

Йога Триада .Лекция 24 от 22.11.11.

Краткое описание: Что такое оргазм? Как он возникает и к чему приводит. Нужно ли стремиться получить оргазм? В чем отличие мужского и женского оргазма? Как связан механизм оргазма с потерей энергии, которая идет на продолжение рода?

Сегодня 22 ноября 2011 года. Меня зовут Вадим Запорожцев, я преподаю йогу. Это лекции по йоге Триаде, то есть Тантра йоге, йоге Влюбленности и йоге Союза для всех единомышленников, изучающих это магическое учение о взаимодействии мужчины и женщины. Вся архивная информация находится на сайтах www.yogatriada.ru, www.yogatriada.narod.ru. Также предполагается, что все вы самостоятельно изучаете йогу на курсах www.kurs.openyoga.ru, так как необходимо базовое знание хрестоматийных разделов йоги, иначе все полученное здесь знание начинает подвисать, и мы ни в чем не разберемся.

На предыдущих занятиях мы подходили к практическим моментам в йоге Триаде. Имеется известная трудность в том, чтобы давать все эти поучения. Я с ужасом думаю, когда же отдельные моменты лекций попадут в желтую прессу, а они попадут обязательно, вопрос, когда и в каком виде. Вообще, у меня было хобби в свое время отслеживать те или иные йоговские поучения, практики. Допустим, обнародуется та или иная практика, но в специфичных выражениях, а затем ты начинаешь отслеживать, где эта практика появляется с теми же самыми выражениями и прочими незаметными маркерами, и как она начинает жить своей жизнью. Иногда она распространяется по одной стране, затем переводится на другой язык и начинает бродить уже в другой стране, потом иногда, отразившись, возвращается.

Не буду скрывать, некоторые вещи у нас даются специфические, мы вторгаемся в популярную среду, и будет достаточно любопытно наблюдать, как это все будет всплывать во всякого рода брошюрах, трактатах по сексу. Но, тем не менее, говорить надо, потому что это основополагающий фактор. Вы помните, что Триада – это совмещение в себе двух прямо противоположных подходов. Это подход абсолютного сознания, который в большей степени характерен для йоги Влюбленности. Когда вы влюблены, ваше сознание по-другому высвечивает весь мир. Например, медитации в йоге Влюбленности в большей степени предполагают то, как вы воспринимаете мир. Но, с другой стороны, в йоге Триаде мы имеем подход через йогу сексуального союза, где от вас требуется сначала привести свой организм в здоровое состояние, затем начинать возбуждать те или иные энергии, ощущения, прежде всего те, которые задействуют сексуальность. И подойти к взаимодействию мужского и женского со стороны энергии, когда это уже не ваши грезы, мечты, представления, а вполне реальные ощущения, которые вы будете ощущать в тех или иных местах своего тела. Какие-то вибрации, потоки энергии, какие шестеренки, которые внутри вращаются. Причем, вам не надо будет себя обманывать, вращаются или не вращаются, вы их просто чувствуете.

Я уже касался этой темы, рано или поздно через эти практики вы подойдете к прямому постижению всех многочисленных чакр, каналов энергии внутри себя. Вам не придется читать очередную книжку или очередной трактат и зазубривать, что там за центры и где они находятся. Вы начнете все это постигать на себе, после этого вы будете очень легко с этим обращаться. Вы будете прекрасно с полуслова понимать какие-то другие поучения, потому что у вас есть соответствующий аспект ощущений внутри себя. То есть с двух сторон мужчина и женщина идут на встречу друг другу. Сейчас мы делаем подход со стороны энергии, то есть конкретных практических упражнений.

На сегодняшней лекции я хочу коснуться такого момента, как возникновение того, что называется оргазм. Давайте мы начнем издалека. Каждый из вас сегодня прекрасно провел свой день. Вы сегодня в поте лица трудились, учились, активно изменяли мир к лучшему, сея радость, уверенность, счастье вокруг себя. Это было затратное занятие, и вы несколько подустали. Кто-то подустал физически, кто-то психически, кто-то ментально. Есть такая чудесная особенность у человека, что после дня наступает время сна и отдыха, когда вы расслабляетесь и отдыхаете, чтобы на следующий день с новыми силами взяться за изменение мира к лучшему, ощущать счастливыми себя и делать счастливыми всех вокруг. Мы явно видим две тенденции – напряжение, расслабление.

Существует другая тенденция – это возбуждение, торможение. Мы просыпаемся, сонные, затем мы позанимались йогой, пришли в себя и готовы к активному действию. Но вот прошел рабочий день, мы ложимся спать и медленно отключаемся от окружающего нас мира. Такая игра напряжения/расслабления или активности/пассивности она нам присуща.

