

Руслан Жуковец
СЕКС И ДУХОВНЫЙ РОСТ

Секс – это тоже форма движения

В.С. Черномырдин

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1

Секс... Одновременно и притягательный, и отвратительный, манящий и страшный...

Начинаешь говорить о нём, и слушатели напрягаются, ведь страх и желания, контролируемые умом, в любой момент могут проявить себя, и случится нечто (что-то?) непоправимое. Вдруг утратится контроль и придётся изнасиловать кого-нибудь? Что если зверь сексуального влечения вырвется на свободу? И приходится подавлять и подавлять – желание смотреть на особ противоположного пола, желание думать и фантазировать на эту тему... Если это получается, конечно. Ну, а когда не получается, заниматься самоосуждением.

Если рассматривать вопрос человеческой сексуальности всерьёз, то начинать надо с корней – с того, как устроен наш мир. Он полярен, и полярность есть способ поддержания его существования. Закон притяжения противоположностей полностью проявлен в сексуальном влечении. Оно является средством поддержания жизни на планете, и встроено в человеческий организм так глубоко, как это только возможно, где-то рядом с инстинктом самосохранения. Потребность в продолжении рода порой выглядит иррационально, и для большинства женщин рождение ребёнка есть одна из главных возможностей почувствовать себя реализованной в жизни. Потребность в продолжении рода, есть, до некоторой степени, потребность в продолжении существования *себя*, отсюда возникает перенос собственных нереализованных желаний на детей – раз уж у меня не вышло, то пусть хоть у них получится... А дети, не выдержав давления возложенных на них ожиданий, стремятся сделать всё наоборот.

Другими словами, сексуальное притяжение есть необходимое орудие Нисходящего Потока, потока Творения. Ему, так или иначе, подчинено всё живое. Причём сексуальное поведение человека почти ничем не отличается от такого же поведения животных; единственное, в чём человек сумел их обойти, так это в многообразии извращений. Механизм воспроизведения себе подобных жёстко встроено в тела живых существ, и если у животных вообще нет никакого выбора в том, как быть, когда у самки течка, то у людей некоторая иллюзия свободы выбора всё-таки присутствует. И часто довольно трудно понять, что такое эта свобода – дар или проклятие. И, поскольку пол есть одна из неотъемлемых характеристик тела, то никто из людей не может избежать знакомства со своей сексуальностью.

2

Всё начинается в детстве, часто ещё до осознания разницы между мальчиками и девочками. Ребёнок начинает *чувствовать* свои половые органы, ему приятно до них дотрагиваться, и постепенно он совершенно *самостоятельно*, просто повинаясь зову тела, приходит к способу получения удовольствия, которое во взрослом возрасте называют

мастурбацией. Ребёнок абсолютно невинен, он не знает как плохо то, чем он занимается. Потому и не скрывает своих занятий, давая возможность родителям и воспитателям наказать его за это. Они и наказывают, вкладывая в крик или рукоприкладство весь свой страх *неправильного поведения*, то есть проявления собственной сексуальности запрещённым в публичных местах способом. Будучи с детства испуганными сами, родители легко передают свой страх детям. Но природа берёт своё, и ребёнок начинает получать удовольствие тайно, понимая уже, что его занятие есть не-что крайне постыдное. Так в простую ситуацию, связанную с нуждами тела, входит ум, и она, конечно же, сразу усложняется. Теперь ребёнок боится быть пойманным и наказанным, тут он впервые знакомится со страхом, который будет сопровождать его всю оставшуюся жизнь. Страх блокирует желание повторения удовольствия, но необходимость физического тела, как правило, побеждает, и ощущение собственной греховности встраивается в комплекс неполноценности, который как раз формируется в это время. К тому же времени приходит осознание половых различий, и тут уже вся сексуальная сфера человеческого бытия начинает восприниматься как нечто постыдное, запретное и *грязное*.

3

Родители передают детям все свои комплексы и страхи, сами того не осознавая. Ведь обучение словами не идёт ни в какое сравнение с обучением через *действие*. Дети с утра до вечера наблюдают поведение родителей и непроизвольно усваивают все их реакции – ментальные и эмоциональные – в качестве моделей поведения, которые во взрослом возрасте становятся ещё актуальнее. Так что отношение к сексу очень часто усваивается на невербальном уровне; тем более что в приличных семьях о сексе при детях не говорят. Если оба родителя подавляют свою сексуальность, они будут проявлять это в разных формах, но проявлять – обязательно будут. Свой страх перед сексом они передадут ребёнку между делом, боясь, что он увидит *что-нибудь не то* по телевизору или в интернете, насмехаясь над его первыми увлечениями, и ещё множеством способов. Но главное, что будет усвоено ребёнком, это даже не частности, а нечто большее – их *отношение в целом* ко всему, что имеет отношение к теме секса. Именно общее отношение к сексу будет вынесено им из воспитания, а уж детализация произойдёт несколько позже, на основе собственного опыта, который, конечно, будет отчасти запрограммирован этим самым отношением...

4

С осознанием разницы полов приходит первый *интерес* к особенностям строения тела девочек / мальчиков. Интерес этот изначально имеет привкус запретности, и оттого становится особенно острым. Он подталкивает к подглядыванию и к переговорам о том, что «сначала ты мне покажи, а потом я тебе»... Атмосфера запрета и секретности вокруг данного вопроса не

может не дать соответствующих результатов: секретность даёт пищу фантазии, раздувая важность этого вопроса до невероятной степени, а ощущение запретности усиливает возбуждение... Становясь позднее одним из главных его факторов. Уже во взрослом возрасте ощущение того, что делаешь что-то запретное, приводит к возбуждению, идентичному сексуальному, хотя действие может быть не связано с сексом никоим образом.

Вообще, первые приступы сексуального возбуждения у детей могут возникать очень рано, хотя и не имеют определённого целенаправленного выражения. Как правило, оно возникает во время совместных игр мальчиков и девочек, но выглядит внешне как *общее возбуждение*, по-этому взрослыми не пресекается, а детьми, по сути, не осознаётся. До поры до времени. Позже оно естественным образом находит отражение в сексуальных фантазиях подростков. Итак, вначале сексуальность тела пробуждается через гениталии, когда ребёнок получает удовольствие от того, что трогает их. В промежутке между тем, что специалисты называют первичным и вторичным половым созреванием, то есть примерно между шестью-семью и двенадцатью-тринадцатью годами, сексуальное притяжение приобретает форму *дружбы* между детьми одного пола, которая мало чем отличается от влюблённости – та же страсть, преданность до гроба и невозможность прожить друг без друга ни одного дня. Эта стадия проходит после того, как половое созревание завершается, и притяжение приобретает гетеросексуальный характер. С этого момента и начинаются настоящие «взрослые» проблемы.

5

Половое влечение, заложенное на уровне тела, на уровне взаимодействия гормонов, рано или поздно оформляется умом в виде желаний. Причём желания, поначалу как бы, совсем смутные, почти неосознаваемые, начинают возникать как раз в возрасте первичного полового созревания, а потом они, в силу невозможности своей реализации, копятя в бессознательной части ума. Будучи поначалу вполне наивными, по мере роста ребёнка они трансформируются, обретая черты вполне уже «взрослых» желаний.

Раннее оформление желаний имеет свою «тёмную сторону». Представьте себе, что первое половое влечение мальчик почувствовал в семь лет к девочке, с которой вместе учился, и, конечно, она стала объектом его первого желания. А реализовать это желание невозможно даже физически. И вот желание подавляется, но не умирает; при определённых обстоятельствах оно становится навязчивым, заставляя страдать человека, который с ним живёт, и вот, чтобы избавиться от мучительного внутреннего напряжения, он начинает разыскивать детскую порнографию или подлавливать маленьких девочек...

Другая категория педофилов – те, которых привлекают подростки, – формирует своё желание как раз в период мальчишеской *дружбы*, и потом уже они не могут заменить его на желание столь же сильное, и которое выражало бы их сексуальное влечение как-то иначе. По-

этому они и ищут удовлетворения в растлении малолетних, а те, чей страх сильнее желания, смотрят порно соответствующего содержания, пытаясь удовлетвориться самостоятельно.

Желания, как известно, имеют страшную силу. Когда первое сексуальное желание *фиксируется* в уме, оно может стать доминирующим на всю оставшуюся жизнь, блокируя при этом развитие той части психики, которая связана с сутью данного желания. То есть если доминирующее сексуальное желание сформировано в детском возрасте, то и вся сфера восприятия секса будет незрелой, а взрослый дядечка, насилующий детей, будет ощущать себя ребёнком – со всей присущей детям жестокостью, и не оцениванием последствий своих действий. Конечно, регресс, спровоцированный этим желанием, не будет полным – останется часть ума вполне понимающая, что происходит, но она будет отодвинута в сторону патологической силой желания.

Первое сексуальное желание, оформившееся слишком рано, может быть направлено на мать или отца, о чём в своё время сообщил Зигмунд Фрейд. И следует признать, что в некоторых умах фиксация первого желания имеет очень неприятные последствия для окружающих. Тем не менее, физическая потребность у всех рано или поздно выливается в желание, но у большинства не становится столь сильным, чтобы привести к патологии, и вместе с взрослением сменяется другими – более зрелыми и адекватными. Но и будучи зрелыми, они продолжают создавать проблемы.

6

Желания, связанные с сексуальным влечением, это такая обширная тема, что возвращаться к ней придётся ещё не раз. Но для того, чтобы повествование не стало перекошенным на одну сторону, следует начать говорить о страхах, без которых тема секса просто не существует. Известно, что любому желанию сопутствует страх того, что это желание никогда не сбудется, или сбудется не так, как хотелось бы. Причём чем сильнее желание, тем сильнее сопутствующий ему страх. Это одна сторона вопроса. Другая заключается в том, что дети могут получить испуг, случайно услышав или увидев занимающихся сексом родителей. Потому что, как справедливо отмечают поборники морали, зрелище это может шокировать неокрепшую детскую психику. И такое случается, учитывая специфику наших жилищных условий. Кроме того, всеобщая культура подавления секса приводит к тому, что все бранные слова, которыми обычно выражается гнев, связаны с названиями половых органов и способов совокупления. И дети автоматически усваивают, что гнев и секс тесно связаны. Учитывая, какие бывают ругательства, нетрудно понять, что почти у всех, кто знакомится с этой сферой, в подсознании откладывается *представление* о том, что секс есть один из способов унижить человека. И вот страх перед проявлением гнева, который подсаживается очень многим детям, автоматически переносится на сексуальную сферу, ведь для ребёнка сам акт совокупления

начинает представляться проявлением насилия. И это – прямое следствие подавленческого контекста всей нашей культуры. Таким образом, каждый, кто боится чужого гнева и не умеет адекватно выражать свой собственный, ровно в такой же степени боится секса, хоть и хочет его. Также, впрочем, как хочет когда-нибудь отомстить своим обидчикам. Но страх блокирует любые движения энергии в этом направлении – что в проявлении гнева, что в сексуальных утехах, которые для многих оборачиваются мучениями, ведь страх создаёт слишком большое напряжение, уничтожающее даже намёк на удовольствие.

7

Желание всегда стремится к осуществлению. С того момента, как оно сформулировано, его энергия ищет возможности реализоваться, воплотиться в действии. Если бы у него не было противовеса, то люди так и остались бы животными. Страх, как противовеса, недостаточно. Нужно нечто позитивное, чтобы психика человека не очень сильно страдала из-за подавления желаний. И тут на помощь людям приходит мораль. Неважно имеет ли она религиозное или гуманистическое обоснование, важно, что она позволяет человеку *обосновывать* своё противоестественное, с точки зрения Природы, поведение. Теперь человек не просто так подавляет свои желания, а ради высших целей, согласно высшему закону. Это позволяет ему не чувствовать себя бессильным перед страхом и заодно возвращать эго правильного морального человека. А также отрицать наличие у себя страха как такового.

Мораль противостоит животной части человеческого существа. Соответственно, она всегда ограничивает свободу сексуальных действий. Она, прямо или косвенно, делает легитимным страх, сопутствующий желанию, добавляя к нему уйму обоснований, – почему, например, нельзя возжелать жену ближнего своего. Дальше начинается цепная реакция – проникшись идеями, которые содержит в себе мораль, человек *хочет* поступать правильно, в согласии с ней. То есть появляется новое желание, сопровождаемое новым страхом – страхом нарушить святыне заповеди и стать *плохим*. Рано или поздно всегда появляются деятели, трактующие мораль расширительно, внося в неё ещё большую жёсткость; и так начинают возникать идеи, осуждающие секс как таковой. Они сопровождаются появлением новых страхов и желаний, и под их давлением человек всё дальше и дальше уходит от своей насущной потребности в сферу подавления и контроля сексуального влечения.

Конечно, в разные времена мораль была разной. Конечно, в ней есть совершенно очевидная положительная сторона – мораль призвана регулировать поведение бессознательных людей в тех сферах, на которые не распространяются уголовные и административные законы общества. А когда человек мотивируется только животной своей частью, то сила желания может заставить его натворить бед для окружающих. Поэтому ограничения необходимы бессознательным людям как гарантия выживания слабых рядом с сильными. Или более адекватных

рядом с неадекватными. Всё это, тем не менее, не отменяет того факта, как мораль влияет на подавление желаний. Есть разумное зерно в том, чтобы противопоставить идеи потребностям. То есть противопоставить мораль сексуальному влечению, как это сделано в христианстве и многих других религиях. Тогда желания, рождённые идеями, вступят в конфликт с желаниями сексуального характера и повлияют на поведение человека. Этот конфликт станет источником напряжения и разнообразных внутренних проблем. Только потому я и указываю на него, поскольку, не осознав природы конфликта желаний, имеющих разные источники, изменить свою внутреннюю (а значит и внешнюю) ситуацию невозможно. И ещё: желания, порождённые светлыми идеями, почти всегда идут против желаний, возникающих из потребностей организма, и не только в области секса.

Итак, идеи дают обоснование контроля над сексуальными желаниями, что приводит к их подавлению. Подавление, в свою очередь, создаёт свою цепочку следствий, самых странных и разнообразных. По мере рассмотрения сексуальных проблем современного человека нам придётся не раз возвращаться к понятию подавления и контроля. Но кое-что можно сказать прямо сейчас: следствием подавления сексуальных желаний станут, как и положено, гнев и печаль, причём гнев будет проявлен почти сразу после вторичного полового созревания ребёнка и выльется в то, что принято называть переходным возрастом; а печаль проявится с возрастом, когда, в силу старения, станет понятно, что надеяться больше не на что.

8

Сексуальное влечение немислимо без *возбуждения*. И здесь нужно ясно понять одну вещь – энергия сексуального влечения производится внутри, благодаря действию желёз внутренней секреции и вырабатываемых ими гормонов, а источник возбуждения, создающий повод для использования этой энергии, всегда находится снаружи. В этом её смысл – сексуальная энергия должна найти выход в соитии, в оргазме, поэтому её избыток всегда заставляет людей обращать своё внимание наружу, на поиск подходящего партнёра. Возбуждение не может существовать без органов чувств, благодаря которым и происходит взаимодействие с внешним миром. Зрение, обоняние и слух играют крайне важную роль в процессе возбуждения, без которого невозможен оргазм. А вот осязание и тактильные ощущения играют основную роль во время самого полового акта. В этот момент партнёра можно не видеть, достаточно лишь *ощущать* его тело, чтобы возбуждение достигло своего пика и разрешилось оргазмом.

Возбуждение тесно связано с желанием. Самые первые опыты появления возбуждения рано или поздно фиксируются в виде желаний, и с помощью памяти или воображения возбуждение можно *вызывать* снова и снова. То есть опыт возбуждения, получаемый с помощью органов чувств, в виде впечатлений, становится основой для *формирования и фиксации* же-

лений. А потом для того, чтобы возбуждаться, достаточно только *вспомнить* ситуацию предыдущего возбуждения или подумать о ней. Постепенно именно желание становится главным источником возбуждения, отодвигая на второй план сигналы органов чувств. Нельзя сказать, что они совсем теряют своё значение, нет, но главную роль начинают играть стереотипы ума, связанные с подавленными желаниями и *сексуальными фантазиями*. И вот что происходит: сексуальная энергия в теле есть, но того партнёра, который рядом, *не хочется*. Возбуждение не приходит, и половой акт для мужчины неосуществим, а для женщины – малоприятен.

Привязка возбуждения к органам чувств, к впечатлениям, от них получаемым, имеет свои следствия. Однообразные впечатления перестают действовать, к ним развивается привыкание, и они, образно говоря, набивают оскомину. А когда одни и те же впечатления приедаются, возбуждение слабеет или совсем исчезает. Поэтому и случаются измены, поэтому люди меняют партнёров, и поэтому рынок требует всё новых и новых порций порно, ведь повседневно вырабатываемая сексуальная энергия людей требует выхода...

Выход, до определённой степени, находится в фантазиях. Как известно, неудовлетворённое желание может скомпенсироваться мечтами. У подростка нет секса, и как бы ему не хотелось попробовать его, шансов на это очень мало. Поэтому ему ничего не остаётся кроме мечтаний, мастурбации и чувства вины, если воспитание было в духе пуританской морали. Объектами мечтаний становятся все, кто *привлекает* его с сексуальной точки зрения – от соседки по парте до киноактрис. Мечты помогают ослабить давление желания, и способствуют закреплению сексуальных поведенческих стереотипов. Иногда мастурбирование *под фантазии* способствует развитию привычек, которые влияют на всю последующую сексуальную жизнь. Я, например, был знаком с мужчиной, который в подростковом возрасте занимался мастурбацией в ванной комнате. Впоследствии, уже будучи женатым, он столкнулся с проблемой следующего характера: нигде, кроме ванной комнаты он не мог совершить совокупления, потому что возбуждение в других помещениях не появлялось. Почему так произошло? Опять мы имеем дело с *фиксацией* желания, и, как бы унижительно это не звучало, с условным рефлексом. Секс всё-таки очень тесно связан с животной, бессознательной частью человека.

Возникает закономерный вопрос: почему же у одних людей первые сексуальные впечатления и желания вызывают столь сильную фиксацию, создавая жёсткие стереотипы поведения, а у других такого не происходит? Ответ не даёт удовлетворения и выглядит так: особенности психики каждого конкретного человека приводят к той или иной реакции. И они, эти особенности, – слишком большая впечатлительность, образование чересчур сильных привязанностей и крепких ассоциативных связей – врождённые.

Мечты и фантазии имеют, помимо компенсации желаний, вполне практическое применение. Они позволяют возбуждаться в ситуациях, когда партнёр уже изучен вдоль и

поперёк, а потому не служит источником сильных впечатлений. Тогда можно вообразить себя с кем угодно, главное не назвать вслух неправильное имя в момент оргазма. Эта разновидность стимуляции возбуждения имеет и негативный аспект – если человек привыкает заниматься сексом с кем-то *у себя в голове*, ему бывает довольно трудно вернуться в реальность, в переживание своих ощущений здесь и сейчас. Для того, кто хочет погрузиться глубоко в переживание оргазма, стимуляция себя фантазиями будет препятствием, потому что он *не сможет присутствовать* в теле в этот момент, ибо энергия его внимания будет поглощена умом. И акт, произведённый таким образом, по существу практически ничем не будет отличаться от мастурбации, где тоже весь процесс происходит в уме. Разве что, тактильные ощущения будут немного богаче, но для того, кто погрузился в мечты, это не так уж и важно.

9

Подавление и возбуждение идут рука об руку в жизни среднестатистического человека. Причём подавление желаний совсем не то же, что подавление возбуждения. Следствием подавленного желания будут отрицательные эмоции; когда же человек подавляет возбуждение, это отражается на теле. Тем не менее, желание и возбуждение тесно взаимосвязаны, и чем больше подавлено сексуальных желаний, тем чаще человеку придётся контролировать своё возбуждение. В осуществлении этой связи главная роль достаётся органам чувств – зрению, обонянию и отчасти слуху.

Когда желание сформировано и не реализовано, оно будет способствовать тому, чтобы внимание человека при первой же возможности направлялось в сторону объекта желания. Это закон для любого желания, не только сексуального. Наличие этого желания просто *делает интересным* разглядывание лиц противоположного пола. И одного разглядывания иногда достаточно для того, чтобы возбудиться. Если желание подавляется, то разглядывать женщин или мужчин считается *неприличным*, и всё заканчивается коротким оценивающим взглядом, который как раз настолько быстр, что никакое возбуждение не успевает возникнуть. *Не смотреть!* – вот девиз подавленцев, который они нарушают, если появляется возможность, потому что желание есть желание. При этом они испытывают чувство стыда и склонны к самоосуждению. Таков путь воспитанных людей, и с ним ничего не поделаешь. С другой стороны, когда рядом с идущей по тротуару девушкой останавливается машина, из которой высовываются молодые люди и начинают навязывать ей своё внимание, это тоже невесело. В вопросах выражения желания, как и во всех других вопросах жизни, мерилom осознанности является адекватность поведения человека.

