

ПЕРЕВОД С НЕМЕЦКОГО

Elisabeth
Haich

YOGA
SEX und

AQUAMARIN VERLAG
VOGLHERD 1, D-85567 GRAFING

GERMANY 2007

Элизабет
Хейч

ЙОГА
СЕКС^и



КНИЖНЫЕ СЕТИ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ БУТИК

МОСКВА 2026

УДК 233-852:613.88
ББК 86.403 + 57.0
Х35

Перевод с немецкого *Мария Титце*

Художественное оформление:
дизайн, вёрстка *Ольга Владимирова*

Иллюстрация на обложке
«Колесница Аполлона», *Одилон Редон, 1909*

Все иллюстрации, используемые в данном издании, если не указано иное, находятся в общественном достоянии и распространяются по лицензии ССО

Хейч, Элизабет
X35 Йога и секс / Элизабет Хейч ; [пер. с нем. Марии Титце]. — М. :
Издательский бутик «Книжные Сети», 2026. — 232 с. : ил.
ISBN 978-5-6056542-6-1

Свет и тьма, дух и материя, суть и форма, день и ночь... Мужское и женское, одно из проявлений высших сил, опыт и понимание которых в наше время практически утеряно. Представления и восприятие современного человека искажены настолько, что в нашей жизни два этих начала перевернуты и проявляют свойства, противоположные должному. Вслед за ними переворачиваются и все остальные аспекты существования.

Книга, которую вы держите в руках, передаёт опыт мужского и женского начал в их естественном проявлении двух высших законов, трансформируя миропонимание, проясняя разум и очищая чувства. Ранее тайные знания Посвящённых становятся доступными нам и каждому пробуждённому человеку, благодаря чему мы обнаруживаем чистый источник божественной творящей силы в нас самих — в нашей сексуальной энергии. В этом источнике есть все возможности — от падения в бездну до вознесения. Обретя его, человек волен сделать свой выбор сам.

УДК 233-852:613.88
ББК 86.403 + 57.0

Эту книгу я посвящаю
ТЕМ ДЕРЗНОВЕННЫМ И ВЗЫСКАТЕЛЬНЫМ,
КТО ЛИШЬ В САМОМ ВЫСОКОМ МОГУТ НАЙТИ
СВОЁ УДОВОЛЕТВОРЕНИЕ

16+

ISBN 978-5-6056542-6-1

© Helmut Mayer
© Aquamarin Verlag GmbH, 2007
© Мария Титце, перевод, 2017
© ООО «Книжные Сети»
(Издательский бутик «Книжные
Сети»), издание на русском языке, 2026



ЭЛИЗАБЕТ ХЕЙЧ И СЕЛЬВАРАДЖАН ЙЕСУДИАН
Цюрих, Швейцария, 1981
© Barbara Somerfield

СОДЕРЖАНИЕ

От издателя	9
Грани Настоящего	10
Предисловие	13
Вступление	22
Что такое сексуальность?	27
Осознать что-то и быть чем-то — это одно и то же	41
Змея творчества	47
Неверное и верное представление о сексуальной энергии	63
Лестница Иакова	75

Предательство Иуды	85
Магические силы, внушение, гипноз и медиумизм	94
Семь ступеней лестницы Иакова	113
Святой Георгий	130
Стремление к единству и его извращённые формы	137
Солнце дарит жизнь, но способно и убить	155
Волшебный цветок	164
Практика	171
Подведение итогов	225

От издателя

Книга, которую вы сейчас держите в руках, никогда ранее не издавалась на русском языке. Издательский бутик «Книжные Сети» впервые публикует «Йогу и секс» Элизабет Хейч в России. Мы хотим выразить особую признательность и благодарность автору перевода с немецкого языка Марии Титце и автору рецензии «Грани Настоящего» Олегу Бокачёву. Это вторая книга Элизабет Хейч, которую мы подготовили к публикации в тесном сотрудничестве с Марией и Олегом.

Надеемся, «Йога и секс» так же, как и книга «Посвящение», найдёт отклик в ваших сердцах и сознании, наши уважаемые читатели, и займёт достойное место в вашем книжном шкафу.