Теперь давайте рассмотрим другой пример из жизни. Вы весь день поработали, напряглись, услали, пришли домой, а там что-то не в порядке. Получается, что вы напряглись за время рабочего дня, пришли домой, а там вместо того, чтобы расслабиться, вас еще больше напрягли. Вы ложитесь спать, чувствуете это перенапряжение, спите плохо, внутри не расслабились за время сна. Просыпаетесь побитый, идете на работу, там вас еще напрягли, а вы еще со вчерашнего дня тащите эту усталость. Приходите домой, а там истерика дубль два со стороны мужа или жены, вы еще хуже ночь спите. Если это долго продолжается, то наступает стресс. Сначала вы начинаете черпать резервы организма, вам, наоборот, чем хуже, тем лучше. А потом, после того, как вы достаточно долго злоупотребляли скрытыми резервами организма, наступает подавленность, потом может быть срыв, когда маленькая незаметная причина (кто-то слово не так сказал, на вас не так посмотрел, что-то не по-вашему случилось) вдруг вы ощущаете, что вас начинает нести, и вы ничего с этим поделать не можете. Слово за слово, на повышенных тонах, вы переходите на крик, всплеск эмоций. Все эти предыдущие дни вы были как пружина, которая дошла до критической точки, и небольшое воздействие извне способствует распрямлению пружины в самом неподходящем месте, с самыми неподходящими людьми, в самых неподходящих обстоятельствах.

Для чего я привел этот пример? Механизм того, что называется оргазм и у мужчины, и у женщины примерно такого же характера. Когда вы имеете серию импульсов, раздражающие вас, каждый по отдельности импульс заставляет тем или иным образом напрячь ваши

внутренние структуры. В первую очередь физические структуры. Внутри нас есть огромное количество мышц, которые мы не осознаем, но которые никуда от этого не делись. Они неподвластны прямому нашему управлению, в отличие от мышц рук, ног, пальцев, которым мы можем что-то приказывать. В отличие от этих мышц, у нас есть еще огромное количество мышц, которые мы приказом своей воли не можем ни сжать, ни расслабить. Но есть какие-то косвенные факторы, которые влияют на то, чтобы эти мышцы сжимались или расслаблялись. Если мы ощущаем извне раздражающий импульс, в результате которого часть неконтролируемых нами мышц сжимается, то они в таком напряженном состоянии и остаются какое-то время. Затем с течением времени незаметно для нас постепенно разжимаются, и мы возвращаемся в исходное состояние. Но если мы получаем сперва один импульс – мышцы сжались, затем другой импульс, третий – мы еще сильнее сжались и т.д., то рано или поздно некоторые наши структуры становятся сжаты очень сильно. Я сейчас не буду касаться физиологических процессов. Но, начиная с какого-то момента, происходит непроизвольная реакция на расслабление. Все внутри нас путается.

Та же самая вещь происходит в момент занятия сексом. Осознаете вы это или не осознаете, но, когда мужчина делает движения, то, безусловно, он испытывает известное возбуждение. Так как незаметно для него огромное количество вполне конкретных мышц начинает сжиматься. Чем больше он делает движений, или, как в йоге Союза, они именуются «крии» («действия» в переводе с санскрита), тем внутри сильнее начинают сжиматься определенные мышцы. И есть прямая корреляция между тем, насколько сильно они внутри сжались и тем, какое наслаждение от занятия сексом получает мужчина.

Здесь мы подходим к одной из сакральных и закрытых тем в йоге, которая потом переключалась в хатха йогу – это тема, связанная с выполнением так называемых мудр и бандх. Известны определенные упражнения в йоге, где нас призывают сжимать мышцы промежности определенным образом. С позиции идеологии йоги Триады все упражнения, где используется техника мудр и бандх – это упражнения, построенные на использовании тех же самых мышц, которые задействованы при занятии сексом. И, так или иначе, связаны с теми неочевидными потоками ощущений, потоками сознания и энергии, которые имеют отношение к нашей половой деятельности.

Получается, что когда мужчина вошел в йони женщины своим лингамом. Давайте будем пользоваться такими терминами для обозначения мужского и женского половых органов. Для обозначения мужского полового органа будем использовать слово лингам. А для обозначения женского полового органа будем использовать слово йони. У этих слов много разных переводов. В частности слово лингам в большей степени используется как «символ». Йони иногда может быть переведено как «место». Вообще, это отдельная тема закрытого сакрального языка, где мужской и женский половые органы назывались разными аллегорическими именами.

Как только лингам мужчины входит в йони женщины, то так все там хитро сделано, что происходит серьезная стимуляция, и если вы находитесь в гунне саттвы, и вы очистили свое тело, свой разум, свои чувства, то, находясь в женщине, мужчина может не делать движений,

при этом его эрекция не падает. То есть лингам в своем рабочем состоянии, и не нужны какие-то дополнительные стимуляции или крии, чтобы поддерживать его в таком состоянии. Если же в вас есть гуна тамаса, или животная гуна тупости, скотства, то вам очень трудно удержать свое внимание на ощущении женщины, поэтому вы можете потерять эрекцию. Поэтому нужна промежуточная связь между гуной тамаса и гуной саттвы – это гуна раджаса или активности. Все практики йоги союза, где вы делаете многочисленные крии, движения, когда мужчина входит в женщину и начинает делать движения в разных позах, эти крии заставляют через гуну раджаса избавиться от скотства тамаса и приблизиться к гуне саттвы.

С каждым этим движением происходит незаметная для вас мулабандха, для мужчины в первую очередь, когда внутренние его мышцы начинают сжиматься. Как только нет стимуляции, незаметно для мужчины эти мышцы начинают разжиматься, и острота восприятия женского становится слабее. Вот почему и надо делать эти движения крии. Если мужчина продолжает двигаться в некотором ритме, идеал йоги союза, когда он находит такой ритм, когда он поддерживает свое возбуждение, но не так сильно, чтобы это закончилось оргазмом с потерей семени. То есть находит свой ритм. Также как и во многих йогах, нет конкретного указания ритма. В разные дни, в разном состоянии надо делать по-разному.