Есть ещё обоняние. Если кто не знает, у животных именно оно является главным чувством, регулирующим половую функцию. У людей, соответственно, оно либо недоразвито в должной мере, либо, что не исключено, привычно подавляется на протяжении столетий. И

подавляется точно по той же причине, по которой нельзя смотреть. Подавив в себе чувствительность обоняния, мы сумеем избежать законов своей животной природы и не возбудимся лишний раз. Тем не менее, люди используют духи и одеколоны, у которых, в общем, только одно предназначение – сделать носителя аромата более сексуально привлекательным.

Мужчины, как известно, любят глазами, а женщины – ушами. Может быть поэтому, а может, и нет, но некоторые люди считают, что и в тембре голоса может проявляться сексуальность его обладателя (или обладательницы). И таким образом слух также становится фактором, через который может приходиться возбуждение. Особенно если сексуальным голосом говорят соответствующие слова.

Какие каналы восприятия становятся главными стимуляторами возбуждения, – дело сугубо индивидуальное, и зависящее порой от внешних обстоятельств. Ясно одно – если человек подавляет свои желания, то рано или поздно его начнут возбуждать любые вещи, разговоры или зрелища, где будет хотя бы малейший намёк на сексуальность. Возбуждение тоже будет подавляться, оставляя свои следствия в теле, и ощущение некоторой неясной неудовлетворённости. Люди, умело контролируемые себя, зачастую сами не понимают того, что с ними происходит, потому что на осознание вдруг возникшего сексуального возбуждения, например, наложен запрет. Тогда они списывают реакции тела, связанные с возбуждением, на проявление эмоций или изменение атмосферного давления. Многие так и проживают всю свою жизнь. В случаях же, когда сексуальные желания подавляются очень сильно, то реакция связанного с ними возбуждения начинает связываться с желаниями *вообще*. Тогда появление возможности удовлетворить хоть какое-то своё желание сразу приводит к возбуждению на уровне ума, к радости, и даже некоторой внутренней дрожи. Сколько я не наблюдал за людьми в подобных состояниях, я не смог найти иных источников возникающего возбуждения, кроме подавленных сексуальных желаний. Один из основных законов подавления гласит: всё, что вы загоняете в бессознательное, никогда не умирает, наоборот, чем больше энергии одного вида там накапливается, тем сильнее она пропитывает собой всю сферу бессознательного. И начинает проявляться в сознательной сфере ума самым неожиданным образом. Это относится и к гневу, и к сексуальным желаниям, и ко всему остальному, что подавлено. Именно поэтому если *общее* возбуждение сопровождает осуществление любого заветного или не очень желания, то это признак больших проблем в сексуальной сфере, чтобы сам человек о себе не думал.

Сексуальные желания не подавляются изолированно. «Светлые» идеи вносят столько страха перед желаниями вообще, и отрицания их (а значит и самого себя), что бывают ситуации, когда подавляется большинство желаний, а то, что реализуется, есть способ компенсации и ухода от внутренних дискомфорта. Страх значительно превосходит желания по силе, и,

уходя от него, люди становятся наркоманами и алкоголиками. Для них становится характерным сводить все желания к получению кайфа или расслабления, при мысли о *других* желаниях они не могут их сформулировать более-менее точно, попадая в ситуацию внутреннего ступора, вызываемого запретом на осознание желаний.

10

Желания не возникают на пустом месте. В рассматриваемом нами случае они обоснованы *потребностью* тела. Влечение создаёт почву, на которой желания могут созреть и расцвести. А любое желание всегда имеет объект приложения, цель, на которую оно направлено. Желание не может появиться на пустом месте, вещь нужно сначала увидеть, чтобы потом её захотеть. Или кто-то, имеющий на вас влияние, должен подробно рассказать о ней, чтобы заронить в вас семя желания. Сексуальное желание – не исключение из правил. Мы хотим тех, кого *видим*. Тех, с кем нас сводит жизнь, и с кем мы общаемся. Мы хотим тех, кто находится рядом с нами, и это нормально.

И здесь закладываются многие стереотипы, которые влияют на последующую жизнь человека. Когда не случается патологическая фиксация на первом желании, то последующие желания, так или иначе, влияют на сексуальное поведение. Пример: шестнадцатилетний юноша вожделеет своих одноклассниц, но неумение общаться и страх перед противоположным полом не позволяют ему реализовать своё желание. Нереализованное желание *будет влиять* – даже в зрелом возрасте шестнадцатилетние девушки останутся крайне привлекательными для него. Потому что желания не стареют, и, будучи неосознанными, не умирают. Зато они участвуют в формировании некоего сексуального образа партнёра, который превращается со временем в идеальный предмет вожделения. Сначала, конечно, притяжение и определение, что тебе нравится, а что нет. Потом – формирование типа, который тебя привлекает. Высокие, маленькие, стройные или пухленькие... Восприятие типа происходит в первую очередь через внешние данные. Любой идеал – это сборная солянка, или плод фантазий. А как ребёнку – подростку выжить без фантазий? Желания чрезвычайно сильны, а выполнить их нельзя. Вот и приходят мечты – как компенсация, позволяющая хоть как-то уменьшить внутреннее напряжение из-за избытка желаний. И мечты как раз помогают окончательно оформить идеал полового партнёра, куда, кроме внешних данных, уже включаются и другие качества – ум, чувство юмора, какие-то черты характера и прочее, прочее... Нередко идеальный образ партнёра формируется под влиянием вымышленных героев – из книг и фильмов. Персонажи фильмов часто служат и прообразом внешних достоинств, которые хотелось бы видеть в своём избраннике или избраннице. Иногда за основу образа идеального партнёра берутся какие-то черты отца или матери, но такое бывает редко, видимо из-за того, что родители ведут себя при детях намеренно асексуально. Когда идеальный партнёр выдуман, и его образ сформирован, он служит объектом

для фантазий и мастурбации. Нынешние дети довольно рано получают доступ к порнографии, но это не отменяет формирования идеала, потому что так работает ум – без создания матрицы, с которой будет потом сравниваться реальность, он не может принимать решения.

Идеал, формирующийся вначале как сугубо сексуальный, по мере развития становится ещё и образом, выражающим представление подростка об идеальных отношениях. В дальнейшем этот идеал будет не раз и не два портить жизнь своему обладателю, не позволяя соглашаться со своим партнёром в ничего не значащих мелочах и разрушая нервную систему обоим. Представление о сексуально привлекательной внешности также играет свою не всегда положительную роль, значительно *ограничивая* возможный выбор партнёра. Это особенно очевидно в случаях, когда мужчина или женщина неприятной внешности хотят получить себе в партнёры фотомоделю. С годами это обычно проходит, но далеко не у всех.

В формировании идеалов не последнее место занимает культура общества. Всегда есть общественные представления о том, что *красиво*; теперь же они навязываются средствами массовой информации, влияя на умы детей и подростков, и заставляя, например, четырнадцатилетних девочек садиться на диету. Идеалы, как известно, никогда не совпадают с реальностью, поскольку природа их искусственна, но вреда при этом приносят очень много – награждая людей комплексами и делая их несчастными.

11

Подавление сексуального влечения и желаний имеет своим следствием не только мечты. Из него же растут разного рода *мифы*, которые возникают всегда при отсутствии собственного опыта или достоверной информации. Мифы существуют практически во всех сферах деятельности людей, и в сексе их тоже немало. Что я понимаю под мифом? Широко распространённое мнение, основанное на некоем *всеобщем*, многократно проверенном опыте. Мнение, передающееся из уст в уста, в качестве общеизвестной истины, а на самом деле – убеждение, которое заменяет знание и отменяет необходимость собственного исследования данного вопроса. Убеждений такого рода множество, вот лишь некоторые из них: мастурбация вредна для здоровья; лысые имеют повышенную потенцию по сравнению с волосатыми; величина полового члена влияет на возможность удовлетворить партнёршу; если мужчина в возрасте ближе к пятидесяти не будет регулярно заниматься сексом, то потеряет потенцию; что глотать сперму полезно или вредно для здоровья женщины; и так далее, и так далее. Мифы возникают на почве *интереса*, имеющегося у людей к теме секса, а интерес, конечно, есть следствие неудовлетворённости – и на уровне ума, и на уровне тела. А также следствие недостатка информации – пережитка тех времён, когда подростки передавали из уст в уста секреты взаимоотношений и взаимодействия полов. Мифы способствовали созданию *представлений* о столь волнующем предмете, и они, подчёркиваю, заменяли собой *знание* предмета.

Как я уже неоднократно писал – наше время наисчастливейшее. Мифы теперь не являются делом любителей, они стали занятием профессионалов. Существуют журналы для мужчин и издания для женщин, где вопросам *правильного сексуального поведения* уделяется большое внимание. И неуверенные в себе мужчины и женщины получают руководство к действию. И вот что становится, в конце концов, проблемой – заимствованное знание превращается в преграду для опыта. То есть ум всё время сверяется с рекомендациями – как должна проходить прелюдия, какой должен быть оргазм, и через какое время следует повторить половой акт... Так представления о том, как *должно быть* начинают подавлять *то, что есть*, образуя пагубный разрыв между как бы знанием и как бы опытом.

Представления заменяют собственный опыт и подменяют знание, они же лежат в основе обусловленности и иллюзий, питаемых людьми по отношению друг к другу и жизни вообще. Большинство мифов и представлений проверить нельзя, да и необходимости в этом нет; осознав их природу, можно просто избавиться от них, отдав предпочтение *видению* реальности вместо рассуждений и размышлений о ней.

12

Говоря о мифах и представлениях невозможно обойти главный вопрос искателей: как половая жизнь или её отсутствие влияют на возможности духовного роста? Отнимают ли занятия сексом ту, самую необходимую, часть энергии, без которой просветление недостижимо?

Попробуем разобраться. Человек, как и любое живое существо, постоянно трансформирует энергии. Разным его телам нужна разная пища – и вот он получает энергию, употребляя еду, усваивая кислород и получая впечатления посредством всех органов чувств. Получаемая пища, перерабатываясь, становится энергией, которую человек может использовать по своему усмотрению, – на физическую, эмоциональную или умственную активность. Часть получаемой энергии идёт на обслуживание автоматических функций физического тела – для поддержания работы органов и систем: кровеносной, пищеварительной и прочих. Среди прочих систем действует одна из важнейших – эндокринная система, которая, в частности, ответственна за выделение мужских и женских гормонов. От количества этих гормонов зависит выраженность вторичных половых признаков. Если мужчине, скажем, начать вводить женские половые гормоны, то его тело станет меняться в сторону большей женственности – с набуханием молочных желёз и другими чудесами. А при избытке мужских половых гормонов у женщин начинает расти борода, и исчезают менструации. Всё это проверили на себе добровольцы, которым казалось, что они родились в неправильном теле, с полом, не соответствующим их ощущению себя. Виновато ли тело в том, что им некомфортно в нём? Виноваты ли гормоны в том, что женщине кажется, что она должна быть мужчиной? Или

главная роль в этом принадлежит уму, первым фиксациям сексуального желания и отклонениям, возникающим на фоне психотравм?

Итак, существует гормональная регуляция пола. Кроме того, именно гормональная регуляция определяет силу сексуального влечения. И всё это происходит на уровне физического тела, без вмешательства ума. Если перестать питать тело, начав, например, поститься, то сексуальное влечение таинственным образом *исчезает*. Если плохо питаться, то у женщин пропадают менструации, а влечение *истощается* и у мужчин, и у женщин. На этом всегда стояли духовные аскеты – перестань давать телу полноценную пищу, и сатанинская похоть отступит. Насколько я знаю, во многих тоталитарных сектах практикуется то же самое, причём отсутствие месячных у женщин объясняется «особым» духовным воздействием лидеров секты.

В общем, влечение есть следствие гормонального фона. И, как я уже писал выше, к физиологии присоединяется ум, формируя желания, облекая их в конкретную осязаемую форму, в плод вождления. И дальше сила влечения уже контролируется умом – именно он направляет внимание человека на объект желания. И именно желания создают волю к действию, к обладанию, к насыщению и удовлетворению сексуального влечения. А без желания, как мы знаем, возбуждение, необходимое для осуществления полового акта, может и не появиться.

Во время бодрствования энергия, получаемая человеком из всех видов пищи, постоянно тратится. Во сне же, наоборот, она накапливается и с утра её, в норме, всегда гораздо больше, чем вечером. И вот у человека появляется выбор – куда ему потратить имеющуюся свободную энергию? Конечно, никто не думает именно так, просто, когда у человека есть свободное время, он смотрит на желания – какое из них наиболее актуально в данный момент, и действует соответственно – посмотрит кино или займётся сексом. Свободная энергия хороша тем, что её можно направить в любой канал – будь то мышление или физическая нагрузка. Поскольку секс и есть такая нагрузка, то она вполне может быть потрачена на удовлетворение сексуального желания. И вот вопрос: на какой стадии энергия, потраченная на сексуальные утехи, может быть обращена в некую духовную силу? Если смотреть на вопрос научно, то единственный момент, который может быть использован во благо – тот, когда принимается решение, куда тратить энергию. Вот тогда нужно направить энергию в канал внимания, для увеличения осознания. То есть не позволить ей пойти в привычные каналы, по которым она обычно и расплывается без остатка. У каждого человека есть привычные способы траты энергии – кто-то до одурения сидит за компьютером, кто-то тратит себя на роскошь человеческого общения, кто-то пьёт... Ну, и конечно, она расходуется во время необходимых дел и работы на благо общества. Забрать энергию из привычных каналов сбрасывания – первостепенное дело для каждого

искателя. Направив её на осознание себя, он двигается к разотождествлению с желаниями и изменению своего бытия.

Но, конечно же, древние мистики имели в виду нечто совсем другое. Многие из них утверждали, что секс как таковой вредит духовной работе, а рождение детей создаёт ничем не восполняемые дыры в энергетике родителя. Прямо скажем, что заявления эти делались мужчинами, и интересуют всерьёз тоже только их. Есть сведения о древней даосской алхимии, где изливание семени препятствует достижению бессмертия. И практики даосов как бы подразумевают *трансформацию* этой самой *сексуальной энергии*. Ошо предлагает двигаться от секса к сверхсознанию, говоря о том, что при просветлении сексуальная энергия становится энергией Любви. В общем, значение сексуальной энергии переоценить вроде бы нельзя. Она – почти что ключ ко всем дверям. Вот и думай, что делать. Сначала подавлял желания из-за обусловленности, теперь нужно подавлять их из-за мечты о большом духовном прогрессе.

Можно ли трансформировать уже *сформированное* сексуальное желание во что-то, продвигающее на духовном пути? Сама постановка вопроса напоминает историю о фарше, который пытаются повернуть назад. Да и чем, с другой стороны, сексуальное желание отличается от всех остальных желаний? По природе своей ничем. Тогда любое желание можно трансформировать в нечто полезное духу? Опыт показывает, что это невозможно. С желанием можно работать, можно осознавать его, можно идти к его источнику... Можно, в конце концов, постараться реализовать желание. Одно только невозможно сделать – переплавить его снова в чистую энергию, и направить её в другой канал, потому что это противоречит законам, по которым функционируют наше тело и ум. Желание – конечный продукт работы ума, и его можно только реализовать, подавить, или отбросить. Другого не дано, как бы нам этого порой не хотелось.

Остаётся вариант работы с влечением, возникающим в теле под действием активности внутренних желёз. Но вот незадача – учитывая, как рано влечение связывается с желанием, напрямую работать с ним поначалу невозможно, потому что тогда придётся подавлять уже сформированные сексуальные желания. Исходя из простой логики, поначалу следует что-то сделать с ними. Но это невозможно, пока не будет достигнут достаточно высокий уровень осознанности, а значит, и некий уровень духовного развития. Нужно достигнуть такой степени различения своих внутренних состояний, чтобы ясно видеть, где проявляется энергия физиологического влечения, а где желание берёт ситуацию в свои руки. Только так можно хоть каким-то образом работать с этими энергиями; подходя к ним без разделения, вы будете путать, что от ума, а что от тела, и вряд ли преуспеете в достижении цели.

Остаётся физиология, и вопрос – может быть, через работу с ней можно продвинуться к высотам духовности? Тело есть тело, и оно зависит от множества законов. Работа желёз зави-

сит от питания, и можно употреблять, например, вегетарианскую пищу, как это делают многие искатели, которая несколько ослабляет влечение в силу своего состава; а можно кушать мясо и давать телу больше возможностей для выработки гормонов. Как можно использовать столь переменчивую силу, если взять её в чистом виде, без примеси желаний? Учитывая, что существуют препараты, которые могут либо увеличивать, либо уменьшать силу влечения?

Наша физиология до некоторой степени подстраивается под наш образ жизни. Если человек занимается сексом часто, то его железы приспособляются к этому ритму, если же он практически исключил секс из сферы своей жизни, то активность соответствующих желёз снижается. Поэтому, если вопросы подавленных желаний решены, и нет необходимости плодить новые, вопрос влечения решается довольно легко – осознанием появившейся в теле энергии. Не уверен, что это осознание поспособствует таинственной трансформации влечения в любовь, но то, что похоть не задушит осознающего – это точно. Осознание, как известно, освобождает.

Существуют ещё моменты, связанные с энергиями, пробуждающимися во время полового акта и оргазма, и свои физиологические аспекты этого. Может быть там скрыты все великие тайны? Но для того, чтобы узнать их, нужно всё-таки хотя бы изредка заниматься сексом... Так что, воздерживающимся от него ничего такого познать не дано. Тем не менее, я собираюсь рассмотреть тему полового акта, заканчивающегося бурным оргазмом, несколько позже.

Откуда же возникла идея о пользе полового воздержания? Ведь работа гормональных желёз автоматизирована и необходима для здорового функционирования тела? Ответ только один – из ума, который решил победить тело. Из ума, стремящегося к контролю и одержимого идеями порочности и греха. И вот что ещё – первые обоснования необходимости отказа от секса со временем дополняются трудами новых аскетов – где воздержание начинает приобретать мистический оттенок, а сексуальное влечение – магическую силу. Так работает ум, ведь для того, чтобы продолжать отрицать потребности тела, ему нужны всё более возвышенные объяснения необходимости этого.

13

Поскольку сексуальность связана с телом, то и восприятие её проявлений будет связано с ним. Один мужчина, скажем, будет выглядеть *привлекательнее* другого. А одна женщина *красивее* другой. Причём, сексуальное восприятие нередко будет расходиться с общепринятыми стандартами красоты, хоть словесно будет выражаться в таких же понятиях. «Ты самая красивая!» – будет говорить юноша девушке совершенно искренне. Таково влияние влечения, которое производит *пьянящее* действие на его восприятие, делая чрезвычайно привлекательной, а значит красивой, особу, которую он воделеет. Сочетание влечения и желания рождает в

юноше чувство *влюблённости*. Что гетеросексуальная, что гомосексуальная любовь не существует без полового влечения, с вытекающим из влечения желанием. В остальных случаях – это и не любовь вовсе, а всё, что угодно – сострадание, симпатия, жалость, забота, привычка, привязанность... Есть сотни причин того, почему люди остаются вместе без любви. Но продолжают порой говорить о любви, потому что так принято. В остальных же видах любви – материнской и прочих, всегда присутствует элемент желания, который даёт им силу. Более подробно я писал об этом в статье «Почему любовь приносит страдания».

Желание всегда имеет объект, на который оно направлено. Любовь в этом смысле ничем не отличается. Можно сказать «Я люблю вас всех», можно сказать «Я никого из вас не люблю», но нельзя сказать «Я люблю никого», как это иногда делают просветлённые, рассуждая о любви без объекта. Любовь, не направленная ни на кого, существующая как некая чистая энергия в сердце просветлённого, есть нонсенс. Потому что этой энергии нужно дать некое другое название, не прибегая к расхожим штампам. С моей точки зрения, состояние принятия куда лучше описывает подобное состояние, чем состояние любви без объекта. Если же говорить, что я наполнен любовью ко всему живому, то это подразумевает привязанность ко всему живому, а, следовательно, все вытекающие из привязанности последствия. В общем, употребление слова «любовь» в контексте описания высших состояний приносит больше вреда, чем пользы, внушая искателям, понимающим всё из своего опыта, неверные представления об этих состояниях.