P. S. Второе издание книги «Йога и секс» мы так же, как и первое, посвящаем светлой памяти Гельмута Майера. Этот уважаемый человек был настоящим другом, соратником и родственной Душой для Элизабет Хейч. Поэтому в дальнейшем он стал правообладателем её книг и сделал всё возможное, чтобы глубокие по смыслу труды Элизабет могло прочитать как можно больше людей в мире.

Грани Настоящего

Праздник путник, увидев в горах алмаз, не отличит его от других камней, примет за простой булыжник, выбросит и в следующий миг уже забудет о нём. Если такой камень найдёт знающий человек, жизнь его изменится быстро и достаточно кардинально.

Книга Элизабет Хейч «Йога и секс» — природный алмаз. Беглый взгляд на его поверхность — и сознание обывателя дорисует в его воображении представление, что под таким названием скрывается одна из многочисленных книг о том, как усилить сексуальный опыт с помощью йогических техник. Высокомерно пройти мимо в поисках более интеллигентных названий или рассчитывать найти в этой книге скандально-интересное будет в равной степени ошибкой. Обыватель не знает, что во времена автора сочетание понятий «йога» и «секс» было не только необычным, но и достаточно отрезвляюще влияло на умы людей, увлечённых философией йоги. Только знающий человек по достоинству оценит глубину содержания под столь противоречивой формой. Наградой ему будет колоссальный опыт трансформации его миропонимания и всей его жизни. Ведь мужское и женское начала, как представители наиболее глобальных сил, в современном мире перевёрнуты

и проявляют свои противоположные должному свойства, переворачивая за собой все остальные аспекты жизни. Когда после прочтения книги они становятся на свои природно-законные места, разум человека проясняется, чувства очищаются, а тело пробуждается в творящем потоке двух объединяющихся начал.

Аналогия с камнем величайшей твёрдости неслучайна. В книге изложены настолько интенсивные по своей сути мысли и при этом в столь большом количестве, что над каждым абзацем и даже над каждым предложением нужно медитировать, чтобы познать хотя бы поверхность вложенной в них глубины.

Как и положено драгоценному камню, материал был раскрыт и отточен автором со всех необходимых сторон: со сторон Небес и Земли, понимания и опыта, мужского и женского начал, с множественных сторон различных учений и выдающихся мыслителей древности. Из, казалось бы, чувственной и неоднозначной темы сексуальности проявился прекрасно огранённый алмаз йоги — знаний, раскрывающих опыт и решающих широкий спектр человеческих проблем от вопросов половой силы до наивысшей связи между материей и духом.

Начав читать книгу, легко почувствовать, что мы не глотаем её текст, как привыкли это делать с другими. Он складывается, точно мозаика, прямо в нашем сознании, отражаясь и подтверждаясь знанием от чувств и ощущений.

Прочитав книгу единожды, мы осознаем, что будем перечитывать её ещё много раз, оттачивая наш разум об этот алмаз, включая наше тело в процесс получения опыта творящей силы сексуальности и поднимаясь на новые ступеньки развития. Книга, как инструмент понимания, усиливает положительный заряд разума, который можно назвать «раз». С противоположной стороны тела, со стороны инстинктов, как результат её прочтения и усиливающейся

разности потенциалов, начинается процесс «вития» мужской и женской сил, направленный по телу вверх и сопровождающийся состоянием пробуждения. Развитие несёт в себе сексуальную связь между разумом и телом, между Небом и Землёй, между Духом и Материей, между Светом и Тьмой.

Книга, которую вы держите в руках, — это наследие, переданное нам автором как дар Предков, её учителей, стоящих над ней и ведущих её душу. Мы не должны потерять этот драгоценный камень. Нам нужно сделать всё, чтобы он засверкал в лучах современных авторитетных, влиятельных и просто разумных людей как то, что предназначено для передачи нашим потомкам. Соответствующее нашему времени оформление, как оправа для драгоценности, уважительные комментарии и отзывы — вот то малое, что мы можем сделать для этого.

Вся наша благодарность за данное произведение — автору, а также всем тем, кто так или иначе уже сделал многое и будет дальше способствовать передаче этой книги во времени как части великого наследия непрерывающейся цепи традиции.