Таким образом, мы подходим к такому упражнению в йоге союза, когда мы набираем определенное число крий или движений в определенном ритме. Так, чтобы с каждым движением неконтролируемые мужчиной мышцы сжимались, что приводит к незаметной для него мулабандхе, а это в свою очередь заставляет часть энергии и сознания проходить по позвоночному столбу, достигая макушки головы, откуда и рождается наслаждение сексом. Чем дольше мужчина будет в таком балансе, то есть, делая движения, каждое из которых заставляет сокращаться мышцы промежности, потом он отдыхает, мышцы промежности тоже расслабляются, и так это может длиться часами. Безусловно, с часов никогда никто не начинает. Но это только для людей, которые поборол в себе животные наклонности и ощущают область, связанную с сексом.

Если же мы еще не искушены в области секса, если мы ведем себя в сексе как животные, то происходит следующая вещь. Мужчины в предвкушении того, что если они начинают делать движения интенсивнее, они получают большее наслаждение. То в этом случае мулабандха не успевает разжаться, и с каждым движением эти мышцы сильнее и сильнее сжимаются, затем, доходя до определенного критического уровня сжатия, наступает оргазм.

Происходит очень интересная вещь, мужчина думал, что еще сильнее - и будет приятнее, но на какой-то момент там и так все настолько сильно сжалось, что дальше некуда, и запускается очень странный истерический механизм. Начинается серия расслаблений, сжатий, причем, иногда очень волнообразно в области основания нашего тела, в области половых органов, когда вдруг мужчина чувствует, что после какой-то точки невозврата, от него уже ничего не зависит. Он только ощущает, как внутри него что-то само сжимается, потом само расслабляется. И всякие попытки, когда расслабляется, сжать, а когда

расслаблено, напрячь, ни к чему не приводят. Мышцы перестают его слушаться. Как правило, на этом запускается механизм потери семени. Простата как гигантский насос начинает создавать сильное давление, потом разрежение, и перекачивает семя по лингаму в йони женщины. Когда мужчина в погоне за тем, что ему приятно, идет в сторону усиления движений, рано или поздно он переходит точку невозврата, после которой начинается серия неконтролируемых сокращений, сжатий.

Это одна из самых хороших вещей, чтобы познать, где находится точка йоги или где та точка, где энергия наслаждения состыковывается с энергией продолжения рода. Строго говоря, потеря семени мужчиной не является этой точкой. Тот факт, что у мужчины сжимается, разжимается промежность во время оргазма, не является критерием, что это есть точка сшивки энергии наслаждения и энергии продолжения рода. Но, с другой стороны, этот факт является косвенно указывающим на то, что после этого явления уж точно где-то это точка есть. Я хочу обратить ваше внимание, что, к сожалению, в трактовках йоговского знания, обрывки которого дошли на запад, ставится однозначный знак равенства между оргазмом, сокращением мышц промежности и потерей энергии, которая идет на продолжение жизни. Строго говоря, это не так. Строго говоря, это большая тайна и никто об этом толком ничего не знает.

Но рассмотрим теперь случай с женщиной. Когда мужчина входит в женщину, то она также испытывает известные чувства, но, в отличие от мужчины, требуется гораздо больше времени, чтобы разбудить в сексуальном плане женщину. Дольше по времени надо заниматься сексом, больше движений крий надо делать мужчине, чтобы пробудить женщину в сексуальном плане. После того как женщина в умелых руках юноши пробуждается, то, строго говоря, идет аналогичный процесс. Когда из-за движений возникает небольшое напряжение, которое не успевает расслабиться до следующего движения. Это напряжение накапливается до некой критической точки, после которой все становится от женщины независимо, и происходит серия сокращений, расслаблений области промежности. Сокращения гораздо более мощные, чем у мужчины, так как и область в мышечном плане больше, чем у мужчины. За то время пока женщина разогревается, часть этого напряжения распределяется на другие части тела. Тогда как у мужчины иногда возникает такой эффект, что зонально область промежности очень быстро напрягается, через пять минут уже семяизвержение, а руки, ноги еще не поняли, что тут сексом кто-то занимался. А у женщины надо, чтобы и руки, и ноги поняли, что сейчас сексом занимаемся. То есть нужно большее время, большее количество движений, поэтому женщина очень требовательна к ласкам. Но если уж она разогревается, ей гораздо тяжелее остановится. Если все известные галочки проставлены для возникновения оргазма, то этот оргазм куда как более сильный и доставляет большее наслаждение женщине, чем мужчине.

Из древних текстов, в том числе и восточных, до нас доходят некоторые цифры, но не совсем ясно, как они были получены. Считается, что наслаждение в сексе женщина может получать в семь-десять раз сильнее, чем мужчина. Косвенно из этого выводится, что женщина-учитель в семь раз сильнее, чем мужчина-учитель. Если йогиня стала на духовный

путь и поднялась до каких-то высот, она с легкостью поможет гораздо большему числу живых существ, чем мужчина. Обычно, когда мы говорим про учителей йоги, то представляем седобородого старца. Но в трактатах сказано, что если ты занимаешься йогой два-три года, то все седые волосы исчезают, ты начинаешь выглядеть как шестнадцатилетний юноша. Поэтому, если вы видите старца на йоговских картинках, знайте, это новодел. Прочитайте внимательно Кхерандасамхита, Шивасамхита, Хатха Йога Прадипика. Считается, что способность переживания первопричины бытия во время секса, во время оргазма, если она направлена в правильное русло, позволяет йогине достичь каких-то духовных высот, а став на этот уровень, стать в несколько раз сильнее, чем мужчина. Я охотно в это верю. Так как каждый человек, вступая на духовный путь, как ребенок неразумный, то большее терпение, заботу, доброту мы найдем у женщины, чем у мужчины.

