

План лекции

1. Основные моменты при работе с сексуальностью для мужчин.
2. Сопоставление одиночных и парных практик брахмачарьи.
3. Классификация потерь.
4. Советы по практической брахмачарье.
5. Поллюции и способы борьбы с ними.

Брахмачарья. Часть 3

Это третья лекция в цикле лекций по теме «Брахмачарья», прочитанная 27 сентября 2014 года ректором Международного Открытого Йога Университета (МОЙУ), мастером Открытой Йоги Вадимом Запорожцевым. Вся архивная информация доступна на сайтах: <http://openyoga.ru>, <http://yogatriada.ru>.

На прошлом занятии мы говорили о том, что сексуальный потенциал необходимо направлять на духовное развитие. Для этого необходимо не только практиковать Брахмачарью, но также заниматься обычными видами йоги, такими как хатха, крия и т.д. Далее мы обсуждали необходимость быть героем. Легко быть героем на маленьком отрезке жизни, но нужно быть героем на протяжении всей своей жизни, стремиться к этому и повернуть образ своей жизни таким образом, чтобы всячески этому способствовать.

Многие хватаются за духовные практики, за самотрансформацию. Хватает их на три дня, на три месяца, редко кого на три года, и всё. Вы должны понимать, что замахиваетесь на очень серьёзную структурную перестройку своего организма. Идёт колоссальная невидимая и крайне затратная работа. Если у вас карма положительная, то образ жизни у вас более-менее нормальный - это хорошо. А если что-то наваливается извне? Ваша негативная карма наваливается.

Представьте, что внутри у вас перестройка и снаружи перестройка - вот это весело! Только лишь дойдя до определённой точки, до какой-то степени совершенства, приходят результаты - сиддхи (совершенства). Например, вы строите завод, но пока последний винтик не вкрутили, он работать не будет.

Вы внутри себя, грубо говоря, разобрали и начали перестраивать. Пока вы не перестроите до конца, результата видно не будет. Никто не может назвать срок, за какое время вы справитесь со своей сексуальностью. Это зависит от многих факторов. Никто никаких гарантий дать не может. Нужно быть морально настроенным на то, что у вас на это может и пять жизней подряд уйдёт. Если вы к этому готовы, то это ваш осознанный выбор, вам это безразлично. **Тогда у вас нет сомнений, и время работает на вас.**

Вообще, жить в мире, когда у вас нет сомнений - это счастье! Самые большие страдания от сомнений. Когда нет сомнений, ты знаешь, в какую сторону идёшь, даже если сейчас вот плохо. Ты, стиснув зубы, продолжаешь идти. Как бы ни было плохо, у тебя нет метаний. **Это определенная черта характера - герой навсегда.** Но, как правило, люди срываются.

Йогин должен понимать, что в три дня он Брахмачарью не освоит. Это достаточно трудоёмкий и длительный процесс. Необходимо выбрать свой индивидуальный ритм, которому он будет следовать. Надо соизмерять свои силы.

Очень большая ошибка, когда мы берёмся за хорошее дело, но не соизмеряем свои силы. Сразу же хватаемся за всё, все силы туда направляем. Люди становятся просто одержимы сексуальностью: «Всё, будем практиковать, будем себя держать!» Взваливают на себя нагрузку большую, чем в состоянии вынести.

Представьте, у вас есть жена или подруга, и вы решили практиковать сексуальные практики. Во-первых, сами по себе это вещи тяжёлые. Чем вы занимаетесь в постели, занимаясь сексом? Практически спортивный зал. Более того, вы позанимались сексом без потерь. Много раз подходили к оргазму, что вы, что ваша жена. Внутри вас выработалось большое количество праны, и эта прана тут же пошла на перестройку вашего организма. А это болезненная вещь. Вы можете потом неделю физически ощущать, что это была очень серьёзная нагрузка.

Некоторые думают: «В неделю буду со своей женой пять практик делать!» Вас просто не хватит, организм не выдержит. Это как заставить человека пробежать сорок километров без тренировки. Это только иллюзия, внешняя оболочка, что занимаясь сексуальными практиками, вы ощущаете наслаждение. Внутри идёт жёсткая структурная перестройка.

Те, кто приходят в сексуальные йоги, могут думать: «Ура! Ура! Всё, в три дня у нас новая жизнь будет!» Не будет. Это работа, как и везде работа. Она сопряжена с наслаждением, точнее, кажется, что это наслаждение, а на самом деле это боль, прикрытая наслаждением. Занятие сексом - это боль прикрытая наслаждением. Это глубинные реакции организма такие же, как на боль, но вам кажется, что вы наслаждаетесь.

Что такое сексуальное чувство? Это крайне противоречивая вещь. Вам кажется, что вам хорошо, вы возбуждаетесь, а на самом деле воздействие нервных импульсов такое же, как будто вас кто-то прижигает раскалённым железом. Так устроен наш организм.

Нужно соизмерять свои силы. Вы не сможете делать какие-нибудь серьёзные практики чаще, чем раз в несколько месяцев. Некоторые, дай бог, раз в неделю. Потом, конечно же, вы будете увеличивать их количество. Это как спортсмен, который по мере увеличения тренировок может всё лучшие и лучшие результаты показывать.

Потери на разных уровнях могут происходить различными способами. При обычном занятии сексом теряется грубое физическое семя. Также потери идут и при занятиях самоудовлетворением. Есть еще скрытые потери, которые происходят, когда мы ходим в туалет, в частности в туалет по-большому.

Очень неплохо было бы время от времени делать очистительные процедуры. Мы смутно представляем себе область половых органов, очень смутно. Это нам кажется: «Ой, наслаждаемся!». Наше внимание могут отвлекать такие процессы как пищеварение, движение каловых масс и т.д. Чтобы было легче осознавать эту область, полезно делать очистительные процедуры, направлять внимание в эту область.