Олег Бокачёв

Предисловие

Так называемая современная глубинная психология (ГП) естественным путём вошла в контакт с мифологией и религией как в своих теоретических исследованиях, так и в практической психотерапии. Сказки и сказания рассматриваются ею с точки зрения глубинных аспектов психики. В психологические исследования также включаются мистика и алхимия средневековья. Аналогичным образом возникли и точки соприкосновения с восточными религиями и философскими учениями. Особенно чётко прослеживается взаимосвязь глубинной психологии и йоги.

Однако выводы, к которым приходят исследователи в области ГП исходя из факта существования многочисленных связей между ней и йогой, различны. Глубинная психология и йога зачастую рассматриваются как равнозначные, а опыт, полученный в результате практики йоги и медитации, осмысливается через символику ГП, вплоть до попыток объяснить через её призму йогу как таковую.

Йоганн Генрих Шульц, немецкий психиатр и психотерапевт, основатель «Немецкого общества по медицинскому гипнозу и аутогенной подготовке», выявляет много обще-

го между высшими уровнями аутогенной тренировки (АТ) и раджа-йогой. Более того, он считает сравнение техник хатха-йоги и АТ особенно полезным для последней. В его представлении пассивные упражнения аутогенной тренировки в положении сидя и лёжа соответствуют двум асанам хатха-йоги, а именно основному сидячему положению и позе трупа. Он не видит никакой связи между АТ и динамическими асанами, равно как и с дыхательными техниками йоги. Шульц надеется разобраться в сути йоги через призму аутогенной тренировки, аналогично тому, как, по его мнению, мистический магнетизм может быть объяснён с позиции рациональной гипнотерапии.

На самом же деле аутогенная тренировка представляет собой не методику, посредством которой возможно научное постижение хатха- и раджа-йоги, а сама по сути является ещё неверно понятой или лишь частично понятой йогой. Постигание сути хатха- и раджа-йоги через АТ возможно лишь настолько, насколько сама она станет йогой. При этом следует учитывать, что, хотя в йоге и существует множество путей или форм, цель их всех одна.

Даже в качестве «недопонятой йоги» аутогенная тренировка является одной из наиболее успешных методик психотерапии в настоящее время. Какой же благотворной могла бы быть правильно и полностью понятая йога для глубинной психологии и психотерапии!

Дитрих Ланген, профессор, доктор медицинских наук, психотерапевт, считает высшие состояния сознания, которые могут быть достигнуты путём йогических упражнений и медитации, определёнными формами гипноза. Мы считаем вполне правомочным тот факт, что йога и медитация скрупулёзно включаются в область исследования глубинной психологии. Однако эти исследования не должны сводиться к попытке объяснить феномены йоги и медитации

с позиций современного уровня знания в ГП. Это неизбежно приведёт к неверным умозаключениям. Напротив, исследователи сами на протяжении нескольких лет должны получить опыт йогической практики и медитации и только потом пытаться описать то, что они пережили лично.

Лишь в результате таких исследований адепты глубинной психологии получают способность отличать состояния расширенного сознания от состояний сознания ограниченного. Кроме того, они придут к более ясному пониманию сущности тех явлений, которые сегодня причисляют к гипнозу.

В самом начале эры глубинной психологии многие психиатры отвергали идею наличия Бессознательного из-за теоретического характера этого знания. Те же, кто уже тогда имели практический опыт силы Бессознательного, будь то путём работы над собой или же из контактов с пациентами, могли лишь смеяться над подобным неприятием. Точно такое же ощущение возникает и у нас, когда мы знакомимся с исследованиями ГП о йоге и медитации. Тот, кто практикует йогу и медитацию в течение достаточно долгого времени, чётко осознаёт разницу между сегодняшним уровнем глубинной психологии и йогой. Высшие ступени йогических упражнений и медитация представляют собой вовсе не гипнотические состояния ограниченного сознания, а, наоборот, наивысшие состояния сознания расширенного.

Карл Густав Юнг определяет психоанализ как современную форму инициации, посвящения. Глубинные душевные процессы, протекающие в ходе психоанализа, сравниваются им с развитием, которое проходит человек до и в ходе посвящения. Юнг считает великих восточных философов символическими психологами. «Алмазное тело» Востока

или «Тело Света» в христианстве он рассматривает в качестве занимательных психологических фактов, впрочем как и всю средневековую алхимию, которую он принимает за психологическую символику. Юнг говорит о Я и о пути к нему, он говорит о Христе как архетипе.