Мистики, идущие путём поклонения и молитвы, вроде суфиев, остаются в рамках логически верного выражения, ведь их любовь имеет высочайший объект – она направлена к Богу. Окрашенная вначале некоторым эротизмом выражения, в конце концов, она приводит любящего к вершинам экстаза и духовной трансформации. При этом часто встречающиеся в книгах, посвящённых суфизму, рассуждения о любви как всепронизывающей силе Бытия тоже выглядят серьёзным упрощением описания действительности. А вот любовь Бога к своим чадам вполне может существовать, поскольку имеет точку приложения. Жаль только, что все описания этой любви очень очеловечены, и чаще всего, Господь тоже *хочет* от своих детей правильного поведения и соответствующих действий...

Говоря о любви, нельзя не вспомнить платоническую любовь. Платон описывал её как высшую любовь, происходящую на уровне духа, без примеси сексуального влечения, причём случающуюся между мужчинами. То есть влечение духа одного человека к духу другого. В общем, философия в самом тяжёлом смысле этого слова. Сейчас платоническая любовь заняла более широкий смысл, будучи перенесённой на отношения мужчины и женщины. Суть, правда, всё та же – любовь без секса. Возвышенности прежней, конечно, не осталось – мало ли в наше время людей, сделавшихся импотентами раньше срока, или таких, кто испытывает столь

сильный страх перед сексом, что ищет спасение в философских отношениях? Такие люди есть, и психологи помогают им осознать свою ситуацию, отвечая на их вопросы в интернете.

Ну и чтобы закрыть тему – может ли существовать дружба между мужчиной и женщиной? Конечно, да. Не будем, однако, забывать, что дружба тоже имеет сексуальный подтекст, особенно в подростковом возрасте. Так и здесь – если есть взаимная симпатия, без чего дружба невозможна, то периодически будет возникать и влечение, а уж дойдёт ли дело до постели зависит от обстоятельств. Будет слишком много выпито, или станет слишком одиноко – и вот дружба вдруг стала чем-то более интимным... Случаи такого рода встречаются сплошь и рядом. Симпатия и длительное общение всегда приводят к всплескам влечения, ничего с этим не поделаешь, такова природа сексуального влечения вообще.

14

Говоря о сексе, всё время приходится возвращаться к телу, поскольку в нём рождается влечение, и сам половой акт без него немыслим. И вот вопрос: насколько состояние тела влияет на *качество* полового акта? В том, что касается здоровья – всё более менее понятно. Если у человека ишемическая болезнь сердца или астма, то он уже ограничен в своей возможности переносить физические нагрузки, к которым относится и секс. Но есть и другая сторона вопроса – насколько состояние тела влияет на глубину и силу *ощущений*, возникающих во время секса?

Всё зависит от общей чувствительности тела. Не чувствительности эрогенных зон, которая может быть вполне себе высокой, а именно чувствительности тела вообще. От чего она зависит? В первую очередь, от того насколько сильно подавлено тело. Вот эта история вкратце: у тела есть нужды, требующие исполнения. Поэтому нам периодически нужно ходить в туалет. Если ребёнка в детстве в жёсткой форме приучали к горшку, то он научился подавлять естественные позывы, закрепив этот навык во время учёбы в школе. Это один из первых шагов к притуплению чувствительности тела, которых потом совершается ещё больше, ведь жизнь в социуме нормирует отправление всех человеческих нужд – есть приходится в обед, а не тогда, когда возникло чувство голода, спать – до звонка будильника, и с детства нужно контролировать проявления сексуального влечения. Чтобы терпеть голод или позывы на низ, нужно *перестать их чувствовать* или хотя бы свести неприятные ощущения к минимуму. Так человек сам отказывается от возможности чувствовать тело во всей возможной полноте ощущений. Это один из путей к обесчувствливанию тела, существуют и другие. Например, подавление эмоций, которые складываются не где-нибудь, а всё в том же бедном теле. И подавленная эмоциональная энергия создаёт такие блоки в мышцах, что почувствовать проблему в теле можно только тогда, когда появится боль, как признак назревшей проблемы. Ну и, наконец, смещение центра бытия в ум. Вся современная культура и образование направлены на разви-

тие ума, который в результате становится «перекачанным», а отождествление с ним – очень глубоким; вдобавок дети, игравшие раньше в войну во дворе, теперь делают то же самое сидя за компьютером, и вся игра переживается ими не в теле, а в уме.

Обычно у современных людей присутствуют все перечисленные факторы, ограничивающие чувствительность тела. А секс, за счёт подавления желаний, давно сместился из тела в ум, став частью системы внутренних ценностей. Следствием стало то, что люди думают и говорят о сексе куда больше, чем занимаются им в реальности. Если же учесть, что весь мат есть набор сексуальных образов, то многие наши люди, ни о чём, кроме секса, по сути, и не говорят. Когда же они всё-таки переходят к реальным действиям, то не могут достигнуть глубины оргазма в силу «заблокированности» энергий на уровне тела.

Об этом феномене много писал известный психотерапевт Вильгельм Райх, утверждая, что люди с неврозами не могут испытывать полноценного оргастического рефлекса. Работая с пациентами, он добивался удивительных результатов в изменении их чувствительности и переживании оргазма, однако через какое-то время по завершении терапии у большинства излеченных проблемы возвращались. Это происходило потому, что *механизмы* подавления эмоций и желаний оставались незатронутыми, и через некоторое время все напряжения накапливались вновь.

Тот же Вильгельм Райх утверждал, что человек, испытывающий полноценный оргазм, не может страдать неврозом. В наше время, прямо скажем, все люди имеют ту или иную степень невротизации, которая до поры до времени может не причинять больших неудобств, пока не возникнет стрессовая ситуация, в которой человек не способен более контролировать эмоции. Так обстоят дела, и глупо думать, что по книгам о сексе можно познать глубину переживания оргазма. Все передачи, посвящённые сексу, журнальные статьи и прочий «кликбез» не помогут закомплексованному человеку сделаться раскомплексованным. Знание эрогенных зон и правильной техники ласк не углубят ваши ощущения. Всё *качество* бытия человека будет влиять на его восприятие. Вот вам пример: человек с избытком подавленного гнева будет и в сексе вести себя как в драке – предпочитая *жёсткий* агрессивный секс, когда секс ничем не отличается от насилия. Некоторым нравится выражать возбуждение через укусы и царапание. Это тоже гнев, проявляющийся во время секса. Многим кажется, что агрессивность и есть правильное выражение сексуальности, проявление настоящего возбуждения, но это говорит только об их истинном состоянии, не более того. И вот он весь ужас современной ситуации: хардкор становится самым популярным жанром порно, и выглядит это всё как выражение гнева при помощи полового члена. А мода на анальный секс подтверждает тот факт, что мы живём во времена, когда извращения подаются (и становятся?) некими вариантами нормы.

Гнев – неизбежное следствие подавленного желания, и когда он направлен на партнёра по сексу, то ясно, что его причиной стала имеющаяся сексуальная неудовлетворённость. Первый сексуальный маньяк, как известно, появился в конце девятнадцатого века в Лондоне, и звали его Джек-Потрошитель. Что же стало причиной этого? Принятие протестантской морали, где секс осуждался в принципе? Думаю, да. Количество маньяков, появившихся в США, было весьма велико, потому что именно туда от преследований бежали протестанты, да и в Советском Союзе с маньяками было всё в порядке, поскольку асексуальность стала одной из главных черт советского строя. Знаете главные характеристики сексуального маньяка по версии федерального бюро расследований США? Белый мужчина, в возрасте около тридцати лет. Почему не чёрный? Потому что чёрных, жёлтых и всех остальных не воспитывают в духе – «секс самое большое зло на свете». Привет христианской морали, превращающей естественные вещи в адское искушение. И вот белый мужчина, воспитанный соответственно, сходит с ума из-за нереализованного сексуального желания. Поскольку секс запрещён, то простые способы удовлетворения не помогают. Нельзя насытить желание никаким образом, потому что эти образы очень страшные внутри. Секс равен преступлению. И только через преступление он может быть осуществлён. И твоя жертва – свидетель преступления, которого нужно уничтожить. Поэтому убийство после насильственного секса – является естественным финалом, соответствующим всем «правильным» идеям, впитанным с молоком матери...

В похожей внутренней ситуации находится большинство подростков – негласный запрет на ранние отношения с противоположным полом со стороны родителей и общества, сильное подавляемое желание и полный набор отрицательных эмоций. Напряжение между запретами обусловленности и желанием рождает мысли о самоубийстве. Большинство остаётся в зоне подавления и контроля, следуя заложенной в ум программе. Проблемы переходного возраста в немалой степени связаны с этим конфликтом, и родители не знают, что с этим делать, поскольку сами связаны теми же запретами. Вот так гнев и становится неотъемлемой частью сексуальной жизни людей.

15

Секс немислим без отношений, ему сопутствующих. Конечно, есть товарно-денежные отношения, с проститутками обоих полов, которые как бы и не отношения вовсе. Вроде бы пересеклись, потрахались, и всё. Никто никого не грузит, все счастливы. В этом, как правило, заключается привлекательность отношений любовников – все проблемы остаются в семье, здесь же одно чистое удовольствие.

Вот ситуация – отношения накладывают на весь процесс сексуального взаимодействия очень серьёзный отпечаток, а в сексе без отношений практически невозможно достигнуть той глубины, которая дала бы настоящее насыщение сексуальной потребности. Секс без отноше-

ний приближает людей к животным, хотя защитники животных тут же скажут, что у многих видов создаются устойчивые пары, которые долгое время живут вместе, воспитывая потомство. Пусть это и так, но секс без отношений бывает хорош только до некоторой степени, как, впрочем, и отношения без секса – к чему приходят многие семейные пары...

Каждому человеку хочется, чтобы его любили. Это потребность одна из самых важных. Она, пожалуй, важнее сексуальной потребности, хотя возможность их реализации зачастую прямо связана. Представьте себе, что кто-то говорит вам: «Я тебя хочу, но не люблю». Я лично проводил такой эксперимент и видел в глазах девушек полную уверенность в том, что уж если я её хочу, то и люблю тоже. Но об этом уравнивании желания с любовью я уже писал. Тем не менее, желание не всегда равно тому, что называют любовью. Для удовлетворения похоти или влечения тебе не обязательно любить человека. Тебе даже не обязательно знать, как его зовут, что в полной мере отражено в перлах народной мудрости – в виде частушек и анекдотов.

Суть любви в принятии того, кого любишь, таким, какой он есть. Суть отношений другая. Отношения – это система взаимобязанностей и взаимоожиданий. Она, как раз, есть основа института брака. И отношения вносят в секс много хорошего и плохого с точки зрения переживания. Смотрите: если истинная любовь безусловна, и подразумевает полную свободу того, кого любят, то отношения всегда её ограничивают. В них всегда есть *условия* – ты мне то, а я тебе это... Хотя большинство людей практически этого не осознаёт.

Всем хочется быть *принятыми*. И в погоне за этим принятием люди постоянно вступают во все виды отношений. Тут тебе и отношения с родителями, с Богом, с любимыми, и главное – с самим собой. Принятие себя одно из самых сложных действий и самых важных событий в жизни человека. Хотя я знаю очень мало людей, принявших себя полностью. Всегда это половинчатое дело: вот я хорошо плаваю и в этом себе очень нравлюсь, а, скажем, выражать свои мысли у меня не получается, и поэтому многие меня считают идиотом, да и сам я такого же о себе мнения... И вот я принимаю себя в той части, где я хорош, и, конечно, стыжусь своих слабостей, которые представляются мне уродствами, и не могу принять себя, когда они проявляются... И знаете какое следствие у этого непринятия? В той самой степени, в которой ты не принимаешь себя, ты *не принимаешь* других. То есть чем сильнее твой комплекс неполноценности, тем менее ты способен *любить*. Желать – можешь, любить – нет. Посмотрите на это хотя бы полминуты, и вы многое поймёте о себе и о людях. Именно потребность того, чтобы быть принятыми окружающими рождает в людях тщеславие, ведь признание твоих заслуг – это тоже принятие тебя таким, каким ты смог себя сделать...

И вот ещё одна сторона этого вопроса: не принимая себя, люди при этом *стремятся* к принятию других. Это очевидно противоречит тому, что написано в предыдущем абзаце, но давайте не будем торопиться с выводами. Вот как это происходит: имея желание быть другими

– в силу неприятия себя такими как есть, люди проецируют свой идеал вовне – на тех, кто, как кажется, не столь уродлив и слаб, как они. Люди ищут себе кумиров, а чаще всего, – сами создают их себе, проецируя на какого-нибудь артиста или святого все свои нереализованные желания. Вот она, психологическая истина: в принятии других, в проецировании, люди ищут способ принять себя. Но он никогда не работает – потому, что принимая кого-то снаружи, вы не измените того, что у вас внутри. Это простой закон – считая кого-нибудь непогрешимым и поклоняясь ему, вы сами таким не станете. Но немного скомпенсируетесь через это поклонение, доказав той части ума, в которой засело самоосуждение, что вы – *хорошие*. Что, невзирая на всю свою неполноценность, в вас есть здоровая правильная часть. Так люди и успокаивают себя. Так и крутится мир. Создание себе кумира есть способ избежать работы над собой и возможной своей эволюцией.

И вот, значит, молодые люди знакомятся. Их опыт общения сводится к отношениям в коллективе – например, с одноклассниками или к общению с друзьями-подругами. Когда же в отношения входит секс, подразумевающий куда большую интимность, то старый опыт пригоняется лишь до определённой степени. Тогда в игру вступает обусловленность в виде представлений о том, как всё должно происходить. Представления берутся либо из книг и фильмов, либо из общения с родителями или старшими товарищами. Есть банальный общеизвестный кодекс ухаживания, с которого отношения могут начаться. Но чем дальше они заходят, тем больше играет роль обоюдная обусловленность, которая прямо влияет на то, удастся ли молодым людям выстроить удачную долгосрочную модель отношений. Хотя долгосрочные модели чаще всего копируют ситуацию отношений между родителями юноши или девушки. То, что ребёнок видит с детства.

Но это полдела. Сильное желание, как известно, сопровождается не менее сильным страхом неудачи. Плюс страхом перед сексом, или осуждением его. И вот этот коктейль из представлений, влечения, желаний и страхов и есть то, что называется отношениями, по меньшей мере, в самом их начале. Если страх слишком сильный, то ничего не выходит. Если он преодолевается, и доверие друг к другу растёт, то может развиваться то, что называют настоящей любовью. Она приходит на смену влюблённости и страсти, в которых всё определяется одним только желанием, по мере узнавания людьми друг друга может возникнуть куда более глубокое чувство. Надо сказать, что этот период узнавания и принятия есть самое сладостное время в отношениях влюблённых. Но секс при этом может попрежнему оставаться весьма ограниченным и где-то даже ущербным.

16

Отношения отношениями, а секс – сексом. Некоторые люди, не завязав предварительно отношений, совсем неспособны вступить в половую связь – настолько силён их страх перед

людьми и сексом вообще. Есть и другие – те, которые могут переспать с совершенно незнакомым человеком. В каждом подходе есть свои плюсы и свои минусы. Притягательность сексуальной связи с первым встречным состоит в очень сильном возбуждении, которое при этом возникает. Из него рождается страсть, что обеспечивает получение *сильных впечатлений*. Это привлекает тех, кому как раз их не хватает, и кто не испытывает страха ни перед венерическими болезнями, ни перед незнакомыми людьми. Таких людей, которые предпочитают не думать о завтрашнем дне, предпочитая чему бы то ни было сегодняшнее удовольствие. Фактически, они просто следуют своему влечению, по мере представляющихся им возможностей. Они идут путём янь – их впечатления сильны, а переживания поверхностны. Иногда такая жизнь нужна им для самоутверждения, и чаще всего по этому пути стараются идти молодые человеческие самцы.

Секс с отношениями имеет другое качество. Когда острота впечатлений от знакомства с телами друг друга спадает, появляется другая возможность – войти в глубину *сексуального переживания*. Изучив и поняв друг друга, настроившись на темперамент партнёра, они могут прийти к гораздо более глубоким оргазмическим ощущениям, чем те, кто занимается сексом всего пару-тройку раз. Это путь инь – без острых впечатлений, но с куда большей наполненностью и удовлетворением.

Бывают ситуации, когда отношения не способствуют какому-то особенному улучшению качества секса. Вроде бы и доверие есть, и некоторое понимание, но расслабиться и получить удовольствие всё равно не получается. А внутреннее напряжение, соответственно, не способствует возникновению глубокого оргазма. Причина, как обычно, кроется в голове. Отношение к сексу как к чему-то грязному, постыдному, осуждаемому не позволяет многим женщинам получить оргазм вообще, делая их фригидными. Секс в их представлении есть нечто *отвратительное* в самом физиологическом смысле этого слова. В таком случае, если вдруг им приходится участвовать в этом постыдном действе, они либо терпят, либо страдают. Но это пример крайности. В разной степени тяжести он встречается довольно часто, обычно переносясь на отрицание орального секса, ввиду неосознаваемого отвращения к пенису. В таких случаях женщины отрицают оральные ласки и в отношении себя, справедливо полагая, что взамен от них потребуют таких же ласк. Зато они легко идут на взаимную мастурбацию, предполагая, что это меньшее из возможных зол.

Проблемы подобного рода у мужчин проявляются в расстройствах эрекции. Обычно и мужчинам и женщинам, в умах которых засело отрицательное отношение к сексу, требуется создать некий ритуал для того, чтобы обойти эту проблему, создаваемую умом. Не будем забывать, что желание, пусть подавленное и извращённое, существует в них несмотря ни на что. К тому же вся современная культура пропитана воспеванием сексуальности, поэтому им хоте-

лось бы узнать, в чём же всё-таки заключается радость секса. И тогда они придумывают некие правила, соблюдение которых как бы делает секс дозволенным. Тут может быть и обязательный разговор перед сексом, и какое-то действие вроде специального омовения, и бог ещё знает что. Так мужчины и женщины обходят запрет, но он всё равно продолжает действовать во время совершения полового акта, не позволяя им отдаться во власть своих ощущений. Ум продолжает *оценивать* все действия человека во время соития, разрушая тем самым возможность глубокого погружения в сам процесс. Фактически, судящий обо всём ум лишает человека возможности вложить всю свою энергию в действие, и это предопределяет неудовлетворительный результат. Причём такая ситуация возникает не только в сексе, ведь при сильно развитой критичности к своим действиям – то есть при стремлении к идеальному поведению – она будет сопутствовать *любому* действию человека. Поскольку правильное поведение в сексе, например, отрицание его – это тоже часть модели идеального поведения.

Другими словами, чувства могут быть сколь угодно сильными, а доверие очень глубоким, но ум, с его убеждениями, всё равно не даст человеку войти в секс достаточно глубоко. И знаете что? Если у одного из партнёров имеется такая проблема, он и другого будет вытягивать «на поверхность». Если же проблемы будут у обоих, то им никогда не познать глубокого сексуального удовлетворения. Чувство того, что чего-то не хватает, ощущение ненасыщенности станет тенью их сексуальной жизни. И вот что я вам скажу: в современном мире практически всегда проблемы, выраженные в той или иной степени, есть у обоих.

17

Возбуждение напрягает, а оргазм расслабляет. Длительное возбуждение разрушающе действует на тело, потому что затрагивает и нервную, и сердечно-сосудистую систему, приводя их в состояние напряжения. Существуют люди, подавляющие себя настолько, что некоторое лёгкое возбуждение является постоянным фоном их жизни. Тела их, как правило, скованы, а в движениях присутствует зажатость. Конечно, нельзя сказать, что одно лишь подавляемое возбуждение даёт такой результат. Тут целый клубок причин, потому что подавленные эмоции и желания напрягают тело даже больше нереализованного возбуждения. Оно появляется уже на их фоне. Тех людей, которые не скрывают от посторонних своей готовности возбудиться, в народе называют *озабоченными*; тех же, кто подавляет себя более тщательно, не называют никак, потому что они избегают опасной для себя темы, демонстрируя напускное равнодушие к ней.

С людьми, избегающими темы секса всё понятно – тут подавление и страх потери контроля над желанием, или отрицание секса как чего-то непристойного, грязного и низкого. А вот с озабоченностью есть варианты. Нередко она является следствием постоянно подогреваемого желания, и подогревается оно регулярной мастурбацией. Механизм прост – начав ма-

стурбировать в подростковом возрасте, что женщинам, что мужчинам бывает трудно потом освободиться от этой привычки, даже начав полноценную половую жизнь. Всегда доступное *маленькое* удовольствие помогает сбросить некоторое напряжение, когда партнёра нет рядом, или когда нет сил на то, чтобы заниматься сексом в полном объёме. Это, фактически, вполне безобидный, и, может быть, полезный для здоровья вариант. Есть вариант потяжелее – когда опять же в подростковом возрасте возникает и закрепляется *желание помастурбировать*, и оно начинает жить по законам всех желаний, возвращаясь при каждом удобном случае. И вот, чтобы удовлетворить своё желание мастурбировать, человек приступает к данному занятию. А оно подразумевает присутствие возбуждения, которое стимулируется *другим желанием* – сексуальным. И чтобы произвести акт мастурбации, нужно простимулировать себя фантазиями или просмотром порно. То есть простимулировать своё сексуальное желание. Затем, после оргазма, желание мастурбации удовлетворено, а сексуальное желание не только никуда не делось, но стало ещё более сильным. И напряжение от этого желания, вкупе с постоянной готовностью возбуждаться, тоже усилилось. Что снова вызовет к жизни мысль: «А не подрочить ли мне?». Так замыкается круг, и в этом кроется одна из причин, почему мастурбация никогда не приносит настоящего удовлетворения, хотя я видел сайты, на которых из неё пытаются сделать настоящее искусство. Что ж, у каждого свой путь к счастью. Подробнее я рассматривал вопросы связи желания и мастурбации в статье «Онанизм и духовность».