Также можно её самим исследовать, например, массировать промежность снаружи, или во время занятий Хатха-йогой, принимать такие позы, как сиддхасана. После очистительных процедур, мужчина может вводить палец в задний проход, и так же исследовать эту область уже изнутри, аккуратно, чтобы не было потери семени. Это вообще отдельная тема, описанная в текстах, мы её в дальнейшем коснёмся.

Нужно очень внимательно следить за едой. На физическом уровне есть такой момент: какие продукты мы едим, такие и встраиваются в наше тело. Нежелательно употреблять в пищу такие продукты, которые подстёгивают нас на

потери (лук, чеснок, афродизиаки). Очень внимательно исследовать связку с едой, в этом плане нам поможет дневник наблюдений.

На других уровнях всё аналогично: информация, которую мы воспринимаем. Мы можем перенимать поведение людей, с которыми мы общаемся, поэтому очень важно иметь единомышленников.

Я могу рассказать про себя, что я помню делал сам. Ночные поллюции меня просто доставали. Я тогда ещё не знал многих техник. Я завёл дневник и очень чётко отслеживал, когда это случилось, с чем это сопряжено. Просматриваешь потом свои записи, и вырисовывается некая картина. На картину, когда у тебя были потери, накладывается другая картина, какой образ жизни ты вёл, что ты ел, с кем общался.

Находится корреляция, то есть соответствие одного явления другому. Тут уж до кого угодно дойдёт: делаешь то - получаешь это, не делаешь - получаешь хороший результат. **Пока не будет привычки в уме всё фиксировать, вы дальше не пойдёте.** Нетренированный разум не приучен фиксировать, поэтому сначала на грубом уровне ведём несколько лет дневник. Потом необходимость в грубом дневнике отпадает. Мозги сами работают, и грубый дневник становится не нужен. Даже если вы не записываете, разум про себя фиксирует. **Желательно несколько лет вести такой дневник. Это поможет разуму выработать правильную привычку, а потом вам не нужны будут никакие дневники.**

От тех, кто учится на преподавателей йоги, мы требуем вести дневник. Если ты ведёшь дневник двести восемь недель, это остаётся с тобой на всю оставшуюся жизнь, даже если ты потом его уже не ведёшь.

Дальнейшая наша позиция - искать чистый источник распознавания и выбора. В Упанишадах сказано, что **всё есть еда.** Упанишады - это комментарий на Веда, то есть изложение Вед более понятным языком. **Всё есть еда, все есть едоки.** Одни хорошие едоки, другие плохие едоки. Вы занимаетесь духовными практиками, значит, должны быть хорошими едоками. Еды должно быть больше, еда должна быть лучше.

Что вы из себя представляете? Вихрь, куда что-то влетает и вылетает. Этот вихрь должен разрастаться, а для этого нужны увеличенные потоки чего-то, причём соответствующего качества. **Рекомендуется употреблять в пищу зерновые: злаки и бобовые, мёд, сухофрукты и топлёное масло, которое рекомендуется делать самим, самим находить чистые источники.**

Корова в Индии - священное животное не потому, что индусы ненормальные, а потому, что корова - кормилица. Вы сами травку с луга жевать не будете, а вот корова за вас это сделает и даст вам молочко, из которого вы сделаете сметану и маслице. **Это самая предпочтительная еда, она наиболее усваиваемая.** Если корова ест нормальную траву, то коровье молоко и все продукты из него - это как раз то, на чём вы можете выживать.

Кушать необходимо то, после чего мы в туалете не будем долго засиживаться: что легко входит, то должно легко и выходить. Если вы слишком долго сидите в туалете, то невольно напрягаетесь чуть сильнее, и увеличивается риск потери семени от напряжения.

Во всех йоговских трактатах считается, что опорожняться нужно быстро и красиво. Я знаю людей, которые могут в туалете заседать часами. Даже литература выпускается для чтения в туалете. Читать в туалете - не самая хорошая идея.

Даже когда у человека газы, может происходить потеря семени. На самом деле здесь есть нюансы. Еда, которая для вас более предпочтительна - это отдельная тема.

Важность ведения дневника в том, что здесь есть научный подход. Записывать нужно не только про еду, но и другие явления. Важна постепенность - нахрапом эту тему брать нельзя. Нужно очень чётко отслеживать моменты, и если чувствуете дискомфорт, то нужно делать шаг назад, чтобы этого дискомфорта не было, возвращаться к предыдущему образу жизни.

Я когда-то в детстве любил читать фантастику, да и сейчас люблю. Часто встречается такой сценарий: взяли человека, посадили на космический корабль и забросили на неизвестную планету открывать новые миры. Этот первопроходец сталкивается с трудностями, что-то анализирует и так далее.

Теперь представьте, что каждый из вас заброшен на неизвестную планету под названием «Земля». Вам дали скафандр, он называется «ваше тело». Вы исследуете планету Земля точно так же, как неизвестный мир. Ваш скафандр более-менее приспособлен к таким условиям, но не приспособлен к другим условиям. Вы начинаете вменяемо отслеживать всё, что происходит, анализировать: если что-то дало положительный эффект, то развивать эту тему; если отрицательный - назад возвращаться. Подобно тому, как если бы вы были на неизвестной планете.

Научный подход - это очень важный момент. Йога настаивает на том, что духовная эволюция идёт следующим образом: от состояния скотского, когда мы некритично воспринимаем всё и не делаем выводов, мы переходим к состоянию анализа и выводов. После анализа и выводов, мы переходим к следующей

стадии. Это выбор направления. Больше ничего не остаётся, рано или поздно это вас приведёт к высшим духовным устремлениям, если вы волеизъявляете туда идти. Это прослойка разума. На сленге: «мозги включать надо». Эту прослойку не перепрыгнуть.

