочевидной. Такие вожелания обычно отражают крайнюю степень необоснованного эгоизма, который может привести, в стремлении к самоудовлетворению, к более явным сексуальным нарушениям, если их не направлять и должным образом не контролировать.

Сексуальная энергия может или подниматься на более высокий уровень, когда она идет в русле созидательных усилий, или падать на более низкий, деградируя до деструктивного поведения. Если энергия используется в низменных целях, обычно это приводит к чувству тревоги и опустошенности. Будучи направленной на более высокие цели, такая энергия способствует достижению высоких результатов, открытиям, улучшению взаимопонимания, а также помогает увеличить физическую выносливость и упорство.

Много лет назад чемпион мира по боксу в тяжелом весе Мохмед Али как-то меня представил: "мой друг Свами - монах, давший обет безбрачия". Лучший боксер-профессионал мира как-то мне упомянул, что за многие месяцы до начала какого-либо боя на ринге его тренеры инструктировали его воздерживаться от половой жизни, что в противном случае могло бы отрицательно сказаться на его физических кондициях. После извержения семенной жидкости организму требуется до нескольких недель, чтобы прийти в исходное физическое состояние, так как для производства всего нескольких капелек спермы человеку нужно довольно много есть и пить.

Действительно, несколько капелек семенной жидкости эквивалентны многим пинтам крови. В старину йоги знали, что контроль и правильное использование сексуальной энергии усилит их способности достижения самореализации. В самом деле, студенты, исповедующие половое воздержание, смогли бы запомнить колоссальное количество информации. Для контраста: сегодня

многие люди вынуждены записывать для себя практически все, часто забывая, куда же эти заметки они положили. Таковую забывчивость, по крайней мере среди мужчин, можно объяснить постоянной потерей жизненно важной жидкости.

Чем больше люди занимаются сексом, тем большего разнообразия в нем им хочется. Однако мужчина или женщина не должны быть рабами своих чувств, потому как зависимость от чего-либо вредит нашим возможностям достигнуть в жизни более высоких целей. Нет ничего плохого в половой жизни, ведущейся в соответствии с религиозными канонами. Однако очень важно помнить о важности самоконтроля. В конце концов, когда Господь создавал Свое Творение, Он делал это с чувством.

Другие о сексуальной энергии

Известные деятели прошлого также признавали важность контроля над сексуальной энергией. Махатма Ганди говорил, что то, чего он достиг в жизни, в значительной мере стало возможным благодаря его контролю над плотскими страстями. Направляя свою сексуальную энергию на достижение более высоких целей, он сумел стать более светлым и сосредоточенным. В нем выработалось более глубокое чувство сострадания и любви к другим. Предлагаем вашему вниманию некоторые высказывания других известных всему миру деятелей по вопросам сексуальной энергии:

- Чем сознание человека свободнее от всех страстей, тем он сильнее. - Марк Аврелий
- Эффективный контроль над любовными порывами всегда считался и всегда будет считаться наивысшим мерилом человеческой мудрости. - Огюст Конт
- Секс - это для тела, а не для души. - Хермес Трисмегист
- Половая жизнь лишает человека силы в самом главном - в способности духовного выражения. - Лев Троцкий
- Никакой достижимый объект желания не в состоянии дать длительного удовлетворения - только преходящее наслаждение. Страсть длится долго, запросы - бесконечно, а удовлетворение скоротечно. Удовлетворенные страсти чаще ведут к несчастью, чем к счастью. Как только мы отдаемся плотским страстям, кончается счастье и внутренний мир. - Артур Шопенгауэр
- Чем больше человек созерцает объект чувств, тем он больше становится к нему привязан; привязанность ведет к вожделению; а вожделение рождает гнев. Гнев ведет к обману чувств, а обман чувств путает сознание. Когда сознание помрачено, разум потерян, и человек попадает в зависимость от исключительно материальных ценностей. - Бхагавад-гита
- Половые отношения не для продолжения рода ведут к деградации личности. - Герберт Спенсер
- Половая страсть дана человеку не для получения удовольствия, а для продолжения рода. Как только вы справитесь с этим заложенным в вас деструктивным началом, вы будете в состоянии совладать со всякой другой страстью. Удовлетворение плотских страстей - это низкий, недостойный человека акт. В этом нет ничего высокого. И в человеческой природе нет ничего более худшего, чем это. - Сенека.

Восстановление баланса отношений между мужчиной и женщиной

Женщина намного сильнее мужчины в половом отношении, хотя сами мужчины этого не допускают. Таким образом, женщинам принадлежит важная роль в регулировании сексуальных страстей людей, имея целью установление должного баланса и контроля.

Например, в противовес современной моде, подчеркивающей женскую фигуру, женщины могли бы одеваться в менее откровенную одежду, которая бы не провоцировала мужчин на более глубокое созерцание их форм. Более того, женщины, имеющие сыновей, могли бы подумать об их пристойном поведении и одеваться соответствующим образом. Женский голос имеет сильное подсознательное влияние на мужчин. Кроме того, мимикой, жестами и манерой себя вести женщина посылает мужчине сигналы, вводящие их в то или иное состояние. То же можно сказать и о силе женских глаз, имеющих над мужчиной большую власть.

Следовательно, в обычной жизни женщины могут предпринять усилия, чтобы своей манерой держаться и одеваться не возбуждать мужчин без необходимости. В противном случае, мужчины будут использовать вызывающее, на их взгляд, поведение женщин как оправдание их эксплуатации и сексуального принуждения. Со своей стороны, мужчины могут начать видеть во всех женщинах "матерей", нынешних или будущих, и рассматривать и ценить их как основных носителей культурного начала. Мужчина, видящий в женщинах матерей, будет уважать, любить и ценить их вместо того, чтобы рассматривать их как объекты удовлетворения своих эгоцентричных половых инстинктов. И он больше уже не будет терпеть других, думающих иначе. Он будет ценить всех женщин еще и за то, что они являются носителями жизненной силы. Социальные потрясения обычно происходят в тех обществах, в которых женщина сексуально эксплуатируется и не ценится, а также где ей отказано в праве на защиту. Стабильность любой цивилизации зависит от того, какие отношения существуют между обеими половинами человечества.

Радикальный феминизм стал сегодня важной общественной силой, создав дополнительные проблемы. Ответственность за такое положение в огромной степени лежит на мужчинах, которые своим поведением спровоцировали такую реакцию со стороны женщин. Через полицию, судебную систему и даже на законодательном уровне мужчины создали ситуацию, когда женщины находятся в неравных с ними условиях. Тогда женщины поняли, что их судьба зависит только от них одних, и решили объединиться и защитить себя сами. Тем не менее, эта ситуация ненормальна. Обе половины человечества должны решить существующую проблему коллективно и начать процесс оздоровления положения, который должен привести к большей гармонии, равенству и справедливости.

Как люди любят

В нынешнем обществе отмечается падение того значения, которое люди придают священному институту брака. Многие мужчины продолжают уклоняться от ответственности и бросают свои семьи, создавая тем самым новую категорию неимущих и бездомных людей. Также растет число женщин, пренебрегающих институтом супружества, которые или предпочитают оставаться незамужними, или оставляют своих мужей. История еще не знала такого множества подобных случаев.

Необходимо возродить ценность брака, и сделать так, чтобы супруги были более внимательными и ценили друг друга. В идеале, супружеская жизнь - это когда оба партнера по браку делят все поровну - хорошее и плохое. Как раз это и должно позволить им подняться на более высокую ступень сознания. В моральном плане, супружеская жизнь призвана ввести открытые души детей в этот мир, в котором они должны послужить во благо всего человечества.

Передовые духовные учения, такие как Веды, касаются некоторых интересных аспектов процесса зачатия и деторождения. Например, они учат, что в момент зачатия сознание мужчины и женщины влияет на определения типа человека, который придет в этот мир. На душу, ожидающую рождения нового человека, оказывает влияние духовное состояние и качество любви между мужчиной и женщиной.

Одухотворение половой жизни

Некоторые люди вступают в половые контакты при обстоятельствах, противоречащих общественной морали. Часть людей предпочитает для этого места злчные, состояние алкогольного или иного опьянения; они движимы инстинктами, более присущими животным, чем человеку. Однако супружеские пары, ценящие духовность, понимают, что мужчина и женщина могут таким образом подготовить себя внутренне, чтобы акт любви для них стал чем-то высоким, когда обе стороны делятся между собой энергией высшего порядка.

Если перед тем как заняться любовью партнеры медитируют, поют и молятся, ориентируя свое сознание в правильном направлении, любовная встреча как бы совершается по воле Бога и является служением Ему. С другой стороны, половая жизнь в состоянии пониженного сознания, когда партнеры находятся в состоянии интоксикации или не желают иметь детей, теряет это священное качество.

Важны все обстоятельства, при которых данная душа входит в этот мир. От этого зависит и то, что она испытает в будущей жизни. Все эти факторы оцениваются до того, как душа обретает материальное тело и начинает жить в данной семье. И множество нефизических существ участвуют в определении условий будущего существования души в материальной оболочке. Также многие высшие создания помогают душе войти в выбранное тело и адаптироваться к новой форме существования. Чем больше люди будут знать о науке рождения и смерти - науке переселения души, - тем больше они будут понимать важность всего того, что они говорят, думают и делают в своей половой жизни.

Поняв и оценив Закон Кармы, который говорит, что каждое действие вызывает соответствующую реакцию, люди станут более внимательными друг к другу, будут больше отдавать, чем брать, и будут более человечными во всем, что они делают, включая и любовные свидания. Человек будет меньше замыкаться на самом себе - на получении личных удовольствий и ублажении физических потребностей своего тела, - станет более заинтересован в достижении более высоких уровней счастья через действия, ведущие к выходу на новые уровни сознания.

Стремиться к познанию Божественного Сознания не значит добровольно вести жизнь полную лишений, загнанную в строгие рамки запретов и правил. Скорее, это означает испытать наслаждение чувствами высшего порядка через контроль над низшими, с тем чтобы стать свободным от сиюминутных искушений Среды. Кроме того, когда люди стремятся к постижению более высоких уровней познания, они не действуют в обычном для нас трехмерном пространстве,

так как обретают способность проникать на скрытые от обычного человека уровни бытия и вплотную подходить к обретению истинного наслаждения.

Как люди едят

Как мы обсуждали в предыдущей главе, диета воздействует на человека по-разному. Те, кто всерьез намерен достичь контроля над собственными половыми чувствами, должен избегать употребления в пищу мяса, птицы, рыбы и яиц в любом виде, так как это "страстная" пища, получаемая главным образом через убийство. Те, кто желает подчинить свою плоть, должен быть достаточно мудр, чтобы не есть плоть других. Духовно мыслящий человек обычно с состраданием относится ко всем живым существам, стараясь всегда помнить Бога и не лишать жизни других ради удовлетворения своих чувств.

Кроме того, сбалансированная диета очень важна. Те, кто не потребляет достаточно пищи, может вырасти слабым и не сможет должным образом контролировать свои чувства. С другой стороны, постоянное переедание ведет к повышенному половому возбуждению, ожирению и вялости.

Контроль над чувствами

'Лидеры, действительно заинтересованные в мире во всем мире, должны прежде всего стремиться к установлению внутреннего мира в самих себе через контроль над своими чувствами. Они должны регулировать свою сексуальную энергию и отказаться смотреть на других как на простые объекты удовлетворения плотских страстей. Быть лидером - значит не быть рабом своих страстей и чувств. Вы не сумеете быть в гармонии со своей душой, если не сможете противиться искушениям материального мира, так как душа - субстанция высшая, тонкая и божественная - не может себя выразить, пока разум и тело не находятся в гармонии с вашей истинной природой.

Как лидер и лицо, призванное заботиться о благе других, ваш долг жить так, как, по-вашему, должны жить другие. Что может быть лучше, чем быть человеком искренне любящим и сопереживающим, не боящимся эпидемии СПИДа, неподвластным половым искушениям и не желающим рассматривать других в качестве объектов удовлетворения половых инстинктов?

Если вы, как лидер, не можете контролировать свою личную жизнь, имеете ли вы право надеяться, чтобы другие с вами сотрудничали в деле создания лучших отношений в семье, организации, нации или во всем мире?

Если вас заботят сиюминутное удовлетворение страстей и удовольствия, откуда у вас может взяться достаточно ума и проницательности для обеспечения зрелого и долговременного планирования и развития?

Все начинается у порога собственного дома. И вашим самым непосредственным домом можно считать ваше тело с присущими ему чувствами. Эффективное лидерство начинается с того, что лидер сам подает другим хороший пример, что означает, что именно вы контролируете свои чувства, а не они вас. В этом случае вы способны направлять свою жизненную силу - вашу сексуальную энергию - на достижение более высокого уровня проницательности. Это даст вам возможность служить человечеству конструктивно и мудро, имея чувство сострадания ко всем живущим.

Ключевые положения

1. Мир во всем мире невозможен без улучшения личных взаимоотношений между семьями и индивидуумами. Но дело в том, что человеку нужно прежде всего обрести мир в самом себе, что возможно, если он сумеет научиться контролировать свою сексуальную энергию. Если же ему не удастся это сделать, то мир внутренний, а также мир и стабильность на планете останутся целью труднодостижимой.
2. Сексуальная энергия - это очень мощное средство. Должным образом направленная, она является олицетворением настоящей любви. Если этого не происходит, то она становится пороком разрушения, находящим свое выражение в самых отрицательных и жестоких формах. Плохо контролируемая сексуальная энергия может буквально поработить человека, семью и даже нацию.
3. Некоторые утверждают, что частная жизнь лидера не имеет ничего общего с эффективностью его общественной деятельности. Однако это далеко не так, потому что от того, о чем лидер думает и какой образ жизни он ведет, зависит качество того, что он предлагает общественному мнению. Спрашивается: как лидер может отдавать себя на служение другим, если его голова и тело заняты желанием удовлетворять плотские страсти?
4. Серьезный лидер должен понимать, что строгий контроль над чувствами ему просто необходим для того, чтобы он действительно мог служить людям. Естественно, что лидеры, которые не могут справиться со своими собственными чувствами, не в состоянии влиять на чувства десятков, сотен, тысяч или миллионов людей.
5. СПИД сегодня является наиболее серьезной угрозой существованию человечества. Чтобы уменьшить угрозу, люди должны признать важность недопустимости неразборчивых связей и большего контроля над своими половыми отношениями и сексуальной энергией в целом. И это необходимо не только по моральным соображениям; это стало императивом времени и залогом выживания человечества.
6. Не так сложно понять, почему половые отклонения и неразборчивость в связях имеют тенденцию к росту. В США на каждом углу, в каждой программе или рекламе, помещаемой в средствах массовой информации, всегда есть привязка к сексу. Рекламы многих продуктов полны намеков на сексуальные моменты. В самом деле, реклама сделана так, чтобы влиять на потребителя таким образом, чтобы тот или иной продукт ассоциировался в его подсознании с тем или иным сексуальным чувством. И неудивительно, что люди пытаются достичь сексуального удовлетворения, не считаясь ни с чем.
7. Неконтролируемая сексуальная энергия бывает выражена скрыто и очевидно. Например, сильное желание завоевать признание и обожание со стороны других или же прибыль обычно является признаком неконтролируемого сексуального поведения, хотя его связь с сексуальностью может быть и неочевидной. Такие вождения обычно отражают крайнюю степень необоснованного эгоизма, который может привести, в стремлении к самоудовлетворению, к более явным сексуальным нарушениям, если их не направлять и должным образом не контролировать.
8. Сексуальная энергия может или подниматься на более высокий уровень, когда она идет в русле созидательных усилий, или падать на более низкий, деградируя до деструктивного поведения. Если энергия используется в низменных целях, обычно это приводит к чувству тревоги и

опустошенности. Будучи направленной на более высокие цели, такая энергия способствует достижению высоких результатов, открытиям, улучшению взаимопонимания, а также помогает увеличить физическую выносливость и упорство.

9. Радикальный феминизм стал сегодня важной общественной силой, создав дополнительные проблемы. Ответственность за такое положение в огромной степени лежит на мужчинах, которые своим поведением спровоцировали такую реакцию со стороны женщин. Через полицию, судебную систему и даже на законодательном уровне мужчины создали ситуацию, когда женщины находятся в неравных с ними условиях. Тогда женщины поняли, что их судьба зависит только от них одних, и решили объединиться и защитить себя сами. Тем не менее, эта ситуация ненормальна. Обе половины человечества должны решить существующую проблему коллективно и начать процесс оздоровления положения, который должен привести к большей гармонии, равенству и справедливости.

10. Некоторые люди вступают в половые контакты при обстоятельствах, противоречащих общественной морали. Часть людей предпочитает для этого места злчные, состояние алкогольного или иного опьянения; они движимы инстинктами, более присущими животным, чем человеку. Однако супружеские пары, ценящие духовность, понимают, что мужчина и женщина могут таким образом подготовить себя внутренне, чтобы акт любви для них стал чем-то высоким, когда обе стороны делятся между собой энергией высшего порядка.

Тренировка разума

1. Вспоминайте десять основных типов техники, упомянутых в начале этой книги, уделяя особое внимание шестому и восьмому. Проведите оценку вашего поведения и взглядов на секс с точки зрения ответственности и любви. Соответствует ли ваше поведение тому, за что вы желаете отвечать перед Создателем? Подкрепляете ли вы любовь конкретными делами?
2. Следите за климатом, создаваемом вами в вашей семье, организации или нации. Создайте атмосферу уважения и любви, исключая злоупотребления и эксплуатацию других на половой почве.
3. Помните, что ваша личная жизнь оказывает влияние на эффективность вашей деятельности как руководителя. Проведите оценку ваших сексуальных привычек, с тем чтобы определить несоответствия между тем, что вы говорите публично и как поступаете в частной жизни. В случае обнаружения таковых, примите меры к тому, чтобы ваше поведение соответствовало вашему желанию вести за собой других и служить обществу.
4. Проверьте свою способность и волю контролировать все ваши чувства для того, чтобы ваша жизнь более гармонично соответствовала Воле Божественной. В противном случае, если вы слуга ваших чувств, вы не можете служить Господу или другим людям.
5. Выработывайте и претворяйте в жизнь политику, направленную на снижение темпов распространения болезней, передаваемых половым путем. Помните, что важной превентивной мерой против этого является общественный климат, при котором люди не закрывают глаза на половую распущенность.