А теперь спросим себя – если человек изначально уже имеет массу напряжений из-за подавленных эмоций, сколько ещё напряжения, приходящего с возбуждением, он может перенести? Ответ: немного. И чем сильнее напряжён человек из-за вопросов, не касающихся секса, тем меньше секс будет его интересовать. По крайней мере, пока напряжение не спадёт. Желание секса может оставаться и при сильном внутреннем напряжении, но для возбуждения там уже не остаётся места. Вот ещё одна причина возникновения импотенции и фригидности.

Если же человек напряжён средне, а иногда может и расслабиться благодаря действию алкоголя, то возбуждение его может стать довольно сильным, а значит и оргазм тоже. Поскольку сила и глубина оргазма напрямую зависит от того, насколько сильным было предшествующее возбуждение. Вот почему алкоголь никогда не уйдёт из сферы жизни современных людей, а если вдруг по какой-то причине его запретят, то ему на смену придут наркотические вещества, которые будут выполнять ту же функцию – способствовать возможности получения более глубокого, чем в трезвом виде, сексуального наслаждения. А так – средненькое возбуждение, которому требуются стимуляторы в виде фантазий или порно, средненький оргазм... Даже если внутреннее напряжение связано с подавленными сексуальными желаниями и связанными с ними страхами, оно всё равно становится препятствием нормальному течению энергии, так уж устроено человеческое существо.

Сила оргазма зависит от силы возбуждения и от количества энергии, имеющейся в теле. Не помню где, я читал рассуждения о том, когда лучше заниматься сексом, – утром или вечером. Вечерний секс рассматривался как снотворное, как прелюдия перед здоровым сном. Утренний же должен был вроде как взбадривать. Заключением служило утверждение о том, что оба варианта хороши каждый по-своему. Непонятно почему был упущен дневной секс, как срединный между утренним и вечерним, но факт остаётся фактом: количество свободной энергии, имеющейся в теле, прямо влияет на силу оргазма.

В понимании процесса удовлетворения сексуальной потребности этот вопрос имеет некоторое значение. Мы получаем энергию из различных источников – с пищей, дыханием, и так далее. Каждое утро мы просыпаемся, имея «на руках» определённое количество свободной энергии, которой можем распоряжаться по своему усмотрению. Мы можем расходовать её на физические упражнения, эмоциональные всплески или на обдумывание собственных проблем. В норме этого запаса должно хватать нам на всю эту разнообразную деятельность в течение дня. Не вдаваясь в нюансы энергетических процессов внутри человека, скажу, что в состоянии усталости оргазм поневоле будет иметь свойство *выдоха* – выплеска энергии, который поможет окончательно расслабиться, и на самом деле будет предрасполагать к дальнейшему сну. Это вполне очевидная вещь, и пишу я об этом только потому, что масса людей существует в хроническом состоянии полуусталости. Поскольку их усталость есть следствие напряжений, имеющихся в уме и теле, то секс становится для них средством *расслабления*, за исключением тех редких случаев, когда они выспались и хорошо отдохнули... скажем, в отпуске.

А вот вещь менее очевидная – глубина оргазма определяется сочетанием энергии возбуждения и *физических усилий*, прилагаемых для его достижения. Тело обязательно должно быть вовлечено в процесс, иначе оргазм будет очень мелким. Вот, кстати, почему мастурбация никогда не заменит здорового секса – в ней *практически* невозможно задействовать тело целиком. То же самое относится к оральным ласкам – они могут доставлять большое удовольствие, но только при очень сильном возбуждении приводят к сколько-нибудь глубокому оргазму. Вот три возможных ситуации: первая, когда сильное возбуждение почти не требует усилий для своей разрядки; второй, когда возбуждение не столь сильное и оно требует достаточно серьёзных физических усилий для возникновения оргазма; и, наконец, третий, где желание ещё есть, но возбуждение слабое, и требуется настоящая работа для того, чтобы прийти к долгожданному оргазму. В первом случае возбуждение преобладает над усилием, и оргазм является сбрасыванием напряжения, вызванного чрезмерным возбуждением. По этой причине он может быть острым, но поверхностным. Вторая ситуация, в идеале, имеет признаки гармонии – когда энергия возбуждения не имеет очень большой силы и должна быть поддержана соответ-

ствующими усилиями, что именно и позволяет *взять* из тела то количество энергии, которое позволяет пережить глубокий оргазм, затрагивающий всё тело, и освежающий, в результате, его. И третья ситуация, в которой энергии возбуждения совсем мало, поэтому усилия приходится прикладывать большие, и оргазм здесь ощущается скорее как некоторое облегчение. Такое соотношение между возбуждением и физическими усилиями, и роль его в скорости достижения и глубине получаемого оргазма одинакова для мужчин и для женщин. Другое дело, что при занятии сексом это соотношение может быть разным – с уклоном то в одну, то в другую сторону, отчего и оргазм будет чувствоваться по-разному. Если же и возбуждение слабое и присутствует физическая усталость, то оргазм недостижим в принципе, даже при наличии, вроде бы, желания. И эта простая зависимость между состоянием физического тела и возможностью получить оргазм ещё раз ставит под сомнение существование некой особой сексуальной энергии, с которой можно работать изолированно, продвигаясь параллельно в духовном росте.

19

Поскольку тело играет в достижении оргазма главную роль, то его состояние также нельзя сбрасывать со счетов. Скажу так – чем сильнее оно заблокировано, тем менее чувствительно. Блоки в теле, как я уже писал, возникают вследствие подавления эмоций, а общее напряжение тела связано с напряжением ума, контролирующего желания и ситуацию вообще. В молодости блоков, само собой, меньше чем в старости, поэтому с возрастом вопрос поиска источников сильного возбуждения становится гораздо более острым, поскольку физические усилия уже не так легко даются. При снижении чувствительности тела возбуждение тоже начинает играть ведущую роль, и появляются формы так называемого *жёсткого* секса, выражающего с одной стороны подавленную агрессию, с другой – дающего более сильные раздражители для тела. Стремление к жёсткости в сексе вызвано подавленным гневом, который, в свою очередь, делает тело заблокированным и бесчувственным. То, что на хардкор сейчас существует большой спрос, многое говорит о состоянии человеческих дел.

Зажатость и заблокированность тела, мешающая погружению в оргазм, напрямую связана с дыханием. Дело в том, что контроль над эмоциями осуществляется с помощью контроля дыхания. Чтобы лишить эмоции энергии, необходимой для их проявления, нужно задержать дыхание. Тот, кто контролирует себя, всегда дышит поверхностно, как правило, не осознавая этого. Чтобы не задохнуться, он время от времени вздыхает, но в общей картине его состояния ничего от этого не меняется. И вот представьте себе, что такому поверхностно дышащему человеку нужно заняться сексом. Сделается ли его дыхание более глубоким? Несомненно. Будет ли оно настолько глубоким, чтобы дать ему глубокое переживание? А вот

это нет. Причина и в заблокированности мышц грудной клетки, и в бессознательной привычке *не дышать*. Соответственно и физические усилия в сексе будут *слабыми*, таким же станет оргазм. Вообще дыхание в сексе играет важнейшую роль, ведь мужчина, стремясь продлить половой акт, вынужден задерживать дыхание, чтобы не закончить его раньше предполагаемого момента, а женщины, продолжающие *не дышать* во время секса, никогда не приходят к оргазму. А тот, кто дышит наполовину, не может рассчитывать на полноценный финал.

Из моментов, влияющих на сексуальную жизнь нельзя не отметить различие в темпераменте людей, к примеру, южан и северян. Безусловно, такие различия существуют, но в рамках своего темперамента все остальные процессы происходят одинаково. Есть ещё мода. В сексе она тоже присутствует, и в наше время моды диктует порно. Ритуальные этапы соития, демонстрируемые в нём, не могут не оседать в умах зрителей, порождая соответствующие желания, представления и шаблоны. Сексуальное взаимодействие начинает утрачивать естественность и спонтанность, оно превращается в следование схемам – сначала так, потом вот так... Мужские и женские журналы не остаются в стороне, публикуя разного рода советы – что и как нужно делать в постели, в машине и так далее. Ум начинает довлеть над ощущениями, что не может не сказаться на всей сексуальной жизни людей. Более подробно я писал об этом в «Книге об очевидном и неочевидном», в главе «Ум и секс».

Мода не всегда сочетается с реальностью. Мода на анальный секс, например. Что это – проникновение гей-культуры в мир гетеросексуальности, или следствие сильной скуки и тоски по новым впечатлениям (которые, надо сказать, довольно быстро становятся привычными)? Ясно одно: согласно данным анатомической науки, у 25% людей одна из веточек полового нерва заворачивает в прямую кишку, поэтому каждая четвёртая женщина теоретически может получать удовольствие от анального секса. Ну, или каждый четвёртый мужчина. А остальные трое при вводе члена в анус будут мучаться. Но мода есть мода, потерпи, любимая...

20

Есть и ещё одна тема, возможно, самая болезненная. Слышали ли вы о том, что браки заключаются на небесах? А где возникают отношения? Хочется сказать, что на земле, но они, конечно же, всё-таки возникают в уме. О чём это я? О партнёре в сексе. Как бокс невозможен без партнёра, так и секс не существует без него. Влияние партнёров на ощущения друг друга очень велико. И проблем в связи с этим возникает тоже немало.

Каким бы продвинутым в сексуальном отношении не был человек, если ему попадается *закрытый* партнёр, то ждать высот оргазмических переживаний не приходится. Вначале будет острота новых впечатлений и возникающее из них возбуждение, оно поможет радоваться этому сексу. Дальше станет труднее. Нередко бывает так, что в отношениях закрытый партнёр понемногу раскрывается и начинает расти, получая новый опыт, приносящий обоим удовле-

творение. Так, однако, бывает не всегда, потому что обусловленность отрицанием секса часто создаёт в человеке *нежелание* менять что-либо в своём подходе к личной жизни. Отношения это всегда искусство компромиссов, и нередко секс начинает попадать в их число. В отношениях с закрытым партнёром так обычно и случается. Вопрос: зачем же продолжать отношения с таким человеком? Ответ: потому что не одним только сексом мы живы, и есть ещё потребность в общении, и любви вкупе с принятием...

Вопрос партнёра в сексе на самом деле очень сложный. У людей разная энергетика, разный темперамент, разные двигательные способности, наконец. Угадать, как тебе будет в постели с тем или иным человеком довольно трудно. Да люди особенно и не гадают. Они двигаются за желанием, следуют силе влечения. А потом, как осуществить выбор? Многие рады тому, что хоть кто-нибудь есть рядом, им не до того, чтобы экспериментировать, меняя шило на мыло, им проще удовлетвориться тем, что есть.

Тем не менее, сексуальное общение с подходящим партнёром может привести к *насыщению* потребности в сексе, и очень способствует работе с подавленными желаниями. В тантре, как известно, партнёры занимаются специальными практиками, способствующими гармонизации энергий и достижению гармонии в сексе, гарантирующей глубочайший оргазм. Безусловно, такого рода практики дают свой результат, но в обычной жизни проще посмотреть перед сексом порнушку, чтобы усилить оргазм за счёт возбуждения, чем корячиться в странных позах, что-то там развивая. Но это, как говорится, дело вкуса; некоторым мужчинам партнёршей становится резиновая кукла, и они всё равно достигают оргазма...

21

Многое из того, что я изложил выше, вызвало некоторое раздражение у читателей, представляющих секс невозможным и бессмысленным без сопутствующего ему чувства любви. Эта глава – для них.

Беспристрастный разбор такой пристрастной темы как человеческая сексуальность вызывает отторжение у людей, привязанных к чувствам, и считающих их важной частью своей жизни. И чувство любви, конечно же, стоит здесь на первом месте. Слово «любовь» благодаря поэтам выражает всё, одновременно имея для каждого конкретного человека своё собственное наполнение, собственный конкретный смысл. Смысл этого слова столь же широк, как смысл слова «счастье» – все *знают*, как должен чувствовать себя счастливый человек, а вот условия для достижения этого состояния могут быть противоположными – кому-то достаточно крупной суммы денег, а кому-то нужен мир во всём мире. С «любовью» дела обстоят примерно так же.

Как я уже писал раньше, – любовь это сложное чувство. Только человеческая бессознательность позволяет воспринимать его целостным и прекрасным. В любви причудливым обра-

зом сочетаются влечение, желание, готовность жертвовать собой и, наконец, принятие. Причём, это упрощённое описание. Любовь влечёт за собой чувство ревности – тоже непростое – и массу других чувств и эмоций. Каждый человек бессознательно *выбирает* из чувства любви те составляющие, которые ему *нравятся*, как, например, готовность отдать жизнь за того, кого любишь. Именно эти избирательно преувеличенные черты своей любви так нравится превозносить поэтам.

Тем не менее, секс в сочетании с чувством любви, конечно же, отличается от секса без него. Симпатия не даёт таких ощущений в сексе, которые сопутствуют настоящей любви. Почему так происходит? Потому что сексуальное желание имеет достаточно простую природу, а любовь включает в себя куда более сложные вещи. Любовь ищет *близости* и *слияния* с тем, кого любишь, и тут секс становится символом этого слияния. В некотором смысле любовь должна сделать двух людей единым целым, и секс есть ритуальное действие, символизирующее это слияние. Надеюсь теперь вам понятно, как любое действие можно наградить мистическим смыслом. Тем не менее, глубоко в человеческом бессознательном секс по любви приобретает значение процедуры, помогающей избавиться от ущербности. Секс по любви в слиянии с партнёром сулит его участникам обретение целостности. Но это, конечно, далеко не всё. Поскольку стремление к целостности бессознательно, оно не осознаётся людьми прямо. Оно ощущается, как некая потребность быть с кем-то, кто тебя дополняет; отсюда рождение историй про половинки душ, рассеянные в мире, которые должны найти друг друга. Опыт показывает, что при подходящих условиях любовь возникает между *любыми* людьми, и единственным препятствием к её возникновению является обусловленность, то есть ум. Об этом, собственно, повествуют все современные романтические комедии. Потребность в целостности, выражающаяся в желании быть не одному / одной, способствует появлению чувства любви при каждом удобном случае. Другое дело, что истинная целостность обретается человеком при познании себя и обретении связи с Высшим... Целостность же, извлекаемая из отношений, всегда ущербна, поскольку человек непостоянен и смертен, а значит и его ощущение целостности всегда находится под угрозой, что порождает страх и страдание. Так же непостоянен и смертен любой партнёр, каким бы хорошим он не был... Целостность, обретаемая извне – есть разновидность иллюзии.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

1

Обозначение проблем, существующих в сфере человеческой сексуальности, может быть, и даёт читателю некоторое понимание происходящего, но, по сути, не открывает ничего нового, ведь все и так знают, что проблем в этой сфере полно. Разные руководства по сексу пытаются хоть как-то разрешить какую-то их часть, на телевидении то и дело появляются передачи, неуклюже пробующие заполнить пробелы в сексуальном образовании обывателей, ну и дать тем, кто не живёт в интернете, немного обнажёнки.... За годы, прошедшие после сексуальной революции на Западе и нашего постсоветского существования, отношение к сексу существенно изменилось, и многим он уже не кажется орудием Сатаны. Однако обусловленность это сильная штука и многие современные люди при всей их, вроде бы, свободе в отношении к сексу, поневоле несут внутри те же программы, что были у их родителей. Может быть, эти программы стали действовать несколько слабее, но они, тем не менее, *действуют*. И вообще, культура общества в плане *принятия* человеческой сексуальности и осознания связанных с этим проблем, практически не изменилась с советских времён. Тут и православная церковь, и все виды подавленцев, засевавших в Государственной Думе, поддерживают идеи осуждения секса, возводя их в закон. Плюс длительное обусловливание – практически оболванивание населения в духе асексуальности жизни в социалистическом обществе – не может быстро выветриться из умов. И ещё не одно поколение наших людей будет бессознательно передавать своё отношение к сексу детям, а те – своим детям. Пока серьёзно не изменится уклад жизни общества, так и будет продолжаться. А он пока и не думает меняться.

Совершенно очевидным является тот факт, что без основательной работы над собой положения дел не изменить. Можно, конечно, читать руководства, смотреть порно, но это *никак* не повлияет на вашу обусловленность осуждением секса. Вы научитесь её обходить, вот и всё, кроме того, она периодически будет брать верх над новыми знаниями и убеждениями. То, что глубже лежит внутри нашего ума, то, что раньше туда вложено, то и будет сильнее.

Вот Истина: без достижения достаточно высокого уровня осознанности невозможно избавиться от обусловленности в отношении секса, а без работы с сексуальными желаниями и страхами невозможно достигнуть этого уровня вообще. Здесь одно крепко-накрепко связано с другим. Каждый шаг к более глубокому осознанию себя позволяет увидеть то, что подавлено, а прорабатывание подавленных энергий автоматически создаёт возможность дальнейшего осознания того, что внутри. Здесь нет мелочей, и отмахиваться от того, что уму кажется неважным, нельзя, ведь именно так он поддерживает свою возможность продолжать контролировать и подавлять, поэтому искатель должен беспристрастно осознавать *всё*, что попадает в

сферу его внимания. Страх увидеть подавленное желание, которое может повредить вашему образу себя, и желание сохранить этот образ в неприкосновенности, станут препятствием на пути, из-за которого можно никогда не прийти к состоянию *полной* осознанности. В любом случае, без осознания своих сексуальных страхов, желаний и без некоторого осознанного присутствия в теле, серьёзных успехов в работе со своей сексуальностью не добиться.

2

Существуют, конечно, способы преодоления проблем, не требующие осознанности. Можно *прокачать* тело, добившись того, что оно станет более чувствительным и энергичным; с помощью разного рода упражнений можно натренировать мышцы промежности, чтобы усилить *физиологическую* часть оргазма, можно пробить энергетические блоки в теле с помощью интенсивных дыхательных практик вроде холотропного дыхания. С телом можно сделать многое. С умом, в общем, тоже можно работать. Есть способы психотерапии, есть, на худой конец, препараты, помогающие преодолеть страх или усилить желание. Таким образом, собственно, люди и решают свои проблемы последние полвека. Множество сексологов учат людей тому, что они вообще-то должны чувствовать естественным образом, до некоторой степени инстинктивно. Ну и внедряют в ум новые идеи, *как* следует относиться к сексу и *как* им заниматься. Создавая при этом новые идеалы и новые желания, препятствующие свободному течению энергии в теле.

Можно относиться к сексу как к важной и необходимой части жизни, как к основному инстинкту, центру человеческого бытия. Можно считать, что секс – вещь низменная, противостоящая Духу, и крайне греховная. И одно, и другое суждения делают секс очень значимым, и привязывают на уровне ума к нему тех, кто судит. Следствием преувеличенного значения роли сексуальности становится гипертрофированная забота о внешности, сопровождаемая страхом старения. И постепенно вся массовая культура общества сводится к культуре тела – здорового, сексуального, внешне привлекательного и молодого. Возникает мода на услуги пластических хирургов, и все, кто может это себе позволить, начинают «улучшать» свои исходные данные, подгоняя их под стандарты массовой культуры. Появившись на Западе, эта мода добралась уже и до нас.

Одержимость сексом или его отрицанием абсолютно одинаково приводит людей к страданиям. Неразрешённые внутренние проблемы будут, время от времени, напоминать о себе, погружая человека то в гнев, то в печаль. И вот почему приходится говорить об осознании – по-тому что это практически единственный способ избавиться от привязанностей и страданий. И уйти от механистичности, сопутствующей бессознательному существованию, которая и секс тоже делает механическим.