Оргазм у женщины считается, согласно древним канонам, в несколько раз больше. И в качестве подтверждения этой идеи разного рода байки и легенды ходят. В частности легенда, как один из мудрецов что-то сделал (то ли очень хорошее, то ли что-то очень плохое), что небожители явились на Землю и сделали его женщиной. Он прожил какое-то время, наплодил детишек. Когда время быть женщиной истекло, небожители снова пришли, чтобы вернуть все обратно, но мудрец отказался. В индийской мифологии много подобного рода баек.

Итак, для того, чтобы пробудить женщину, и после того как она пробуждена при каждом движении крии, когда лингам входит в ее йони, йогиня ощущает все большее и большее наслаждение. Дело в том, что если по каким-то совершенно неведомым каналам в голове женщины не будут проставлены галочки приятия или симпатии к происходящему процессу, то вместо того, чтобы от каждого движения получать наслаждение, йогиня будет получать либо боль, либо отвращение, либо неинтерес, то есть не будет эффекта. Если она принимает этот фактор сознания, то да, каждое движение заставляет внутренние структуры все больше сжиматься, после чего наступает оргазм, когда промежности у женщины сокращаются. Он протекает очень бурно, иногда женщина даже может сознание потерять. Но не от всех мужчин.

На самом деле дело здесь не в мужчинах, а в факторах сознания. Если в голове у женщины что-то не разжалось, то все эти крии не приводят к нарастающему напряжению, которое потом перерастает в оргазм. С этим связана одна очень серьезная трудность в практике йоги союза. На этом все западные последователи споткнулись. Дело в том, что, чтобы практиковать полноценную йогу союза между мужчиной и женщиной, надо сперва пробудить женщину. Надо сперва создать такие условия, чтобы она внутри раскрылась, чтобы она превратилась в женщину. Как правило, все зажаты, все всего боятся. Здесь в большей степени есть таинственный фактор сознания, который, с одной стороны, ответственен за получение наслаждения женщиной, с другой стороны, за ее желание приблизиться к точке оргазма и за сам этот оргазм. Как и у мужчины, это некая веха, свидетельствующая о том, что где-то эта точка йоги близко. То есть та точка, где энергия наслаждения сливается с энергией продолжения рода. Опять же тот факт, что женщина

получает супер оргазм, не является показателем того, что она теряет эту составляющую, но в то же самое время известно, что это является фактором, указывающим на то, что после этого, где-то эта точка есть, или во время этого.

Получается, мужчина сперва должен научиться сдерживать себя и во время занятия сексом находить такой ритм, чтобы, с одной стороны, не уходило возбуждение, с другой стороны, не переходя какую-то грань, когда идет срыв в оргазм. Только лишь в этом случае он сделает все необходимые условия, чтобы он мог продолжать движения своим лингамом внутри йони женщины. И создать предпосылки, чтобы женщина почувствовала себя женщиной, перестала бояться, почувствовала себя самой богиней, раскрылась. Как только она начала раскрываться, продолжение занятия сексом доставляет ей удовольствие понарастающей, затем настолько сильное удовольствие, что она подходит к состоянию оргазма, затем испытывает оргазм. Еще раз, с женщинами все очень сложно. В десять раз они оргазм сильнее получают, в десять раз они сильнее учителя, но и разбудить женщину раз в десять тяжелее.

Но это всего лишь грубая обрисовка того, что происходит во время занятия сексом. Конечно, там все гораздо сложнее, но наша задача уяснить природу срыва в оргазм. Это когда есть сокращение внутренних структур, которые вы не контролируете, потом их расслабление. И вот если сокращение и расслабление происходит в известном ритме, то напряжение растёт, доходит до какой-то точки, после которой идет срыв, неконтролируемое движение.

Сейчас я упоминал про мышцы. Почему? Потому что это та часть вашего организма, которая более или менее легко поддается вашему осмыслению. Но даже наша физическая структура организма очень сложная, есть еще огромное количество других мышц, которые сжимают, разжимают кровеносные сосуды или ответственны за переваривание пищи. Масса факторов, которые внутри заставляют нас либо сжаться, либо расслабиться. Из-за этого может скакать давление, известны факторы психического состояния, например, вегетососудистая дистония, когда у человека внутри сжимаются или разжимаются структуры только лишь от одной мысли, от стресса. Человек чувствует себя в мегаполисе не в безопасности, он постоянно напряжен, ему плохо, а он даже не понимает от чего, так как сжались те мышцы, которые он не контролирует, соответственно, разжать не может. В кровь начинают выбрасываться конкретные гормоны, а они в свою очередь влияют на нашу нервную систему. Круг замыкается, и мы сами для себя делаем маленький ад.