6. Не избегайте, а наоборот, уделите время для глубокого осмысления ваших чувств и отношения к проблеме абортов. Помните, что каждое живое существо наделено Божественной энергией и что все ваши поступки направляются Создателем. Оказывают ли эти соображения влияние на вашу точку зрения?

7. Влияйте на ваше собственное отношение и на отношение людей, вами руководимых, к проблеме сексуальных злоупотреблений и половой распущенности. Создайте атмосферу, в которой нет места терпимости какой-либо формы таких явлений.

8. Стремитесь к обретению высшего удовольствия чувств через углубление ваших знаний о более тонких уровнях сущности. Воодушевляйте других делать то же самое.

9. Добивайтесь того, чтобы женщины воспринимались мужчинами всерьез и с уважением; будьте бдительны к скрытым формам сексуальной эксплуатации и дискриминации. Открыто выступайте против такой практики и показывайте, что она не может быть приемлемой.

10. Имейте информацию о типах стимуляции половых импульсов, к которым ведомые вами люди более подвержены. Способствуйте уменьшению сексуальных полутонков в средствах массовой информации; работайте с теми, кто делает кино, телевидение и рекламу, с тем чтобы они лучше взвешивали то, что они представляют зрителю. Поддерживайте инициативы создания более конструктивных программ.

ГЛАВА XIII. О СОПРОТИВЛЕНИИ ИСКУШЕНИЯМ

1. [40]. Покуда мы живем в мире, не можем быть без смущения и искушения; оттого в Иове написано: искушение житие человеку на земли (VII 1). Итак, всякий должен быть в опасении от своих искушений и бодрствовать в молитве, чтобы дьявол места не нашел обольщению, - а он никогда не засыпает, и все ходит и ищет, кого поглотити (I Петр. V,8). Нет такого святого и совершенного человека, чтоб не имел иногда искушений: и совершенно освободиться от них мы не можем.

2. [41]. Однако же искушения весьма полезны людям, хотя и несносны они и тяжки : в них смиряется человек, очищается и научается. Все святые перешли множество смущений и искушений, и тем восходили в силу, а кто не мог выдержать искушений, те оказались негодны и отстали. Нет такого святого учреждения, нет такого уединенного места, где бы не было искушений и бедствий.

3. [42]. Покуда живет человек, не может быть совсем в безопасности от искушений, и в нас самих то, что искушает нас. В похоти рождены мы: едва отойдет одно смущение или искушение, наступает другое, и всегда что-нибудь терпеть нам приходится, потому что потеряли мы первое свое блаженство. Многие ищут избежать искушений, и еще тяжелее падают. Одно бегство не дает нам победы; но терпением и истинным смирением можем превозмочь всех врагов своих.

4. [43]. Кто убегает только внешних случаев, не вырывая корня, тот мало успеет: так еще скорее возвратятся искушения и еще хуже расвиурепают. Мало-помалу, терпением и твердостью, с помощью Божией, более возьмешь, чем суровостью и своенравным порывом. Чаше принимай советы в искушении, и сам не обращай сурово с искушаемым, но подавай ему утешение, какого сам себе желал бы.

5. [44]. Начало всех злых искушений - непостоянство духа и недостаток упования на Бога: как судно без кормила носится волнами во все стороны, так человек распушенный, нетвердый в намерении, подвергается разным искушениям. Железо испытывается огнем, и праведный человек - искушением. Мы сами часто не знаем своих сил, но искушение открывает, что в нас есть. Особенно наблюдать надобно за началом искушения, ибо тогда удобнее победить врага, когда еще не смеет он войти в дверь душевную, и тут, лишь только ступит за порог, можно отразить его. Так сказал некто: не пускай зла вначале, поздно уже будет лечить его. - Сначала встречается душе простой помысел, потом сильное воображение, - затем услаждение, нечистое движение и согласие, - и так мало-помалу враг лукавый вступает во все, если в начале ему не противодействуешь. И чем долее кто медлит противодействовать, тем слабее становится с каждым днем сам, а враг против него сильнее.

6. [45]. Иные в начале своего обращения более терпят от искушений, другие в конце. Иные всю жизнь как будто не выходят из тяжкого состояния. У иных искушения бывают легче: таков о них промысел божественный, премудрый и правый. Бог ведает состояние и достоинство каждого человека, и ко спасению призванных Своих все предуславляет.

7. [46]. Посему не должны мы терять надежду в искушении, но горячею молитвой крепче молить Бога, да взыщет нас помощью во всякой напасти. И подлинно, по слову святого Павла, сотворит Он со искушением и избытие (I Кор. X 13). Итак, смирим души свои под руку Божию во всяком искушении и смущении, ибо спасет Он и вознесет смиренные духом.

8. [47]. В искушениях и в напастях испытывается человек, сколько преуспел он: в том и достоинство больше, и явственнее открывается добродетель. Не великое дело человеку быть благоговейным и ревностным, когда не чувствуешь тяжести; но если во время напасти устоял он в терпении, то будет великая надежда на усовершенствование. Иные уберігают себя в больших искушениях, а в ежедневных побеждаются так часто, что смиряются и не полагаются на себя самих в великом, когда в малом видят свою слабость.

ГЛАВА XII. О НАУКЕ ТЕРПЕНИЯ И О БОРЬБЕ С ПОХОТЯМИ

1. [232]. Вижу, Господи Боже, - весьма нужно мне терпение, ибо много противного случается в жизни, и как бы я около себя ни устроил для мира, не может быть жизнь моя без борьбы и без скорби.

2. [233]. Так, сын Мой. Ищи мира не там, где бы не было искушений и где бы ничего противного ты не чувствовал, но Я хочу, чтоб и тогда ты почитал себя в мире, когда будешь в тягости от разных бедствий и в испытании от множества противностей. Если скажешь, что нет у тебя сил претерпеть много - то как-же после переносить будешь огонь очистительный? Из двух зол надобно всегда избирать меньшее; и для того, когда хочешь избежать будущих мук вечных, старайся настоящие бедствия терпеть ради Бога равнодушно. Разве думаешь, что люди нынешнего

века ничего не терпят или мало терпят? Когда спросишь самых изнеженных, и у них не найдешь того.

3. [234]. Но у них, скажешь ты, много наслаждений; они своей воле следуют, и оттого мало думают о своих бедствиях

4. [235]. Пусть так; пусть будет у них все, чего бы ни пожелали; но разве ты думаешь, долго это продлится? Исчезнут, как дым богатящиеся в нынешнем веке, и не останется памяти о прошедших утехах. Но еще и в нынешней жизни не без горечи, не без тоски и страха почивают они на радостях своих. То самое, в чем прияли они себе наслаждение, часто приносит им после скорбь и мучение. И праведно тому быть: когда беспорядочно ищут наслаждений и предаются им, нельзя им и в полном вкушении быть без горечи и смущения. О, как они кратки, как обманчивы, как беспорядочны и низки, все эти утехи! Не разумеют сего люди в упоении и в слепоте своей; но как бессловесные животные, за малое услаждение тленной жизни - в смерть приводят душу свою. Ты же, сын Мой, не ходи вслед похотей своих и от воли своей отворачивайся (Сир. XVIII 30). Насладися Господеви и даст тебе прощения сердца твоего (Пс.36, 4).

5. [236]. Но если по правде хочешь наслаждаться и получить от Меня обильное утешение, в презрении всего мирского и в отвержении от всякого тленного наслаждения будет благословение твое, и воздастся тебе многое утешение. И чем более устранишь ты себя от всякого утешения в творениях, тем более сладостных и действительных утешений найдешь во Мне. Но прежде, чем их достигнешь, будешь ты вначале не без печали и не без тяжкого борения. Упорно держится застарелая привычка, но лучшею привычкой побеждена будет. Поднимется ропот от плоти, но ревностью духа плоть будет обуздана. Змий древний станет разжигать и раздражать тебя, но его прогонит молитва, и сверх того полезным трудом главный вход затворен ему будет.

ПОРНО, ЭРОТИКА И ПОДРОСТКИ

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни, а вместе с Интернетом появилось множество возможностей найти не только любую информацию, заказать любой товар, но также открылся практически неконтролируемый доступ к порнографии. И если взрослый человек сам решает, нужно ему это или нет (это разговор отдельный), то для подростков такой вопрос не стоит – найдите хоть одного 14-летнего ребенка, который в силу своей гиперсексуальной активности смог бы отказаться от искушения просмотреть запрещенное видео.

Секс, эротика, порнография вопреки активно распространяемому в последнее время мнению, что это полезно, интересно и не влечет никаких неприятных последствий для семейной, сексуальной жизни, отнюдь не является таким уж безобидным видео. В особенности для детей. Я уж не говорю про то, что сегодня можно практически свободно достать любое порно – с детьми, с животными, садо-мазо и прочие извращения. И конечно, не стоит даже упоминать о том, насколько все это негативно воздействует на неокрепшую психику ребенка. Просматривая порно, видео эротического содержания, подросток не только "снимает сексуальное напряжение", но перестает понимать, что есть ответственность, уважение, любовь, духовное взаимодействие двух людей. Видя то, что можно удовлетворить свои желания таким свободным образом, без обязательств, без удовлетворения духовных потребностей партнера, можно с достаточной четкостью

спрогнозировать, что такой ребенок вырастет абсолютно неспособным строить полноценные отношения между мужчиной и женщиной, отношения, основанные на любви, уважении, доверии.

Сегодня многие возмущаются, говоря о том, что телевидение заполнили боевики с реками крови, триллеры, ужасы, порнухой и эротикой, которые негативно действуют на детей, порождая большее количество маньяков, убийц, насильников. Однако, о том, что порнография так же страшна для подрастающего поколения предпочитают почему-то умалчивать.

Более того, существует мнение, что такое видео как эротика, порно помогают подросткам снять сексуальное напряжение, окунуться в мир секса без опасности подцепить какое-нибудь заболевание. Возможно, такая точка зрения имеет право на существование, однако мы забываем о том, что если сегодня подросток снимает таким образом сексуальное напряжение, то в дальнейшем у него два пути. Первый — подрастающий ребенок просто не сможет вести нормальную половую жизнь с реальным партнером, перенося на эти отношения то восприятие (несколько неадекватное, надо сказать), которое сформировалось при просмотре порнографии. С другой стороны, многие просто не могут начать активную сексуальную жизнь с партнером, потому как привыкли снимать сексуальное напряжение просмотром порно, эротики. И это я не говорю о комплексе неполноценности, так как порно актеры имеют обычно довольно большие размеры половых органов, а порно актрисы, соответственно большую грудь, длинные ноги и так далее.

А потому настоятельно советую родителям уделить внимание сексуальному воспитанию своих детей и не перекладывать ответственность за это самое воспитание на порно индустрию, во всяком случае, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос морально здоровым.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОНАНИЗМА

Введение

Предлагаю Вашему вниманию новую методику, которая поможет легко бросить занятия мастурбацией.

Нельзя сказать, что это полностью моя собственная разработка, это упрощенный и адаптированный вариант к решению наших проблем распространенных в психологии методов борьбы с зависимостями. Также здесь я использую подход, который лежит в основе методики предложенной Алленом Карром.

Самые популярные книги А. Карра в мире, это «Легкий способ бросить курить» и «Легкий способ бросить пить» уже известны миллионам читателей и многим они реально помогли избавиться от столь опасных привычек. Причем это утверждение не голословно, я лично знаю немало людей, которым эти книги помогли расстаться с зависимостями.

Будучи сам в относительно недавнем времени (два года назад) зависим от алкоголя, я подробно изучал природу аддиктивного (зависимого) человеческого поведения. Употребление алкоголя более 20 лет сформировало во мне стойкую зависимость в результате которой я постепенно

превращался в хронического алкоголика. Семь лет назад я начал активно бороться с тягой к алкоголю и испробовал многое – химиотерапию, занимался с психотерапевтом, был членом общества «Анонимных алкоголиков», кодировался гипнозом, но ничего не помогало.

На форуме <http://notdrink.ru>, я встретил единомышленников, которые смогли освободиться от этой крайне опасной зависимости, используя в т.ч. методику предложенную А. Карром. Его идеи легли в основу и моего освобождения, вот уже около двух лет я не притрагиваюсь к спиртным напиткам. Самое же поразительное заключается в том, что мне совсем не хочется выпивать, алкоголь просто перестал для меня существовать.

Соответственно пришла идея применить и обобщить свой опыт, опыт других людей, а также подходы А. Карра для создания методики по прекращению занятием мастурбацией.

Дело в том, что я очень серьезно подсел и на эту зависимость. В последние годы я почти ежедневно часами мастурбировал за монитором. Каждый день смотрел порнуху (фотки, видео через интернет), не высыпался, терял силы, энергию, раздражался. Мир стал серым и скучным. Начались проблемы с личной жизнью – ослабла эрекция, да и просто перестало хотеться нормального секса. Бросать драть я пробовал и не раз, читал в интернете, как другие «вылезают», пытался держаться, но срывался обычно через неделю, и начиналось все сначала.

Я решил применить подход А. Карра на борьбу с зависимостью от мастурбации. Я был очень обрадован, когда почувствовал, что методика Карра работает и в этой области. Естественно это мое субъективное восприятие, к тому же и срок моего «освобождения» еще небольшой. Однако я реально заметил потерю интереса к просмотру порнографии, и собственно желания заняться онанизмом пока не наступало. Это очень сильно воодушевило меня к написанию этого текста. Мне захотелось рассказать о своем опыте другим жаждущим освобождения от этой крайне вредной привычки.

Природа зависимости

Не углубляясь далеко в природу возникновения психологического зависимого поведения у человека, напомним лишь, что для его формирования необходимо по крайней мере три фактора: собственно сам источник зависимости (аддиктивный агент), сильное положительное эмоциональное восприятие этого источника и постоянная периодичность использования этого аддиктивного агента.

В принципе подсесть можно на все что угодно, на все, что показалось нашему мозгу «по-кайфу» (истории 19 в. известен факт появления зависимости у женщины от употребления небольших доз мышьяка).

Далее путем частого периодического использования этого источника зависимости в течение некоторого времени мы устойчиво закрепляем в наших мозгах простейшую реакцию: аддиктивный агент – кайф, нет аддиктивного агента – нет кайфа, но появляется сильное желание этот кайф получить. Сразу вспоминаются бедные собачки Павлова – механизм похож.

В качестве источников зависимости могут быть различные химические вещества, продукты питания, занятия опасными видами спорта, азартные и компьютерные игры, занятия мастурбацией, интернет-серфинг и т.д.

Методы избавления от зависимостей

В современной психологии наибольшее распространение получили следующие методы борьбы с зависимостями:

- метод силы воли (самый распространенный, сказал себе, что «завязал», стиснул зубы и держись);
- информативный метод (человек получает самую негативную информацию о вреде зависимости, применяют при лечении наркозависимости);
- групповая терапия (обсуждение своих проблем с такими же зависимыми, распространен в клиниках лечения наркозависимости, в группах «Анонимные алкоголики», обсуждение проблем на форумах – это тоже групповая терапия);
- позитивная мотивация (мы находим массу положительного от бросания вредной привычки и это в себе активно развиваем, для нашего случая – отказ от онанизма дает нам потенциальную возможность обрести свободу, самоуважение, гармонию, любовь, счастье, кучу друзей, женщин, денег и т.д. и т.п.);
- метод вытеснения или замещения (необходимо найти или выработать другую полезную привычку либо развить в себе старые увлечения, например: ролики, велики, йога, дельтапланеризм и т.д. и т.п.);
- ведение дневника (постоянное общение с собой сильнее нас мотивирует);
- психотерапия (из минусов: качественный психолог стоит больших денег, результат не гарантирован);
- гипнотерапия (из минусов: результат не гарантирован, метод небезопасный для нашего мозга).

Наилучший результат дают комбинации разных методов.

С чего начать

В первую очередь необходимо осознать наличие проблемы. Посмотреть на свою жизнь и честно признаться в том, что мы уже не контролируем это пристрастие, что мы превратились в зависимых от онанизма «зомби», постоянно предающихся этому пороку и самостоятельно не способных от него избавиться.

Далее необходимо иметь серьезное намерение избавить свою жизнь от этой вредной привычки.

Следующий этап – использовать весь богатый опыт современных методов борьбы с зависимостями, перечисленных выше (можно исключить последние два пункта).

Вкратце это может выглядеть так.

Мы принимаем решение об исключении привычки заниматься мастурбацией с определенного срока, и запрещаем себе трогать свой член руками, смотреть порнографию (использовать возбуждающие элементы) и фантазировать на эротические темы (придумано не мною, взято с форума <http://nedrochim.mybb.ru>), т.е. здесь мы применяем метод силы воли.

Затем, например, на сайте <http://nedrochim.mybb.ru> мы читаем истории людей, которым онанизм принес много плохого в жизни (информативный метод).

Далее регистрируемся на этом сайте и подробно рассказываем о своих проблемах, а также обсуждаем проблемы других (групповая терапия).

Находим в нашем новом состоянии многое для себя положительного, нового, чувствуем себя увереннее, свободнее (позитивная мотивация).

Полезно также найти для себя интересные занятия в спортивной области, музыкальной, туристической, какой угодно, лишь бы это приносило положительные эмоции, и было безвредно для организма (метод замещения).

И не лениться завести привычку, особенно в первое время, периодически записывать собственные идеи, мысли по этой проблеме в дневнике, очень удобно это сделать опять же на сайте <http://nedrochim.mybb.ru> (метод ведения дневника)

Но многим эти методы известны и некоторые из нас достаточно успешно применяют эти принципы для борьбы с онанизмом. Тем не менее, немалое количество из нас периодически срывается и даже уходит в «запой» (состояние близкое к алкогольному запою, когда дрончер переходит все мыслимые и немыслимые границы по времени и количеству своих актов).