Некоторые заигрывают с безумием, некритичным восприятием жизни. Как-нибудь оно само справится благодаря инстинктам. Оно справится, но по старому сценарию. **Если вы хотите сделать следующий шаг, надо выработать новый сценарий, т. е. вы должны превратиться в учёного-первооткрывателя.**

Важный момент - кому передавать полученное знание, потому что **когда знание оно вырвано из контекста, получаются проблемы.** Это самая большая головная боль. Я не учитель жизни, не гуру, а самый обычный человек, такой же, как вы. Точно так же где-то получил какое-то знание и теперь стараюсь передать его дальше. Разница с вами у меня только в одном. Я получил знания чуть пораньше, чуть-чуть успел воспользоваться этим знанием, у вас же ещё всё впереди. Больше разницы нет.

Вопрос, кому давать, а кому не давать, действительно существует. В моей жизни были различные прецеденты. Некоторым людям знания лучше вообще не давать, они не идут впрок.

В этом отношении очень интересной и прямо парадоксальной для меня была одна вещь, прочитанная в мемуарах одного из англичан, который в конце XIX - начале XX века попал в Индию и описывал, как ведут себя индусы, получившие западное образование. Он писал примерно следующее:

«Нет ничего более деструктивного, чем индус, оторванный от корней, получивший западное нигилистическое образование. Он становится аморальным. Западное образование даёт ему возможность доминировать, а вот чувства того, что можно делать, а что нельзя - нет. И он начинает обманывать своих же сограждан».

То есть, проблема колониальной Индии была не в англичанах, а в прослойке индусов, которая была ближе к колонизаторам, и которые начали использовать знания против всех. Иногда я вижу такую ситуацию и со знанием йоги, которое попадает на Запад. Поэтому вопрос этот очень тяжёлый.

У меня есть чисто философские размышления, как необходимо решать эту проблему, но это не тема данной лекции, хотя эти вещи сильно связаны между собой. Я вижу решение только лишь в постоянно обновляющейся системе тестирования. Если человек проходит через такой фильтр по тем или иным критериям, то ему можно давать следующую порцию знаний, а если не проходит, то не давать.

Можно организовать все так, чтобы человек **делом доказывал то, чего он достоин, а чего он не достоин**, и только лишь тому, кто прошёл такие жёсткие условия отбора можно давать знания. Если я буду давать знания всем без разбора, то буду отягощать свою карму. Если я не буду давать знания никому, то также буду отягощать свою карму. Как выйти из этой ситуации? Очень просто. **Сделать всё зависящее и исполнять свой долг. Придумать систему отсева, отбора. Тем, кто её проходит, давать знания.** У меня и совесть чиста, я сделал всё от себя зависящее. Удерживать знания я не могу, но и даю их только тем, кто их заслуживает.

Вот отчего мы спрашиваем, кто у нас на связи. Один раз услышишь имя человека, другой, третий, начнёшь обращать на него внимание. Если ходит, интересуется, значит, тема для него важна.

А как он себя ведёт, чем он ещё отличился? Живёт ли эгоистичной жизнью для себя, или помогает всем живым существам? Как это отследить? В некоем фоновом режиме идёт часть информации, другая часть по другим каналам поступает. В старину в Индии так говорили: «Ученик три года присматривается к учителю, три года учитель к ученику, только потом передаётся знание»

Брахмачарья - это ответственный шаг каждого йогина, и он должен быть осознанным. Там, где заканчивается свобода воли, там заканчивается Брахмачарья. Это принципиальная и самая тяжёлая вещь. Решение о Брахмачарье должно быть внутренним волеизъявлением, иначе структура вашего организма не будет перестраиваться.

Это подобно тому, как перестраивать страну, которая не хочет перестраиваться. Можно колонизаторов прислать, как в Африке было. Кого туда только не нагнали, а африканцы не хотят, им хорошо было в джунглях, естественно, красиво. Их загнали в города, а в городах жизнь неестественная, они и пошли в банды, грабить, убивать стали. Всё должно быть естественно.

Для тех, кто уже что-то знает, есть ещё одна серьёзная опасность, еще одно препятствие. Они могут зависнуть в одиночных практиках и уже не идти по пути развития. Несколько лет их можно попрактиковать, но потом природа, долг и предки требуют отискать лицо противоположного пола если не для создания семьи, то хотя бы для практики (если вы собираетесь практиковать).

Опыт показывает, что часто люди, которые вместе объединяются для практики, потом превращаются в самые устойчивые семейные пары. С одной стороны у них нет иллюзий в отношении друг друга, а с другой стороны, они настолько знают и чувствуют друг друга, что искать другого мужа или жену - просто безумие. От добра добра не ищут.

Одиночные практики, к сожалению, приводят к эгоизму. За счёт них вы действительно можете сделать кое-какой рывок по перестройке внутренних структур и даже достаточно ощутимый. Вы можете возбуждать сами себя сексуально, а потом за счёт пранаямы, медитации или других средств конвертировать это возбуждение в тонкие потоки ощущения сознания и энергии.

Это достаточно интересные практики, но они всегда **должны рассматриваться как вспомогательные**. Если они не приведут потом к тому, что вы окажетесь в постели с женщиной (мужчиной), то вы так и зависните на несколько лет, и у вас рассыплется сценарий вашей жизни. А если сценарий вашей жизни рассыплется, то в вашей жизни начнут наблюдаться некие мистические препятствия, как их иногда называют.

Ещё их называют «предки». Если предки вами недовольны, то ни в каких **сексуальных практиках вы не преуспеете**. У вас долг перед предками, который заключается в том, что вы должны рожать своих детей, либо помогать воспитанию детей своих родных и близких, чтобы предки имели возможность родиться в телах людей на Земле.

Для этого вам нужен муж или жена или, вообще, сообщество. Необязательно, чтобы у вас было много детей, если у ваших братьев и сестёр будет много детей, то на всех хватит - это нормальный вариант. Но так или

иначе, вы должны к этому подходить. Если этого нет, то жизнь начинает рассыпаться.