Мы живем, у нас проблема с мужем или женой, на работе, а плохо физически нам по-настоящему, как если бы нас чем-нибудь пытали, потому что мы сами внутри себя запускаем этот механизм самонаказания. Недаром в йоге говорится, что нет боли, а есть наше наслаждение, которое мы сталкиваем лбами. В результате все сводится к одному йоговскому алгоритму о том, где себя заставить, а где себе позволить. Где себя напрячь, где себя заставить расслабиться. И также вы помните, что в йоге критерием успеха является привычка заниматься. А вот показатель уровня мастерства – это поза трупа, шавасана, когда человек просто лежит на спине и ничего не делает. С первого взгляда кажется, какая простая поза,

ложись себе и практикуй йогу. А в том-то и дело, что вы не сможете просто так лечь и по-йоговски расслабиться, часть ваших структур все равно будет сжата.

Обратите внимание, я сейчас затрагиваю лишь нашу физическую составляющую, я не касаюсь тонкого и причинного тела. Я не оперирую сейчас такими понятиями как биоэнергия, потоки праны, чакры, каналы нади, хотя и на этот счет могу много чего сказать. Но даже на физическом уровне и так понятно, что очень сложно расслабиться. И если вы хотя бы на физическом уровне научитесь делать шавасану, то вы подойдете к этому мастерству - уметь управлять неуправляемыми мышцами. И в самый неподходящий момент, когда вы должны были бы сорваться либо в истерику, либо сорваться в оргазм, вы можете практиковать позу отдыха шавасану – нет никаких проблем, нет никаких напряжений. Напряжения – это когда что-то делать, а я все уже сделал.

У нас был семинар, и мы там отработывали практику против стресса, которая сводилась к шавасане. То есть нужно выработать некий автопилот, что как только вы заподозрите, что часть ваших структур напряглась, жизнь в мрачных красках, «что я буду есть? Чем платить за квартиру? А если муж (жена) меня бросит. А если меня с работы уволят?» Невольно от одной этой мысли у вас напрягаются те структуры, о которых вы даже не подозреваете. Вы все в большем и большем напряжении, нужно тут же определять это состояние, и как только определили, свалились на пол и практикуем шавасану минут на пятнадцать. Вы лежите, а вас так и подмывает встать и пойти дальше, а вы себе говорите, «нет, я умер, куда мне идти?»

Очень хорошо бы, чтобы каждый вырабатывал это ощущение приближения к оргазму, и как только чувствуете, что вас начинает нести, вам хочется наслаждения немножко больше, соответственно, усилить интенсивность движения – нужно себя немножко останавливать. Подождали чуть-чуть, а за это время внутренние структуры сами собой начинают расслабляться, а это дает вам возможность подготовиться и усилить свое действие. Если у вас есть девушка, жена, любовница, то это просто великолепно попробовать попрактиковать. В трактате «108 афоризмов тантра йоги» есть такое высказывание: «О, практик, если ты когда-либо хотя бы видел женщину, у тебя благая карма. А если ты девушку держал в объятиях, то ты Абсолют и в этом нет сомнений». Это высочайший шанс, что рядом с вами есть лица противоположного пола, перед вами открывается колоссальная новая страна исследования себя. У кого нет людей, с кем практиковать, им сейчас очень больно и обидно слушать мои слова. И правильно, пусть будет больно и обидно, пусть они подумают о том, что свое одиночество они построили сами. Пусть подумают, как открыться, как изменить свой характер и так далее. Я надеюсь, площадка Триады будет в этом помогать. Вы помните, что одиночество – это дурная карма. Тебя, конечно, никто не обижает, когда ты одинок, но и счастья ты не получишь.

Так вот это сокращение и расслабление мышц на уровне своих половых органов вы можете отследить. Если мужчина занимается сексом, пусть он время от времени ощущает, что делая крии и, не осознавая разумом, но, дотрагиваясь пальцами, он будет чувствовать, как там все напрягается. Это вызывает очень большое удивление у людей, впервые делающих это упражнение. Им кажется, что наслаждение от секса само по себе, сокращение

мышц промежности само по себе, а я отдельно сам по себе. Но это очень четко связано - физический фактор сокращения мышц и ваше наслаждение. Соответственно, обратная сторона, если вы умеете его расслаблять, вы приближаетесь к контролю над потерей семени, если вы мужчина, то тем самым даете возможность пробудиться женщине. Нет женщин фригидных, невосприимчивых к сексу. Есть такое стечение негативной кармы, что нужных мужиков она от себя разогнала, а ненужных позвала.

Огромное количество одиноких мужчин и женщин, а что еще более обидно, ладно семью создавать и детей рожать, но не могут найти партнеров, чтобы даже тупо заняться сексом. Вот это страшно. Это какая степень майи, отчужденности, недоверия. В каком же мы аду живем, когда миллионы людей не могут найти друг к другу дорогу.

Физическая составляющая – это лишь первые детские шаги на пути занятия йогой союза, где от вас требуется либо количество крий, либо время, когда вы находитесь в сексуально приподнятом состоянии. Потому что, если вы не искушены, вам нужно будет постоянно делать крии, чтобы поддерживать себя в эротически приподнятом состоянии, как мужчине, так и женщине. Я хочу подчеркнуть, что активные движения в постели будут делаться как мужчиной, так и женщиной. Есть кое-какие соотношения, мы о них поговорим позже. Но это все первые шаги - набрать время в постели, не срываясь в оргазм, как летчики время полета набирают. Но есть кое-какие побочные эффекты, о которых мы сейчас поговорим.