Почему же происходят срывы?

Казалось бы, делаем все правильно, и в дневнике пишем и пытаемся отвлечься чем-то другим, и на сайте общаемся и воля вроде в наличии, но раз... и все с начала, почему?

Понятно, проблема в нас, в нашей голове, но почему если вчера мы твердо были уверены, что «враг не пройдет», то сегодня сами расстегиваем себе ширинку. Шизофрения какая-то, раздвоение личности. Напрашивается очевидный ответ, что во всем виновата наша воля, наверное, слабовата она. Казалось бы, все так, да не совсем, сила воля в нашем случае, конечно, играет важную роль, особенно в начале нашего освобождения, но битву в целом выиграть она не сможет.

Почему сила воли – это ложный путь

Многие скажут, что я несу чушь – как можно решать проблемы без силы воли? Можно и с волей, только это совсем не эффективно. Это все равно, что использовать трактор, чтобы пересадить комнатный цветок.

Когда мы используем силу воли, чтобы побороть зависимость, мы поступаем так – заставляем себя не делать так, как нам этого хочется, т.е. мы приказываем себе отказаться оттого, что, по сути, нам нравится, что желанно и дает нам кайф.

И мы попадаем в ловушку, нам хочется, но нельзя, мы начинаем чувствовать себя лишенными и обделенными, и вопрос только времени, когда наша воля иссякнет.

Но выход есть

Выход действительно есть, нельзя сказать, что он до смешного прост, но он точно не сложен и требует лишь логических рассуждений и одного опыта.

Очень действенный на сегодняшний момент способ отказаться от любой зависимости – это постепенно перестроить свое отношение к источнику зависимости. Или, проще говоря, понять, что он нам совершенно не нужен, потому что в нем ничего интересного просто нет.

Таким образом, основная идея заключается в следующем - не бороться с тем, что нам хочется, а научиться перестать это желать, тогда и бороться будет не с чем.

Например, я не люблю, есть пирожные, они мне безразличны, но есть люди, для которых пирожное - это, ни с чем несравнимое лакомство. И они каждый вечер съедают их тоннами. Если эти любители перестанут желать свои сладости, то для решения проблемы ожирения никакая сила воли им просто не понадобится. Мне же не нужна сила воли, чтобы не обжираться этими пирожными.

Как изменить свое отношение к мастурбации

Сначала давайте порассуждаем, а что же такое мастурбация?

Ну, с этим все просто – есть очень важный и очень сильный инстинкт размножения, который придуман матушкой природой для продолжения рода человеческого. По идее он должен заставлять созревших человеческих особей заниматься активными поисками себе подобных противоположного пола для занятия сексом. У некоторых людей так все и происходит.

В награду за их старания природа дарит им такие понятия как любовь, наслаждение, счастье, ощущения гармонии в душе и теле, единства со всем миром, потому что человек исполнил предначертанное ему природой.

Если мы станем лишь заниматься самоудовлетворением, то природа не будет к нам так щедра. По крайней мере, счастья и ощущения гармонии нам точно не получить. Да и мозги свои обмануть нам никогда не удастся, мы всегда знаем и чувствуем, когда дрожим, что делаем что-то не то.

Да, мы получаем свой оргазм, но буквально через несколько минут ощущаем в себе подавленность и пустоту. И мы прекрасно знаем, что с женщиной это будет во сто раз лучше и нам страсть как хочется это делать. И как бы в своих сексуальных фантазиях мы не заходили очень далеко, потом они растворяются как сон, и ничего не остается, лишь горечь от понимания.

Итак, мастурбация. Мы научились это делать в детстве и нам сразу это очень понравилось. Некоторые из нас занимались этому так часто, так долго, что не заметили, что подсели. Как только поняли – решили «завязать» и сразу попали в ловушку. Онанизм для нас стал более значим, как только мы от него были вынуждены отказаться. Это психология. Литературным языком Козьма Прутков сказал об этом так: «Что имеем, не храним, потерявши плачем».

А дальше «понеслось». Нам хотелось все больше и больше, мы изводили себя, понимая, что заходим все дальше и дальше. Мы клялись, что больше не будем этого делать. Мы срывались и ненавидели себя за это. И все глубже и глубже затягивало нас гнилое болотце зависимости.

Потом это уже реально стало для нас проблемой. Вместе с семенем мы сливали энергию, силу и, в конечном счете, здоровье. Эта зависимость отнимала у нас многое – самоуважение, наши так и нереализованные желания, радость, ощущение счастья. Онанизм заменил нам и друзей и тем более подруг.

На жертвенный алтарь нашей зависимости мы, сами того не замечая, приносили по сути нашу молодость и жизнь.

Но этот возбудитель есть вымысел, он не реален, т.е. это суррогат. И от этого всего мы «торчим», теряем впустую время, жизненную энергию, упускаем из рук возможности, которые нам постоянно предлагает щедрая природа, сливаем в унитаз вместе с семенем и собственную жизнь, и все ради каких-то абстракций, воспаленных фантазий нашей больной головы.

Но без всего этого воображаемого бреда нет и такого же суррогатного кайфа, следовательно, нет и самой мастурбации. Т.е. без возбудителя нет и физиологической реакции нашего организма на механическое воздействие руки на член.

Не верите?

Можете попробовать поупражняться, только в последний раз, чтобы убедиться что онанизм – это только наше больное воображение, фантазии и больше ничего.

Квинтэссенция концепции теории сексуальной сублимации.

1. У ДСВ в книге "Освобождение" написано, что ВП инициирует ядро Земли, затем он входит в Муладхару-чакру, поднимается вверх, трансформируясь адекватно нашему существу и, наконец, выплескивается частично (очень мало) через Анахату, основной выход через Вишудху и Аджну и оставшаяся часть уходит через Сахасрару в Космос.

2. Таким образом ВП никак не может быть сексуальной энергией. Другое дело, что проходя через нижние чакры (Муладхара, Свадхистана) он может смешиваться или обогащаться ей, то ни в коем случае ей не является.

3. Сексуальная энергия - это энергия Кундалини, просто так ее называют, когда она находится на уровне Свадхистана-чакры, если она поднимается до Анахаты, то это уже энергия Любви (неполовой, всеобщей), если до Вишудхи, то это энергия Вдохновения, если до Аджны - энергия Творчества, и, наконец, если Кундалини достигает Сахасрара-чакры, то она трансформируется в энергию нирваны или высшего просветления, еще это состояние называют сатори или самадхи.

4. Если Сексуальная энергия опускается в Муладхару-чакру, то она приобретает уродливые формы, которые в нашем социуме называются сексуальными извращениями, также появляются садистские и мазохистские наклонности, склонность к насилию, зверствам и т.п.

Таким образом, налицо социально агрессивная позиция.

5. Общий вывод. Сексуальная энергия является лишь частным случаем энергии Кундалини, когда та находится на уровне Свадхистана-чакры. Она может смешиваться с ВП, участвовать в процессе формирования эмоций. При обычном половом акте сексуальная энергия рассеивается в окружающее пространство через Свадхистану-чакру, тоже самое происходит и при занятиях онанизмом или мастурбацией.

6. Налицо потенциальная возможность каждого человека к сублимации или возгонке сексуальной энергии с целью ее последующей трансформации в лидерскую, харизматическую (Манипура-чакра) или ментальную, творческую (Аджна-чакра). Кроме этого, возможны варианты сублимации сексуальной энергии, описанные в пункте 3 и ее десублимации по пункту 4.

7. Данная статья является сокращенным вариантом общей концепции теории сублимации сексуальной энергии. (с) Talant.

8. С ее источниками Вы можете ознакомиться по адресу <http://sex-theory.narod.ru/>, раздел "Эзотерика", статьи "Тантра - расширение понимания", "Активация Свадхистана-чакры", "Энергия пола" и другие мелкие статьи из этой рубрики.

9. Кроме того, описываются недостатки традиционных сексуальных практик и преимущества техник сублимации в психологическом, медицинском, статистическом, научном и художественном аспектах.

Преимущества асексуального образа жизни.

1. Во-первых, эту статью я писал сам, анализируя чакральную структуру человеческого существа, а также используя источники Кундалини-йоги и крийи-йоги. Кроме этого, был обработан материал из рубрики "Эзотерика" <http://sex-theory.narod.ru/okallt-main.html/>.

2. Иными словами, это квинтэссенция теории сублимации сексуальной энергии.

3. Многие участники этого форума действительно имеют ошибочное убеждение, что секс полезен для здоровья.

Я задаю Вам вопрос: Вы любите себя?

Если Вы отвечаете утвердительно, я спрашиваю Вас дальше, "а зачем же Вы тогда себя сознательно губите ради сиюминутного удовольствия?"

4. Следующая путаница. Асексуалы и импотенты не есть одно и то же.

Асексуалы МОГУТ заниматься сексом, но НЕ хотят, поскольку не считают нужным.

Импотенты НЕ могут заниматься сексом, но ХОТЯТ, поскольку идут на поводу у своего либидо и гедонистических проявлений собственной психики в целом.

Кроме того, импотентами могут быть гетеросексуалы, гомосексуалы, некрофилы, зоофилы, педерасты, педофилы, геронтофилы, аутоэротоманы...

Асексуалы - это класс людей, которые не испытывают потребности организма в периодическом выбросе собственного семени, но при необходимости, например, при продолжении рода, могут это сделать.

Однако будущее не за половым размножением, а за ART.

Асексуалы не относятся к сексуальным меньшинствам, поскольку не идентифицируют себя ни с одной сексуальной ориентацией, а против сексуальности в целом, будь то ортодоксальная или неортодоксальная. С таким же успехом атеистов нельзя причислить к той или иной религиозной группе или секте.

5. Поскольку многих раздражает альтернативная точка зрения, то можно сделать вывод, что они не принимают мир таким, какой он есть, поскольку асексуалы уже реально существуют, и отрицать этот класс равносильно отождествлять себя с солипсистами.

6. Асексуалы наиболее миролюбивые существа, поскольку им безразлична сексуальная ориентация окружающих их людей, она может быть абсолютно любой, даже асексуальной.

Другое дело, что некоторых сексуально озабоченных личностей они могут раздражать, однако это лишь свидетельствует о том, что проблемы у них, а не у асексуалов.

7. Страдает тот, кто не свободен, а не тот, кто освободился от внутренних зависимостей.

8. Асексуалы по внутреннему состоянию напоминают подростков допубертатного периода, а следовательно, им свойственны те же положительные эмоции, как и этому социальному слою.

9. Асексуалы воспринимают окружающих людей, особенно противоположного пола, прежде всего, как личностей, а не как сексуально привлекательные объекты, что неизбежно искажает бы адекватность их восприятия действительности.

10. Благодаря асексуальному образу жизни и вытекающему из него огромному накоплению жизненной энергии, в связи с теорией сексуальной сублимации, основные аспекты которой я уже описал выше, у данных людей снижается потребность в еде и во сне.

Лично я только легко завтракаю и больше весь день ничего не ем, вечером выпиваю чай с вареньем.

Сплю я в среднем около 2-х часов в сутки, максимум при сильном утомлении, интенсивных занятиях спортом не более 4-х часов.

Из этого вытекают огромные потенциальные возможности для личностного и духовного самосовершенствования, которые недоступны людям с ортодоксальной сексуальной ориентацией.

11. Отсутствие у мужчин сексуальных мотивов по отношению к женщинам, позволяют им проявлять свои лучшие качества, они могут по-настоящему любить (уровень Анахаты, Вишудхи, Аджны и даже Сахасрары) их причем всех и безусловно, не смотря ни на какие недостатки, а это, в свою очередь, приводит к очищению их сосуда кармы, что обуславливает их социальную эффективность.

12. Именно в этом и состоит секрет богатства, счастья, здоровья, успеха.

13. Кто заинтересовался, могу ответить на их вопросы в гостевой по адресу <http://sex-theory.narod.ru/>

Удачи! С удовольствием послушаю Ваши критические замечания по поводу данного сообщения.

Некоторые пояснения для тех, кто не знаком с индийской философией.

1. Тантра - теоретическая часть индийской философии, направленной на расширение понимания и сознания человека с целью более комплексного восприятия окружающей действительности.

2. Йога - практическая часть: хатха-йога, пранаяма-йога, кундалини-йога, крийя-йога, раджа-йога, карма-йога...

Данные техники направлены на трансформацию физического тела человека, его сознания, развитию возможностей психики, росту самосознания, что означает духовное развитие или развитие в энергоинформационном плане.

3. Если хотите располагать большей информацией, то рекомендую статью "Тантра - расширение понимания" в разделе "Эзотерика" на сайте <http://sex-theory.narod.ru/>

3. По-моему все ясно как день...

ПОРНОГРАФИЯ - СРЕДСТВО ГЕНОЦИДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА?

1. Слово "порнография" сейчас утратило первоначальный смысл и употребляется как нейтральный термин. Порнография - в переводе с древнегреческого - "грязеписание".

2. Менее чем за 30 лет, порнография выросла из мелкосерийного продукта, приносящего \$5-10 миллионов ежегодно в гигантскую промышленность с ежегодной продажей \$12-13

миллиардов. Это столько, сколько составляет валовый доход трех главных объединенных телевизионных сетей.

3. Распространение эротики и порнографии - ведёт к геноциду человеческой расы, так как это **НА КОРНЮ УНИЧТОЖАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЕ СЕМЬИ** или **НЕ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТИ ДОПУСТИТЬ ЛЮДЯМ СОЗДАНИЯ СЧАСТЛИВЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**. Согласно статистики по России, количество смертей уже превышает рождаемость. Это значит, что люди вместо создания благополучных семей предпочитают "поверхностные отношения" ради временных развлечений, которые чаще всего заканчиваются абортами, проституцией, одинокой жизнью, смертью от СПИДа, СИФИЛИСА или самоубийствами.

4. Самые жестокие убийства происходят на сексуальной почве, чаще всего в состоянии алкогольного опьянения.

5. Порнография создает **ЛОЖНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ** о личной сексуальной жизни людей, вселяя в человеческий разум извращённые мысли и желания.

6. Появление и распространение эротики и порнографии - главная причина возрастания изнасилований и сексуальных домогательств к детям и взрослым разных полов, особенно к девушкам и женщинам.

Результаты исследований:

Корреляционные исследования подтверждают, что порноматериалы могут провоцировать мужчину на агрессивное поведение с женщиной. Как отмечает Дж. Курт (1984), во всем мире вслед за широким распространением порнографии в течение 1960-1970 гг. резко возросло количество изнасилований, кроме тех стран и регионов, где порнография оставалась под контролем. На Гавайях количество изнасилований увеличилось в 9 раз, затем снизилось (временно было введено ограничение на порнографию), а потом опять возросло (после отмены ограничений). Во всех североамериканских штатах продаваемость журналов откровенно сексуального содержания коррелирует со статистикой изнасилований (с учетом количества молодых людей в каждом штате и других факторов). Аляска заняла первое место по продаже сексжурналов и по изнасилованиям, Невада - соответственно второе и т.п.

Сексуальные преступники обычно являются активными потребителями такой продукции. Лица, осужденные за сексуальные приставания к детям и пр. гораздо чаще смотрели порнографические фильмы, чем не совершавшие такого рода преступлений. Аналогично и серийные убийцы (данные ФБР). Можно предположить, что потребление порнопродукции является следствием (а не причиной) определенного отклонения в психике. Однако лабораторные эксперименты устанавливают достаточно отчетливые причинно-следственные связи. Анализ 21 эксперимента в этой области позволяет определенно заявить: просмотр порноматериалов, особенно содержащих сцены насилия, усиливает жестокость в отношении женщин.

7. Просмотр порнографии провоцирует мужчин и женщин на измену, следствием чего являются семейные конфликты, ссоры, развод или неблагополучие семей, в которых вырастают дети-беспризорники, преступники, агрессоры, психически больные люди. Просмотр сексуальных фотографий или видео чужих людей - это форма блуда, которая

уже является фактом неверности и ведёт к проституции или измене второй половинке.

8. Измена или похотливое отношение к женщине, которое считается самым низким грехом во всех религиозных писаниях, порноиндустрия возводит в ранг "нормальных" отношений, подрывая культуру разных народов, благополучие семейных отношений и всего общества в целом.

9. Порнография подменяет ОБРАЗ МАТЕРИ, образ порядочной, скромной женщины, хранительницы очага и воспитательницы детей на ОБРАЗ РАЗВРАТНОЙ озабоченной ПРОСТИТУТКИ, красящей губы и наряжающейся ради совращения окружающих мужчин.

10. Новшества моды (короткие мини-юбки и развратные разрезы - это следствие деятельности порно-индустрии, пытающейся СТЕРЕТЬ ИЗ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ истинный человеческий образ ВЕРНОЙ МАТЕРИ - КОРМИЛИЦЫ И ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ ЧИСТЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

С давних пор открытые одежды считались признаком проституции и развратности. Но порно-индустрия ЖЁСТКО РАЗРУШАЕТ традиции культурного предпочтения одежды, вводя некий шаблон для всех девушек и женщин – чем меньше одежды и чем больше похотливых разрезов – тем "лучше". На самом же деле такая мода ведёт девушек и женщин к полной деградации и учащению случаев их насилия и сексуальных домогательств по отршению к ним.

Настоящая уважающая себя девушка или женщина одевается скромно, дабы не привлекать лишнего внимания сексуально озабоченных или больных людей.

11. Порноиндустрия религиозными деятелями считается проявлением демонизма и сатанизма, с которыми каждый нормальный человек обязан бороться ради сохранения нормальных человеческих отношений в семье и в обществе.

Порнография - это грех во всех смыслах. Тот, кто её производит, совращает с помощью денег несмышлёных людей глумиться перед видео и фотокамерами над своими телами и предназначением, совершая извращения, блуд и непотребство. Эти люди движимы бесами.