Те, кто увлекается одиночными практиками (в основном, мужчины) начинают здорово проигрывать. Тут ничем не поможешь. Если они ещё и попадают в какое-нибудь индуское течение, где вообще не делается акцент на отдаче долга, а лишь на личном просветлении, то это ловушка на духовном пути. Так можно жизнь потерять.

Фактор одиночных практик мы будем время от времени изучать. Вы можете совмещать одиночные практики с практикой в парах. Что делать, если у вас пока нет адекватного партнёра или партнёрши? Ждите, но используйте все свои силы, чтобы рано или поздно практиковать с женщиной (для мужчин), иначе это тупик.

Почему мы начинаем тематические занятия с опроса? **Памятование - это основной метод в йоге. Без памятования бесполезно идти дальше.** Что толку что-то рассказывать, если это не запомнится? Чтобы запомнить, надо вспоминать. Вы должны настроиться на ту волну, на то место, на котором остановились, а потом начинать с этого момента.

В одиночестве настоящую Брахмачарью вы не осуществите. Даже если вы правильно подойдете, то что делать с потерями? Мы сейчас как раз начнём лекцию, связанную с потерями. Во-первых, **что делать, если вы потеряли?** Во-вторых, **какой самый "безопасный" режим потерь?**

Сразу же хочу чётко сказать, потому что все равно находится пара неразобравшихся, которые меня достают одним и тем же вопросом: "А как же детей рожать?". Если вы свою сперму тратите на зачатие ребенка, это не считается потерей, а наоборот - это самое лучшее вложение, которое вы

только можете сделать в своей жизни. Если у вас любящая жена, и вы решили сделать так, чтобы она забеременела, то это не считается потерей. Решение, как вы понимаете, отец принимает совместно с женой, но ровно половина всего зависит от отца. Он это делает осознанно, сознательно.

Не в том плане, что, как некоторые, начинает свою жену, прошу прощения, оплодотворять, а при этом - мантры, янтры, в бубен бить - это все чушь. Бросьте эти глупости. Это всё отвлекает и вас, и вашу жену, и душу будущего ребенка. **Будьте естественны: больше ласки, больше нежности, больше доброты. Вы должны внутри волеизъявлять: вот она женщина, будущая мать моих любимых детей, и я трачу на неё сперму, чтобы она мне их родила.**

Вы вектором сознания привлечёте своих потомков. Вам не нужны абы кто, случайно забредшие души, вам в качестве детей нужны именно только ваши потомки. Это должно быть ваше осознанное решение. В общем-то, на том всё заканчивается.

Сперма, потраченная на свою любимую жену для зачатия, не считается потерей. Тратьте столько, сколько влезет. Вы, я надеюсь, все же разумные существа и понимаете сколько нужно потратить спермы, чтобы жена забеременела. Одного раза вполне достаточно. Сколько дней в течение месяца женщина подходит для этой функции? Достаточно ограниченное количество дней. Три-четыре раза - это более чем достаточно, потому что там у женщины тоже не всё так просто. В любом случае, это не считается потерей.

Мы сейчас по-очереди пойдем. Что делать если вы занимались со своей женой практикой, но не удержались, и произошла потеря? Вообще, **какие бывают потери для мужчин, как их можно классифицировать?**

Первая потеря - это мужик потерял сперму. Не удержался и всё. Если это сделано со своей любимой женой, то даже такая ошибка по своим последствиям менее негативно сказывается на самочувствии и духовном уровне мужчины. Если вы сделали это со своей любимой женой, сделали с ней обряд Саптопади (напоминаю, что женой называется та женщина, с которой вы сделали обряд Саптопади, то есть признали в ней богиню Шри, саму Вселенную, Мать Мира), то, по сути дела, если вы что-то потратили на богиню, на Мать Мира, на саму Вселенную - ну какая же это потеря?

Вы - сам Шива, она сама Шри, кроме вас никого нет. Если из вас что-то ушло, куда оно делось? В неё, больше никого не остается. При условии, что вы не собираетесь породить новый Мир (ребенка).

Чисто психологический настрой и волеизъявление: я со своей женой, и каждая потеря - это, собственно, и не потеря. Переложил что-то из одной руки, в другую: кошелек из одного пиджака переложили в другой, а все денежки остались на месте, так что ничего и не потерял.

Здесь, конечно же, имеют место различные факторы: есть физическая, тонкая и тончайшая составляющие потерь. Отчасти вы таким настроем снимаете тончайшие потери, но остаются тонкие и грубые. Они тоже болезненны, но всё равно легче переносятся.

Если вы потеряли сперму при самоудовлетворении - это самый плохой вариант. Если вы потеряли сперму случайно: в ночных поллюциях, или когда идёте в туалет, это нормально, это не страшно, потому что, как правило, сперма имеется с небольшим избытком. Она как бы выдавливается вашим организмом, так как вы не можете её переварить. Такой предохранительный клапан, чтобы вы не превратились в маньяка, больного сперматоксикозом.

Потери от ночных поллюций или когда вы в туалете - самые безопасные. Затем идет секс с женой с потерями спермы, и самый негативный и неприятный вариант - когда вы теряете сперму в одиночных практиках. По последствиям вы потом на своей шкуре начнёте всё это ощущать - это самое болезненное.

Другой подраздел потерь. Я сейчас говорю про мужиков, для женщин другая тема, другая песня. Когда у вас начинаются необратимые оргазмические сокращения, а они крайне сложные, вы вдруг понимаете, что внутри идут какие-то процессы. Природа их крайне таинственна. Что-то там физически сокращается, что-то происходит у вас в голове, вы испытываете какие-то ощущения и всё, вы потеряли контроль.

Как правило, вслед за этим идёт следующий момент: точка невозврата, эйфорический пик и в голове, и во всём теле. Спустя несколько секунд простата перекачивает сперму. То есть, от момента наступления оргазма до момента, когда сперма теряется, вырывается из организма, есть какой-то промежуток времени.