Расслабление, напряжение, расслабление, напряжение на физическом уровне – это верхушка айсберга. Гораздо все сложнее с вашими тонкими структурами, в йоге они называются тонким и причинным телами. Дело в том, что напряжение ваших физических структур, приводит к тому, что как-то по-другому начинают вести себя тонкие каналы, уж как они там напрягаются или расслабляются, об этом не будем говорить, но какие-то потоки энергии, ощущение пран при этом происходит. Тут вы вплотную приходите к реальным ощущениям того, что называется чакры, каналы. Начинаете видеть, что некоторые ваши настроения зависят от того, задействован ли тот или иной канал, или та или иная чакра. Почему это происходит, потому что при занятии сексом вырабатывается излишек праны, который вами воспринимается как наслаждение. И вот если вы его начинаете направлять в те или иные каналы и центры. А прана чудеснейшая вещь, вам стоит только подумать, как за этой мыслью идет прана. Вам стоит только визуализировать каналы и центры, как за этим устремляется прана. Вы помните, что прана проявляет себя и как сознание, и как энергия. То есть у вас в руках невероятный инструмент самопознания. Но только при одном условии, что вы не срываетесь в оргазм и не пропускаете точку потери, которая как-то связана с оргазмом, но как, никто не знает.

Еще раз хочу подчеркнуть, процесс оргазма и процесс потери той части, которая идет на продолжение рода, не очевиден, это не одно и то же. Но как-то они связаны, поэтому дабы не промахнуться, нужно сперва мужчине научиться останавливаться, не доходя до оргазма, тогда он даст возможность пробудиться женщине. Женщина должна хотя бы раз получить этот оргазм, потому что многие живут со своими мужьями десятилетиями и думают, что они

какие-то не такие, потому что у них не было оргазма. А этот вопрос очень сложный, то есть надо как-то выстраивать отношения с мужчинами. А если йогини уже и так знают, что такое оргазм и переживали его, тогда, может, и не имеет смысл галочку ставить, можно просто приблизиться, отдалиться, точно так же, как действуют мужчины.

Тогда вы поймете, что уже что-то на тонких уровнях сжимается, как мышцы, разжимается. Потом вы начнете чувствовать, как тонкие структуры переходят в тончайшие, тончайшие переходят в мыслительные процессы. Потом, о чудо, обратная цепочка. Вы начинаете отслеживать, что при возникновении той или иной мысли у вас в голове, пробегают волны сжатия. Сперва вы сидели, ни о чем не думали. Вдруг, в голове мысль: «Утюг дома не выключил!» Вся цепочка стресса проскочит обязательно, ментально она даже вами осознаваться не будет, но физически вы напряжетесь, причем теми мышцами, которые вы не контролируете, и даже не знаете, что они у вас есть.

Постепенно будете раскручивать этот клубок самой сложной кармы, когда переплетено физическое, тонкое и причинное. Идеология та же самая, если вы практикуете йогу союза, вы будете чувствовать, что там точно так же на внутренних структурах что-то сжимается, если чуть пережмешь, свалишься в оргазм, потеряешь энергию на продолжение жизни, выйдешь после этих экспериментов опустошенный. А если поднимешься, а потом отойдешь, то выйдешь из этих экспериментов наполненный, появится излишек праны. Если вы научитесь накачивать такие излишки праны за счет сексуальных практик, то она начнет пропитывать ваши структуры, потом все вокруг вас, ваше сообщество, и вы станете фактором силы, будете источником. Считалось, что если ты хочешь сохранить в подчинении страну, а кругом враги, а народ в подчинении, в общем-то хороший, но подчас, как стадо баранов. Ты начинаешь выяснять, чего им не хватает. Деньги даешь – пропивают, самостоятельность – начинается анархия, образование – становятся умники, оторванные от жизни. Начинаешь перебирать варианты, что держит вместе страну, фирму, какое-то образование и приходишь к идее праны. Если она есть, все держится, если ее нет, разваливается. Эти практики стали проникать в средневековую индийскую знать стали проникать, они стали накачивать страну праной. А если она накачана праной, она и без денег все решает, Ломоносовы вдруг рождаются. Это достаточно специфический и мощный фактор – черпать резерв праны. Но еще раз – промажете, сорветесь в оргазм – потеряете, остановитесь перед – накопите. Проявите свою высшую природу, выиграете, докажете, что вы достойны того влияния, на которое претендуете. Проявите скотство и свалитесь в неконтролируемые потери – значит, не заслуживаете. Сильное средство требует и серьезного отношения к себе.

Идея сжатия, расслабления, сжатия, расслабления начинает чистить ваши структуры очень сильно, физические, тонкие, причинные. И наблюдается следующий эффект, иногда читаешь какую-нибудь литературу из жизни монархов, знати и создается впечатление, вот тунеядцы были, ничего не делали. Но я хочу вам сказать один опытный факт, даже если вы были до этого ударником-стахановцем, после вовлечения в триаду, начиная практиковать сложные практики, за счет которых вырабатывается внутренняя прана, человек вдруг с ужасом понимает, что он просто не может заставить себя ничем заниматься. Не то, что не

хочется, человек начинает вести расслабленный образ жизни, а по-другому вы и не сможете. Потом все проходит. Почему это происходит? Из-за излишка праны начинают чиститься и перестраиваться ваши структуры, вам не до этого, вы просто должны переварить практику. Иногда день, два, три. Некоторые не понимают, как? Мы же набрали праны, мы должны доминировать. Вы будете доминировать, только потом. Сперва надо перестроить свои внутренние структуры, откупиться от своих кармических должников праной. Прана – самая ходовая монета в борьбе с негативной кармой. Были кому-то что-то должны – отдавайте праной. И тут все кредиторы собрались, все недоделки выползли – у вас появились деньги, когда ж с вас взять, как не теперь. Так вот после таких практик вы можете выпасть на день, два, неделю. Особенно это касается женщин, так как они наиболее запущены.