О стрелах лукавого и их действии в человеческом сердце

(Статья)

В послании к ефесянам апостол Павел, перечисляя оружие Божье, данное возрождённым детям Божиим, упоминает и об оружии сатаны, которым он воинствует против христиан, называя его раскалёнными стрелами лукавого. Естественно, мы знаем, что сатана это дух, и его оружие имеет духовные свойства, его невозможно увидеть, пощупать. И поражает он, в первую очередь, плоть возрожденного, а потом и его внутреннего человека. Последствием проникновения стрел лукавого в человеческое сердце является грех, который, имея силу сатаны, поработает христианина, превращая его опять в раба греха. Противостоять натиску духов злобы поднебесной возможно

лишь только, когда будем отражать стрелы сатаны ещё в полете, до того как они попали в наше сердце и совершили своё, поражающее, действие. Данная статья предназначена, в основном, возрождённым верующим, потому что реально противостоять сатане может только тот верующий, который, благодаря закону веры, достиг праведности от Бога, с которым Бог заключил Новый Завет, освободив его от действия закона греха и смерти.

Раскалённые стрелы лукавого - это его мысли, которыми он атакует возрождённого верующего. Их действие можно сравнить с действием семени, которое, будучи посеяно в почву, даёт начало растению. Сатанинская мысль, попав в сознание, и укоренившись в нём, даёт начало плотскому чувству, которое можно охарактеризовать как похоть. Похоть - это управляющее личностью желание, исполнение которого влечет нарушение Божьей заповеди, определяющей грех. Источником силы, которой похоть воздействует на человека, является сатана. Через похоть дьявол имеет возможность управлять поведением человека, подавляя в нём всякое сопротивление. Более того, похоть психически поражает нашего внешнего человека, который, получая удовольствие от сделанного греха, попадает в рабскую зависимость. Примеров этому множество - это наркоманы, курильщики, воры, пьяницы и т. п. Человек, даже сознавая, что делает грех, уже не может остановиться в делании греха, мотивируя тем, что уже не может жить по-другому. Сделав грех, этот человек кается, но потом грешит опять и опять. Плачет, страдает от собственного бессилия, но всё равно грешит. Об этой борьбе очень хорошо написал апостол Павел в 7 гл послания к Римлянам: 19 Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Что это? Утверждение собственного бессилия в борьбе с похотью. Да!!! Апостол Павел прямо заявляет что человеку борются с похотями невозможно. Что же делать. Как жить дальше христианину, если он, наконец, понимает, что в борьбе с сатаной он потерпел поражение, и сатана сумел посеять в его сознании свои мысли, которые превратились в похоти, что он из раба праведности превратился в раба греха. Неужели это конец, неужели всё!

Слава Богу! Есть выход! Есть возможность поработённому христианину вырваться из рабства греху. Это истинное покаяние, признание собственных похотей, действительной причиной греха. Очень часто мы, каюсь, просим Бога очистить нас от сделанного греха, забывая, что надо просить Бога очистить нас от причины (похоти), действием которой является грех. Для того, чтобы не было следствия, нужно удалить причину этого следствия. Причиной греха является похоть. И Бог очистит нас, очистит как виноградную лозу, обновит нас Святым Духом. Это обетование Нового Завета, но оно действительно, когда есть покаяние.

Вы зададите вопрос: "Вот мы покаялись в том, что жили водимые похотями, покаялись искренне и Бог очистил нас от всякой неправды. Как нам жить дальше, как нам противостоять сатане, как нам побеждать похоти? Как нам жить дальше, чтобы не грешить?"

Ответом на этот вопрос является наше знание этапов нашего падения. Пусть каждый вспомнит, как начинался его грех. Сначала появилась мысль, она привлекла внимание, и совесть, будучи научаемая Святым Духом и обязанная контролировать мысли, не определила истинный источник этой мысли, по сути пропустив эту сатанинскую стрелу в сознание, туда где формируются чувства человека. Поражение наступает именно в этот момент, то что, происходит потом, это уже закономерность: из семени вырастает похоть, а похоть зачавши рождает грех, а сделанный грех рождает смерть. Это уже закон, и действует он независимо от нашего желания. Поэтому наша борьба с грехом заключается в том, что в нашем сознании должна царствовать совесть, научаемая Святым Духом, что право на разрешение действия принадлежит ей, она должна постоянно

контролировать все мысли возникающие в сознании, контролировать их источники, и отражать сатанинские мысли, не соглашаясь с ними. Пример нам показал сам Господь: Матф. 16. 22 "И, отозвав Его, Петр начал прекословить Ему: будь милостив к Себе, Господи! да не будет этого с Тобою! Он же, обратившись, сказал Петру: отойди от Меня, сатана! ты Мне соблазн! потому что думаешь не о том, что Божие, но что человеческое." Также мы должны знать, что если в этой борьбе мы пропустили вражескую мысль, это семя зла в свое сердце, и совесть признаёт это, мы должны каясь, просить Бога, чтобы Он удалил этот зародыш зла из нашего сердца, не дожидаясь, пока сатана поработил нас, сделав рабами собственных похотей. Да, собственных, потому, что не каясь, мы выращиваем собственную похоть, чтобы в последствии быть, через неё порабощёнными, сатаной. Апостолы призывают нас бодрствовать и молиться во всякое время, чтобы не впасть в искушение. Если будем так поступать, то сатана не будет иметь успеха в борьбе с нами, не сможет поработить детей Божьих.

Эту статью я хочу завершить словами апостола Павла, обращенными к нам через века: Рим.6:12 Итак да не царствует грех в смертном вашем теле, чтобы вам повиноваться ему в похотях его;

Благодать Господа нашего Иисуса Христа со всеми вами. Аминь.

Рябцев Артур.

ЭНЕРГИЯ ПОЛА

В этой главе мы обратим внимание на вопрос, имеющий жизненно важное значение для человечества, но которым люди обычно серьезно не занимаются. Общественное мнение в настоящее время (Книга написана в самом начале двадцатого века, - *Прим. ред.*) таково, что о данном вопросе нельзя говорить с желанной ясностью и полнотой или признавать необходимость его обсуждения. Всякое обсуждение этой темы признается неприличным, но моя единственная цель - стремление как раз противодействовать дурным привычкам, укоренившимся в широких массах. Тем не менее некоторым отважным авторам удалось познакомить публику с вопросом о продлении рода, так что большинство наших читателей без труда поймут, что мы хотим сказать.

Мы не будем говорить об интимных отношениях, поскольку этот вопрос настолько важен, что о нем одном можно написать целую книгу; кроме того, на этих страницах едва ли уместно разбирать это подробно. Мы скажем всего лишь несколько слов.

По мере развития человека его половые функции изменялись, и теперь между полами происходит взаимный обмен более высоких начал, что значительно отличается от половых отношений у животных. Этот обмен является основой духовной жизни умственно развитых мужчин и женщин. Отношения между мужем и женой обе стороны стремятся поднять на более высокий уровень, укрепить и облагородить, а не унижить, ослабить и осквернить, как это происходит, когда супругов связывает одна только чувственность. В этом причина многих случаев брачной дисгармонии и разладов: кто-то поднимается до более высокого строя мыслей и видит, что другая сторона не может следовать за ним или за нею. Тогда взаимоотношения лежат в разных плоскостях, и мужчина и женщина уже не находят друг в друге того, что искали.

Хотя йоги и ведут такую жизнь, в которой сексуальные отношения не играют большой роли, тем не менее они признают важность здоровья половых органов и их влияние на

общее состояние человека. Если эти органы ослаблены, то и весь организм испытывает на себе отрицательное рефлективное воздействие и страдает от этого. Полное дыхание, описанное в этой книге, задает ритм, который по замыслу природы поддерживает нормальное состояние этой важной части организма; прежде всего следует заметить, что рефлекс симпатического отдела нервной системы, задающий общий тон всему организму, всегда укрепляет и стимулирует воспроизводительные функции. Мы не хотим сказать, будто следует будить животные страсти, отнюдь нет. Йоги проповедуют умеренность, целомудрие и чистоту в брачных отношениях, так же как и вне их. Йоги научились контролировать животные страсти и держать их в повиновении у высших начал ума и воли. Но власть над половыми инстинктами не является признаком половой слабости, и учение йогов говорит, что как мужчина, так и женщина со здоровыми и нормально развитыми половыми органами обладает и более сильной волей к тому, чтобы не терять над собой власть. Йоги думают, что многие извращения, связанные с этой удивительной областью человеческого организма, возникают от недостатка здоровья и являются следствием скорее болезненного, чем нормального усиления деятельности репродуктивной системы.

Йоги знают также, что половую энергию можно сохранять и использовать для развития тела и ума вместо того, чтобы расточать ее на неестественные излишества, составляющие потребность многих невежественных людей.

В этой главе мы приведем одно из любимых упражнений йогов, направленное на такое преобразование половой силы. Читатель, независимо от того, захочет он следовать теории йогов о воздержании или нет, увидит, что полное дыхание окажется могущественным средством в восстановлении нормального состояния половой системы организма. Но помните, что под здоровьем мы вовсе не подразумеваем чрезмерное развитие. Чувственный человек поймет, что нормальное здоровье скорее уменьшает желание, чем увеличивает его; слабые мужчины и женщины уяснят, что нормальное здоровье укрепит их и освободит от угнетавшей слабости. Мы не хотим быть неправильно понятыми, идеалом йогов является сильное тело, одушевленное высокими стремлениями, контролируемые сильной волей.

Йоги обладают громадными познаниями в области правильного использования способностей обоих полов к воспроизводству. Некоторые наметки эзотерической стороны их учения проникли на Запад, ими воспользовались занимающиеся этим вопросом западные специалисты. В нашей книге мы не будем обсуждать эти теории, но обратим ваше внимание на тот метод, который поможет вам переводить половую энергию в жизненную силу всего организма, вместо того чтобы рассеивать и тратить ее на удовлетворение своей чувственности. Сексуальная энергия есть энергия творчества, она может сохраняться в организме и, усиливая его силу и жизненность, вместо зарождения новой жизни служить возрождению самого человека. Если бы молодые люди на Западе понимали это, они избежали бы многих бед и несчастий, стали бы совершеннее в умственном, нравственном и физическом отношениях.

Такая передача половой энергии всему организму повышает его жизнеспособность. Она переполняет людей большой жизненной энергией, которую они будут излучать. Превращенная таким образом энергия может быть направлена в любое русло и использована с большей пользой. В половой энергии природа сосредоточила одно из самых мощных проявлений праны, ибо ее назначение - творчество. Таким образом, огромное количество жизненной силы сосредоточено в небольшой части тела. Половые органы - самая сильная батарея, накапливающая в себе силу для животной жизни; эту

силу можно извлекать и преобразовывать себе на пользу, а можно и расходовать для продления рода или же расточать в неудержимом сладострастии.

Йоги 'преобразуют' половую энергию с помощью весьма простого упражнения. В него входит ритмичное дыхание, и оно легко выполнимо. Его можно делать всегда, но особенно рекомендуется выполнять, когда у человека повышена половая потребность, поскольку в это время сексуальная энергия может быть легче превращена в другой вид энергии для возрождения самого человека. Мужчина и женщина, занятые умственным трудом или требующей творчества физической работой, смогут при помощи этого упражнения вкладывать эту превращенную творческую энергию в реализацию своего призвания. С каждым вдохом они будут превращать энергию и с каждым выдохом - посылать ее в соответствующий центр. Конечно, извлекается не сама необходимая для репродуктивной функции жидкость, а только праническая энергия, как бы 'душа' полового органа.

Упражнение для преобразования половой энергии

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

Вопрос о духовном возрождении человека через посредство энергии пола открывает широкое поле для исследований, поисков и открытий. И когда-нибудь, вероятно, выпустят небольшое специальное руководство по использованию и превращению половой энергии, и предназначено оно будет для тех, кто ищет познаний в этой области ради благородных мотивов, а не из желания доставить пищу своему похотливому воображению и сладострастным наклонностям.

ТАЙНЫ ВИН ЧУН, ЧАСТЬ 3

Сегодня так много внешнего в проявлениях интимного и сексуального в журналах, кино и телевидении, что хочется рассмотреть эту проблему с другой точки зрения, в ее связи с боевым искусством Юн Чун Цюан (Вин Чун).

Источником информации является книга Юрия Гриценко, где он беседует со своим мастером Нгуен Хонг Ту. Мастер отвечает на 100 вопросов, касающихся некоторых физических, метафизических и духовных аспектов восточного боевого искусства - Юн Чун Цюань, или вьетнамское название духовной семейной школы - Тьеу-лам Фат-сон. Первая часть, Тьеу-лам, означает Храм Шаолинь, вторая (Фат-сон) - горный буддизм - духовную направленность.

Известно, что древние школы воинского искусства и йоги проповедовали половое воздержание. Как эта проблема решается в вашей школе?

Да, древние школы предписывали полное половое воздержание. Объяснялось это необходимостью беречь, накапливать тонкую жизненную эссенцию для энергетических порывов, которые являлись определенными ступенями на пути к мастерству. Но были и другие системы, которые, напротив, научали и развивали эротическое искусство, доводя его до уровня серьезной науки.

Вопрос секса является актуальным во все времена, решение вопроса имеет следствием здоровую семью, здоровье всех членов семьи, возможность не тратить энергию на сексуальные издержки, а наоборот - направлять ее на жизненные нужды и творчество.

Я хочу предложить вам взглянуть на секс с точки зрения метафизики Вин Чун. Рассмотрим связь его атрибутов с первоэлементами.

Начнем с самого пассивного элемента - "вода". Теперь от него проследим цепочку порождающих связей.

Итак, когда у мужчины есть возможность, а у женщины желание ("вода") удовлетворить телесные, энергетические и духовные потребности ("дерево"), создается предпосылка для контакта между ними ("огонь"). Это требует определенной интимности ("земля"), которая позволяет войти в контакт мужских и женских половых органов ("металл"). В свою очередь, такой контакт усиливает у мужчины возможность, а у женщины желание.

На уровне "Неба", или в сфере Духа, происходит контакт с миром тонких ощущений, с миром прекрасного, стимулируется творчество и происходит понимание иных измерений бытия. На этом уровне происходит энергетический обмен с Космосом. На уровне Человека", или в сфере Энергии, происходит очищение и оздоровление организма благодаря положительным эмоциям и ритмичному дыханию. Этот уровень характеризуется обменом энергии между субъектами секса.

Известно, что, половой инстинкт имеет своим венцом оплодотворение, которое осуществляется через половой акт. Половой акт возможен при наличии эрекции. Оплодотворение возможно при наличии яйцеклетки женщины и попадании во влагалище спермы мужчины. Стимулом к последующему половому акту является оргазм.

На качество полового акта влияют в большой степени следующие факторы: питание, обстановка, обоюдное желание, здоровье, опыт партнеров, их привлекательность.

Известно, что человек представляет собой энергетическую систему, которая характеризуется отношением энергии выхода к энергии входа. Йога и Юн Чун Цюань по сути своей являются системами, которые помогают усилить энергию входа и уменьшить энергию выхода, что позволяет увеличить энергетический потенциал организма.

Во время полового акта, в момент эротических сновидений и сексуальных фантазий огромная энергия через половые органы, нервные центры и биологически активные точки излучается в пространство, а часть ее попадает половому партнеру, если он есть. Благодаря активному дыханию, концентрации мыслей и чувств на сексуальном объекте большое количество энергии приходит из пространства или того объекта, который стимулирует данную ситуацию. В зависимости от соотношения входящей и выходящей энергии половой акт может оказаться вредным для здоровья или полезным, может старить или омолаживать организм, приносить разочарование или удовлетворение.

Больше всего расходуется энергии у мужчины во время эякуляции и оргазма. Чтобы предотвратить большие потери энергии, для мужчины лучше всего совершать один длительный половой акт, чем несколько коротких. Предстательная железа болезненно реагирует на оттягивание оргазма, поэтому необходимо на нее воздействовать при помощи нескольких сильных сжатий. Со временем железа приспособится к более жесткому режиму работы. Длительность полового акта, при котором происходят положительные изменения в организме мужчины и женщины - 20 минут. Именно столько времени требуется для полного прогревания тела, успокоения нервной системы, полного энергетического контакта партнеров. Для многих мужчин такое время оказывается слишком большим. Причины следующие: слабое здоровье, болезни половой сферы, слишком сильное желание, плохая обстановка, недостаточный опыт половой жизни, серьезное отношение к своим неудачам в сексе, новый / неподходящий партнер.

Для человека Вин Чун половой акт является и внутренней работой (ной-конг), а не только внешней. Что это такое? В ходе любовной игры необходимо следить за теплом в пояснице, так как при охлаждении этой области уменьшается энергия почек. Лицам, у которых слабые почки, в процессе полового акта необходимо растирать поясницу до ощущения тепла. Нужно следить за тем, чтобы большая часть энергий и крови приходилась на почки и половую систему, а не на руки, спину, грудь, шею. Обязательным является контроль за дыханием и работой сердца. Очень важно следить за состоянием женщины. Помните, что эротика - это искусство двоих, а не одного человека. Собирайте положительную энергию от впечатлений. Замечайте приятное, усиливайте его и не замечайте ненужного и неприятного.

Природе не выгоден длительный половой акт. Увеличение его продолжительности является искусственной мерой, которая помогает взойти на большую высоту эстетических наслаждений. Но здесь требуется компромисс двоих. Обычно по мере приближения оргазма у мужчины все меньше и меньше происходят спады энергии, все действия и впечатления уплотняются по времени и приближают к завершению полового акта. Можно научиться замедлять процесс, отвлекая внимание. Если направлять его на различные качества, как указано на схеме, то можно научиться легко управлять актом по времени и интенсивности.

В основе любовной игры лежат те же законы, которые управляют движением небесных тел. Луна вращается вокруг Земли благодаря равновесию центробежной (зыонг) силы и центростремительной (ам) силы. Оргазм неотделим от эякуляции как дух от материи, Тем не менее, можно отдельно изучать, материю и дух.

Изучая проблемы секса, нельзя, забывать о гигиене половой жизни. На Востоке говорят, что маленький камешек ломает большой зуб. Пусть неряшливость не окажется этим самым камешком.