Для того чтобы решить проблему, нужно сначала признать её наличие. Без этого признания ничего не получится, поскольку, если проблемы нет, то и прилагать какие-то усилия незачем. Признание того, что проблема существует, – создаёт возможность её решить, и позволяет осознать все её аспекты. Практика осознанности в сути своей проста, трудна в исполнении – особенно вначале – и многогранна в частностях. Законы функционирования желаний одинаковы для любого из них – будь то сексуальное желание или же желание, чтобы все люди были добрыми. Однако осознать их прямо бывает довольно непросто. Внутренние табу и отождествления не дают нам их увидеть. Поэтому и нужны указания – куда и как смотреть, нужны описания того, что происходит внутри человека при подавлении сексуального желания, чтобы он мог увидеть, как это происходит в его конкретном случае. Учитывая, что я уже исписал сотни страниц, посвящённых практике осознания себя, я не буду останавливаться здесь на этой теме. Вместо этого я постараюсь указать, куда следует *смотреть* тому, кто хочет разобраться в своей внутренней ситуации в отношении секса, а также подскажу, что можно *сделать* для её изменения.

3

В том, что касается осознания, начинать лучше всего с тела. Однако вначале следует хотя бы немного представить себе, насколько хороши у вас дела. То есть, насколько сильно вы подавляете влечение, желание и возбуждение. Понять это можно, понаблюдав за своими реакциями в разных ситуациях. Здесь следует отметить, что подавления в сексуальной сфере подчинены тем же законам, которым подчиняются эмоции, желания и потребности. То есть, проявляясь на разных уровнях они будут таким же образом, просто пусковые механизмы подавления будут относиться к сексуальной сфере. Например, при виде обнажённой женщины мужчина будет задерживать дыхание, чтобы не позволить проявиться возбуждению. С той же целью – не дать проявиться сексуальному желанию, он будет смотреть на проходящих по улице женщин *мельком*, как бы успевая оценить, но не давая уму начать *думать* об этом, чтобы опять же ненароком не возбудиться. Женщины, контролирующие свои сексуальные побуждения, будут вести себя также. На мусульманском Востоке решили дело проще – закутали женщин с ног до головы в чёрное, чтобы не дать мужским подавленным энергиям ни одного шанса. Видно они очень беспокоили тех, кто сочинял законы шариата.

Контроль над желаниями будет осуществляться через страх – заразиться, например, венерической болезнью, а также он будет обоснован идеями о вредности и греховности секса. Соответственно, подавление желаний на уровне ума будет проявляться либо через прямое отрицание – заявлениями, что мне это сейчас не нужно, что секс меня не привлекает, что энергия мне нужна для других целей и так далее. Не стану утверждать, что все утверждения подобного рода будут проявлениями подавления – бывает, что влечение угасает естественным

образом, однако тому, кто пользуется фразами вроде приведённых выше, следует повнимательнее посмотреть – нет ли в этих утверждениях самообмана. Другой вид проявления подавлений на уровне словесного выражения – рационализация. То есть, объяснение самому себе и окружающим, почему сейчас не хочется и не надо заниматься сексом. Они могут выглядеть так: мне нужна эмоциональная связь, без неё я сексом заниматься не могу; девушка / парень какой-то не такой; сейчас неподходящая обстановка для занятий сексом, мне в ней всё равно удовольствия не получить... ну и так далее. Очень тонкая грань пролегает между выражением истинных чувств в вышеприведённых фразах и выражением подавления. Чаще всего чувства изначально *диктуются* идеями, отвечающими за контроль сексуальности.

Если вы считаете любые разговоры о сексе непристойными и стараетесь их избегать – это симптом. Таких симптомов, проявляющихся в мелочах, может быть много, но для понимания сути вопроса они не очень важны, поскольку нужно принять как данность, что в нашем обществе у *каждого* есть подавленности в сексуальной сфере, просто у кого-то их больше, а у кого-то меньше, вот и всё. Важно увидеть их проявления в себе, чтобы понять, что вы не родились с такими особенностями отношения к сексу, что воспитание сделало вас такими, и что это не является той ситуацией, которую абсолютно невозможно изменить.

4

Если начинать с тела, то здесь без наблюдения – простого свидетельствования – не обойтись. Если вы хотите проработать свои сексуальные подавленности, вам следует двигаться в ситуации, в которых они могут быть обнаружены. Продолжать избегать их – не выход, а способ сохранить всё как есть, не изменившись ни на сколько. Поэтому, например, следует смотреть порно *как упражнение*, всё время отслеживая, что в нём вас возбуждает, а что отталкивает. Для тех, кто порно не смотрит в принципе, это будет новый опыт, позволяющий увидеть свою обусловленность относительно секса, а также позволить подняться страхам или желаниям. Этот опыт даст пищу для осознания, и, в дальнейшем, возможность освободиться от ряда подавлений. Тем же, кто итак смотрит порно постоянно, изменение подхода может помочь осознать всё, изложенное выше, и взглянуть на свою механистичность, выражающуюся в привычке повторять одно и то же удовольствие.

Например, вы замечаете, что голый секс без прелюдии вам не нравится, и кажется чем-то животным. Обнаружив это, вы можете посмотреть на свои *представления* о том, каким *должен* быть секс, и более ясно понять имеющиеся у вас идеи, то есть обусловленность в отношении секса. Далее можно продолжать осознавать свою обусловленность более полно, глубже проникая в её содержание, и начиная понимать, как она влияет на ваше поведение и в сексе, и в повседневной жизни. Соответственно, после того, как вы полностью осознаёте эту идею, со всеми вытекающими из неё следствиями, она перестаёт быть актуальной, и вы легко от неё

избавляетесь. Навсегда. И получаете взамен свободу действовать так, как вы чувствуете ситуацию здесь и сейчас, согласно своим *ощущениям*, возникающим во время полового акта, а не жёстким директивам ума, оторванным от того, что есть, в угоду тому, как, по его мнению, должно быть.

Или, например, просмотр жёсткого порно вызывает у вас неприятие, вплоть до отвращения. Это, в общем, нормально, но не исключено, что за неприятием скрывается страх перед сексуальным насилием, который через резкое неприятие соответствующих сцен и проявляется. Тогда следует посмотреть на свой страх повнимательнее, чтобы найти его истоки – либо это страх перед насилием *вообще*, перед любой агрессией, либо это совершенно конкретный страх перед насилием сексуального характера, имеющего в своей основе некую психотравму. В зависимости от ответа на этот вопрос последующая работа с этим страхом может быть либо расширена и распространена на весь подавленный страх насилия, либо сведена к обнаружению пережитой психотравмы, и исцелению от неё.

Если же жёсткое порно вам нравится, и даже возбуждает, то это уже другой симптом. Когда агрессивный секс привлекает, это говорит о большом количестве подавленного гнева, который связан с неудовлетворёнными сексуальными же желаниями, накопленными чуть ли не с детства. Страх перед женщинами, перед отказом, выливается, в конце концов, в то, что секс обязательно должен унижать женщину, а входить в неё нужно так, как будто собираешься распороть её своим членом. Тут есть что осознать. И есть над чем работать.

Другими словами, каждая реакция при просмотре порно может стать указателем на вашу внутреннюю ситуацию. Каждая мысль, возникающая при этом, может стать ключом к осознанию своих проблем, к тому, чтобы лучше понять самого себя.

Те, кто не смотрят порно, склонны фантазировать, хоть иногда. В фантазиях проявляются нереализованные желания. Тот, кто хочет исследовать статус своих сексуальных желаний, может использовать их как отмычку к тому, что подавлено и загнано в бессознательную часть ума. Мечты есть отражение и способ компенсации желаний в несколько завуалированной, романтизированной форме. Мечта не выражает желание прямо, она облекает его в воображаемую среду, помещает в условную ситуацию, смягчая тем самым всю жёсткость необходимости его исполнения. Если смотреть на это желание прямо, то появится дискомфорт и потребность что-нибудь с ним сделать; мечта же позволяет избежать прямого осознания желания, давая, тем не менее, некое виртуальное удовлетворение ему, неосознаваемому. Следовательно, тот, кто мечтает, практически никогда не осознает во всей полноте того желания или желаний, которые должны быть скомпенсированы этим мечтанием. Но через его осознание можно прийти к ясному видению того, чего тебе на самом деле хочется. К неприкрытой и откровенной реальности твоего желания. Осознав его, можно с ним работать.

Здесь нужно заметить, что желания могут иметь разные причины своего возникновения. Есть желания, вызванные к жизни первым влечением, и первым возбуждением. Я описывал эту ситуацию в предыдущих частях. Эти желания получают импульс к формированию *изнутри*, хоть объект влечения и находится снаружи. Бывает и по-другому – когда желание приходит исключительно *снаружи*, подобно гриппозной инфекции. Желания такого рода люди передают друг другу, совершенно не задумываясь. Кто-нибудь в разговоре начинает описывать прелести группового секса, смакуя детали и описывая, возможно, собственную мечту, а вы уже заинтересовались – наверное стоит попробовать, интересно же... И как-бы *захотели* это-го. Из подобных разговоров подростки, в силу отсутствия своего опыта, ловят множество желаний, с которыми потом шагают по жизни. И возбуждаются уже изнутри, когда появляется даже малый намёк на возможность их осуществления.

Подобным же образом желания «цепляются» из художественной литературы или кинофильмов. У желаний такого рода есть одна особенность – они слабее тех, что приходят не *снаружи*, а *изнутри*. То есть, для того, чтобы от них избавиться, для того, чтобы они перестали оказывать своё действие на ваше состояние в соответствующих обстоятельствах, их необязательно претворять в жизнь. Достаточно осознать их и увидеть, откуда они к вам пришли, чтобы появилась возможность их отбросить. Люди внушаемы, это факт. Многие из них внушают *свои* желания окружающим при общении или через художественные произведения. Распространяют идеи и желания от ума к уму. А тот, кто подпал под внушение, мается потом всю жизнь, пытаясь воплотить чужие желания как свои собственные, и страдая из-за них так же. Это происходит не только в сфере секса – то же самое случается в процессе воспитания, когда родители внушают детям свои нереализованные желания. В качестве наследства, так сказать. Когда человеку удаётся осознать, что кажущееся своим желание было *внушено* ему, и не имеет внутри никаких сущностных корней, он может отбросить его сразу же. И уж точно, что желания такого рода не имеют над человеком той власти, которые имеют желания, пришедшие *изнутри*, если только человек сам не даёт им силу, развивая их в мечтаниях, и делая их объектами мастурбации. При большом усердии можно добиться того, чтобы чужое желание пустило корни внутри ума и стало *своим*. Многого может человек, любящий желать.

5

Что же делать с сексуальными желаниями? Для начала следует уяснить себе, что они чётко делятся на две группы – те, что проявляются в сфере «сознательного» ума, и те, что упрятаны в бессознательную его часть. Проявленные желания могут быть отрицаемы, но всё-таки худо-бедно они осознаются человеком при попадании в ситуацию, где они «оживают» и пробуждаются. Мы ведь, слава Богу, не живём одними только сексуальными желаниями, хотя длительно подавляемое влечение приводит человека к состоянию озабоченности, направляя

поток мыслей в определённое русло. И даже при этом, количество имеющихся у нас сексуальных желаний всегда больше, чем одно, поэтому для того, чтобы определённое желание могло проявиться, нужно попасть в ситуацию, в которой оно может быть реализовано. Тогда оно и всплывает в поле нашего внимания. Вы можете осознать присутствие желания или не заметить его – всё зависит от степени вашей осознанности и занимаемой позиции по отношению к своим сексуальным желаниям вообще. Вы не заметите желания, если *не захотите* этого: и тогда привычно задержите дыхание, отведёте взгляд, переведёте разговор в другое русло, в общем, сделаете всё как обычно, а потом будете удивляться тому, что настроение почему-то внезапно испортилось, и стало как-то грустно. Человек, хотя бы немного осознающий своё тело, сразу почувствует неладное, хотя бы по изменению ритма и глубины дыхания, а также по появлению в нём некоторого общего напряжения, всегда сопутствующего контролю, который осуществляет ум. Благодаря осознанию тела человек может увидеть состояние своего ума, и то желание, которое «правильная» часть ума пытается игнорировать. А дальше остаётся только принять это отрицаемое обусловленностью желание, чтобы получить возможность поработать с ним.

Вечный конфликт внутри человека есть не что иное, как конфликт желаний: жить для себя и быть, одновременно с кем-то; вести распушенную жизнь, и быть порядочным в глазах соседей; или фундаментальная мечта искателей – совмещать свои «духовные» желания с постоянным стремлением к исполнению желаний вполне себе «недуховных»... Или же противопоставлять желания, возникающие на основе насущных потребностей, желаниям, возникшим как производное от «светлых идей», и не имеющим никакого отношения к тому, что человеку на самом деле нужно. Если начать хотя бы немного понимать, какое желание откуда взялось, в чём его корни, то решение многих внутренних конфликтов становится несложным, потому что всегда следует выбирать *сущностное*, а не *идеалистическое* желание. Идеи никогда не сочетались с реальностью, стремясь переделать её на свой лад, отчего на земле никогда ещё не воцарялось рая, зато адские врата открывались неоднократно. Те же врата открываются внутри человека, желания внутри которого конфликтуют друг с другом. Идеалисты – самые страдающие люди на земле.

И всё же – как работать с желаниями, которые совершенно очевидно присутствуют в нашем «сознательном» уме? Есть, как и при работе с любыми другими желаниями, два пути. Один – путь реализации, другой путь осознания, свидетельствования. У каждого пути есть свои плюсы и минусы, но человеку, пожелавшему разобраться со своими сексуальными проблемами, необходимо воспользоваться ими обоими. Путь реализации желаний внешне довольно прост – когда ты понимаешь, чего хочешь, то надо идти и делать это. В сексе вопрос реализации желания, как правило, зависит не от тебя, а от партнёра или партнёрши. Нужно

иметь элементарное согласие на то, чтобы осуществить своё желание. Тем бывает и привлекателен институт брака, что в нём есть понятие супружеского долга, то есть договорённость, зафиксированная документально. В исламе, например, есть оговоренный минимум сношений, при невыполнении которого жена или муж могут потребовать развода. Говорят, что и у нас сейчас в брачных контрактах прописывается нечто подобное. Но, как известно, и законный брак не спасает людей от разочарования, потому что некоторые желания одного из супругов оказываются неприятными или неприемлемыми для другого. Так что путь реализации желания без всякого преувеличения можно назвать *путём внешних усилий*. Причём нередко большая часть усилий уходит на получение от другого человека согласия поучаствовать в решении твоего вопроса.

Представим себе, однако, идеальный вариант: есть возможность осуществить заветное сексуальное желание. Есть партнёр, которого хочется, есть взаимопонимание и доверие, есть всё, что нужно для счастья. Желание может быть удовлетворено, и от одной этой мысли приходит возбуждение и радость. И вот *всё* случается, *всё* произошло, пусть, конечно, не совсем так, как представлялось, но тоже совсем не плохо... Чувство удовлетворения и радость присутствуют. Затем следует повторение, которое должно сделать удовольствие более глубоким, соответственно, углубляя удовлетворение тоже. Естественно, вся ситуация с повторением вхождения в одну и ту же воду дважды не может повторяться всегда одинаково, потому что слагаемые из желания, возбуждения и физического состояния обоих партнёров будут неодинаковыми от раза к разу. Тем не менее, желание удовлетворяется. Сколько так может продолжаться? Сколько времени потребуется на насыщение одного конкретного сексуального желания, и когда оно может быть окончательно насыщено? Если желание возникло *изнутри*, то самым правильным ответом для среднестатистического человека будет такой – до тех пор, пока будут работать в теле железы, вырабатывающие половые гормоны. Хотя желание может оставаться и после их угасания. Желания могут долгое время существовать автономно, подобно атомным подводным лодкам, дрейфуя в глубинах человеческого ума. Если же влечение ещё есть, то желание можно удовлетворять одним и тем же способом, ничего не меняя, довольно долго. Может возникнуть необходимость в смене партнёра, в силу потребности в свежих впечатлениях, но способ удовлетворения желания при этом существенно не изменится. Что в этом плохого? В общем-то, ничего, миллионы людей живут, подчиняясь законам возникновения и удовлетворения желаний, считая такой способ жизни единственно возможным. Энергия влечения, вырабатываемая телом, будет канализироваться в привычный канал желания, и сбрасываться в оргазме, доставляя человеку удовольствие. Даже не знаю, стоит ли менять что-нибудь в этой привычной, несколько

механистичной конструкции. Но тому, кто хочет познать себя, придётся пройти и этот путь, чтобы добраться до сути и источника своего желания.

Работа с исполнением желаний при наличии соответствующих условий проста: вы делаете то, что вам захотелось, внимательно следя при этом за всеми реакциями ума и эмоциональными проявлениями. По сути, эта работа такая же, как при просмотре порно, или при любом другом свидетельствовании процессов, протекающих в уме. Просто нужно осознавать, что происходит в уме в момент, когда вы предпринимаете действия по реализации данного конкретного желания. Сюда, конечно, включается и тело, но о нём мы поговорим немного позже. Итак, вы приступили к действиям. Неважно, секс ли это, или прелюдия к нему, действуя, старайтесь *присутствовать* в происходящем, осознавая всё, что происходит и внутри и снаружи. Выполнение своих желаний *слишком желанно* для нас, поэтому остаться неотожествлённым в этот момент довольно непросто, требуется навык в осознании, но при должной настойчивости всё получается. Нужно понять одну вещь: если желание познания Истины и себя сильнее сексуального желания, то эта работа становится простой, потому что приоритеты ясны. Тогда и слово «работа» по осознанию своих желаний перестаёт резать слух, потому что тогда осознание секса есть всего лишь небольшая часть куда большей Работы, по выходу за пределы низшего я, полностью подчинённого желаниям.

Правильный подход таков: вы обнимаетесь там, целуетесь – и одна часть вашего внимания всё время смотрит на мысли, текущие в этот момент в уме. Если на какое-то время мысли пропадают, то вы смотрите на ощущения. Ощущение возбуждения точно будет, энергия желания также будет ощущаться. Помимо прочего, вы можете осознать сопутствующее вашим действиям ощущение стыда или некоего осуждения – таким образом проявляет себя обусловленность. При этом, конечно, снаружи вы будете ощущать тепло тела партнёра, запахи, и всё что полагается ощущать во время сексуальной близости. Но внимание внутри тоже не дремлет, оно направлено на весь поток ассоциаций, протекающих внутри. Именно так вы и узнаете себя, так вы можете понять, как работает ваш ум, и осознать, почему ваше сексуальное желание сформировалось именно так, а не иначе.

Надо ясно понимать, что однократная попытка осознания себя во время секса ничего не даст. Требуется постоянное усилие для *присутствия и неотожествления* ни с телом, ни с желанием в момент полового акта. Неискущённому в осознании себя человеку может показаться, что такая практика лишает секс всякого смысла с точки зрения получения удовольствия и удовлетворения, однако это не так. Острота ощущений несколько не снижается, и даже усиливается, к тому же наблюдатель получает дополнительно и параллельно переживаемое измерение с новыми ощущениями и впечатлениями. Присутствуя одновременно и внутри и снаружи, человек проживает происходящее гораздо полнее в сравнении с тем, когда его вни-

мание полностью отождествлено с каким-нибудь небольшим участком тела. Половой акт, совершаемый в состоянии осознанности, приносит куда большее *насыщение* в отличие от точно такого же акта, произведённого в привычном состоянии отождествления то с тем, то с этим.

6

Вопрос чувствительности тела для получения удовольствия от секса является одним из самых важных. Все знают о существовании болевого порога – у кого-то он низкий, а у кого-то, наоборот высокий. Люди с низким болевым порогом являются более чувствительными к боли. Это связано и со страхом перед болью, и с отсутствием терпения, но также и с качествами самого тела, с его реакцией на раздражение болевых рецепторов. Что же «обычная» чувствительность? Является ли она разной у разных людей? Ответ очевиден – да, у каждого человека она разная. Люди по-разному переносят практически всё – жару и холод, боль и наслаждение, острую или солёную еду... Конечно же и тактильная чувствительность, которая в половом акте является ведущим фактором, приближающим оргазм, не может быть одинаковой. И тут открывается самая главная иллюзия человечества: обсуждать секс, например, или какие-то другие внутренние процессы, таким образом, будто бы они происходят для всех одинаково. То есть практически не учитывать *субъективность* восприятия и переживания каждого человека. В такой субъективности восприятия нет ничего плохого, кроме того, что когда вы читаете или слушаете слова другого человека о своих сексуальных переживаниях, вы поневоле начинаете сравнивать их со своими, и когда выясняется, что у него они вроде бы лучше, вы задумываетесь – а всё ли у меня хорошо? Не упускаю ли я что-нибудь? Вот так вы и ловите очередное желание и вытекающую из него неудовлетворённость. Именно поэтому духовным лидерам приходится демонстрировать людям любовь и блаженство – чтобы зародить в них желание подобных состояний, и усилить осознание неудовлетворённости, которая заставила бы их начать духовный поиск, или хотя бы сделаться чьими-нибудь последователями.