Есть известные практики и техники, которые надо изучать детально, но, если честно, эти методы... Я рассчитывал на более детальное изучение этих практик и техник, но опять начинается сначала: никто предыдущего ничего не знает, понимаете? Известными практиками и техниками можно научиться делать следующую вещь: есть упражнения типа того, что вы настолько овладеете областью своей промежности, что определенным образом фиксируете простату, и у вас получается, что одна часть сокращается, а другая часть зажата.

Так вот, если ухватить этот момент, то за счет разного рода упражнений, хоть процесс оргазма прошёл, тонкие потери ушли, а грубая сперма осталась. Точнее, она частично теряется в мочевого пузырь, а частично остается. Это очень сложный, достаточно грубый процесс.

Есть техники, когда вы помогаете себе пережиманием пальцами определенных точек. Или со своим половым членом делаете кое-какие манипуляции: там его вниз как-то так нажимаете. Получается так, что вы физически блокируете возможность сперме вырваться наружу. Часть её уходит в мочевого пузырь, но зато вы останавливаете процесс семяизвержения, тормозите его. Сперма, конечно, теряется, но: во-первых, в мочевого пузырь; во-вторых, её теряется не очень много.

Есть, конечно, высший пилотаж, это когда вы настолько виртуозно можете владеть своими мышцами, что в начавшийся оргазм, вы как бы зависаете на нём, а часть спермы переводите в свою «внутреннюю матку». У каждого из вас, у мужчин, есть ваша рудиментарная матка - это вы с виду только мужики, а сделаны мы все очень сложно.

Есть очень интересные практики, высший пилотаж, секретнейшие сведения. раньше меня б, наверное, четвертовали только за одно упоминание об этом. Если часть спермы каким-то хитрым образом начинает раздражать вход в эту матку, вы начинаете зависать в этом оргазме. По сути дела, это как самооплодотворение, даже не знаю, как это назвать. То есть, грубо говоря, вы как бы очень хитро зацикливаете импульс на самого себя.

Это крайне закрытые, крайне таинственные практики. Я сам о них знаю очень мало. Есть такой вариант сохранения семени: сперма как бы

застревает. Может быть, часть её тратится в мочевого пузырь, но наружу она не вырывается.

Я не буду перечислять их все, но факт остается фактом: оргазм прошел, а сперма наружу не вырвалась. Осуществлено это может быть по-разному. Степень потерь резко снижается, но всякое механическое воздействие, когда вы пережимаете пальцем, или отводите член, или сжимаете промежность - за исключением разве что той темы, когда вы балансируете со спермой (зависший оргазм) - всё это достаточно грубые вмешательства в ваш организм. Как следствие, могут быть чисто физиологические неприятности: боль, дискомфорт, резь в этой области. Особенно, когда пальцами пережимают.

Одно время по всему миру очень популярной стала даосская практика, когда в момент оргазма, мужчина давит себе там пальцем, у него простата сокращается, а сперма не вырывается. Статистика показывает: не дай Бог вы в течение дня сделаете два или три таких оргазма, вы потом на стену начнете лезть. Почему? Очень сбивается внутренний гормональный настрой. У вас начинается, как при цистите, или как при заболевании простаты, жуткая боль.

Вот мужики, у кого простатит - это несчастные люди. Это жуткая боль, ничем не переносимая, жжёт, непонятно где, как, зачем, почему. Примерно, такая же вещь наблюдается у тех, кто злоупотребляет такими механическими практиками, пальцем пережимает или ещё что-нибудь подобное. Идет резкая боль - это вопрос грубо-физический. Вопрос к тем медикам, кто занимается этой областью, они много могут сказать ценного и полезного.

Я почему об этом упоминаю? Потому что очень сильно распространились даосские практики. Вы должны понимать, что с точки зрения йоги это может быть в каких-то случаях приемлемо, но вы: а) должны быть физически здоровы и б)

дышать силой, иначе тут же придёт негатив, который вы сможете преодолеть только своей праной. Если, не дай Бог, вы больны, истощены и прочее, то крайне тяжело может процесс идти.

Получается такая вилка: сорвались, пережали, потеря меньше, потому что мужик полностью зависит от того, где физически сперма находится: снаружи или внутри. В этом отношении это такой грубый материализм. Мужики они все такие, очень идеалистичные, а вот здесь очень чётко для него: **сперма внутри, значит вектор сознания будущей души внутри**, во всяком случае идут какие-то тонкие процессы; **сперма снаружи - непонятно куда ты направил поток, по которому душа должна идти.**

Физический контроль над тем, где сперма, на начальных этапах для мужика абсолютно необходим. Получается, что если сорвался, оргазм начался, то хотя бы сократи потерю семени или сделай так чтобы она ушла в мочевой пузырь.

Это в основном даосские техники. Даосы очень любили эти практики. В йоге, кстати, их не очень любят. Почему даосы их любили в основном? Потому что это очень подходит для одиночных практик.

За ваше физическое состояние никакую ответственность никто на себя не возьмёт! Никто ответственность за сексуальные практики на себя не возьмёт. Всё, что я вам говорю, говорится только в ознакомительных целях, что так делали. Это не значит, что вы должны сегодня прийти домой и повторять. Во всяком случае, если вы получите негативный вариант, никто на себя ответственность не возьмет, вы должны это понять.

Очень часто: ой, я себе там что-то сделал, что-то где-то себе повредил... Ну и дурак, что вообще начал этим заниматься. Это достаточно грубые практики и,

как правило, они для людей, у которых нет подружек, потому что с подружкой получается все мягче. Мягче возбуждение, мягче отходит.