Мнения

* "Любить и быть мудрым - невозможно." * "...страсть, свойственная слабым... ..либо это столь глупая вещь, что она не способна познать самое себя, либо столь отвратительная, что она должна скрывать себя под гримом. Сцена многим обязана любви, жизнь - ничем. Любовь всегда означает слишком узкий взгляд на вещи." Фрэнсис Бэкон

* "Хотя лень рабского подчинения для абсолютного большинства людей имеет свою прелесть, тот, кто создан из более благородной материи, не примет никакие блага мира без свободы." * "Повесничать так же небезопасно, как играть с огнем." Джордж Сэвил, маркиз Галифакс

* "Опыт полезен - если за него не заплачено слишком дорого." * "Чесотка начинается с удовольствия, а кончается болью." Томас Фуллер

* "Ни один здравомыслящий человек никогда бы не женился, прислушайся он к голосу рассудка..." Джонатан Свифт

* "Самые необузданные страсти у всех живых существ - похоть и голод..." * "Самые неисправимые пороки - это те, которыми упиваются." Джозеф Эддисон

* "По любви обычно женятся лишь слабые люди." Сэмюэль Джонсон

* "Для меня нет ничего более отвратительного, чем излучающие самодовольство лица жениха и невесты." * "На чувства у меня времени не хватает." Чарльз Лэм

* "Сентиментальные люди - самые бессмысленные из смертных..." Томас Карлейль

* "Любовь слишком сильное чувство, чтобы стать основой счастливого брака." Роберт Льюис Стивенсон

* "Мужчина может быть счастлив с любой женщиной - при условии, что он ее не любит." * "Когда человек влюбляется, то начинает с того, что обманывает себя самого, а кончает тем, что обманывает других." Оскар Уайльд

* "Многие готовы скорее умереть, чем подумать. Часто, кстати, так и бывает." * "Я не знаю ни одного живого существа, за исключением разве что насекомых, которые бы отличались большей неспособностью учиться на собственных ошибках, чем люди." Бертран Рассел

* "Мы так погрязли в болезненных предубеждениях, так уважаем безумие, что здравомыслящий человек пугает нас как помешанный." * "От глаз к сердцу проложена дорога, которая не проходит через интеллект." * "Половая жизнь не приравнивается ко сну или еде; если пол перестает быть слугой, он становится деспотом." * "Стремление к свободной любви равносильно желанию стать женатым холостяком или белым негром." Гилберт Честертон

* "За порок мы платим сознанием того, что мы порочны; за удовольствие - чувством разочарования, увы, запоздалого." Сирил Коннолли

* "Величайшее чувственное наслаждение, которое не содержит в себе никакой примеси отвращения, - это, в здоровом состоянии, отдых после работы." * "Принцип апатии означает, что мудрец никогда не должен находиться в состоянии аффекта, будь то даже сострадание к несчастьям своего лучшего друга, ибо аффект делает человека слепым." * "Аффект следует рассматривать как опьянение, которое проходит после сна, а страсть - как безумие с его навязчивыми представлениями, все глубже проникающими в душу." * "Назначение человека состоит в том, чтобы достичь совершенства посредством свободы." Иммануил Кант

* "Вы не можете купить любовь, но вы можете дорого заплатить за нее." Хенни Юнгман

* "Раб - тот, кто не умеет владеть собой." Эпиктет

* "Самый жалкий раб - это человек, отдающий в рабство свой разум и признающий истиной то, чего не признает его разум." * "Верь рассудку только тогда, когда убедишься, что никакая страсть не говорит в тебе." * "Прежде чем говорить о благе удовлетворения потребностей, надо решить, какие потребности составляют благо." Лев Николаевич Толстой

* "Человеческое бессилие в укрощении и ограничении аффектов называется рабством. Человек, находящийся в рабстве, настолько не владеет собой, что, хотя и видит перед собой лучшее, однако принужден следовать худшему." * "Человек, руководствующийся только аффектом или мнением, отличается от человека, руководствующегося разумом. Первый помимо своей воли делает то, чего совершенно не знает, второй делает только то, что он признает главнейшим в жизни. Поэтому первого я называю рабом, второго - свободным." Бенедикт Спиноза

* "Рабство унижает человека до того, что он начинает любить свои оковы." * "Любая страсть, владеющая человеком, как бы открывает прямой доступ к нему." Л. Вовенарг

* "Чем сильнее страсть, тем большую пассивность духа она показывает." * "Аскетизм, как возведенное в принцип воздержание, есть борьба с плотью для укрепления духа и для одухотворения тела." В. С. Соловьев

* "Есть упрямство, которое делает честь человеку, когда он решает не признавать никакого нравственного убеждения, пока оно не получит оправдания разума." Г. В. Ф. Гегель

* "Целомудрие - это духовная целостность разума и добродетели, определяющая чистоту души в ее устремлении к жизненному благу." * "Всякая безнравственность проистекает из коллизии должного с желаемым, страстей с разумом - и имеет источником силу чувственных побуждений и слабость моральной воли." * "Достоинство выражает сопротивление духа инстинктам." Ф. Шиллер

- * "Если целомудрие и не добродетель, то, во всяком случае, оно - сила." Ж. Ренар
- * "Человек - это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, - канат над пропастью. В человеке ценно то, что он мост, а не цель." Ф. Ницше
- * "Аскетизм есть очищение сердца от злых страстей." Иоанн Кассиан
- * "Аскетизм есть школа человеческой личности в направлении сокращения своих чувственных желаний в пользу таких, которые материально не ограничены." М. М. Пришвин
- * "Аффект есть форма неведения." "Вьяса-Бхашья"
- * "Бесстрастие есть не просто свобода от страстей, но свобода от желания страстей, освобождение ума от мыслей о них." Симеон Новый Богослов
- * "Истинное величие души, дающее человеку право уважать себя, заключается в его сознании того, что нет ничего другого, что ему принадлежало бы по большему праву, чем власть над своими собственными желаниями." Р. Декарт
- * "Наибольшей властью обладает тот, кто имеет власть над собой." * "Настанет время, когда наши потомки будут удивляться, что мы не знали таких очевидных вещей." Сенека
- * "Воздержание - это умение владеть собой, быть хозяином своих страстей и желаний." * "Выдержка - неодолимая сила истинного убеждения." * "Воля - целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением." Платон
- * "Настраивать свой ум выше своих влечений - в этом смысл воздержания." Б. Джонсон
- * "Что такое воля, как не мысль, переходящая в дело?" А. А. Бестужев-Марлинский
- * "Выдержка заключается в том, чтобы противостоять страстям; воздержанность - в том, чтобы не испытывать их." * "Невоздержанный тот, кто не может устоять против наслаждений, хотя его разум и противится этому; распущенный тот, кто предается наслаждениям, не встречая возражений разума." Аристотель
- * "Основа всякой добродетели заключается в способности отказываться от удовлетворения своих желаний, если разум не одобряет их." * "Порок не в том, чтобы иметь желания, а в неспособности управлять ими и отказываться от них." Д. Локк
- * "Долготерпение - это сила благоразумия, избавляющая душу от безрассудства страстей." Ефрем Сирианин
- * "Время укрепляет дружбу, но ослабляет любовь." * "Сладострастная женщина хочет, чтобы ее любили; кокетке достаточно нравиться и слыть красивой. Одной владеет страсть и жажда наслаждений, другой - тщеславие и легкомыслие. Сладострастие - это изъян природы; кокетство - порок души." * "Праздность порождает пороки, а невежество распространяет и увековечивает их." Ж. Лабрюйер

- * "Желание есть неразумное возбуждение души." Зенон
- * "Человек бывает несчастлив или вследствие страха, или вследствие безграничной, вздорной страсти." Эпикур
- * "Любовник - жертва номер два." Генри Менкен
- * "Любовь - это грубое преувеличение различия между одним человеком и всеми остальными." Джордж Бернард Шоу
- * "Вот похоть, алчна и груба - Души бездонной страх и стыд. Равно тирана и раба Она безжалостно разит. Так целый мир, себе не рад, Стремится в рай дорогой в ад." * "Чем страсть сильнее, тем печальней бывает у нее конец." * "Если бы не было разума, нас заездила бы чувственность. На то и ум, чтобы обуздывать ее нелепости." Уильям Шекспир
- * "Легче подавить первое желание, чем утолить все, что следует за ним." * "Разврат завтракает с Богатством, обедает с Бедностью, ужинает с Нищетою и ложится спать с Позором." Бенджамин Франклин
- * "Любовь - дело тех, кому нечего делать." Диоген
- * "Животное управляется своими органами, человек управляет своими органами и господствует над ними." * "Да разве любовь имеет что-либо общее с умом!" В. Гете
- * "Только разум, наука, воля, совесть возвышают человека. Думать, что можно иначе возвыситься, может только глупец." Абай Кунанбаев
- * "Бедность идет по пятам за ленью, а болезнь - за невоздержанностью." П. Буаст
- * "Страсть не так опасна, как страшны причиняемые ею разрушения." Р. Роллан
- * "Разум дан человеку для того, чтобы он разумно жил, а не для того только, чтобы он видел, что он неразумно живет." В. Г. Белинский
- * "Не сердце, а разум - судья истины." А. И. Герцен
- * "Моя мысль - это я сам." В. Гюго
- * "Что страсти? - ведь рано иль поздно их сладкий недуг Исчезнет при слове рассудка." М. Ю. Лермонтов
- * "О силе страсти всегда судят по совершенным во имя ее безрассудствам." С. Цвейг
- * "Человек, оказавшийся в плену своих страстей, свободным быть не может." Пифагор
- * "Чувствительный человек - точно безоружный среди хорошо вооруженных." Б. Авербах

- * "В любви теряют рассудок, в браке же замечают эту потерю." М. Сафир
- * "Благоразумие и любовь не созданы друг для друга: по мере того, как растет любовь, уменьшается благоразумие." * "Пока угасающая страсть все еще волнует наше сердце, оно более склонно к новой любви, чем впоследствии, когда наступает полное исцеление." * "Любая страсть толкает на ошибки, но на самые глупые толкает любовь." * "Если судить о любви по обычным ее проявлениям, то она больше похожа на вражду, чем на дружбу." * "Нет таких людей, которые, перестав любить, не начали бы стыдиться прошедшей любви." Франсуа де Ларошфуко
- * "Власть никогда не бывает у страсти, она лишь у расчета." И. Ган-Ган
- * "Любовь - большая помеха в жизни." А. Шопенгауэр
- * "Важнейшая задача цивилизации - научить человека мыслить." Т. Эдисон
- * "Жизнь - не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца." А. Токвиль
- * "Кто предугадал ход событий на двадцать четыре часа раньше толпы заурядностей, тот двадцать четыре часа слывет человеком, лишенным самого заурядного здравого смысла." А. Ривароль
- * "Философская мудрость века настоящего становится всеобщим здравым смыслом века последующего." Г. Бичер
- * "Повиноваться страсти - не дело разумных." Унсур Аль-Маали (Кей-Кабус)
- * "Как часто, подчинившись голосу страсти на один час, мы платим за него долгими днями скорби." * "Ни один разумный человек не станет навлекать на себя кару и упреки людей ради удовлетворения страсти и вожделения, не станет пренебрегать истиной ради преходящего и мнимого." * "Только разум нас возвысил: без его даров Были б лучше человека худшие из львов." Мухаммед Аззахири Ас-Самарканди
- * "Известно: мудрость и любовь не совпадают никогда." Захиреддин Мухаммед Бабур
- * "Путь людских страстей поразительно узок. Стоит вступить на него, и перед глазами вечно будут колючие травы да грязные лужи." Хун Цзычен
- * "Праздностью рождается разврат, Всех мерзостей источник преопасный." Джефри Чосер
- * "Любовь слепа, и она способна ослепить человека так, что дорога, которая кажется ему наиболее надежной, оказывается наиболее скользкой." Маргарита Наваррская
- * "Знаю, что значит любовь: любовь - помрачение рассудка." * "Ничто так не ускоряет старости, как неумеренные попойки, необузданная любовь и не знающая меры похотливость." * "Что постановит страсть, то непродолжительно, мимолетно; что определит разум, в том век не расквасишь." Эразм Роттердамский (Герхард Герхардс)

- * "Настоящая свобода состоит в укрощении дурных страстей и пороков, а не в свободе делать все, что кому угодно, и получать более легкое наказание за свои преступления." Анджей Моджевский
- * "Мне неведомы браки, которые распались бы с большей легкостью или были бы сопряжены с большими трудностями, нежели заключенные из-за увлечения красотой или по причине любви." Мишель де Монтень
- * "Вся доблесть состоит в умении Стать выше, чем слепая страсть." * "Когда мы любим, мы теряем зрение." * "Проклятая любовь всему виной. Кто ей поддается, тот утратит разом Свою свободу, мужество и разум." Лопе де Вега
- * "Господство над своими страстями - свойство высшего величия духа. Сама эта возвышенность ограждает дух от чуждых ему низменных влияний. Нет высшей власти, чем власть над собой, над своими страстями, чем победа над их своеволием." * "Искусство долго жить: жить достойно. Две вещи быстро приканчивают: глупость и распутство. Одни потеряли жизнь потому, что хранить ее не умели, и другие - потому что не хотели." * "Никогда не действовать в пылу страсти - все сделаешь не так. Кто не в себе, тот и не отвечает за себя, страсть изгоняет разум." Бальтасар Грасиан-и-Моралес
- * "Бог страсти - злой тиран, и он за все в ответе." Пьер Корнель
- * "Кто царствует внутри самого себя и управляет своими страстями, желаниями и опасениями, тот более, чем царь." Джон Мильтон
- * "Благоразумие просвещает, а страсть ослепляет." Мольер (Жан-Батист Поклен)
- * "Любовь и ненависть часто мешают справедливому суждению." * "Люди ищут удовольствия, часто бросаясь из стороны в сторону только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют еще пустоты той новой потехи, которая их притягивает." Блез Паскаль
- * "На нас действуют еще очень сильно наши наклонности и страсти; они ослепляют наш ум ложным блеском, покрывают и наполняют его мраком." Никола Мальбранш
- * "Мы тем свободнее, чем больше мы поступаем сообразно рассудку, и тем больше порабощены, чем больше поддаемся страстям." Готфрид Вильгельм Лейбниц
- * "Воззрение, будто взгляд, переходящий из века в век, от поколения к поколению, не может быть всецело ложным, - чистейшая иллюзия... Ведь, за исключением нескольких философских умов, никто и не думает проверить, верно ли то, что все говорят." Пьер Бейль
- * "Разум обладает естественной властью... Ему оказывают сопротивление, но это сопротивление - его победа; подождите немного, и человек будет вынужден вернуться к нему." Шарль Луи Монтескье
- * "Разум указывает нам цель, а страсти уведут от нее." Жан Жак Руссо
- * "Нет такого ложного суждения, которое не было бы следствием или наших страстей, или нашего невежества." Клод Адриан Гельвеций

- * "Сначала освободили секс, теперь начинают освобождаться от секса." Катрин Пьер
- * "В горизонтальном положении мозг не выше других органов." Станислав Ежи Лец
- * "В любви нет победителей, есть потерпевшие." Веселий Георгиев
- * "Значение любовных утех, сильно переоценено: поза нелепая, удовольствие минутное, а расходы огромные." Филипп Дормер Стенхоп Честерфилд
- * "Если двое любят друг друга, это не может кончиться счастливо." Эрнест Хэмингуэй
- * "Она умна, вы скажете, сама? Мужчину одного свела с ума. И голова его, отдавшись этой хляби, Пошла к чертям - да нет же! нет же! к бабе!" Фридрих Ницше

Похоть очей

Неделя 13 по Пятидесятнице.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Даже в начале пути думаешь о его конце. Даже при избытке жизненных сил и здоровья нет-нет да и посетит пронзительная и страшная мысль о том, что же станет, когда все эти дивные дары Божии вдруг иссякнут. Ещё не переживший страданий человек всё-таки догадывается об их возможности, а может быть даже и о неизбежности. А если это так, отчего тогда мы живём столь безоглядно? Отчего мы, как и современники Спасителя, не признаваясь самим себе в том, всё же исповедуем бессмысленный "принцип страуса": "кто видит меня? Вокруг меня тьма, и стены закрывают меня, и никто не видит меня: чего мне бояться? Всевышний не вспомнит грехов моих" (Сир.23.24,25)?

Экое бесстрашие! Какой, подумать только, безудержный оптимизм! Так жить, так мыслить можно только будучи совершенно уверенным в конечности бытия, в том, что там, за порогом смерти, нет ничего: ни награды, ни мздовоздаяния, ни рая, ни ада. Какая отвага безумия потребна, чтобы продолжать тянуть жизненную лямку, "кряхтя, под ношей жизненной плестись", наперёд зная, что жизнь эта со всеми её горестями и скорбями - бессмысленная и мучительная дорога в никуда. Однако положим, что это и на самом деле так: бессмысленная и в целом мучительная жизнь заканчивается столь же бессмысленной и мучительной смертью. Но и в этом случае совершенно непонятно, зачем мы с таким упорством строим всё новые и новые житницы (Лк.12.18), зачем мы всю свою чрезвычайно короткую жизнь посвящаем стяжанию того, что в конечном итоге всё равно обратится в прах?

Вот какую злую шутку сыграл со скорым на всякий грех падшим Адамом и нами, несчастными потомками его, древний змей - враг рода человеческого! В результате: "не насытится око зрением, не наполнится ухо слушанием" (Еккл.1.8), а того, чем одарил нас Бог, нам, утробам ненасытным, всегда мало. Поэтому мы и не можем остановиться в стяжании, поэтому всякий раз, когда промысл Божий поставляет предел нашим имущественным похотям, возникает и крепнет в

несытых утробах потомков Адамовых эта самая преступная мысль: "это наследник; пойдём, уберём его и завладеём наследством его" (Мф.21.38).