Чувствительность каждого человека индивидуальна. Вот почему на свете существует столько самых разных форм удовлетворения полового влечения. Но даже при всей своей индивидуальности человеческая чувствительность подчиняется общим законам. Если, например, вы постоянно подавляете эмоции, то ваша общая чувствительность снижается, это аксиома. И вопрос здесь ставится так – насколько бы индивидуальной не была ваша чувствительность, можно ли в этих пределах развить её до возможного максимума? Ответ, несомненно, положительный. Есть люди, которые очень чувствительны к красоте. В силу этого они чрезвычайно восприимчивы к разным формам искусства – балету, классической музыке, живописи. Восприятие красоты, которую несёт в себе искусство, может, до некоторой степени, развить любой человек. Примерно то же самое можно сделать с внутренним восприятием тела, которое, в общем, ничем не хуже любого произведения искусства. Другое дело, что многим людям не

нравится, как выглядит их тело. Они *хотят*, чтобы оно было другим. То есть отрицают его, когда явно, когда неявно. Отрицание собственного тела совершенно точно убивает его чувствительность. В этом месте мы опять возвращаемся к светлым идеям и желаниям – потому что отрицание своего тела вырастает из желания иметь другое, *более красивое и совершенное* тело. А такое желание не возникает из ниоткуда – в наше время идея красоты и сексуальности тела лезет из каждого телеэкрана, и ум сам по себе тоже не отстаёт, постоянно сравнивая свои физические достоинства с достоинствами окружающих. Неуверенность в себе усиливает желание измениться, и вот кто-то идёт в спортзал, а кто-то к пластическому хирургу. Но *идея совершенства* от этого никуда не исчезает, и отрицание своего тела продолжает сопровождать человека всю жизнь. Изменить положение можно, отказавшись от идеи совершенства, приняв, например, идею разнообразия, идею красоты индивидуальности. Или, не впитывая новых идей, которые всё равно приведут к борьбе – но теперь против всеобщей унификации и навязывания стереотипов красоты – можно осознать сидящую внутри идею о совершенном теле, и избавиться от неё. Вместе с сопровождающим её желанием быть красивой, сексуальной, и прочее. Тогда появится возможность принять то, что есть. То, с чем вы пришли в этот мир. И расслабиться в том теле, которое у вас есть. А расслабленность всегда способствует повышению чувствительности, потому что напряжённый человек чувствует только своё напряжение, и почти ничего больше.

Осознание тела повышает его чувствительность в разы. Развитие постоянной осознанности в отношении тела помогает в осознании и эмоций, и желаний вкупе с породившими их идеями. Рост чувствительности радикально меняет ощущения, получаемые от сексуальной близости – так, один мужчина рассказывал мне, что после того, как его чувствительность усилилась, он начал во время полового акта ощущать пенисом клитор женщины. Никогда не думал, что такое возможно, – сказал он мне, добавив, что осознанность это, конечно же, великая сила. Как бы то ни было, осознание тела позволяет лучше ощутить энергии, протекающие в нём, и, соответственно, совершенно по-другому пройти через оргазм.

7

Низкая чувствительность людей в теле компенсируется сильным желанием. Когда сексуальное желание имеет большую силу, чувствительность не столь уж важна, потому что любой повод разрядиться и получить облегчение подходит. Иногда сама мысль о возможности удовлетворить давно лелеемое желание мгновенно приводит человека к предоргазменному состоянию. С другой стороны, низкая чувствительность естественным образом приводит к тому, что нужно приложить больше физических усилий для получения оргазма. Так, между желанием, которое сегодня может быть огромным, а завтра никаким, и физическими усилиями разной степени трудности проходит сексуальная жизнь большинства людей.

Выполняя желание, следует смотреть на свои ощущения, чувства и мысли. Это эффективнейший метод самопознания. Но есть ещё желания, подавленные столь глубоко и так давно, что вытащить их в плоскость «сознательного» ума нет никакой возможности. Вы просто не знаете *куда смотреть*, потому что эти желания являются тайной для вас самих. Представьте себе ситуацию, случавшуюся с каждым, – в подростковом возрасте вы общаетесь со сверстником противоположного пола. Вы симпатизируете друг другу, и ваше общение приятно для вас обоих. И наступает момент, когда вдруг приходит сексуальное возбуждение. Оно обычно провоцируется ситуацией – темой разговора, летней одеждой, да мало ли ещё чем... Избытком гормонов, может быть. Вы при этом не влюблены, и, тем не менее, возбуждение и желание, спроецированное на приятеля или приятельницу, возникло. Привычка контролировать сексуальное влечение, да ещё проявившееся столь неуместно, сразу же приводит к подавлению желания и возбуждения, да так, что вы и не успеваете толком осознать, что же это было. Остаётся лишь некоторое *общее* возбуждение, которое легко можно списать на радость, возникшую при общении. И подавления такого рода могут случаться не раз и не два в течение жизни. Они естественно копятся в бессознательной части ума, приводя вас в напряжение в ситуациях, подобных подавленным. И подавленные сексуальные желания, сколь бы скоротечными они не были, подобно всем другим подавленным желаниям, поддерживают бессознательное состояние человека.

Как помочь проявиться давно подавленным сексуальным желаниям? Чтобы это произошло, нужно поработать с механизмами подавления, которые поддерживаются страхом и обусловленностью. Следует посмотреть на идеи, осуждающие секс, и осознать страхи, привязанные к нему. Следует посмотреть на желание быть *правильным* в рамках имеющихся идей. Глядя на этот страх и желание длительное время, вы неизбежно увидите, как срабатывает механизм подавления сексуального возбуждения, включающий в себя реакции ума, эмоций и тела. Более подробно практика наблюдения страха и желания описана в главе из книги «Наука духовного роста», в главе «Как работать со страхом и желанием» (см. Приложение). Как только механизм подавления будет осознан, вы по своей воле сможете прекращать его действие, прерывая цепь механических реакций. Осознав же глупость идей, которые осуждают секс, вы сможете избавиться и от них, и от соответствующих им желаний и страхов.

Осознание того, как происходит подавление, не есть единственное условие для проявления подавленных желаний. Следующий шаг – принятие и позволение. Вам нужно принять тот факт, что секс есть необходимая часть вашей жизни, перестав считать его чем-то постыдным и низким. С другой стороны, не нужно бросаться в другую крайность, начав считать его центром Бытия. Адекватность реакций и восприятия, как известно, есть главное качество осознанности. После этого нужно *позволить* проявиться тому, что скрыто. Это позволение можно выразить

словесно, потому что ум любит чётко сформулированные задачи, а ведь именно он и контролирует то, что подавлено. Поэтому решение позволить обнажиться скрытому, должно быть адресовано ему. В результате вам следует продолжать осознавать свои сексуальные желания – те, что доступны «сознательному» уму, и ждать в позволении. И в какой-то момент подавленные ранее энергии начинают проявлять себя.

Как правило, это происходит совершенно неожиданно для вас. Это нужно понять – для того чтобы подсознание раскрылось, вам нельзя действовать активно. Вторжение невозможно, ведь ум не может вскрыть сам себя. Любая попытка пройти в подсознание активным образом приведёт к тому, что вы ничего не узнаете или, хуже того, ум сам *создаст* вам ложное воспоминание в качестве ответа на мучающий его вопрос. Или же наделит неподавленное, доступное в памяти воспоминание ложным смыслом. Так обычно заканчиваются подобные попытки – без всякого откровения для вас, хотя и с какими-то ответами, призванными вас успокоить. Подавленные сексуальные желания приходят к вам в виде внезапного открытия, как проблеск или откровение. Они всплывают из подсознания чередой воспоминаний, каждое из которых обретает некий новый смысл, благодаря тому, что вы теперь видите истинное состояние, в котором пребывали в тот момент. Это почти шок, ведь ваша картина мира, и, в особенности, восприятия себя должна быть пересмотрена. Вы получаете новости из прошлого, которое, как кажется, было давно уже яснее ясного. Но нет, оказывается, вы многое упустили. И со всем этим надо как-то жить.

На самом деле, картина, конечно, не столь печальна. К моменту, когда у вас получится разблокировать бессознательную часть ума, вы уже не будете такими пугливыми, но некоторая оторопь от увиденного всё равно случится. Откровение такого рода всё равно явится показателем вашего успеха в работе над собой. Что же можно сделать с открывшимися вам подавленными желаниями? Назад вернуться, и завершить их каким-нибудь образом прямо там, где они возникли, не представляется возможным. Остаётся только один путь – осознавать каждую из всплывших ситуаций, смотреть на них, заново проживать их в осознании до тех пор, пока подавленная в них энергия желания не иссякнет. Сила осознания такова, что любая подавленная энергия, попадая в его свет, начинает таять, как снег на солнце. На этом, собственно, и основана осознанная работа с любыми проблемами, возникающими в человеческой психике. Вы просто снова и снова рассматриваете каждую ситуацию, не отождествляясь с ней, не делая из неё пищу для эротических фантазий, а осознавая все ощущения и чувства, которые возникают у вас при этом. Наконец, наступает момент, когда при осознании ситуации, в которой вы бессознательно подавляли желания, вы не чувствуете *ничего*. Она становится просто ещё одним воспоминанием, и всё тут. Тогда можно сказать, что вы проработали ещё одно подавленное желание. Работать так можно, в общем-то, с любыми желаниями, однако сильные желания

проще удовлетворить – если такая возможность существует – ну, а если такой возможности нет, то ничего, кроме осознания, как способа решения проблемы, и не остаётся. Но нужно не забывать о том, что если вы начинаете работать подобным образом с желанием, родившимся недавно, не пришедшем из прошлого, то есть опасность самообмана – когда ваше желание избавиться от желаний приведёт в результате к новому подавлению. Следует оставаться бдительным, чтобы не дать уму впасть в искушение использовать простое и привычное средство для «устранения» проблем – в виде подавления их в подсознание. Такой подход часто встречается при не очень устойчивом навыке осознания; искатель как бы «прорабатывает» проблему на деле подавляя её, а потом ходит гордый и довольный, рассказывая всем интересующимся о том, что одним желанием в его жизни стало меньше.

8

Существует мнение, что жить надо на полную катушку, проживая её по максимуму, и тогда будет не страшно помирать. Обычно в эту фразу вкладывается смысл: получай все возможные удовольствия и впечатления, стараясь не упустить ничего. Однако эту же фразу можно трактовать несколько иначе – живи полностью в текущем моменте, будь открыт всем впечатлениям здесь и сейчас. По сути, это описание состояния осознанности, состояния *осознанного присутствия* в своих ощущениях и действиях. Также можно сформулировать ещё один вариант трактовки выражения «живи на полную катушку» – вкладывай в каждое действие всю свою энергию, будь тотальным. Именно эта трактовка крайне актуальна для секса. Известно, что с самого детства люди привыкают не вкладываться целиком ни во что. Детей принуждают делать разные неинтересные им вещи – учиться, делать домашнюю работу, убирать игрушки. Дети нехотя подчиняются, но делают всё через «не хочу», то есть с сопротивлением. У многих привычка к внутреннему сопротивлению остаётся и во взрослом возрасте, причём она въедается так глубоко, что человек вроде бы и хочет вложиться в упражнение или в занятия сексом, но не может, ибо бессознательное сопротивление оказывается сильнее.

Есть и другая проблема, которая связана с партнёром по сексу. У многих людей разная скорость достижения оргазма, да что там, даже у одного и того же человека она меняется в зависимости от степени возбуждения, длительности воздержания, и прочих факторов. И вот мужчине нужно вроде бы дождаться оргазма женщины, чтобы потом с чистой совестью и незапятнанной репутацией получить свой оргазм. Есть ещё страхи разного рода, также блокирующие возможность вложить в действие всю доступную энергию.

В идеале сексом надо заниматься так, как будто это последний секс в твоей жизни, и беречь энергию для чего-то ещё нет смысла. А оргазм в этом случае и становится такой маленькой смертью. Чтобы разблокировать подавленные в теле энергии, которые могут быть задей-

ствованы во время секса, нужно стать *цельным*, устремлённым к одной-единственной цели – внутреннему взрыву, происходящему в момент глубокого оргазма. В теле возникают спазмы, почти судороги; ты задыхаешься, разливающееся в теле наслаждение и истома балансируют на грани болезненной ломоты; ум замирает. Даже это описание содержит в себе некоторые признаки предсмертного состояния. После ты опустошён, но эта опустошённость имеет *позитивные* свойства удовлетворения, где на смену беспокойству возбуждения приходит спокойствие расслабленности, и ощущение того, как тело постепенно наполняется более свежей энергией, чем та, что была в нём до оргазма, подобно тому, как пустой сосуд наполняется чистой родниковой водой. В этом глубокий оргазм приносит несомненную пользу телу. Однако у большинства современных людей оргазм имеет довольно поверхностную природу; он не затрагивает глубоких энергий. И эта ситуация целиком завязана на контроль ума над телом. Избавиться от него, не применяя специальных средств, вроде алкоголя, можно только осознав этот контроль. И здесь всё снова упирается в общий уровень осознанности человека. При всей разнице, которая существует в субъективной чувствительности людей, я утверждаю, что человек, имеющий достаточно высокий уровень осознанности будет иметь гораздо более глубокий оргазм, чем тот, кто не осознаёт себя.

Вообще с этой самой глубиной не всё понятно. Когда человек начинает сравнивать, что было вчера, а что сегодня, в игру вступает ум. А он, как известно, и есть главное препятствие для полного погружения в секс. Сравнивая, ум по привычке станет вырабатывать желание наибольшего удовольствия, и самого что ни на есть глубочайшего оргазма. И тогда возникнет напряжение, которое не позволит случиться никакому погружению, но вызовет к жизни весь спектр отрицательных эмоций. Вот такой эффект, в частности, может возникнуть у читателя после прочтения данного текста. И ничего с этим не сделаешь, потому что, либо нужно обозначать имеющуюся разницу, осознавая риск того, что всё будет воспринято неправильно, либо следует замолчать и отправиться умирать в горы вслед за Лао Цзы. Хотя есть возможность и другого восприятия данного текста – как источника информации, которая может быть положена в основу работы, которая должна привести к такой удовлетворённости и насыщенности в сексуальной жизни, что плодить новые желания не будет нужды. И, соответственно, работа над собой пойдёт легче и в других сферах человеческого бытия.

Итак, желательно научиться тотальности – научиться тому, как направлять всю доступную энергию в действие. Это, по сути, просто – нужно перевести внимание в тело, и заставить тело двигаться с максимальной интенсивностью. Тренироваться можно, выполняя, например, физические упражнения или динамические медитации. Можно тренироваться прямо во время занятий сексом. Главное – один раз ухватить этот навык, чтобы потом применять его по мере необходимости. Интенсивность энергий во время секса – один из ключей к насыщению

сексуальной потребности. Второй ключ лежит в избавлении от подавленных желаний. Третий в том, чтобы перестать продуцировать новые сексуальные желания; чтобы прийти к состоянию ровного взгляда, когда ты перестаёшь видеть сексуальные достоинства мужских и женских тел, в силу разотождествления с телом и отсутствия нереализованных желаний.

Для облегчения получения оргазма и увеличения его глубины существует практика, позволяющая тренировать навык управления своим возбуждением. Конечно же, этот навык связан с мастурбацией, посредством которой осуществляется возможность регуляции возбуждения. Необходимо это, в первую очередь, тем женщинам, у которых есть проблемы с возбуждением, а после и с оргазмом. Суть данных практик сводится к тому, что женщина учится возбуждать себя, контролируя собственное возбуждение – почти подводя себя к оргазму, а затем отступая от него. В соответствующих руководствах, которые без особого труда можно найти в интернете, описываются многоступенчатые упражнения, предназначенные для овладения навыком возбуждения до той степени, которая тебе сейчас нужна. Вне всякого сомнения, эти упражнения полезны, поскольку позволяют преодолеть внутренние зажимы и фригидность, делая реакции тела более гибкими, чувственными и осознаваемыми. Кроме того, в процессе тренировок такого рода энергия возбуждения *сознательно* накапливается в теле, что позволяет получить совершенно другие ощущения во время оргазма при совершении полового акта. Практика работы с сексуальным возбуждением, когда мужчина мастурбирует, подходя к оргазму, затем отступая от него, и повторяя такие подходы и отходы несколько раз за упражнение – тоже полезна. Она также позволяет углубить оргазм, но в силу природы мужской сексуальной энергии, я бы рекомендовал заканчивать упражнение эякуляцией, чтобы не вызвать чрезмерного внутреннего перенапряжения сил.

9

Интенсивность энергии движения и ничем не заблокированное возбуждение даже при отсутствии желаний ума дают хороший, крепкий и насыщающий оргазм. При этом остаётся тема сексуального партнёра. Конечно же, если партнёр совсем не привлекает сексуально, то он никаким партнёром считаться не может. Однако даже если партнёр привлекателен и может вызвать в вас возбуждение, как узнать, что именно с ним вы оказываетесь на пике возможного для вас блаженства? Ответ прост и очевиден – узнать этого никак нельзя. Чувство любви к партнёру насыщает секс с ним эмоциональным подъёмом, принося переживание восторга и счастья. В этом смысле физический секс становится трамплином для проявления реакций более тонких тел. И секс, поэтому перестаёт быть самоцелью, перестаёт играть главную роль в отношениях, хотя и не отступает совсем уже на задний план. Секс по любви имеет больше измерений удовольствия и удовлетворения, чем просто хороший секс, так уж устроены люди. И

он же несёт с собой куда больше проблем в виде ревности, обид, страданий из-за взаимного непонимания и прочих «радостей» любви.

Тем не менее, нельзя обойти стороной тот факт, что с любовью или без неё, сочетаемость с партнёром имеет огромное значение для получения опыта глубочайшего удовлетворения и насыщения сексуальной потребности. Сочетаемость непредсказуема – партнёр может быть малопривлекательным внешне, но крайне подходящим в постели, но нередко случается и обратное, когда внешняя привлекательность теряет своё очарование на фоне бледненького секса. Причина лежит во взаимной сочетаемости энергий всех уровней, которые взаимодействуют между собой, образуя некую «химию», обостряющую все сексуальные ощущения, отчего оргазм тоже становится чем-то особенным. Озабоченному уму кажется, что если бы он нашёл такого партнёра, то жил бы с ним или с ней долго и счастливо, но опыт показывает, что это не так. Всё дело в том, что когда сексуальная потребность *насыщается*, тогда проявляются другие потребности и желания. Секс, не будучи подавленным в виде желаний, занимает не такое уж большое место в жизни человека. Только постоянный контроль своих желаний и возбуждения делает людей озабоченными им.

10

Пятнадцать лет назад меня и моих товарищей по поиску мучил вопрос – могут ли просветлённые заниматься сексом? Сейчас это выглядит забавно, но тогда ответ на него казался жизненно важным. Так было потому, что наравне с желанием просветления существовало желание долго и много заниматься сексом. Потом, по мере внутреннего роста и прорабатывания подавленных желаний, этот вопрос отпал сам собой. И так, в общем, всегда и происходит – пока есть нереализованные желания, вопрос, связанный с ними, кажется крайне важным, а когда они отпадают, то и вопрос выглядит уже незначительным и глупым. Есть ли, в самом деле, какой-нибудь смысл в ответе на вопрос – остаётся ли секс после достижения человеком полной реализации? Само это вопрошание указывает, скорее, на проблему вопрошающего. Есть и другие вопросы: остаётся ли у просветлённого голод? Нужно ли ему ходить в туалет? Отмирают ли нужды тела вместе с просветлением, или сначала должно отмереть тело, вместе с ним уже уходит и всё остальное?

Путаница, внесённая в простые вопросы за тысячелетия развития человечества, очень впечатляет. Да и важен ли вопрос секса для не озабоченного ума? Тело – это тело, которое живёт по своим законам; и в обычной, не просветлённой жизни секс пропадает у кого-то раньше, а у кого-то позже. Желания могут оставаться, а влечение уходит. Поэтому большинство тем, о которых я пишу здесь, так или иначе, сводятся к работе с желаниями. В них суть проблемы. Меня можно упрекнуть в том, что я забываю про страхи, но страхи крайне

негативны, и не имеют прямого отношения к сексуальному влечению, тогда как желания есть прямое его продолжение.

Ум хочет сравнивать. Одних святых с другими, просветлённых с непросветлёнными, умных с дураками... Вся квазидуховная борьба, развёрнутая вокруг секса в умах искателей, есть способ не заниматься своими проблемами и не идти внутрь. Там, внутри вас, лежат ключи к решению всех проблем, включая проблему секса. А что происходит с просветлёнными... Какая разница? У кого-то пропадает влечение, у кого-то остаётся. Жизнь таинственна во всех своих проявлениях. Пройдите Путь до конца, и узнайте, как это будет у вас.