Класс потерь, когда вы теряете семя, делится на следующие: первый класс потерь - это когда оргазм есть, а семя не вырывается. С точки зрения мужчины для сохранения семени он более выгоден. Второй класс - когда сперма не покидает организм, но есть тоже грубые, тонкие и более щадящие практики. Если все-таки начался оргазм, самым грубым образом придавили его пальцами, сжали простату, член повернули (есть еще много практик) и потом ощущаете страшный дискомфорт. **Сразу же идите делать клизму. Как правило, небольшое количество каловых масс осталось в прямой кишке, они страшно раздражают.**

Есть разные способы, некоторые даже пьют обезболивающие. Почему это грубый способ? Потому что он применим, когда у вас избыток силы. Собственно, когда вы пережимаете, это неестественное состояние для организма. Что-то, например, слизистая оболочка, возбуждается, что-то напрягается излишне и так далее. Тем не менее, иногда приходится им пользоваться, особенно, если вы молодой и сильный и вообще не контролируете тот момент, с которого наступает оргазм. Как правило, в молодости его вообще невозможно уловить. Поэтому вопрос открытый. Это не может быть практика для всех.

Теперь поговорим про ночные поллюции. **Тему поллюций можно разделить на несколько уровней.** Первый - когда действительно много энергии, мы занимаемся йогой, занимаемся сексом без потерь семени, и вот мы подошли к уровню, когда себя тяжело контролировать во сне. Первый этап - когда нам снится эротический сон, и происходит поллюция. **Мы скатились в оргазм, не понимая этого. Это самый явный этап.**

Следующий этап - когда мы смогли себя намуштровать, когда нам снова снится этот же эротический сон, та же девушка, но так как организм уже настроен на это, мы можем не терять семя. До оргазма мы при этом не доходим. Даже если мы к нему подошли вплотную, то можем контролировать этот процесс. Он становится контролируемым.

Следующий этап - когда идет сон без сновидений, но происходит следующий процесс: нет физического возбуждения, эрекции, однако есть поллюция. Это сложный непонятный этап, с ним неясно как работать, но есть несколько подсказок. Первое - на ночь, перед сном каким угодно способом - просьбой ли к учителю, либо как-то ещё необходимо настроиться, дать установку на то, чтобы не терять семя.

Второе - необходимо учитывать, что в основном неконтролируемое возбуждение происходит утром. Вместе с солнцем организм, у которого есть циклы, начинает просыпаться естественным путем, начинают выделяться гормоны, и у нас наступает утренняя эрекция. Если мы в этот момент немного передерживаем, то может произойти оргазм. Для тех, кто привык вставать рано - им очень повезло, для них эта проблема выражена меньше.

К сожалению, в наше время таких людей очень мало. После восхода солнца начинается самый страшный момент. Здесь есть такое решение: мы заводим будильник и просыпаемся в этот период, берем в руку член, проводим вниз, влево, вправо, по кругу, по часовой потом против часовой. Тем самым делаем массаж полового члена, и наши гормоны начинают опускаться вниз. Тем самым они естественным путем перестают выделяться.

Есть секретный момент, его учитель передавал ученику, шепча на ухо и говоря, что член надо перевязать красной ниткой, чтобы притягивать свое

внимание, чтобы ночью мы все время его контролировали. На опыте оказалось, что когда происходит возбуждение полового члена, нитка его перетягивает и становится больно. Мы просыпаемся, и в этот же самый момент может произойти оргазм. Исходя из этого, лучше этот момент просто контролировать.

Третье - сходить перед сном в туалет. Если есть позывы по большому, то необходимо произвести дефекацию, чтобы каловые массы ни коим образом не раздражали и не могли произвести эффект «спускового крючка». Если же у вас есть девушка или жена, то, скорее всего, вы занимаетесь сексом вечером. Значит, скорее всего, ничего с утра делать уже не нужно. Если опять же заниматься сексом правильно. Про поллюции всё.

Вы можете заниматься практиками с девушкой, женой, можете делать одиночные упражнения. Но вот вы ложитесь спать с лучшими намерениями сохранить семя, а потом либо снится сон, и вы срываетесь, либо вообще нет никакого сна, ничего не снится, вы просыпаетесь и оказываетесь перед фактом потери семени. И действительно, это отдельная серьезная тема: что делать с ночными поллюциями?

Вы помните, что **вся реальность состоит из трех частей: бодрствование, сны со сновидениями, сны без сновидений.** Мы с вами спим для того чтобы ощупать реальность с трех сторон. Мы не можем выкинуть ни одну из этих граней, поэтому можно сколько угодно в состоянии бодрствования себя контролировать, но есть сон со сновидениями. Можно рано или поздно подойти к отчасти контролю сна со сновидениями, но остается сон без сновидений, где вы беззащитны.

Есть известные наработки и рекомендации по тому, что же делать. Ночные поллюции происходят под утро, когда снятся яркие сны. Получается, что если вы встаете рано, то вы лишаете себя наслаждения поспать с утра, но зато сокращаете вероятность неконтролируемой ночной поллюции. Как говорят «кто рано встает - тот долго живет». Может это и не связано с тем, когда вы встаете, однако связано с тем, что вы контролируете потерю семени.

Для современного человека практически невозможно вести размеренный образ жизни. Мы платим совершенно жуткий налог на цивилизацию. Поэтому приходится разбираться в нюансах. А нюанс заключается в том, что, как правило, идёт проваливание в сон без сновидений, и когда человек после него начинает возвращаться к бодрствованию, то идёт своеобразная перезагрузка компьютера. Как нажатие кнопки «Reset». При этом компьютер с чистого листа запускает все программы.

В человеческом организме есть аналог. Утром после сна ваш организм, грубо говоря, перезапускает все процессы. Включает одно - работает - выключил, потом другое, и так до половой системы. Поэтому когда вы просыпаетесь, у вас наблюдается эрекция. Организм проводит проверку: работает у него всё или нет. Эрекция - очень сложный процесс. Знание этого процесса позволило создать «Виагру». Это в мозгу выделяются определенные вещества - подавители подавителя гормона, очень сложная цепочка веществ, в результате чего запускается этот процесс и останавливается.