Всё потому, что мы как бы и не слышим предупреждение апостола Павла: "попечения о плоти не превращайте в похоти" (Рим.13.14). И его же сегодняшние слова: "Бодрствуйте, стойте в вере, будьте мужественны, тверды" (1.Кор.16.13), - означают не только и не столько призыв к усвоению теоретических основ нашего вероучения, сколько побуждение к решимости устоять перед соблазном, укротить разгул собственных похотей. "Стойте в вере", - значит буквально "воздерживайтесь от греха, не позволяйте себе впасть в соблазн зависти и жадности, который погубил и ещё погубит не одну душу". Ибо отчего алчных виноградарей ждёт "злая смерть" (Мф.21.41)? Оттого лишь, что, одержимые жадностью и завистью, они "восстали на Господа и на Христа Его" (Деян.4.26), "схватив слуг его, иного прибили, иного убили, а иного побили камнями" (Мф.21.35).

Никто никого не хотел убивать ради самого процесса убийства. Убийство - всего лишь инструмент, при помощи которого удовлетворяется желание обладать. А мы с вами с молодых ногтей привыкли к тому, что само по себе желание обладать вовсе не преступно. И вот так постепенно, от одной невинной идеи к другой, столь же невинной, мы и продвигаемся по лестнице, у которой нет конца. Вниз, в бездну, во ад.

А всё началось и постоянно оправдывалось "простыми человеческими желаниями": жить чуть получше, детей своих одеть-обуть, как-то дом обустроить. Что, спрашивается, во всём этом дурного? В заботе о хлебе насущном, в попечении о детях нет и не может быть ничего дурного, пока злой волей падшего человека эти простые и понятные занятия не становятся самоцелью, то есть той самой похотью, от которой нас предостерегал апостол. Потому что похоть ни перед чем не остановится, пока не удовлетворит самое себя, потому что "похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть" (Иак.1.15).

Вот и льётся по осквернённой человеческим грехом земле кровь "от крови Авеля праведного до крови Захарии, сына Варахиина, которого вы убили между храмом и жертвенником" (Мф.23.35). Вот и приносится в искупительную Жертву за эти бесконечные беззакония злых виноградарей Пречистое Тело Сына Единородного, Которого род человеческий так и не постыдился! Зато это Тело стало пищей для всех "алчущих и жаждущих правды" (Мф.5.6) "Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питье" (Ин.6.55), - говорит злым виноградарям приносимый за них в Жертву Сын Человеческий. Ибо Бог самое зло, совершённое падшей тварью, обращает во спасение этой твари, потому что по Его бесконечному милосердию к нам, грешным, "когда умножился грех, стала преизобиловать благодать" (Рим.5.20).

"Апостол любви" Иоанн Богослов давно уже указал нам на причину всех преступлений, всех убийств, всех блудодеяний в роде человеческом: "Ибо всё, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская, не есть от Отца, но от мира сего" (1.Ин.2.16). Стоит помнить об этом печальном уроке любимого ученика Христова для того хотя бы, чтобы не заблуждаться в отношении самих себя и своих растущих жизненных потребностей. Стоит помнить об этом, чтобы постараться попечения о плоти не превращать в похоти. Стоит постоянно напоминать себе о притче, которую мы читали сегодня за богослужением, чтобы не разделить печальную участь злых виноградарей, каковых Суд Божий: "предаст злой смерти, а виноградник отдаст другим виноградарям, которые будут отдавать ему плоды во времена свои" (Мф.21.41). Аминь.

14 сентября 2003 г.

Ученые: 80% презервативов заражны?

Использование презервативов может представлять серьезную угрозу здоровью. Как передает MIGnews, к такому выводу пришли специалисты израильской клиники, исследовавшие причины возникновения бактериального сепсиса у пациентов, проходивших трансректальную биопсию предстательной железы.

В связи с высоким процентом случаев занесения инфекции во время проведения процедуры, урологи решили в лабораторных условиях выяснить, что может являться источником заразы, поражающей мочеполовые пути и сердечно-сосудистую систему.

В ходе проверки подтвердилась стерильность инструментов, используемых клиникой при проведении анализа, а также игл и смазки.

А вот на поверхности 86 из 106 вскрытых в условиях абсолютной стерильности презервативов, применяемых для изоляции ультразвукового датчика для ректальных проверок, были обнаружены микробы.

Это означает, что порядка 80% кондомов, изначально предназначенных для защиты от передачи инфекций половым путем, представляют угрозу здоровью человека. При этом, по мнению ученых, попадание микроорганизмов на поверхность "резиновых изделий N2" происходит еще на этапе производства, что не дает возможности выявить опасный товар до попадания в продажу.

Напомним, ранее сообщалось, что шотландские ученые изобрели контрацептивы для мужчин, срок действия которых может достигать двух месяцев. Инъекции нового препарата значительно сокращают количество сперматозоидов в мужском организме. Сейчас ученые ищут добровольцев, готовых первыми испытать на себе это вещество.

Частый секс вреден для здоровья мужчин?

Ученые из Ноттингемского университета во главе с сексологом Джонном Нитом утверждают, что повышенная сексуальная активность молодых людей (20-30 лет) способствует повышению риска заболевания раком простаты.

Такие выводы были сделаны учеными после опроса 400 пациентов с раком простаты и 409 здоровых мужчин.

Оказалось, что более, чем 40% мужчин, получивших рак простаты, намного чаще занимаются сексом, чем здоровые мужчины без заболеваний простаты. Ученые приводят статистические данные, где указывают на то, что вероятность заболевания мужчин, занимающихся сексом 20 и более раз в месяц, раком простаты на 32% выше, чем у менее сексуально активных мужчин.

Специалисты сделали предположение, что высокий уровень мужских гормонов может являться причиной такого положения вещей. Действительно, просматривается прямая связь между сексуальной активностью и вероятностью заболевания раком простаты.

Мини-юбки и декольте превращают мужчин в импотентов?

Российский физиолог утверждает, что в большинстве мужских болезней виноваты женщины, которые выбирают слишком легкомысленный стиль в одежде и поведении. Как сообщает news.gin.ru со ссылкой на "Экспресс-Газету", из-за этого, по мнению ученого, западная цивилизация постепенно превращается в общество сексуально неудовлетворенных, а как следствие - неуспешных и физически нездоровых мужчин.

Американцы обнародовали результаты проводимого на протяжении 30 лет исследования.

Оказалось, что у 80 процентов людей старше 60 лет, умерших по разным причинам, кроме остальных болезней, был еще и рак предстательной железы. А каждый третий американец и европеец старше 30 лет сейчас уже жалуется на проблемы с потенцией или предстательной железой. При этом совсем другая картина на мусульманском Востоке. У жителей арабских стран самые низкие показатели заболеваемости раком простаты. Ученые думали, что это зависит от климата или особенностей питания, и тщательно изучали рацион шейхов: нет ли в нем каких-то продуктов, обладающих профилактическим действием. Не оказалось. Разгадка же лежит на поверхности.

"Дело в том, что с момента сексуальной революции женщины развитых государств взяли моду ходить по улицам полуголыми, а восточные красавицы продолжают кутаться в халат и закрывать лицо паранджой", - объяснил ситуацию старший научный сотрудник Российского института культурологии РАН академик Леонид Китаев-Смык. - Мужчина не может удовлетворять все желания, которые у него возникнут на улице! Всюду голые части тела - мини юбки, прозрачные маечки. Современная мода автоматически порождает у мужчин вожделение. Так много вожделения и так мало удовлетворения. Вы спросите: а как это связано с болезнью? Проведем аналогию с животным миром. У них, у животных, как? Если самец слаб, самка это видит и отвергает его. А для того, чтобы такой неудачник эту самочку все-таки где-то по-тихому не прищучил, природа включает механизм защиты - возникает воспаление предстательной железы, импотенция.

В современном мире 70 процентов случаев импотенции являются естественной защитной реакцией организма на стресс от постоянного нереализованного возбуждения. Только слишком затянувшейся реакцией".

Американские сексологи приводят рейтинг ведущих к импотенции занятий:

- * Рассматривание интернет-порнографии
- * Просмотр видеоэротики и порнографии
- * Разглядывание фривольно одетых девушек на улице
- * Чтение эротических журналов
- * Поход с друзьями в стриптиз-бар

"Получается, что женщины роют могилу мужскому здоровью своими голыми ногами и глубокими вырезами. Каждая красавица, отправляясь на свидание в топике, делает всего одного счастливым, а десятерых по дороге - инвалидами. А стриптизерш вообще можно назвать оружием массового поражения", - утверждает ученый.

Плоды "сексуальной революции"

По данным опроса среди подростков **14-17 лет**, **33.5%** из них уже имеют личный сексуальный опыт. **68%** мальчиков и **53%** девочек получают основную информацию о сексе из теле- (кино-, видео-) порнухи, в частности, ночных передач НТВ (Так что господа из этой телекомпании, как бы они не оправдывались поздним выходом в эфир означенных передач, несут _прямую_ ответственность за растление несовершеннолетних. Разумеется, я не утверждаю, что подросткам вообще не следует иметь информации о сексе, но это должна быть именно информация научно-медицинского характера, а не откровенная пропаганда разврата). Ну и результаты, соответственно, не заставили себя ждать: в прошлом году в России сделано **40 тысяч (!)** абортс девочек до **18 лет**, за последние 4 года число заболеваний сифилисом среди подростков возросло в **25 раз**. Но не все так безнадежно. **18%** мальчиков и **53%** девочек неодобрительно относятся к добрачному сексу, из них **61%** - по моральным соображениям. [Данные из "АиФ",#821]

А вот еще цифры: в том же 1995 более **55 тысяч** девочек от 14(!) до **17 лет** родили детей, которые теперь пополнят ряды детдомовцев.

Очередные данные из "АиФ" (#829) о плодах "сексуальной революции": В России зарегистрировано около **35 тыс.** малолетних проституток. В 1995 насчитывалось более **41 тыс.** детей, больных сифилисом и гонореей. **66%** не достигших **14-летнего** возраста заразились половым путем. А какие меры предпринимает общество? А никаких. "Отсутствие правового механизма предупреждения правонарушений в сфере нравственности способствует расширению круга лиц, вовлекаемых в проституцию и порнобизнес. Другой информацией о состоянии правонарушений в сфере нравственности МВД России не располагает" (из справки МВД РФ)

Вопросы о сексе

- Не импотенты ли Вы?
- Как лучше всего можно преодолеть пристрастие к порнографии?
- А может у Вас комплексы, страхи, проблемы в общении с противоположным полом?
- В современной литературе по психологии, сексологии говорится о психологическом комфорте, который приносит секс, почему же Вы утверждаете обратное?
- А как же теплые отношения с любимым человеком?
- Вы что, серьезно думаете таких же дураков как сами, найти?
- На вашем сайте я не увидел материалов по Дао любви...
- Занятия сексом уменьшают риск возникновения инфаркта ...

- Вы что, всерьез решили так всю жизнь и прожить без половых отношений, даже для зачатия детей?

Как лучше всего можно преодолеть пристрастие к порнографии?

В Бхагавадгите Кришна объясняет психологический цикл, поддерживающий пристрастия.

Поскольку йога занимается контролем мыслительной деятельности, то она и будет естественным лекарством. Однако практическая сторона йоги всегда должна быть интегрирована со знанием социальной, метафизической и теологической реальности, окружающей объект своей привязанности. Такое теоретическое знание помогает усилить практику, трансцендировать пристрастия и ведет к развитию любви к Богу. Метафизика Бхагавадгиты и ее социальная значимость подробно объяснены в завершающих 13-18 главах. Следует понять метафизику, стоящую за пристрастием к порнографии. Для этого обратимся к главам 13-14, где Кришна говорит о природе того, что связано с порнозависимостью. Кришна разъясняет природу поля (тела) и знающего поле (душу), а также природу поступка в различных качествах материальной природы - разумное действие (саттва), действие в страсти (раджас) и действие в невежестве (тамас). Там также говорится о психологических последствиях благости, страсти или невежества.

С точки зрения метафизики Гиты, наслаждение порнографией есть чрезмерное влияние раджаса и тамаса, в результате чего индивид находится в заблуждении а отношении поля и знающего поле.

Социальные и моральные последствия влияния раджаса и тамаса описаны в главах 16, 17 и 18. Влияние этих качеств в конечном счете приносит страдание. Зная это, человек понимает, что порнография связана с насилием - по отношению к своему "я" и по отношению к другим людям. Ведь те кто завязаны с порноиндустрией не являются обязательно плохими людьми. А если и так, то не хуже того, кто пользуется их услугами, т.к. тот представляет спрос, который они удовлетворяют. Большинство вовлекается в порноиндустрию в очень молодом возрасте. Это жертвы обстоятельств и они нуждаются в помощи. Вместо того чтобы помочь им, ты обеспечиваешь спрос, который разрушает их жизнь.

Как бы ты чувствовал, если порнодевички были твоей дочерью, сестрой или племянницей? А они и являются чьими-то дочерьми, сестрами или племянницами.

Поставь себя на место их родителей, счастливы ли они от того, что их дети заняты в порноиндустрии? Знание о том, что ты являешься инструментом в усугублении их участи должно помочь понять то, насколько отвратительно твое поведение, когда ты связываешься с порнографией, будь то в интернете или еще где. Это насильственная деятельность по своей природе и она сеет лишь большее насилие.

Желанию преодолеть свое пристрастие должно сопутствовать стремление преодолеть свою слабость. В этом суть бхакти, когда мы признаем нашу зависимость от Бога. По своей воле мы не преуспеем в этом. Если мы хотим побороть свои привязанности, мы должны признать нашу слабость. Сделав это мы осознаем одновременно силу Бога и с этого положения мы можем преуспеть и победить ненасытного врага привязанности.

Не импотенты ли Вы?

Это не та ситуация, когда хочется, но не можется. Обратный случай.

А может у Вас комплексы, страхи, проблемы в общении с противоположным полом?

За всю одессу не скажу, но что касается меня и моих друзей, практикующих сублимацию, девиантного поведения не выявлено. Многие сдавали тесты при поступлении в престижные вузы и военные училища. Что касается общения, то также затруднений никто не испытывает, лишь бы были общие интересы.

В современной литературе по психологии, сексологии говорится о психологическом комфорте, который приносит секс, почему же Вы утверждаете обратное?

Вы видели торговца, ругающего свой товар или страхового агента, который бы убеждал, что в страховании мало пользы? В современном обществе слышны голоса тех, кто поддерживает генеральный курс. Такие люди, помогающие поверить, что мы живем правильно, оказываются востребованы. Тем не менее, есть и другие объективные данные, хотя бы тех же западных сексопатологов.

А как же теплые отношения с любимым человеком?

Написано много книг про семейные пары, или совсем не вступающих в половые отношения, или делающих это для зачатия детей. Это целая отдельная тема, до которой, бог даст, когда-нибудь доберемся.

Вы что, серьезно думаете таких же дураков как сами, найти?

Честно сказать, когда я делал сайт, то один мой знакомый сказал примерно тоже самое: "Их всех на ...послать, что ли?" - спросил он. Для расширения кругозора всем полезно почитать теорию, когда то все равно практиковать придется :). А если серьезно, то меня мало интересуют 99% которые не смогут так, меня больше радует 1 % нонконформистов, которые ищут единомышленников, и я уже убедился, что такие люди есть.

С идеей, что сперма содержит большой заряд энергии, трудно не согласиться. Но! Нужно знать методы которые позволили бы использовать эту энергию. Методы предлагаемые в йоге, сложны и не представляется возможным их применение обычным семьянином. Существуют более простые и эффективные методы накопления, уравнивания и трансформации сексуальной энергии в высшие центры. Это методы Дао. Причем в даоских методах женщина не отвергается, а наоборот подчеркивается ее особое значение. Мужчина, овладевший этими методами может заниматься любовью с женщиной сколь угодно долгое время (час-два-три -...) без потери семенной жидкости...

Действительно, для большинства людей это было бы решением, но, поскольку, я еще и учитываю такие факторы как надежность, время, то даю советы по тому, что действует безотказно. Для отпрысков сексцентрической цивилизации остановить семяизвержение чрезвычайно трудно.

Занятия сексом уменьшают риск возникновения инфаркта. То есть сексом можно заменить длительную пробежку или игру в теннис.

На самом деле секс, а в особенности две его фазы - плато и оргазм оказывают сильнейшую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, возрастающую до экстремальных значений в течение короткого времени безо всякого плавного повышения, которое имеет место при занятиях физкультурой. Пульс возрастает до 180 ударов в минуту, систолическое и диастолическое давление поднимаются на 40-100 и 20-50 мм. рт. ст. соответственно (по данным статьи Каплан Г.И. и Сэдок Б.Дж. "Сексуальность в норме"). Результатом является, в частности, то, что в течение 2 часов после полового акта риск инфаркта миокарда возрастает вдвое. Что же касается исследований, на которые ссылается вышеуказанное сообщение, то здесь наблюдается чисто статистическая связь: люди, страдающие пороками сердца, в среднем меньше занимаются сексом - просто по той причине, что не находятся в нужной физической кондиции. А эти спекуляторы просто путают причину со следствием и заявляют, что именно низкая частота занятий сексом приводит к дряхлению сердечно-сосудистой системы. Связь здесь, понятное дело, совершенно обратная. Где-то на сайте www.sexplorer.ru размещена статья, которая называется как-то вроде "Успех Виагры выявил негативные стороны секса". В ней как раз описывается, к чему приводит сексуальная активность людей с пороками сердца. Шесть смертельных случаев в течение столь короткого испытательного срока - пусть попробуют проигнорировать этот факт те, кто утверждают, что секс влияет благотворно на сердечно-сосудистую систему. Ведь сама по себе Виагра не несет вреда сердцу: она лишь устраняет импотенцию, которая, по всей видимости, в ряде случаев является лишь защитной реакцией организма с целью предотвратить чрезмерные и опасные для этого организма нагрузки.

Вы что, всерьез решили так всю жизнь и прожить без половых отношений, даже для зачатия детей?

А мы просто продолжаю нашу семейную династию. Традиция у нас такая в семье, отец такой и дед, и прадед... :)

Лев Толстой. Глава VIII. ПОЛОВАЯ ПОХОТЬ.

НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ К ПОЛНОМУ ЦЕЛОМУДРИЮ

1. Хорошо жить в честном браке, но лучше никогда не жениться. Редкие люди могут это. Но хорошо тому, кто может.
2. Если люди женятся, когда могут не жениться, то они делают то же, что делал бы человек, если бы падал, не споткнувшись. Если споткнулся и упал, то что же делать, а если не споткнулся, то зачем же нарочно падать? Если можешь без греха прожить целомудренно, то лучше не жениться.
3. Неправда, что целомудрие противно природе человека. Целомудрие возможно и дает несравненно больше блага, чем даже счастливый брак.
4. Губительны для доброй жизни излишества в пище, так же и еще более губительны для доброй жизни излишества половой жизни. И потому чем меньше отдается человек тому и другому, тем лучше для его истинно духовной жизни. Разница между тем и другим, однако, большая. Отказавшись совсем от пищи, человек уничтожает свою жизнь; отказавшись же от половой жизни, человек не прекращает ни своей жизни, ни жизни рода, которая зависит не от него одного.
5. Неженатый заботится о Господнем, как угодить Господу; а женатый заботится о мирском, как угодить жене. Есть разность между замужнею и девицею: незамужняя заботится о Господнем, как угодить Господу, чтобы быть святой и телом и духом; а замужняя заботится о мирском, как угодить мужу. 1 Кор., VII, 32-34 б
6. Если люди, женившись, думают, что они своим браком служат Богу и людям тем, что продолжают род людской, то они сами себя обманывают. Таким людям, вместо того чтобы жениться для увеличения числа детских жизней, гораздо проще поддерживать и спасать те миллионы детских жизней, которые гибнут от нужды и заброшенности.
7. Хотя только редкие люди могут вполне быть целомудренны, пусть всякий человек понимает и помнит, что он всегда может быть более целомудрен, чем он был прежде, и может вернуться к нарушенному целомудрию, и что чем больше приблизится человек к полному целомудрию, тем больше он получит сам для себя истинного блага и тем более он будет в состоянии служить благу ближних.

8. Говорят, что если все люди будут целомудренны, то прекратится род человеческий. Но ведь по церковному верованию должен наступить конец света; по науке точно так же должны кончиться и жизнь человека на земле и сама земля; почему же то, что нравственная добрая жизнь тоже приведет к концу род человеческий, так возмущает людей? Главное же то, что прекращение или не прекращение рода человеческого не наше дело. Дело каждого из нас одно: жить хорошо. А жить хорошо по отношению половой похоти значит стараться жить как можно более целомудренно.

9. Один ученый сделал расчет, что если человечество будет удваиваться каждые 50 лет, как оно удваивается теперь, то через 7000 лет от одной пары разведется людей столько, что если бы их тесно прижать плечо с плечом по всему земному шару, то поместится на всем земном шаре только одна двадцать седьмая часть всех людей. Для того, чтобы этого не было, нужно только одно - то самое, что высказывалось всеми мудрецами мира и что вложено в душу всех людей, - целомудрие, стремление к наибольшему целомудрию.

10. "Вам сказано, - сказал Христос, поминая слова закона Моисея, - не прелюбодействуй. А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с ней в сердце своем" (Мф. V, 27-28). Слова эти не могут означать ничего другого, как только то, что, по учению Христа, человек вообще должен стремиться к полному целомудрию. Как же это может быть? - скажут на это. - Держись люди полного целомудрия, уничтожится род человеческий. Но, говоря так, люди забывают то, что указание совершенства, к которому должно стремиться, не означает того, что человек должен достигнуть полного совершенства. Человеку ни в чем не дано достигнуть полного совершенства. Назначение человека в приближении к совершенству.

ГРЕХ БЛУДА

1. Неиспорченному человеку всегда бывает отвратительно и стыдно думать и говорить о половых сношениях. Береги это чувство. Оно недаром вложено в душу людей. Чувство это помогает человеку удержаться от греха блуда и соблудности целомудрие.

2. Называют одним и тем же словом любовь духовную - любовь к Богу и ближнему, и любовь плотскую мужчины к женщине или женщины к мужчине. Это большая ошибка. Нет ничего общего между этими двумя чувствами. Первое духовная любовь к Богу и ближнему - есть голос Бога, второе - половая любовь между мужчиной и женщиной - голос животного.

3. Во всех людях - женщинах и мужчинах - живет дух божий. Какой же грех смотреть на носителя духа божия, как на средство удовольствия! Всякая женщина для мужчины прежде всего должна быть сестрою, и всякий мужчина для женщины - братом.

4. Закон Бога в том, чтобы любить Бога и ближнего, то есть всех людей без различия. В половой же любви мужчина любит больше всех других одну женщину и женщина одного мужчину, и потому половая любовь чаще всего отвлекает человека от исполнения закона Бога.

БЕДСТВИЯ, ПОРОЖДАЕМЫЕ ПОЛОВОЙ РАСПУЩЕННОСТЬЮ

1. Пока ты не уничтожил до самого корня похотливую привязанность свою к женщине, до тех пор дух твой будет привязан к земному, как сосунок-теленочок привязан к своей матери. Люди,

захваченные похотью, мечутся, как заяц в западне. Как только они завязли в путях похотливой страсти, они уже надолго не выбьются из страданий.

Буддийская мудрость

2. Ночная бабочка летит на огонь, потому что не знает того, что обожжет крылья; и рыба глотает червяка на удочке, потому что не знает того, что это губит ее. А мы знаем, что блудная похоть наверное опутает и погубит нас, а все-таки отдаемся ей.

3. Как светляки над болотом заводят людей в трясины, а сами пропадают, так же обманывают людей прелести половой похоти. Люди запутаются, испортят себе жизнь. А когда опомнятся и оглянутся, то уже нет и признака того, ради чего они погубили свою жизнь. По Шопенгауэру

ПРЕСТУПНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ГРЕХУ БЛУДА СО СТОРОНЫ ПРАВИТЕЛЬСТВ, РУКОВОДЯЩИХ ЖИЗНЬЮ ЛЮДЕЙ

1. Для того, чтобы ясно понять всю безнравственность, все антихристианство жизни христианских народов, довольно только вспомнить о том, что повсюду допускается и упорядочивается правительствами положение женщин, живущих развратом.

2. Среди богатых людей сложилось поддерживаемое ложной наукой убеждение о том, что половое общение необходимо для здоровья и что так как женитьба не всегда возможна, то и половое общение вне брака, не обязывающее мужчин ни к чему, кроме денежной платы, есть дело совершенно естественное. Убеждение это до такой степени стало общим и твердым, что родители, по совету врачей, устраивают разврат для своих детей; правительства же, единственный смысл которых состоит в заботе о благосостоянии своих граждан, учреждают разврат, то есть разрешают существование сословия женщин, долженствующих погибать телесно и душевно для удовлетворения распущенности мужчин.

3. Говорить о том, полезно или вредно для здоровья мужчины половое общение с женщинами, с которыми он не будет жить, как муж с женой, все равно что говорить, полезно или вредно человеку для его здоровья пить кровь других людей.

БОРЬБА С ГРЕХОМ БЛУДА

1. Человеку, как животному, нужно бороться с другими существами и плодиться, чтобы увеличить свою породу; но как разумному, любящему существу, ему нужно не бороться с другими существами, а любить всех, и не плодиться, чтобы увеличить свою породу, а быть целомудренным. Из соединения этих двух противных стремлений: стремления к борьбе и к половой похоти и стремления к любви и целомудрию, и складывается жизнь человека такую, какую она должна быть.

2. Что делать чистым юноше и девушке, когда в них пробудилось половое чувство? Чем руководиться? Соблюдать себя чистыми и стремиться к все большему и большему целомудрию мыслей и желаний. Что делать юноше и девушке, подпавшим соблазнам, поглощенным мыслями о беспредметной любви или о любви к известному лицу? Все то же: не попускать себя на падение, зная, что такое попускание не освободит от соблазна, а только усилит его, и все так же стремиться к большему и большему целомудрию.

3. Что делать людям, когда они не осилили борьбы и пали? Смотреть на свое падение не как на законное наслаждение, как смотрят теперь, когда оно оправдывается обрядом брака, и не как на случайное удовольствие, которое можно повторять с другими, а также и не как на несчастье, когда падение совершается с неровней и без брачного обряда, а смотреть на это первое падение как на вступление в неразрывный брак. Что делать мужчине и женщине, вступившим в брак? Все то же: стремиться вместе к освобождению себя от половой похоти.

4. Главное средство борьбы с похотью - это сознание человеком своей духовности. Стоит человеку вспомнить, кто он, для того, чтобы половая страсть представилась ему тем, что она и есть: унижительным животным свойством.

5. Борьба с половой похотью необходима. Но надо заранее знать всю силу врага, не обольщать себя обманчивой надеждой на скорую победу: бой с этим врагом бывает тяжелый. Но не надо падать духом. Пусть будут падения все-таки не унывай. Ребенок, когда учится ходить, падает сотни раз, ушибается, плачет, опять встает и опять падает, но в конце концов все-таки выучивается. Не падение страшно, а страшно оправдание падения, страшна та ложь, которая выставляет эти падения или чем-то роковым, неизбежным, или чем-то прекрасным и высоким. Пусть, идя по пути к освобождению себя от скверны, к совершенству, мы по слабости и собьемся с него, все же будем всеми силами стараться идти по нему. Не будем говорить, что грязь - наш удел, не будем "философски" или "поэтически" лгать, оправдывая себя, - будем твердо помнить, что это есть зло и мы не хотим делать его. Наживин

6. Борьба с половой похотью - самая трудная борьба, и нет положения и возраста, кроме первого детства и самой глубокой старости, когда человек был бы свободен от нее. И потому взрослому и не старому еще человеку, как мужчине, так и женщине, надо всегда быть настороже против врага, выжидающего только удобного случая нападения.

7. Все страсти зарождаются в мыслях и поддерживаются мыслями. Но никакая страсть не поддерживается и не усиливается так мыслью, как страсть сладострастия. Не останавливайся на сладострастных мыслях, а отгоняй их.

8. Как в пище приходится людям в воздержании учиться у животных - есть только, когда голоден, и не переедать, когда сыт, так приходится людям и в половом общении учиться у животных: так же, как животные, воздерживаться до полной зрелости, приступать к общению только тогда, когда неудержимо влечешься к нему, и воздерживаться от полового общения, как только появился зародыш.

9. Один из самых верных признаков того, что человек точно хочет жить доброй жизнью, это - строгость к себе в половой жизни.

БРАК

1. Хорошо человеку не касаться женщин, но, во избежание блуда, каждый имей свою жену, и каждый имей своего мужа. Кор. VII, 1-2

2. Христианское учение не дает одинаковых правил для всех; оно во всем только указывает то совершенство, к которому надо приближаться; то же и в половом вопросе: совершенство - это полное целомудрие. Люди же, не понимая христианского духа, хотят общего для всех правила.

Вот для таких людей и выдуман церковный брак. Церковный брак вовсе не христианское учреждение, потому что, разрешая в известных условиях половое общение, оно отступает от христианского требования: стремления к все большему и большему целомудрию.

3. Брак - это обещание двух людей, мужчины и женщины, иметь детей только друг от друга. Тот из двух, кто не исполняет этого обещания, делает грех, от которого всегда ему же самому бывает хуже.

4. Для того, чтобы попасть в цель, надо бить дальше ее. Так и для того, чтобы брак был неразрывен и оба супруга оставались верны друг другу, надо, чтобы оба стремились к целомудрию.

5. Очень ошибаются те люди, которые думают, что совершенный над ними обряд бракосочетания освобождает их от необходимости воздержания в половом общении для достижения и в брачном союзе все большего и большего целомудрия.

6. Если человек будет, как это бывает среди нас, видеть в половом общении, хотя бы в браке, наслаждение, то неизбежно попадет в разврат.

7. Сожительство, последствием которого может быть деторождение, есть истинный, действительный брак; всякие же обряды, заявления, условия не составляют брака и употребляются большей частью для того, чтобы признать из многих сожительств только одно браком.

8. Так как в истинном христианском учении нет никаких оснований для учреждения брака, то люди нашего христианского мира, не веря в церковные определения брака, чувствуя, что это учреждение не имеет основания в христианском учении, и вместе с тем не видя перед собою, закрытого церковным учением идеала Христа - полного целомудрия, остаются по отношению брака без всякого руководства. От этого-то и происходит то кажущееся сначала странным явление, что у народов, признающих религиозные учения гораздо более низкого уровня, чем христианство, но имеющих точные внешние определения брака, семейное начало, супружеская верность несравненно тверже, чем у так называемых христиан. У народов, признающих более низкие, чем христианское, верования, есть определенное наложничество и многоженство и многомужество, ограниченное известными пределами, но нет той полной распущенности, проявляющейся в наложничестве, многоженстве и многомужестве, царящей среди людей христианского мира и скрывающейся под видом воображаемого единобрачия.

9. Если цель обеда - питание тела, то тот, кто съест сразу два обеда, достигнет, может быть, большого удовольствия, но не достигнет цели, ибо оба обеда не переварятся желудком. Если цель брака есть семья, то тот, кто захочет иметь много жен и мужей, может быть, получит много удовольствия, но ни в каком случае не будет иметь главной радости брака и оправдания брака - семьи. Хорошее, достигающее своей цели, питание бывает только тогда, когда человек не ест больше того, что может переварить его желудок. Точно так же и хороший, достигающий своей цели, брак бывает только тогда, когда муж не имеет больше жен, а жена больше мужей, чем сколько их нужно для того, чтобы правильно воспитать детей, а это возможно только тогда, когда у мужа одна жена, а у жены один муж.

10. У Христа спросили: можно ли человеку оставлять жену и брать другую? Он на это сказал, что этого не должно быть, что человек, сойдясь с женой, должен соединиться с нею так, чтобы они

двое были как одно тело. И что таков закон Бога, и что то, что Бог соединил, человек не должен разделять. На это ученики сказали, что жить так с женой слишком трудно. А Иисус сказал им, что человек может и не жениться, но что если человек не женится, то он должен жить чистой жизнью.

11. Для того, чтобы брак был разумным и нравственным делом, нужно: Во-первых, не думать, как теперь думают, что каждому человеку, мужчине и женщине, нужно непременно вступить в брак, а, напротив, думать, что каждому человеку - мужчине и женщине - лучше всего соблюсти чистоту для того, чтобы ничто не мешало отдать все свои силы на служение Богу. Во-вторых, смотреть на вступление в половое общение кого бы то ни было и с кем бы то ни было, как на вступление в неразрывный брак. В-третьих, не смотреть на брак, как теперь, как на разрешение удовлетворения плотской похоти, а как на грех, требующий своего искупления, состоящего в исполнении обязанностей семьи. См. Мф. XIX, 4-7

12. Разрешение в браке для двух людей разных полов жить половой жизнью не только несогласно с христианским учением о целомудрии, но прямо противно ему. Целомудрие, по христианскому учению, есть то совершенство, к которому свойственно приближаться человеку, живущему христианской жизнью. И потому все то, что препятствует этому приближению к целомудрию, как разрешение в браке половых сношений, противно требованиям христианской жизни.

13. Когда на бракосочетание смотрят как на освобождение со времени совершения брака от стремления к целомудрию, то брак становится не средством ограничения похоти, а, напротив, поощрением ее. К сожалению, именно так и смотрит на брак большинство людей.

14. Подумайте 10, 20, 100 раз, прежде чем жениться. Связать свою жизнь с жизнью другого человека половой связью - дело великой важности.

ИСКУПЛЕНИЕ ПОЛОВОГО ГРЕХА

1. Если бы люди достигли совершенства и стали бы целомудренны, род человеческий прекратился бы, и незачем ему было бы жить на земле, потому что люди стали бы как ангелы, которые не женятся и замуж не идут, как это сказано в Евангелии. Но пока люди не достигли совершенства, они должны производить потомство, для того, чтобы потомство это, совершенствуясь, достигало того совершенства, которого должны достигнуть люди.

2. Брак, настоящий брак, состоящий в рождении и воспитании детей, есть посредственное служение Богу - служение Богу через детей. "Если я не сделал того, что мог и должен был сделать, так вот на смену мне мои дети, - они будут делать". От этого-то люди, вступающие в брак, имеющий целью деторождение, всегда испытывают чувство как будто некоторого успокоения, облегчения. Люди чувствуют, что они передают часть своих обязанностей своим будущим детям. Но чувство это законно только тогда, когда соединенные браком супруги стараются воспитать детей так, чтобы они не были помехой делу божьему, а работниками его. Сознание того, что если я сам не мог или сама не могла вполне отдаться служению Богу, то я сделаю все возможное для того, чтобы дети мои сделали это, - сознание это дает и браку и воспитанию духовный смысл.

3. Благословенное детство, которое среди жестокости земли дает хоть немного неба. Эти восемьдесят тысяч ежедневных рождений, о которых говорит статистика, составляют как бы изливание невинности и свежести, которые борются не только против уничтожения рода, но и против человеческой испорченности и всеобщего заражения грехом. Все добрые чувства,

вызываемые около колыбели и детства, составляют одну из тайн великого провидения; уничтожьте вы эту освежающую росу, и вихрь эгоистических страстей как огнем высушит человеческое общество. Если предположить, что человечество состояло бы из миллиарда бессмертных существ, число которых не могло бы ни увеличиваться, ни уменьшаться, где бы мы были и что бы мы были, великий Боже! Мы стали бы, без сомнения, в тысячу раз учнее, но и в тысячу раз хуже. Благословенно детство за то благо, которое оно дает само, и за то добро, которое оно производит, не зная и не желая этого, только заставляя, позволяя себя любить. Только благодаря ему мы видим на земле частичку рая. Благословенна и смерть. Ангелы не могут нуждаться ни в рождении, ни в смерти для того, чтобы жить; но для людей необходимо, неизбежно и то и другое. Амиель

4. Брак оправдывается и освящается только детьми, тем, что если мы не можем сами сделать всего того, чего хочет от нас Бог, то мы хоть через детей, воспитав их, можем послужить делу Божию. И потому брак, в котором супруги не хотят иметь детей, хуже прелюбодеяния и всякого разврата.