Если смотреть на внешнее многообразие проявлений секса поверхностно, то может показаться, что я много чего упустил в своём описании. Но если вы дадите себе труд внимательно всмотреться в то, что называют сексуальной жизнью человека, то, может быть, увидите, что под всем многообразием разного рода отклонений, присущих ей, лежит одна общая основа. Она-то и описана здесь мной настолько, насколько это вообще возможно. Если понять закономерности, присущие формированию желаний, и те элементы, из которых складывается оргазм, то можно наблюдать их, внося осознанность туда, где её раньше не было.

Отрицание секса – путь в никуда, что в прямом, что в переносном смысле. Вреднее этого только отрицание себя. Осознание же себя подразумевает и осознание своей сексуальности, как неотъемлемой части природы физического тела. Вместе с осознанием потребностей тела, и избавлением от осуждающих секс идей, приходит принятие и тела и секса. Следствием этого становится расслабленность и удовлетворённость в отношении сексуального влечения. И тогда секс перестаёт быть манящим и страшным, становясь тем, чем ему предназначено быть: одной из сторон человеческого бытия, делающей жизнь людей более насыщенной и многогранной.

ПРИЛОЖЕНИЯ

РАБОТА С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТЬЮ

1. Сначала прекращаем осуждать своё тело. Для этого используем упражнения:

- смотрим на своё лицо в зеркало, наблюдая, что нам в нём нравится или не нравится. Через осознание отбрасываем и то, и это, добиваемся ровного, неэмоционального, спокойного созерцания своего лица, без внесения во взгляд желания или отрицания;
- делаем то же самое, стоя или сидя обнажёнными перед зеркалом, примерно 20 минут. Стремимся к тому же результату, что в предыдущем упражнении.

2. Не подавляйте своё желание разглядывать лиц противоположного пола.

Правила приличия и морали запрещают это, но желание-то присутствует, а глаза двигаются быстрее вашего ума. В результате взгляд мечется, сознание теряется, контроль восстанавливается. Глазейте сознательно, не забывая отслеживать, что по этому поводу бормочет ваш ум.

3. Поработайте с обусловленностью в отношении внешности и восприятия окружающих. Обычно мы делим людей на привлекательных внешне и отталкивающих, причём если первые нас привлекают (сексуально?), то вторые отталкивают. Так вот, находясь среди людей, следует наблюдать за людьми, кажущимися вам некрасивыми. Наблюдая за ними, наблюдайте за собой — в чём причина вашего неприятия? Почему вы считаете именно этого человека некрасивым? Ищите корни своего восприятия красоты и уродства, учитесь смотреть не судя, не осуждая. Помните о том, что каждый заслуживает то, что имеет. Но заслужили ли вы то, что имеете? Когда красивое перестанет привлекать, а некрасивое — отталкивать, вы сможете увидеть, что скрыто под ними.

4. Перестаём осуждать мат.

Поскольку весь мат — это перечисление половых органов и способов соития, следует выйти за пределы обусловленности матом и привычки осуждать свои половые органы. Практика — ругайтесь. Не с кем-то, а сами по себе, делайте эту технику, повторяя матерные слова и выражения до тех пор, пока они перестанут вызывать у вас чувство отрицания и напряжение.

Узнайте лёгкость отношения к словам.

Узнайте лёгкость отношения к телу и своему полу. Не надо вносить в естественные вещи тяжесть размышлений.

5. Чтобы энергия текла свободно, нужно поработать с телом — расслабить низ живота и ягодицы. Обычно и то и другое перенапряжено с детства.

Лучший вариант — «смотреть» в эти зоны, сидя. Но он труден вначале. Второй хороший вариант — «отпускать» эти зоны, расслаблять мышцы — постоянно, в течение дня. Это тоже непросто.

Поэтому есть более доступные способы снятия блоков — интенсивное дыхание низом живота, одновременно направляя своё внимание на мышцы промежности, стараясь полностью их расслабить.

6. Ганнибал Лектер учил нас, что мы хотим того, что всегда рядом с нами. Поэтому нужно войти внутрь своего сексуального желания (алкоголь помогает) и просмотреть:

а) идеал партнёра;

б) с кого он сваян или кем навеян;

в) кого хотелось с детства. Подразумевается, что хотелось многих, но нужно войти в прошлое, чтобы закрыть нереализованные сексуальные желания;

г) позвольте себе увидеть все ситуации, где вы хотели, но не решались. Не бойтесь печали и самоосуждения. Помните о том, что желания сами по себе не умрут — с ними нужно работать.

7. Фактически, продолжение пятого пункта. Смотрите порно и следите за собой — что вас возбуждает? Ваше сексуальное желание не с неба упало, оно формировалось под воздействием вашего опыта. Смотрите на то, что вас возбуждает, и ищите корни возбуждения, ищите шаблон, который у вас сформирован.

8. Что делать, когда вы увидели свои желания? Смотреть. Наблюдение меняет всё, и осознать моменты сексуального притяжения чрезвычайно важно.

Если вы не освободитесь от непрожитых желаний, непрожитых ситуаций, вы в рабстве. Подобная же ситуация вышибет вас из колеи и из сознания.

Сожаление бесполезно. Не упускайте момента и помните, что лучше сожалеть о сделанном, чем о неосуществлённом.

В конечном счете, всё не имеет значения.

9. Не жалейте себя.

Головы подавленцев набиты чушью о том, как секс влияет на здоровье, работу, духовную Работу и т.д.

Головы всех набиты тем, как заниматься сексом. Нужна ли прелюдия, сколько оргазмов должна получить женщина и сколько — мужчина (если, конечно, он заслуживает этого звания).

Всё это интересно, но не всегда помогает. Любое нереализованное желание создаёт напряжение, которое само не проходит и, будучи подавленным, отравляет тело.

Бессознательная реализация желаний не всегда решает вопрос, создавая или поддерживая привычки ума.

Поэтому уйдите от расщепления, не давайте уму тормозить сексуальную энергию, блокировать её, экономить силы. Осуждение секса сидит очень глубоко, и удивительные слои открываются при работе с этой энергией.

Заниматься сексом нужно тотально, полностью погружаясь в процесс, вкладывая всю энергию, как если бы вы прямо сейчас умерли.

Входя в оргазм тотально, оставайтесь в нём максимально долго, не давайте уму вытаскивать вас в болтовню и суждения. Давайте волнам оргазма захватить всё тело, идите вглубь ощущения, переживания. Навыки в медитации очень помогают в этом.

Сама медитация приводит к оргазму, который может длиться часами, и без всякого секса.

10. Осознанность во время секса позволяет чувствовать партнера и двигаться в одном ритме с ним. Иногда это взрыв, иногда это мягкое течение. В этом уход от механистичности и изменение качества энергии.

В тантре создано немало практик, позволяющих медитирующим работать со своей сексуальной энергией. Какие-то вам нужны и помогут, какие-то нет. Для уточнения всех вопросов, как обычно, следует обращаться к Мастеру.

УМ И СЕКС

Ум прекрасно подходит для решения сложных задач выживания человечества, с его помощью создаются устройства, значительно облегчающие наш быт, но в том, что касается простых и естественных процессов, происходящих внутри человека, ум сам становится проблемой. Подобно вредоносной программе, которая вмешивается во все процессы работы компьютера, ум пытается вмешиваться и контролировать большинство физиологических реакций организма. Являясь частью сложной системы, в которой всё взаимосвязано, он пытается вести себя, как целое. Представляя собой немаловажную, но всё-таки часть, ум пытается обособить себя от этой системы и возглавить руководство всем, что происходит в человеческом теле. Поскольку ему мало, что известно о естественных процессах, он вносит в них искусственность, такова уж его природа, с этим ничего не поделаешь. Пытаясь сделать как лучше, ум собирает

информацию из всех доступных источников и, отобрав ту, которая ему больше нравится, начинает прикладывать приобретённое знание к своей ситуации. Так он улучшает пищеварение с помощью диет, а также приёма витаминов и БАДов, укрепляет тело, вдохновлённый идеями о пользе йоги, и позитивно мыслит о себе, улучшая свой психологический контекст. Вдохновляясь чужими идеями, он из лучших побуждений начинает корректировать происходящие процессы, но незнание их причин и следствий нередко приводит к плачевным результатам.

Сексуальное желание, будучи сильнейшим из всех имеющихся у нас желаний, уравновешивается не менее сильным страхом. Являясь детищем абсолютно животного инстинкта, это желание влечёт за собой слишком низменные, с точки зрения образованного ума, проявления, а так же страх утраты контроля над собой. Чем образованнее общество, тем больше идей, зачастую противоположных друг другу несёт его культура; чем образованнее человек, тем больше он впитал в сознательную и бессознательную части своего ума разных идей, а вместе с ними – запретов. Множество запретов имеет прямое отношение к проявлениям нашей сексуальности, регламентируя их и направляя в приемлемое для морали нашего общества русло; чем сильнее запреты, тем более бедной и поверхностной становится наша сексуальная жизнь. Иррациональный страх, налагаемый этими запретами на человека, создаёт всё многообразие сексуальных извращений и множество ритуалов, предназначенных для их преодоления.

Секс относится к телу, хотя и затрагивает все сферы нашего существа, ум со своими идеями живёт фантазиями и абстракциями, и, пытаясь контролировать акт соития, он привносит их в него.

Идеи и представления о том, как должен осуществляться половой акт, о количестве оргазмов, которые должны быть испытаны обоими партнёрами, о разнообразии поз и прочих необходимых и важных элементов, составляющих основу здорового секса, зачастую создают столь жёсткий регламент соития, что уничтожают красоту естественности и спонтанности удовлетворения полового влечения. Проще говоря, когда подростки начинают знакомиться со сферой секса, они в силу своего незнания вопроса и ложной стыдливости общества, невротически избегающего откровенных разговоров об этом, становятся жертвами расхожих шаблонов, созданных сексологами и растиражированных глянцевыми журналами. Так же бедным детям приходится строить свои представления о сексе из впечатлений, полученных от просмотра порнофильмов, в которых, прямо скажем, ничего естественного никогда не было. При ознакомлении с этой продукцией сексуальное влечение, чистая энергия, приобретает форму конкретного желания, которое может быть удовлетворено только в условиях идентичных увиденному. Возникшее желание сталкивается с внутренним запретом и осуждением, что вызывает напряжение; ещё одна часть напряжения появляется из

необходимости точного повторения сцены, вызвавшей возбуждение: принимаемые позы, фигура, лицо, цвет волос женщины или мужчины, размер бюста или пениса... Даже если все эти условия будут соблюдены, ум останется стоять на страже, и не даст целиком отдаться ощущениям, он будет сравнивать происходящее здесь и сейчас с картинами, вызвавшими возбуждение, от чего энергия человека расщепляется и желание остаётся неудовлетворённым. Чтобы его удовлетворить, требуются всё новые и новые повторения, секс становится ритуалом, имеющим строгую последовательность действий. Очень часто случается так, что если одна из деталей этого ритуала не соблюдена, человек вообще не в силах заниматься сексом, поскольку стал рабом условий и условностей. Как правило, люди, попавшие в такого рода зависимость, очень страдают, поскольку отсутствие секса вызывает у них сильное напряжение и возвращает их к фантазиям, порно и мастурбации; а занятия сексом по шаблону, выработанному умом, никогда не дают насыщения. Мастурбация удовлетворяет ещё меньше, но чуть-чуть снимает напряжение, оставляя при этом ум целиком во власти неудовлетворённых желаний.

Подростковая привычка компенсировать отсутствие секса эротическими фантазиями оказывает нам медвежью услугу в зрелом возрасте. Если у тех, кто привязан к жёсткой схеме в сексе, сама эта схема служит препятствием для погружения в глубину ощущений, то у мечтателей преградой становятся их фантазии. В момент секса привычка проявляется в том, что поддержание возбуждения от близости с партнёром без стимулирования себя фантазиями трудно, почти невозможно. В этом случае энергия, которая могла быть полностью использована во время самого акта и оргазма, рассеивается; поэтому ощущения человека поверхностны, а удовлетворение не глубоко.

Ещё одной проблемой, которая возникает во время секса, становятся идеи и ожидания. Например, мужчина, озабоченный удовлетворением своей женщины, боящийся того, что это соитие на сегодня единственно возможное, и опасющийся гнева неудовлетворённой женщины, мучается изо всех сил, пытаясь не кончить раньше времени. Когда же, наконец, женщина удовлетворена, он с облегчением быстренько заканчивает сеанс связи. Напряжение ожидания, появляющееся в момент совершения акта, забирает на себя большую часть энергии и закрепляет впечатление от секса как от тяжёлой работы, поэтому в следующий раз взяться за неё захочется только тогда, когда сексуальное желание достигнет своего апогея. У женщин подобные вещи случаются, когда мужчины, стремясь выглядеть сексуальными гигантами, хотят привести их к оргазму. Не всегда удаётся соответствовать ожиданиям мужчины и это тоже вносит напряжение, раздражение и сопротивление.

Тем или иным способом ум всё равно вмешивается в происходящее. Страхи, связанные с сексом, создают блоки в теле, препятствующие свободному течению энергии. Подавление чувствительности на уровне тела и смещение секса в плоскость ума возвращают барьер между

переживаемым и переживающим. В результате большинство людей на уровне ума либо одержимы сексом, либо почти безразличны к нему. Сексуальное возбуждение сулит им фантастическое переживание, в реальности оно практически никем не достигается. Не исключено, что разочарование, которое мы нередко видим в глазах стариков, отчасти возникло по этой причине.

Недостаточно просто прочитать то, что написано выше, внутренне соглашаясь или сопротивляясь этому. Куда полезнее пронаблюдать, что происходит в вашем уме во время секса, каким способом ум контролирует ваши действия, и какие способы стимуляции сексуального возбуждения он использует. Если вам удастся осознать его способы контроля, вы сможете от них избавиться.

Ключ к трансформации сексуальной энергии лежит в том, чтобы стать тотальным во время соития, вкладывая всю имеющуюся энергию в это действие. Если вы будете экономить, оставляя что-то для следующего раза – вы упустите; если вы будете думать о своевременном достижении оргазма, вы не сможете войти внутрь; если вы будете помнить о необходимости смены позиций, вы не сольётесь с естественным потоком энергии, потому что он не возникнет. Узнать глубину и блаженство, которые приносит секс, становится возможным, когда двигаешься за своими ощущениями. Один день не похож на другой, состояние нашей энергии всегда разное, и только ум пытается свести всё к однообразию, отказываясь воспринимать жизнь как явление постоянных перемен. Любой медитирующий и осознающий себя человек подтвердит, что ни одно его упражнение в медитации, не бывает точь-в-точь похоже на другое, то же самое сознательный человек скажет о сексе. Секс, контролируемый умом, чаще всего достаточно однообразен, секс, в котором ум не играет ведущей роли, всегда разный.

Для того чтобы почувствовать это, нужно переключить всё своё внимание на ощущения, возникающие во время полового акта. Фактически это будет равнозначно совершению упражнения по осознанию своего тела, только медитирующие чаще всего выполняют его сидя. Перенаправляя своё внимание, мы отнимаем энергию, которую ум всё равно потратит впустую, и отдаём её телу и сексуальному центру, отчего качество нашего секса меняется. Не позволять уму «перетягивать одеяло на себя» во время секса вначале требует усилий, но при должном упорстве это вполне достижимая цель. Конечно, для тех, кто уже практиковал какие-либо техники по управлению собственным вниманием, это будет легче.

Идеальным результатом управления вниманием было бы полное осознание своего тела во время секса. Осознавая своё тело, человек начинает лучше ощущать тело партнёра и чувствовать свою энергию. В этот момент возможно проявление спонтанности во время секса: когда шаблоны и фантазии отброшены, мы можем двигаться вместе с энергией, находя гармонию. Иногда эта энергия очень мягкая и наш секс тоже будет мягким, нежным и

чувствительным; иногда она будет более жёсткой, тогда и секс станет жёстче, активнее и даже агрессивнее. При взаимном доверии партнёров и общей для двоих цели можно гораздо глубже, чем это случается обычно, погрузиться в ощущение своей сексуальности и испытать оргазм, в котором будет участвовать всё тело, до самой последней клеточки. Чем глубже испытываемый оргазм, чем тотальнее погружение в него, тем насыщеннее и удовлетвореннее становится человек; желание не давит на него и он полностью расслаблен. В этот момент ему открывается вкус блаженства.

Позволяя своей энергии двигаться и изливаться спонтанно, человек может полностью освободиться от шаблонов и фантазий ума. В идеале, поработав со своими страхами и запретами, осознавая свои желания, он может перейти к полной естественности в своей сексуальной жизни и перестать быть озабоченным ею с утра до вечера. Вывести секс из ума и ум из секса, разделить их – значит освободиться от многолетней кабалы, в которую мы попали, потому что ответы на жизненно важные вопросы скрываются от детей до самой их смерти.

КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ

1

Для того чтобы проработать мешающие жить желания или страхи и освободиться от них, вначале желательно научиться входить в них по отдельности. Я достаточно подробно изложил основы этой практики в «Книге об очевидном и неочевидном», однако, памятуя о том, что повторение – мать учения, вновь опишу её ключевые моменты.

Все боятся страха и не хотят с ним сталкиваться. Все бессознательно подавляют его, отчего энергия страха копится внутри человека. Любой невротик со стажем подтвердит, как из года в год свободной жизненной территории, не отмеченной боязнью чего-либо, становится всё меньше и меньше. Попытка избежать страха, не видеть его присутствия, насладиться безопасностью и покоем дают обратный эффект – загоняемый в бессознательное, на тёмную сторону ума, он обретает фантастическую силу. Когда человек не хочет решать своих проблем – он становится их заложником. Поэтому единственный способ разрешить проблему страха – перестать бегать от него, повернувшись к нему лицом.

Без навыков самонаблюдения сделать это непросто. Хотя сами усилия по наблюдению собственного страха помогают обрести навыки подобного рода. Первая трудность выполнения данной практики состоит в необходимости правильно смотреть на возникший страх. Правильность позиции заключается в отказе от привычки отождествляться с ним и начинать жалеть себя. *Неотождествление* – первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию в свою пользу. Почувствовав появление страха, не следует действовать привычным образом – то есть, в идеале, лучше всего не делать ничего. Любое действие, скорее всего, окажется в русле привычек – по-

давления или избегания. Ум услужливо включит схему, наработанную годами, и вы, не успев оглянуться, уже *избавитесь* от страха, так что смотреть будет не на что. Поэтому правильное действие в момент возникновения страха – отсутствие действия. Энергия страха приносит ощущение дискомфорта в тело, и оно есть первый объект наблюдения. Вторым объектом станет само чувство страха, сама энергия, наполняющая вас. И, наконец, третьим объектом будет ум – точнее мысли, вызванные появившимся чувством страха. При этом причина страха для данной формы выполнения практики неважна. Важно научиться не отождествляться со страхом, перестать быть его марионеткой. Важно научиться смотреть на него до тех пор, пока его энергия не истощится, и он пропадет без следа и без совершения ритуальных действий. Бездействие вкупе с наблюдением – великая сила, меняющая любое состояние человека.

Однако, наблюдать страхи в тот момент, когда они возникают, без тренировки невозможно – слишком сильны механистические реакции ума и тела. Чтобы упростить себе задачу, нужно пробовать работать с теми страхами, которые уже имеются у нас внутри – с теми, которые мы несём с детства в своём бессознательном, изо всех сил не давая им проявиться. Трудность этой формы практики заключается в преодолении отрицания своего страха. Мы не хотим ощущать страх, мы боимся утратить контроль, ведь только он даёт нам ощущение (или иллюзию) того, что мы владеем собой. Позволить страху *проявиться*, разрешить ему овладеть тобой – поначалу очень трудно, и эта трудность становится препятствием, мешающим получить нужный результат. Мы не хотим признавать наличие страха и этим отрезаем возможность его проявления, лишая тем самым себя шансов на избавление от него.

Итак, мы решились. Тогда садимся и начинаем входить в страх. Некоторые люди говорят, что можно делать эту технику лёжа, но мне кажется неправильным такой подход: поза очень влияет на состояние нашего ума – и наоборот; поэтому сидя, с прямой, по возможности, спиной – вот наилучший *для работы* вариант положения. Чрезмерно расслабленная поза не позволит войти в страх, скорее она поспособствует быстрому засыпанию. Нельзя поддаваться на подобные уловки ума, изыскивающего способы избежать неприятных переживаний.