Что происходит, когда вы спите, и у вас возникает эрекция? Когда возникает эрекция, то возбудимость члена резко возрастает. Даже прямое воздействие на него позволяет вам скатиться в оргазм. Многие спорили, зачем народы Ближнего Востока делают обрезание крайней плоти? Сейчас это все стало скорее религиозной традицией, но вы понимаете, что ни одна традиция просто так не возникает.

Были какие-то вполне материальные предпосылки. Одна из точек зрения такова, что если нет крайней плоти, то головка полового члена становится более грубой, менее возбудимой, и мужчине легче удержать потерю семени. Хотя есть и другие объяснения данной традиции. В общем, в момент, когда вы просыпаетесь, у вас обычно случается эрекция. Потом ваш член чего-то касается, сильнее начинает возбуждаться, вы себя перестаёте контролировать, результат - потеря семени.

Если перехватить тот момент, когда у вас случается эрекция, то это может значительно сократить вероятность ночной поллюции. Для этого нужно проснуться. То есть если вы сами с утра просыпаетесь и перехватываете этот момент, потом вы приходите в себя, приходит эрекция, потом вы второй раз засыпаете, эрекция пропадает. Потом вы вырабатываете способность просыпаться, когда возникает эрекция. В этом отношении организм очень чутко настраиваемая система. У вас просто вырабатывается привычка по утрам просыпаться.

Я знаю некоторых людей, которым некогда заниматься йогой, они делают так: эрекция - они просыпаются, занимаются йогой, разными физическими, дыхательными упражнениями, а потом опять ложатся спать. Кому-то это подходит, кому-то нет. В любом случае, если вы перехватываете момент, когда у вас случается эрекция, вероятность поллюций сокращается. Вы как бы ещё один день продержались. И так каждый день.

Соблюдение Брахмачарьи на высшем уровне - это когда вы ещё двадцать четыре часа продержались. Это уже победа, потому что там всё обостряется, обостряется и обостряется. Держать всё тяжелее и тяжелее, время спрессовывается, и это тяжело.

Есть другой способ, как ночью понять, что у вас возникла эрекция. Вы обвязываете член красной ниточкой. Что наблюдается? Пока у вас эрекции нет - все нормально. Когда возникает эрекция, нитка сжимает половой член, становится больно и неприятно, и вы просыпаетесь. Это позволяет контролировать эрекцию.

Вопросы:

Как преодолеть негативную карму одиночества?

Если бы можно было одиночными практиками достичь высших состояний йоги через сублимацию, т. е. практиковать Брахмачарью в одиночестве, то это сильно облегчило бы жизнь. Не пришлось бы искать жену или мужа, ведь на поиски, а потом и совместную жизнь тратится добрая часть вашего жизненного потенциала.

Беда состоит в том, что мы вроде как ищем, осознаём, что одиночество плохо, что с сексуальностью надо работать (в первую очередь для мужчин будем излагать), нужна подруга, а её нет. Не то, чтобы все женщины вымерли на планете Земля, женщин тоже более чем достаточно. Только всё как-то не клеится, не складывается. Мы говорим о дурной карме одиночества. Откуда она взялась? Почему вы ищете себе подруг, а они не приходят?

Начнём с теоретического момента. **Всё в вашей жизни, что вас окружает, вы породили сами, поэтому тот факт, что подруги не приходят, при том, что женщин полным-полно, говорит о том, что когда-то в прошлом вы**

волеизъявили, чтобы их не было. Вы пожинаете плоды своего предыдущего волеизъявления.

Что с этим делать? Осознать и сделать обратное волеизъявление. Но этого мало. Точнее, вы должны активно помогать этому волеизъявлению воплощаться. Как говорится в йоге, нужно сделать тройное лекарство: ичха, крия, джнана, то есть волеизъявить избавиться от одиночества, понимать, как это сделать и делать.

С волеизъявлением понятно. Что с пониманием? Вы должны понять, что если к вам придёт ненужная подруга, то она своими взбалмошными претензиями, просьбами или даже образом жизни «высосет из вас» остатки сил.

Вы должны понять, что женщины только с виду все одинаковые, а по образу жизни, по системе ценностей и мотивации они разные. Женщины достаточно сильно отличаются одна от другой. Есть в них запрограммированные факторы, которые лучше не трогать, потому что, если тронете, то все они, даже самая просветлённая йогиня, поступят как одна. Всё это касается продолжения жизни. Вот почему мужики говорят, что бабы все одинаковые. Они разные, если не трогать жизненно необходимые функции.

Почему вы волеизъявили одиночество перед этим? Да потому что к вам приходили, как в стихах: “ходят в праздной суете разнообразные не те”. Вы один раз так наткнулись в прошлых жизнях, другой раз, третий, а потом сказали: «Да ну их всех! Живу себе один, и хорошо мне, зачем мне лишняя головная боль»?

Когда-то в прошлом это было очень сильное волеизъявление. Оно к вам вернулось. Это было ошибочное волеизъявление, поэтому, чтобы вторично его не

повторить, надо чётко понимать, кого вы хотите, чтобы к вам пришёл. Хотите вы единомышленника?

Для того чтобы найти единомышленника, нужно: во-первых, открыто и как можно чаще всячески показывать свой образ жизни, заявлять, к чему вы стремитесь, и что для вас неприемлемо; во-вторых, создать место и условия, где единомышленники собираются. Нужно тратить деньги, время, силы, куда-то ехать, посещать какие-то тусовки, сборища, лекции, семинары, поддерживать их и т. д. Только всё это вместе даст результат.