5. Среди людей богатых, где дети представляются или помехою для наслаждения, или несчастной случайностью, или своего рода наслаждением, когда их рождается вперед определенное количество, дети эти воспитываются не в виду тех задач человеческой жизни, которые предстоят им, как разумным и любящим существам, а только в виду тех удовольствий, которые они могут доставить родителям. Дети таких родителей воспитываются большею частью так, что главная забота родителей не в том, чтобы приготовить их к достойной человека деятельности, а только в том (в чем поддерживаются родители ложной наукой, называемой медициной), чтобы как можно лучше напитать их, увеличить их рост, сделать их чистыми, белыми, сытыми, красивыми и потому изнеженными и чувственными. Наряды, чтения, зрелища, музыка, танцы, сладкая пища, вся обстановка жизни от картинок на коробках до романов и повестей и поэм еще более разжигают эту чувственность, и вследствие этого самые гадкие половые пороки и болезни делаются обычными условиями возрастания этих несчастных детей богатых сословий.

6. Для людей, смотрящих на плотскую любовь как на удовольствие, рождение детей потеряло свой смысл и, вместо того чтобы быть целью и оправданием супружеских отношений, стало помехой для приятного продолжения удовольствий, и потому и вне брака и в браке стало распространяться употребление средств, лишающих женщину возможности деторождения. Такие люди лишают себя не только той единственной радости и искупления, которые даются детьми, но и человеческого достоинства и образа.

7. Во всей животной жизни, и особенно в рождении детей, человеку надо быть выше скота, а никак уже не ниже его. Люди же именно в этом самом большею частью ниже животного. Животные сходятся самец с самкой только тогда, когда от них может быть плод. Люди же, мужчина с женщиной, сходятся ради удовольствия, не думая о том, будут или не будут от этого дети.

8. Рассуждать о том, благо или не благо рождение детей, не наше дело. Наше дело в том, чтобы исполнить по отношению их те обязанности, которые их происшедшее от нас рождение возлагает на нас.

Л.Н.Толстой Крейцера соната

Разврат ведь не в чем-нибудь физическом, ведь никакое безобразие физическое не разврат; а разврат, истинный разврат именно в освобождении себя от нравственных отношений к женщине, с которой входишь в физическое общение.

...если бы 0,01 тех усилий, которые положены на лечение сифилиса, были положены на искоренение разврата, сифилиса давно не было бы и помину. А то усилия употреблены не на искоренение разврата, а на поощрение его, на обеспечение безопасности разврата.

...быть блудником есть физическое состояние, подобное состоянию морфиниста, пьяницы, курильщика. Как морфинист, пьяница, курильщик уже не нормальный человек, так и человек, познавший нескольких женщин для своего удовольствия, уже не нормальный, а испорченный навсегда человек - блудник. Как пьяницу и морфиниста можно узнать тотчас же по лицу, по приемам, точно так же и блудника. Блудник может воздерживаться, бороться; но простого, ясного, чистого отношения к женщине, братского, у него уже никогда не будет. По тому, как он взглянет, оглядит молодую женщину, сейчас можно узнать блудника...

В один вечер, после того как мы ездили в лодке и ночью, при лунном свете, ворочались домой и я сидел рядом с ней и любовался ее стройной фигурой, обтянутой джерси, и ее локонами, я вдруг решил, что это она. Мне показалось в этот вечер, что она понимает все, все, что я чувствую и думаю, а что чувствую я и думаю самые возвышенные вещи. В сущности же, было только то, что джерси было ей особенно к лицу, также и локоны, и что после проведенного в близости с нею дня захотелось еще большей близости.

Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро. Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не видишь глупости, а видишь умное. Она говорит, делает гадости, и ты видишь что-то милое. Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна...

От этого эти джерси мерзкие, эти нашлепки на зады, эти голые плечи, руки, почти груди. Женщины, особенно прошедшие мужскую школу, очень хорошо знают, что разговоры о высоких предметах - разговорами, а что нужно мужчине тело и все то, что выставляет его в самом заманчивом свете; и это самое и делается...

...проститутки на короткие сроки - обыкновенно презираемы, проститутки на долгие - уважаемы...

Отчего азартная игра запрещена, а женщины в проституточных, вызывающих чувственность нарядах не запрещены? Они опаснее в тысячу раз!...

Без стыда теперь не могу вспомнить это время жениховства! Какая гадость! Ведь подразумевается любовь духовная, а не чувственная. Ну, если любовь духовная, духовное общение, то словами, разговорами, беседами должно бы выразиться это духовное общение. Ничего же этого не было. Говорить бывало, когда мы останемся одни, ужасно трудно. Какая-то это была сизифова работа. Только выдумаешь, что сказать, скажешь, опять надо молчать, придумывать. Говорить не о чем было. Ведь если бы мы были животные, то так бы и знали, что говорить нам не полагается; а тут, напротив, говорить надо и нечего, потому что занимает не то, что разрешается разговорами. А при

этом еще этот безобразный обычай конфет, грубого обжорства сладким и все эти мерзкие приготовления к свадьбе: толки о квартире, спальне, постелях, капотах, халатах, белье, туалетах...

Вы говорите: естественно! Естественно есть. И есть радостно, легко, приятно и не стыдно с самого начала; здесь же мерзко, и стыдно, и больно. Нет, это неестественно! И девушка неиспорченная, я убедился, всегда ненавидит это...

Влюбленность истощилась удовлетворением чувственности, и остались мы друг против друга в нашем действительном отношении друг к другу, то есть два совершенно чуждые друг другу эгоиста, желающие получить себе как можно больше удовольствия один через другого...

...предполагается в теории, что любовь есть нечто идеальное, возвышенное, а на практике любовь ведь есть нечто мерзкое, свиное, про которое и говорить и вспоминать мерзко и стыдно. Ведь недаром же природа сделала то, что это мерзко и стыдно. А если мерзко и стыдно, то так и надо понимать. А тут, напротив, люди делают вид, что мерзкое и стыдное прекрасно и возвышенно...

...животные сходятся только тогда, когда могут производить потомство, а поганый царь природы - всегда, только бы приятно...

Изменить это может только перемена взгляда мужчин на женщин и женщин самих на себя. Переменится это только тогда, когда женщина будет считать высшим положением положение девственницы, а не так, как теперь, высшее состояние человека - стыдом, позором...

- Вы говорите, род человеческий как будет продолжаться?-сказал он, усевшись опять против меня и широко раскрыв ноги и низко опершись на них локтями. - Зачем ему продолжаться, роду-то человеческому? - сказал он.

- Как зачем? иначе бы нас не было.

- Да зачем нам быть?

- Как зачем? Да чтобы жить.

- А жить зачем? Если нет цели никакой...

ЭРОТИКА, ПОРНО РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ.

Сегодня никто не сможет обойтись без Интернета. Сети опутали абсолютно все сферы нашей жизни, никто не сможет отказаться от возможности отправить мгновенное письмо по E-mail, поговорить с друзьями в социалке и отыскать необходимую информацию. Удобство такой системы не вызывает сомнений, однако Интернет могут использовать абсолютно все, у всех есть возможность выставить в сеть фотографии и видео, многие из которых составляют порно фото и видео. В Интернете огромное количество роликов с эротическим содержанием, на них можно натолкнуться даже не желая того, ведь эротические баннеры часто попадают даже на сайтах с общеобразовательной информацией. Посетители подобных ресурсов поддаются искушению увидеть и даже

скачать на свой ПК видео и порно фото, особенно, если это порно смотреть можно совершенно бесплатно. И никто не задумывается что вред мастурбации в том, что потенция мужчины увядает на глазах и в конечном итоге к 35 годам мы получаем полного импотента не способного продолжить свой род. Возможность использовать порно онлайн часто толкает людей на беспорядочные сексуальные связи. Современный мир с его опасными инфекционными болезнями, которые передаются половым путем, это даже опасно для жизни. Кроме этого, по этим причинам распадаются семьи – еще один вред мастурбации. Снижается потенция и сексуальное влечение партнеров, теперь просмотр порно может необходим мужчине как допинг, для разжигания страсти, без которого он ничего не может. Виртуальный мир на столько затягивает человека, ведь любая женщина в считанные минуты может перед ним обнажиться – на сайтах где есть возможность порно смотреть бесплатно, что про вред мастурбации и нулевая потенция никого не пугает.

Бывает, что после просмотра онлайн эротики у человека могут возникнуть комплексы на сексуальной почве. Мужчины начинают сравнивать себя с мачо, и частенько это сравнение бывает не в их пользу. С такими жеребцами соревноваться трудно, и осознание того, что мужчина проигрывает им в чем-то, может привести даже к импотенции. Женщины тоже расстраиваются, глядя на силиконовых красоток, в таком состоянии они могут решиться даже на ненужную пластическую операцию, без которой можно обойтись. Ужасно, что в сети можно встретить и детское порно. Вот уж где раздолье для педофилов всех мастей! Все заметили, что в последнее время страну захлестнула волна преступлений против детей. Где гарантия, что очередной маньяк, насмотревшись детского порно онлайн, не выйдет на свою кровавую охоту, решив воплотить увиденное в жизнь.

Не так страшно, если ролик попадется взрослому адекватному человеку, а если порно фото и видео увидит ребенок? Детей оставлять в одиночку перед монитором компьютера просто опасно! Ведь в сети так много сайтов, где ребенок сможет увидеть бесплатно порно ролики, совсем не предназначенные для детских глаз. Родители должны контролировать какие ресурсы посещает ребенок, чтобы вовремя успеть забить тревогу. Всем родителям необходимо знать, что существует специальная программа, которая сможет предоставить полную информацию о том, на какие сайты заходил ребенок, и чем он занимался в Интернете. Эта программа-фильтр не допустит ребенка на те сайты, которые вы посчитаете нужным заблокировать, если там есть возможность порно смотреть вашему ребенку или содержится еще какая-либо сомнительная информация. Просмотр сетевого порно формирует в сознании ребенка взгляд на женщину лишь как на сексуальный объект. Обилие откровенных фотографий и видеороликов внушает подростку мысль, что женщины созданы исключительно для удовлетворения плотских желаний, а уважать их и рассматривать как равноправного партнера совершенно необязательно. У таких подростков формируется неуважение и потребительское отношение к женщинам, что в дальнейшем может помешать им построить счастливую семейную жизнь, ведь нравственные ценности у человека будут смещены.

Контролируйте также общение ребенка в Интернете, ведь под маской виртуального друга может скрываться извращенец, растлевающий ваше чадо и подсовывающий ему порно фото и видео. Ни в коем случае не разрешайте ребенку договариваться о встрече с незнакомцами, это может быть очень опасным. Ведь по другую сторону монитора может сидеть не мальчик Петя, новый знакомый вашего сына, а настоящий педофил. Необходимо упомянуть и о том, что на подобных сомнительных сайтах, наводненных порно фото и видео, где можно смотреть порно онлайн, есть большая вероятность заразить компьютер вирусом, который может доставить вам массу неприятностей. Так

есть ли смысл рисковать и это смотреть, ведь потакание этой слабости может дорого вам обойтись. Не вызывает никаких сомнений, что просмотр порно вызывает массу проблем в жизни человека и может стоить ему душевного спокойствия, семейного счастья и даже здоровья. Так стоит ли игра свеч? Ответьте на этот вопрос сами.

Блудные помыслы (вопрос). Ответ священника Андрея

Уважаемый о. Андрей! С наступлением теплых дней на улицах очень много девушек в легких одеждах, трудно хранить себя от соблазна и похоти. Подскажите как бороться с блудными помыслами, когда ежедневно видишь слишком откровенные одежды и действительно красивые тела?

Борьба с похотью, несомненно, одна из самых трудных ступеней аскезы. Воспитать свой взгляд, чтобы не пленяться телами, возможно лишь тогда, когда и естественным путем похоть ослабевает. Высота христианского отношения к телам - это видеть красоту и совершенство, в какой этот термин может относиться к телам, благодарить Бога за прекрасные творения, но не возбуждаться сексуальным желанием, если это не твой супруг (супруга). Не могу Вам порекомендовать ходить ни на кого не глядя. Не могу Вам порекомендовать представлять всех истлевшими в гробах. Не могу Вам порекомендовать непрестанную молитву, как средство борьбы с увиденным на улицах, ибо молитва есть беседа к Богу, и если она удастся человеку, то он уже ничего не видит земного, а если нет, то образы мира "поругаются" ей. Мой Вам совет: смотрите, но не примеряйте на себя; смотрите, и радуйтесь, а не завидуйте, смотрите, и помните - перед Вами личность, но не тело.

Священник Андрей Лоргус.

Ришьяшринга, или мудрец, который не знал женщин

- Послушай древнюю историю, которую я слышал от священников! Благословенный Санат-кумара поведал ее в собрании мудрецов, это касается твоего потомства. История эта гласит, что сын Кашьяпы по имени Вибхандака имел сыном знаменитого Ришьяшринги, который уединенно живет в лесу вместе со святым отцом, даже не зная о существовании других мужчин и женщин. Он соблюдает двойной обет брахмачари, известен на все три мира и неизменно почитаем всеми аскетами. Уже в течение долгого времени он поклоняется Богу, совершая огненные жертвоприношения, во всем послушный отцу.

В то же время в стране Анга правящий царь по имени Ромапада, притеснял своих подданных, ведя злостный и недостойный образ жизни и став причиной ужасной засухи. Этот монарх страдал от невыносимой болезни и, созвав брахманов, спросил:

- О брахманы! Вы сведущи в моральных и общественных традициях, скажите, какие религиозные обряды я должен провести, чтобы избавиться от страданий?

Услышав эти слова, брахманы, познавшие Веды, ответили:

- О царь, сделай все, чтобы сюда пришел сын мудреца Вибхандаки! Преисполнившись почтения, приведи его во дворец и жени на своей дочери Шанте!

Царь стал размышлять, как ему исполнить это указание, и призвал всех своих министров и священнослужителей на помощь, но они объявили, что не желают брать на себя такую миссию, потому что Риши необычайно могуществен. Однако чтобы избавить монарха от печали, они обсудили и предложили ему следующее:

- Мудреца можно заманить в царский дворец только с помощью блудниц, и тогда боги снова пошлют дожди и избавят вас от болезни! О царь, ты должен отдать мудрецу в жены свою дочь. Выливая масло в жертвенный огонь, знаменитый мудрец Ришьяшринга по своей милости дарует царю Дашаратхе желанного сына.

Сумантра продолжал:

- О царь! Все, что я сказал тебе, было поведено великим Санат-кумаром в собрании мудрецов.

Царь Дашаратха слушал эти слова с радостным сердцем и попросил своего министра поведать, как царь Ромапада привел мудреца во дворец.

Как Ришьяшринга попал во дворец царя Ромапады

По просьбе царя Сумантра продолжал:

- Во всех подробностях я расскажу тебе, как блудницы царя Анги отыскивали юного мудреца Ришьяшрингу и привели во дворец. Слушай же меня внимательно вместе со своими министрами.

Советники царя Ромапады сказали:

- У нас есть план, который принесет тебе успех. Мудрец живет в лесу, с преданностью постигая духовное знание, предаваясь суровым аскезам и совершенно не ведая о женщинах или чувственных утехах. Благодаря этому мы и хотим привести мудреца во дворец. Нарядно одетые, прекрасные блудницы должны отправиться в лес, где он живет, обольстить, очаровать его и привести сюда.

Царь одобрил план и повелел министрам без промедления исполнить его. Повинуясь царской воле, блудницы удалились в лес и устроили себе жилище недалеко от хижины аскета, чтобы предаваться своим веселым забавам у него на глазах. Хотя сын риши привык жить в уединении со своим отцом, появление красавиц не вызвало у него желания покинуть эти места. Житель лесов, он никогда прежде не видел женщин или горожан и не ведал их жизни.

Как-то волею судьбы юноша вышел из хижины и увидел изящных прекрасных девушек, облаченных в красивые разноцветные одежды и поющих сладкие песни. Вдруг эти

прекрасные создания приблизились к сыну риши Вибхандаки и обратились с такими словами:

- Кто ты? Чей сын? Как тебя зовут? Почему ты живешь в темном лесу?

Никогда прежде не ведавший женской красоты и обаяния, Ришьяшринга был очарован и ответил:

- Мой отец - великий мудрец Вибхандака из семьи Кашьяпы. Мое имя - Ришьяшринга. О прекрасные создания с чарующими лицами, вот моя хижина, пожалуйста, входите и позвольте оказать вам гостеприимство.

Девушки приняли приглашение и вошли в хижину, где сын аскета по традиции предложил им воду, чтобы омыть стопы, и вкусные корни и лесные фрукты утолить голод и жажду.

Боясь возвращения его отца, блудницы торопливо подали юному мудрецу сладости, которые были у них с собой, и сказали:

- Пожалуйста, прими лакомства, которые мы принесли для тебя, они очень вкусные!

С этими словами они обласкали юношу и накормили его изысканного вкуса сладостями. Знаменитый мудрец вкусил их, приняв за фрукты, потому что никогда прежде не пробовал иной пищи, и подумал: 'О, такие фрукты неизвестны тем, кто живет в лесу!'

Опасаясь появления отца, девушки удалились. Как только они ушли, дваждырожденный потомок Кашьяпы почувствовал тоску и беспокойство. На следующий день, поглощенный своими мыслями, он снова пришел на то место, где накануне видел этих необыкновенно очаровательных женщин, одетых в роскошные платья. Заметив аскета, они подошли к нему и сказали:

- О друг, пойдем с нами, у нас есть много фруктов и самых разных корней. Мы угостим тебя лучшим из того, что имеем, о благословенный!

Речи эти тронули сердце мундана, и он согласился посетить столицу царя Ромапады. Как только его святые стопы коснулись этой истомившейся жаждой земли, Индра наслал на нее потоки дождя. Увидев долгожданный дождь, царь понял, что мудрец в городе, и вышел его встречать, по традиции предлагая воду и пищу и моля о благословении, чтобы отец его Вибхандака не пролил своего гнева на это царство и его государя.