Усевшись и закрыв глаза, начинаем входить внутрь. Что это значит? Обращаемся к своей памяти и вызываем из неё воспоминание о ситуации, в которой мы испытывали сильный испуг. Наша задача – внутренне вернуться в ощущения, *поднять* из бессознательного подавленный страх. Здесь приходится идти против привычного контроля, против механизма подавления эмоций. Поэтому поначалу не у каждого может получиться вызвать изнутри страх по собственной воле; однако, настойчивые усилия всегда приносят плоды. Нужно сказать себе: я позволяю страху проявиться; я хочу испытать его; я готов увидеть его. Поскольку контроль эмоций осуществляется под руководством ума, то именно он должен усвоить новые для себя

установки. Кроме того, боязнь утратить контроль, из-за которой возникают трудности в выполнении этого упражнения, нельзя потерять. Для начала, он иллюзорен, потому что любая острая ситуация сразу же окунает нас в наш страх – и тут его появление неконтролируемо. Единственное, что поддаётся нашему контролю – *следствия* произошедшего, то есть подавление уже возникшего страха, избавление от чувства стыда или вины с помощью рационализации – рассуждений о том, почему мы не могли не испугаться, и кто в этом виноват. Нужно ясно понять, что рационализация – то есть подробное объяснение себе и окружающим почему мы повели себя так, а не иначе (вовсе не потому, что испугались, просто в той ситуации не было другого разумного решения), является частью механизма подавления эмоций. Так, например, когда нам нужно оправдать появление гнева, мы рационализируем его через обвинение окружающих в неправильном поведении (я не злился, просто меня довели, и я высказал, что думаю обо всём этом). Рационализация – это привычная форма лжи, помогающая нам избегать осознания своего истинного состояния. Именно через неё мы поддерживаем существование собственных иллюзий.

Допустим, что нам удалось преодолеть барьер контроля, и страх проявился. Когда он уже здесь, нам остаётся лишь отдаться ему полностью, отдать всё внутреннее пространство его власти, оставаясь при этом наблюдателями. Пусть его энергия сжимает тело, пусть она целиком, подобно кокону, окутает нас с ног до головы... Мы бездействуем. Но не подчиняемся. Мы не следуем позывам ума, который наполнен паническими мыслями и жалостью к себе, не поддаёмся желанию избавиться от страха; мы смотрим на происходящее...

Став наблюдателями, мы одновременно находимся в двух мирах: один из них – мир низших тел, подчинённых идеям и чувствам; другой – центр нашего осознания, откуда мы, не вовлекаясь, видим игру эмоциональных и других энергий. В этом суть – наблюдение, сила нашего внимания меняют всё. Внимание подобно мощнейшему катализатору, влияющему на все энергии низших тел, причем, будучи неотожествлённым, оно способствует тому, что любая энергия физического, эмоционального или ментального тела может проявиться в его свете и, вычерпав себя, исчезнуть. Благодаря этому, мы способны избавиться от любых проблем, накопленных за годы бессознательной жизни.

Возвращаемся к технической стороне. Шаг первый: вспоминаем страшную ситуацию, или же ситуацию, в которой страх активно проявлялся. Шаг второй: удерживая в поле внимания это воспоминание, *призываем* страх к проявлению, стараясь преодолеть привычные психические механизмы контроля. Шаг третий: позволяем энергии страха полностью захватить нас. Шаг четвёртый: никак не реагируем на дискомфорта, принесённые страхом, – наблюдаем и осознаём происходящее, не пошевелив пальцем. Шаг пятый: продолжаем смотреть на страх и его проявления; терпим. Шаг шестой: наблюдаем исчезновение, истощение эмоциональной

энергии и приходящее облегчение; отдыхаем. Эта техника позволяет нам избавиться от подавленного страха – более того, дойти до корней фобий, если таковые имеются, ведь осознание того, что хранится в бессознательном, позволяет увидеть и вспомнить первичную ситуацию, в которой был получен испуг и сформирована фобия.

Таким образом, вызывая страх по собственной воле, мы освобождаемся из-под его власти, идя всё глубже и глубже внутрь, к самым корням эмоциональных и ментальных проблем. Кроме того, в процессе наблюдения мы всё больше *отделяемся* от низших тел, начиная осознавать промежуток между наблюдателем и наблюдаемым, между собой и низшими телами, между центром, где формируется ощущение «Я», и умом.

2

Работа с желаниями имеет и сходство, и отличие от работы со страхом. Сходство такое: наблюдение и осознание желания лежит в основе практики. Различие состоит в следующем: энергия желаний активна и *всегда* требует действий – даже когда человеку хочется ничего не делать, он всё равно *будет* что-нибудь делать; что-нибудь такое, о чём давно уже мечтал. Поэтому обычно рекомендуется осознавать себя в момент следования желанию; тогда, когда удаётся воплотить его в жизнь. Для той практики, которую я предлагаю, нужен иной подход. Здесь, в основном, необходимо обнаружить, увидеть само содержание желания, его суть. Как показывает практика, довольно часто людям бывает сложно прямо сформулировать собственные желания. Как будто бы некая пелена застилает их глаза – и они не могут увидеть очевидное. Проблема в том, что наша обусловленность заставляет нас отрицать не только страх, но и желания; причём нередко вполне невинные. Научиться смотреть прямо на то, чего нам хочется в данный момент – очень важно, и такое умение является побочным навыком, возникающим вследствие выполнения этой практики.

И страх, и желание иррациональны. Мы можем сколько угодно понимать умом, что бояться нечего, но всё равно боимся. Мы прекрасно понимаем глупость своего желания, но ничего не можем с ним поделать. Обе эти силы могут быть подчинены уму только посредством рационализации – то есть уговоров самого себя в случаях, касающихся желаний. «Мне это не нужно, я прекрасно обхожусь без этого, слишком дорого, можно будет взять позже...» – так или примерно так, мы, рационализируя, подавляем их, в надежде, что нас отпустит, и всё устроится как-нибудь само собой. Мы не осознаём в этот момент того простого факта, что однажды возникнув, желание продолжает жить в нашем бессознательном, подавая сигналы оттуда в виде приступов печали и раздражения.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Ответ, нравится он нам или нет, один: осознать подавленные и (или) нереализованные желания. Для той практики, которую я собираюсь здесь представить, важен навык видения и наблюдения своих желаний. Поэтому рецепт работы

прост: точно так же как мы поднимаем из бессознательного какой-нибудь из имеющихся у нас страхов, следует вытаскивать подавленное желание. И входить в него.

Энергия страха сжимает тело, а энергия желания, наоборот, расширяет его. Смотреть на страх проще чем на желание – слишком уж мы привыкли отождествляться с ними, слишком сильно привязаны к ним наши представления о смысле собственной жизни. Но для полноценной внутренней трансформации необходимо научиться смотреть на желания, не слетая с катушек, оставаясь не вовлечёнными. Эта работа не имеет альтернативы: конечно, существуют непроверенные байки о мгновенном выходе за пределы ума, оставляя с ним все его проблемы, и вроде бы этот выход представляется идеальным решением. Практика показывает, что такой выход, даже если он существует, является уделом немногих *избранных*, людей, чья судьба причудливым образом приводит их нему. В любом случае, это очень узкие врата. Работа с бессознательным доступна каждому, при должном усилии любой человек увидит её результаты. К тому же, допуская, что бессознательное и его содержимое есть аналог Тьмы в человеке – то если осознать его, внести туда Свет, не будет ли это состояние равным тому, что на Востоке называют просветлением?

Если проявить терпение и вынести напряжение, создаваемое желанием, не подавляя, но наблюдая его, то его энергия тоже исчерпывается, и желание отступает на время. Оно вернётся, будучи, при правильном выполнении наблюдения, менее сильным. Тогда можно повторить процедуру и оно снова отступит, теперь уже быстрее. Кроме того, станет ясным, какая идея породила это желание, и можно будет поработать с ней. Такая практика – единственное, что помогает избавиться от идеалистических желаний вроде: «хочу чтобы справедливость восторжествовала!» и ему подобных. Осознание идей, лежащих в основе желаний такого рода, приводит к избавлению от обусловленности.

3

Техника, которую я предлагаю попробовать всем желающим, предполагает предварительное овладение вышеописанными навыками наблюдения.

Начинать её выполнения следует с наиболее актуальной проблемы, которая вас беспокоит. Если это страх, то сначала работаем с ним, если желание – то пусть оно и станет первым объектом наблюдения. С тем, что по-настоящему беспокоит вас в данный момент, работать всегда легче: вы заинтересованы в успехе, ваша мотивация сильна. Поэтому то, что давит, то, что беспокоит больше всего, становится объектом, топливом вашей работы.

Переходим к сути практики. Вначале вы наблюдаете страх или желание – в зависимости от того, что для вас актуальнее сейчас. Выбор происходит автоматически: попробуйте сидя, с закрытыми глазами, предложить себе *увидеть* свою основную проблему, как тут же в поле зрения возникнет она – сопровождаемая страхом или желанием.

Шаг первый: выбираем объект наблюдения, тот, что наиболее актуален, при этом не имеет значения, будет ли это страх или желание. Шаг второй: позволяем ему полностью проявиться, *входим* в него. Шаг третий: некоторое время пребываем в состоянии осознания его энергии. Шаг четвёртый: выходим из наблюдения, делаем несколько глубоких вдохов-выдохов, встряхиваемся. Шаг пятый: переходим к антагонисту – если вначале наблюдался страх смерти, то теперь смотрим на желание жить; если же первым осознаётся стремление к красивой жизни и превосходству над окружающими, значит следующим должна быть боязнь обыденности и зависимости от людей. Таким образом, вы меняете полюса энергий, с которыми работаете – попадая из огня да в полымя. Такой переход труден в первое время, но не затем ли вы начали работать над собой, чтобы приобрести, помимо нового опыта, ещё и новые навыки? Шаг шестой: погружаемся в осознание противоположной энергии и реакций, возникающих в теле, уме и эмоциях. Не забываем о том, что нереализованное желание способствует появлению гнева и печали, откуда и рождается повседневное состояние современного человека – этакий коктейль из двух пар антагонистов: желание–страх, гнев–печаль. Причём в каждый конкретный момент доминирует что-то одно, остальные элементы «счастья» составляют психологический фон человека, вкупе с тревогой, призванной дополнительно, на уровне эмоций, уравновесить страх. Так и живём.

Шаг седьмой: прекращаем смотреть, вдох–выдох, встряхиваемся. И, наконец, шаг седьмой: смотрим одновременно на обе противоположности, помещая в поле внимания и страх, и желание. Сидя с закрытыми глазами, ставим перед собой их обоих, наблюдая всё на виртуальном экране, расположенном перед нашим внутренним взором. Благодаря предыдущим частям практики все ощущения остры, и есть ясность восприятия как самих желания и страха, так и причин их существования; а также следствий, через которые они проявляются в нашей жизни. Наблюдая одновременно противоположные по смыслу и энергии элементы своей психики, мы создаём ситуацию столкновения льда и пламени. Мы сознательно рождаем *трение*, столь необходимое для трансформации и изменения всего нашего бытия. В этот момент страх является отрицательным элементом, желание – положительным, а внимание – нейтральным, образуя триаду, или *троицу*, о которой нередко упоминают в различных околосотерических текстах. Прямое столкновение противоположностей в поле нашего внимания приводит к тому, что они ослабляют и нейтрализуют друг друга; в результате эта практика становится сильнейшим средством работы над собой. Таким образом, мы усиливаем эффект, который возникает при наблюдении страха и желания по раздельности; мы приближаем прорыв в работе над своей обусловленностью.

Время в этой практике играет подчинённую роль: всё зависит от того, насколько быстро вы можете *разогреться*. Конечно, если вы хорошо владеете техникой входа в любую эмоцию и

без труда осознаёте желания, то начальная стадия данной практики может быть короткой. Зато финальная легко продлится до той фазы, когда смотря на желание и страх, вы не будете чувствовать *ничего*. Когда они станут для вас некой абстракцией, когда они перестанут быть *вашими*, тогда можно перестать смотреть на них. Если вы владеете своим вниманием достаточно хорошо, стадия одновременного наблюдения антагонистичных элементов может длиться часами и днями – это приводит к глубоким переменам бытия и росту понимания; вы становитесь *свободнее*.

Тем же, чья *внутренняя скорость* невысока, не следует беречь себя, спеша закончить упражнение. Наберитесь терпения и войдите в страх. Не пытайтесь проскочить начальные стадии этой техники, ибо, проскочив их, вы не преуспеете. Сидите столько, сколько нужно, столько, сколько можете, и ваше усилие принесёт плоды. Не позволяйте унынию брать верх, и если оно появляется, начинайте наблюдать желание овладеть искусством наблюдения. Любое состояние несёт в себе зёрна желания и страха, и может быть использовано для практики.

Стучащему – откроется, а идущий осилит путь. Само усилие по освоению практики, представленной мною, меняет людей. Те же, кто овладевает ею, получают ключ к решению большинства своих проблем, а также к обнаружению других, не менее ценных, ключей.

ОНАНИЗМ И ДУХОВНОСТЬ

Онанизм вполне может существовать без духовности, а духовность так же прекрасно обходится без онанизма. На этом месте статью можно было бы закончить, оставив в недоумении и разочаровании тех читателей, которым приходится совмещать привычку мастурбировать с попытками вырасти духовно. Поскольку это противоречит принципу сострадания ко всем живым существам, я продолжаю.

Для пушей ясности пойдём от простого к сложному, стараясь опираться на очевидные для всех факты.

У человеческого организма есть нужды, которые *должны* удовлетворяться. Необходимость питания и выделения, потребность в сне, дыхании, впечатлениях. Потребность в тепле. И, наконец, такая же важная, как и прочие – необходимость насыщения сексуального инстинкта. Это нужды, вне которых не существует *ни одно* человеческое существо. Их значение никому не нужно объяснять, потому что каждый имеет свой собственный опыт переживания голода и сытости, холода и жары... А также силы сексуального влечения. Любая нужда порождает желание. Желание вынужденно приспособливается к возможностям. К тому, что есть. Есть, к примеру, у человека на ужин варёная картошка, так желей, не желей, другого выбора

нет. А если у него есть буженина с хреном, утка в яблоках и маслины, фаршированные анчоусами, – тогда его желания смогут разгуляться всласть, в силу имеющегося выбора.

Сексуальное влечение появляется у людей в разном возрасте. Но этот возраст *всегда* меньше того, в котором общество разрешает заниматься сексом. Дилемма – нужда есть, а способов её удовлетворения нет. Точнее, они есть... но о них принято говорить в отрицательном, негативном смысле.

Вопрос: что станет с человеком, который не удовлетворяет основные потребности своего организма? Скажем, не ходит по большому? Очевидно, что его уделом станет общая интоксикация, а затем заворот кишок и преждевременная смерть. Почему же потребность сексуального удовлетворения подлежит отрицанию?

Почему истинный йогин должен быть брахмачарьей? Почему монах не должен иметь сношений с женщиной, а монахиня с мужчиной? Почему секс противопоставляется поиску Бога? Ответы я знаю и сам – йогини не должны тратить самую сильную энергию в теле, чтобы с её помощью поднять кундалини к сахасраре (что круто), а истинные последователи Бога не могут позволить себе впасть в *плотский* грех. Хотя сами они появились на свет только благодаря ему.

Есть и другая точка зрения, лежащая, как всегда, не в духовной, а в психологической сфере человека. Вот, например, захотелось кому-нибудь сделаться духовным. А как? Как ему отличить себя; как отделиться от проклятых бездуховных обывателей? Как узнать подобных себе? Умный находит ответ: по делам его... По отличиям...

Я слышал, что рост духовности меняет бытие человека. Просто в силу того, что желания перестают быть двигателем его жизни. Умные находят другой путь: измени сначала своё бытие, и станешь, слава Тебе Господи, духовным! Перестань есть животную пищу, начни отрицать свои сексуальные потребности, перестань работать и будь нищим... Всё это произведёт впечатление на простых людей, которые не могут сопротивляться своим желаниям, и они к тебе потянутся, думая, что ты обладаешь Истиной. Научись подавлять свои потребности; постись – во всех смыслах этого слова – и Бог ответит тебе. Вопрос: почему? Ответ: отрицая себя, ты становишься избранным... Или так: если жить не так, как живут все, твоя жизнь будет не такой, как у всех... Жизнь монаха будет жизнью монаха, жизнь гота – жизнью гота. А Господь, между тем, любит все Свои творения.

Не знаю, поможет ли имитирование бытия святого сделать имитатора святым. Это трудный вопрос. Хотя внешне их, конечно же, не отличишь.

Так или иначе, отрицание секса (вкуче с боязнью всех его проявлений) стало общепринятым среди людей, стремящихся единолично достигнуть рая. Или просветления. И это отрицание, как известно, привело к такому подавлению сексуальности, что даже учёные

стали искать в онанизме причины разного рода расстройств, в первую очередь психических. И они не заставили себя ждать – педофилы и прочие виды сексуальных маньяков объявились среди людей, но – благодаря подавлению, а не онанизму.

Что такое онанизм или мастурбация? Снятие напряжения, возникающее из-за избытка соответствующей энергии и следующего за ней желания. Откуда же берётся эта энергия, сколь желанная, столь и опасная? А вот откуда – из работы внутренних желёз, питаемых потреблением пищи и дыханием. Общеизвестно, что у долгопостящихся всякое сексуальное влечение пропадает. Так что оно целиком от тела. А вот возбуждение – то есть желание – от ума.

Итак, потребность от тела, желание от ума. Как, впрочем, и в случаях со всеми остальными нуждами. А онанизм – посередине. С одной стороны, он позволяет снять сексуальное напряжение, накопившееся в теле. С другой – для успешного акта нужно возбуждение, приходящее из ума. И именно ум закрепляет онанизм как привычное удовольствие.

Тело имеет мышечную память, а воспоминания о полученных удовольствиях содержатся в уме. И он склонен стремиться к их повторению. Удовольствия – есть тонкая пища, пища впечатлений, в которой нуждается каждый человек. Сама констатация данного факта не имеет отношения к духовности – просто именно так обстоят дела с законами человеческого бытия. Желание повторения удовольствий создаёт *привычку*. Желание влечёт за собой страх того, что данное удовольствие вдруг станет недоступным. Желание и страх препятствуют духовному росту, противостоят ему. В этом главная проблема того, кто ищет способы выхода за пределы обычного, «спящего» состояния человека. В привязанности к определённому способу получения удовольствия. К способу возбуждать себя.

Кто-то возбуждается через фантазии, кто-то через просмотр порно. Ум привыкает. Привычка ослабляет действие раздражителей. Требуются новые объекты для фантазий и новые порции свежего порно. Так удовлетворение потребности тела превращается в бесконечную игру ума, сопровождаемую ненасыщаемым желанием.

Отказаться от удовольствия невозможно до тех пор, пока не поймёшь, что сиюминутное удовольствие ведёт тебя к вечному страданию. Вот что происходит: оргазм является лишь слабой разрядкой переживаемого перед этим возбуждения. Почему онанизм не насыщает? Потому что желание, способствовавшее возбуждению, никуда не девается. Оно *не задействуется* актом оргазма. Оно рождено, но не накормлено. Оно остаётся вне происходящего процесса. Поэтому мастурбировать можно снова и снова – ведь желание всё ещё голодно. Ум не насыщен. И в этом состоит вся ловушка онанизма. Если понять, как работает механизм питания желания, можно перестать его питать.

Отказ от онанизма в угоду идеям чистоты и безгрешности ведёт к подавлению сексуальной потребности. Может быть, есть великие люди, лишённые данной потребности полностью, но мне таких встречать не довелось, хоть я и искал. Зато я повидал много таких, которые загоняли это желание столь глубоко, что отказывались даже говорить о сексе.

Странно, что люди, избегающие такой простой вещи как физическая близость между мужчиной и женщиной, той близости, которая является апофеозом земной любви, могут претендовать на близость к Господу. Очередной трудный вопрос.

Так или иначе, но всем, кто ищет духовности, следует понять, что, пытаясь возбуждать себя новыми и новыми сюжетами, они всё глубже увязают в путях ума, отдаляясь от тела. И осознание – очень медленный (хотя и необходимый) путь в преодолении этой зависимости. Что же делать? Нужды удовлетворяются просто – через тело, там, где они возникают. Возникло напряжение сексуальной энергии – сбрасывайте его, не привлекая привычные пути ума. Сначала вы столкнётесь с неизбежным сопротивлением, но ваша решимость поможет преодолеть этот этап. Если без предварительного возбуждения вы не можете прийти к оргазму, значит *нужда* ваша невелика, и вы двигаетесь за привычкой ума. Поймите разницу и ваша трудность разрешится. Желание ума можно и нужно осознавать, даже следуя за ним. Научитесь видеть разницу между потребностью тела и желанием ума. Это ключ к вашей свободе. Примените его ко всем своим желаниям и нуждам, и дверь откроется.