Я могу озвучить статистику. Мы готовим преподавателей йоги. Я могу сказать это совершенно ответственно: как только студенты со студентками начинают преподавать, сами собой исчезают проблемы одиночества. Находятся люди. Поэтому **вопрос одиночества - это вопрос волеизъявления, вопрос знания того, чего мы хотим и самое важное - это вопрос воплощения в жизнь.**

Очень многое у людей остаётся на уровне волеизъявления: «Хочу, чтобы у меня была подруга жизни, с которой в космических, сексуальных практиках мы бы улетали с планеты Земля, а потом приземлялись обратно к себе в постель. Где её найти? Все бабы дуры, требуют бриллиантовое кольцо, и сами не знают чего хотят! А где бы мне найти такую йогиню, которая была бы и сексуальной, и красивой, и неревнивой, да ещё чтобы практиковала, и ещё очень много всего?»

Весь вопрос в том, что ты сначала чётко нарисуй для себя этот образ, то, чего ты хочешь. Потом начинай его озвучивать, то есть не скрывай его. Если будешь скрывать, как раз ненужные придут. Если придут ненужные и узнают, что бриллиантовое кольцо они не получат, сами сразу отпадут.

Озвучиваем, чтобы не настраивались на бриллиантовое кольцо. Какое там бриллиантовое кольцо? Вам детей рожать надо, воспитывать их, растить. Для нужных, для которых это бриллиантовое кольцо не самоцель, для них его отсутствие не будет отталкивающим фактором, и произойдет некий отсев.

Опять же, нужно какое-то место, где вы можете проявиться, какая-то тусовка. Когда-то таким местом была площадка Триады. Я надеялся, что она станет площадкой для знакомств, но ничего не осталось, поскольку никто работать не хочет. Все готовы прийти на готовенькое. Даже деньги готовы заплатить. Только вот как объяснить, что ни за какие деньги вы летающую тарелку не купите, её нет в природе, но её можно сделать.

Представьте: в средние века вы приходите к королю и говорите, что он может купить всё на планете, кроме реактивного самолёта, потому что его ещё нет. Прежде чем сделать реактивный самолёт, нужно построить завод, фабрику и т. д. , и ему моментально становится скучно. Король привык всё и сразу.

Есть вещи, которые вы ни за какие деньги не купите. **С одиночеством вы не справитесь за деньги. Нужно пахать самому.** Точнее придётся и деньги потратить, и самому попахать, а это ваша дурная карма. Вы работать не хотите, вы хотите, чтобы всё и сразу. Сразу, как правило, приходит то, что мы перед этим волеизъявили. А мы перед этим волеизъявили что-то странное. Круг замыкается.

Поэтому этот фактор очень важный: если вы встали на путь практической Брахмачарьи, вы должны помнить: **одиночные практики три-пять лет вы можете попрактиковать - это примерно тот срок, в который ничего с вами плохого не случится, а потом необходимо искать себе подругу.** Где ее

искать? В баре? На вокзале? В интернете? В сети ВКонтакте познакомиться или через Твиттер?

Как Бог пошлет...

Бог посылает так... /смех/ Помните это высказывание Наполеона, что из двух армий, как правило, выигрывает та, на чьей стороне Бог, но Бог, как правило, на стороне более сильной. Тут примерно то же самое. Козла отпущения из Бога не делайте. Богу делать нечего разбираться с вашими проблемами. Помните фильм «Брюс всемогущий»? Вместо Бога там главный герой пару дней был И. О. (исполняющим обязанности), так чуть не свихнулся. Не досаждайте Богу по мелочам.

Ваша Брахмачарья в конечном итоге упрётся в поиск подруги, иначе практика до какого-то уровня дойдёт, а дальше начнет пробуксовывать. Об этом индусы молчат, потому что это часть ведического знания, которое было внедрено в тантрическое учение. Во времена Тантры акцент ставился на другом. Такой перекосяк не дошел до нас, но там, во внутренней среде, он естественный. А мы вырвали из контекста что-то, пытаемся здесь реализовать. Не работает, и мы удивляемся. А чему удивляться?

Потомков или предков нужно приглашать?

Потомки! Рожать вы кого будете? Нет, ну, конечно, можно сказать, что через потомков, в их телах рождаются предки, но это уже высший пилотаж, давайте об этом пока не будем.

Касаемо потерь при ночных поллюциях. Я отследил такой момент, когда практикуем йогу, со временем тело перестраивается, и наступает момент, когда ты спишь, тебе снится какой-то эротический сон, ты во сне испытываешь оргазм, но потери не происходит - это следующий этап?

Да, есть такой очень мистический момент, но лучше бы нам было выписать хорошего медика, чтобы он на основании современного знания прочитал вам лекцию с точки зрения современной медицины. Все, что нам известно - это процесс возникновения оргазма. Лучше изучать по материалам западных специалистов последних 10, максимум 12 лет. Хорошо бы услышать хотя бы в первом приближении обо всех этих сложных процессах и сопячь это со знанием закрытых тем. Это должно как-то коррелировать.

По мере того, как мужик начинает практиковать Брахмачарью, наблюдается ряд очень интересных явлений, и они крайне познавательны. Когда вы иногда во сне начинаете интуитивно доходить до состояний, когда высвобождается сексуальная энергия, то начинаете балансировать на грани оргазма (как правило, обычные люди этого не замечают и скатываются в оргазм с потерей семени).

Вы на пике побалансировали и откатились назад. Почему такое стало возможным? Потому что в течение бодрствования вы внушали себе такую стратегию. Во-первых, вы в течение бодрствования волеизъявили, во-вторых, вы в течение бодрствования делали практики одиночные, со своей подружкой, у вас «насобачился» организм. Как хороший солдат на тренировке, его долго муштровали, и даже если внезапно начнется война, он уже знает что делать и без вашей укаски.

Это очень интересное состояние, потому что вы приближаетесь к пику оргазма, потом отходите. Прекрасно сочетается йога со сновидениями и с медитациями, но, как правило, проблема в том, что многие не удерживаются во время оргазма.