Вы помните, что в настоящую эпоху должны родиться или проснуться женщины Учителя. Опыт многих практиков, в особенности йогинь показывает, что женщины на несколько дней будут выпадать. Поэтому мужчины, обеспечьте женщинам комфортные условия жизни. Я понимаю, почему сексуальные практики так жестко увязаны с практиками богатства и процветания. То ли одно вытаскивает другое, то ли одно без другого невозможно. Ты должен обеспечить своей женщине хорошие условия, чтобы после практики, она не должна была бежать на работу и решать сложные задачи выживания, а просто в себя приходить, как богиня радоваться и наслаждаться жизнью. Но зато потом, когда она придет в себя, она по своей работоспособности переплюнет всех мужчин в семьдесят раз. Требуется кое-какой излишек хорошей жизни для этих практик.

Вопрос: «Когда останавливаешься перед оргазмом, и вот это напряжение сохраняется и не удается до конца его снять в шавасане, может, есть какие-то вспомогательные способы, чтобы снять неприятные ощущения?»

Вадим Запорожцев: «Сейчас этот вопрос ни о чем. Все построено на том, чтобы не было никаких неприятных ощущений. Если они есть, то либо входили в практику неправильно, либо выходили неправильно. Но это еще более тонкие подробности, о которых мы сейчас не говорим. Это вопрос очень деликатный, чтобы у нас не получилось как в том анекдоте, когда по телевизору обучали летать на самолете. – Залезьте в кабину, застегните ремень, включите мотор, взлетите на двадцать тысяч метров, а как садиться мы покажем в следующей серии. Чтобы у нас это не превратилось в такие лекции. Что будет в каждом конкретном случае у вас, я сказать не могу, потому что для этого я должен знать ваш образ жизни, образ питания, образ общения. Есть ли у вас постоянные партнеры или это непостоянные партнеры, какие у вас с ними личностные, межличностные взаимоотношения. Там столько факторов, о которых я не могу знать. А вообще говоря, это самый большой бич для женщины. Женщина, которая занималась сексом и не получила оргазма, от этого звереет, потому что она хотела что-то получить, но не достигла этого. И здесь очень долгая, иногда годами длящаяся подготовительная работа для женщин, чтобы женщина себя раскрыла, себя поняла, себя прочувствовала. То есть, чтобы она уже знала, что такое оргазм, она уже по-разному к этому подходила, в физическом плане она в очень хорошей форме, вот тогда можно говорить, а почему то или иное происходит. Но я не уверен, что мы здесь на

таком уровне. Поэтому когда вы задаете такой вопрос, вот мы делали, а не получилось, то я не знаю, что ответить».

Вопрос: «Если у женщины возникает оргазм без сексуального акта, стоит ли его останавливать?»

Вадим Запорожцев: «Вы помните идеологию йоги? Это идеология свободы. Кто вам может запретить испытывать оргазм, или кто может запретить мужчине терять семя и испытывать оргазм? Никто не может. Раз Абсолют дал ему такую возможность, кто же может за него это решать. Чем отличаются сектантские учения от йоговских? В какой-нибудь секте вам бы сказали: «Все, о сексе забудьте. Двадцать лет воздержания, а на двадцать первый приходите, мы дадим вам поучения». Нет, это всегда плохо заканчивается. Ситуация в следующем, безусловно, вы должны изучать себя, изучать свое тело, изучать свои реакции. То, что я говорю – это первые вехи в гигантскую таинственную страну, которые приоткрываются только лишь в одном случае, если вы побеждаете свое скотство в отношении вопросов секса. До тех пор, пока люди не победили в себе скотов, и занимаются сексом по-скотски, не видать им этих открытий. Достаточно несколько раз сделать секс с потерями, как вам станет неинтересна эта тема. Но, с другой стороны, женщина, как и мужчина, может испытывать оргазм во сне. Есть некоторые упражнения, в которых вы можете так напрячься, что запустите этот неконтролируемый механизм. Как к этому относиться? – Исследовать. Исследовать, что с вами происходит, в каком вы были состоянии, но самое главное, что определить, были ли потери или нет, вы можете по реакции своего организма потом. Но другой момент – эта реакция может наступить не в этот же день, и не на следующий день, а может прийти и через неделю. То есть вы должны расширить свой горизонт наблюдения и отмечать, произошло это и дальнейшие дни. В частности упоминаемый много раз Махатма Ганди очень быстро вывел эту закономерность, что в зависимости от того, как он занимается сексом, он либо терпел поражения в своей деятельности, либо нет. Буквально за всем наблюдаем. Если даже случился оргазм, как, что, почему, что после этого произошло».

Вопрос: «В начале лекции вы говорили о сатве в близости мужчины и женщины, когда вообще не делается движений. А в этот момент мышцы остаются расслаблены?»

Вадим Запорожцев: «Очень интересный баланс наблюдается, когда у вас избыток. Вы в физическом контакте с женщиной, а если и женщина на этом же уровне, то это медитация. Иногда вы можете видеть изображение йогов и йогинь в союзе. В этот момент, когда вы в приподнятом состоянии, любая медитация, любое волеизъявление тут же подхватывает прану, делается без усилия. Нам, чтобы сосредоточиться, делать какую-либо медитацию, нужно усилие, нужно удерживать лучи своего сознания на выбранном предмете. А в этом состоянии, это все делается без усилий, это высший пилотаж. Но много факторов влияют на это, устали вы или хорошо отдохнули и др. Мужчине, например, лучше заниматься таким сексом по утрам, а женщине по вечерам».

Вопрос: «Если женщина не принимает сознание, значит, что насыщение этим аспектом уже есть?»

Вадим Запорожцев: «Мужчины, если ваша подружка или жена не получает от вас того, что хочет получить, это лишний повод задуматься над тем, как бы еще поработать над собой. Здесь вопрос даже не пресыщение фактором сознания, а в том, что женщины они такие лапоньки, такие пугливые, сенситивные. Иногда женщина сама себе не отдает отчет, о своих страхах, надеждах, иногда самые нежные романтические ожидания, иной раз она сама себе их боится сказать. Если она не чувствует, что со стороны мужчины есть это понимание, она как ребенок внутри зажимается. Даже дело не в сознании мужчины, а в том, что она его побаивается, не доверяет. Огромное количество факторов, которые влекут возбуждение женщины, она больше любит ушами, она больше любит сознанием. Если она осознает себя в безопасности, осознает свою привлекательность, она раскрывается. У мужчин по-другому. Мужчине нужен физический объект обладания в большей степени, чем инсинуации от мыслей. Почему и сказано в триаде, что мужчинам в первую очередь надо изучать йогу влюбленности – вот ключ к оргазму вашей подружки. А женщинам, наоборот, надо изучать йогу союза, вот он ключ к вашим мужчинам. Часто возникают перекосы, то женщина начинает себе что-то возвышенное воображать, а мужик жрать хочет. Или, наоборот, мужику подавай тренажер для секса, а цветы подарить, поцеловать?»

Вопрос: «А если партнеры не видят бога или богиню друг в друге, то через сексуальное взаимодействие может быстро произойти насыщение этим аспектом энергии и сознания?»

Вадим Запорожцев: «Это сложный вопрос, здесь есть что сказать. Давайте его оставим для следующей лекции».

Вопрос: «Вопрос по поводу того, что нужны условия, чтобы практиковать...»

Вадим Запорожцев: «Ой, нужны условия, друзья. Давайте вы йогой займетесь, наконец-то сделаете в нашей стране достойные условия жизни, чтобы у всех были квартиры, зарплаты, отдых, чтобы вы не жили в этих гадких скотских условиях. Тогда и женщины раскроются. А если женщины раскроются, мы мир переделаем. Я понимаю, войну выиграла, ядерную бомбу сделали, полмира в страхе держали, пол-Африки социализм строили - подрастратились. Ну, хватит уже. Сейчас современная идеология «купи-продай», она тупиковая. Придет время, и на нее так же будут ругаться, как сейчас на коммунистов. Никогда такого не было, нет, и не будет, чтобы мерилом всего были деньги. Хотя бы по той простой причине, что деньги – это суррогат праны. Если у вас прана в чистом виде из сексуальных практик, из хатха йоги, из мантра йоги, все деньги отдыхают, их просто нет. Гонитесь за праной, а не за деньгами. Будет прана, будут и деньги. Праны нет, и деньги эти фальшивые. Условия хорошие надо для жизни, особенно для женщин, надо работать, думать. А некоторые мужчины самоустраиваются. Вот я буду в эмпириях летать, все это брэнно. Нет, конечно, есть обратная сторона, когда только лишь материальное, это тоже плохо. Но некий баланс должен быть. Ну, найдите вы мантру обогащения, практикуйте ее до посинения, чтобы наконец-то решить все свои финансовые вопросы.

Все, что я вам сейчас говорю, это факультативно. Если хотите практиковать, отслеживать, что у вас происходит во время секса, что у вас там напрягается или расслабляется, можете попробовать. Но это просто для вас домашнее задание, для того, у

кого достаточно хорошая карма, что есть партнеры или партнерши. Или достаточно хорошая карма, если у вас нет партнера, чтобы вы не подрастерялись, а сейчас накопили потенциал, чтобы потом, когда появится хороший партнер, попрактиковать. Для меня не проблема дать вам всю триаду со всеми тайными мантрами, янтрами, поучениями, полетами по воздуху. Для меня проблема, что вы одиноки, что у вас нет партнера или партнерши, что у вас мужей, жен нет. У вас нет понимания между мужчинами и женщинами. Вот это страшная проблема. А страшна она хотя бы потому, что из-за этого не рождаются дети. А вы помните, дети – превыше всего. Если есть дети, есть любящая семья, есть мама и папа, если есть гармония внутри семьи, если есть этот плацдарм, тогда можно говорить о триаде, тогда можно говорить об этих практиках. Поэтому в первую очередь надо это, а этого нет, потому что все одиноки. А одиноки, потому что никто никому не верит, не доверяет, терпеть не собирается.

Все мои слова имеют смысл только в одном случае, если мы все с вами придерживаемся первого, второго и третьего принципа йоги».