Несомненно, он прав в своём требовании, чтобы Метафизическое было психически переживаемым, в противном случае оно не могло бы оказывать влияния на человека. Юнг воздерживается от каких-либо высказываний о Метафизическом, а лишь описывает форму, в которой Метафизическое становится психологически переживаемым. Этой формой для него является Символ.

Таким образом, в работе Юнга остаётся открытым вопрос о том, является ли Я, о котором говорит он, тем же Я, которое существует в йоге. Остаётся невыясненным, соответствует ли архетип Христа Христу живому.

Сравнивая религиозное и философское духовное наследие Востока и Запада с точки зрения психологической символики, Юнг приходит к выводу о наличии существенных различий между ними. В частности, он сравнивает «страдающего героя Христа» с «Золотым цветком» Востока или противопоставляет «историческому персональному Христу» слова восточного мудреца Хуи Минг Кинга: «Без зарождения, без угасания, без прошлого, без будущего».

Подобные сравнения являются, однако, неправомерными, так как в них Юнг противопоставляет друг другу проявления различных уровней осознанности. Если уж и проводить параллели, то делать это следует на одном уровне сознания. При правильном сравнении «Золотой цветок» Востока соответствует символу Розы и Креста Запада. Подобием же слов Хуи Минг Кинга являются слова Христа: «...прежде, нежели был Авраам, Я есмь».

Мы придерживаемся убеждения, что в случае таких правильно проведённых параллелей не будет обнаруже-

но никакой разницы в том, что хотят выразить Восток и Запад.

Существенное различие между нашим представлением и точкой зрения Юнга заключено в нашем убеждении, что граница психологически переживаемого Метафизического для человека, практикующего йогу и медитацию, очерчена значительно более широко, нежели для того, кто приближается к Метафизическому с позиций ГП.

Йога и медитация или же техники розенкрейцеров открывают в Метафизическом такую область человеческого опыта, которая в настоящее время пока остаётся недоступной для глубинной психологии.

Отражение восточными мудрецами того опыта, который они получили, практикуя йогу и медитацию, не является лишь символическим описанием психологических состояний, а представляет собой непосредственно эти самые состояния. «Алмазное тело» Востока, равно как и «Тело Света» христианского Запада, представляют собой не символы состояния, а сами эти состояния. Аналогично этому, алхимия не ограничивается описанием процессов ГП, а отражает этапы развития, которые проходят как душа, так и тело человека и которые реально, а отнюдь не символически, приводят к осознанию Духом самого себя в Телесном Свете.

Глубинная психология бесконечно многим обязана Юнгу за то, что он указал ей путь к восточной мудрости, йоге и медитации. Теперь же этот путь должен быть пройден представителями ГП на практике.

Во избежание неверного понимания мы хотели бы подчеркнуть, что у нас нет намерения противопоставлять друг другу йогу и глубинную психологию. Нужно лишь правильно определить место одного по отношению к другому. В действительности йога стоит выше ГП. Не йога входит в глубинную психологию, а она является частью йоги. Йога должна служить указателем пути для будущих исследова-

телей ГП. Йога включает в себя абсолютно всё, что может быть сказано о Бессознательном, Сознании и Сверхсознании. В действительности в процессе изучения этих предметов не следует формулировать какие-либо теоретические тезисы, напротив, исследователи должны собирать личный практический опыт, применяя техники йоги.

Регулярные, практикуемые на протяжении достаточно длительного времени йогические упражнения невозможны без самоанализа, каким его понимает современная глубинная психология. Приверженцы йоги, которые верят, что движение по этому пути возможно без столкновения с собственным Бессознательным, пребывают в сильном заблуждении. Йогические упражнения полезны для человека, они делают его живее, здоровее и выносливее. Но однажды внутреннее развитие любого практикующего йогу достигает точки, когда неизбежно начинается работа с собственным Бессознательным. Если такая работа всё же не проводится, то и у практикующего йогу неизбежны неврозы.

С другой стороны, всякий, кто целеустремлённо и непреклонно работает над собой по методам глубинной психологии, однажды становится обладателем опыта, выходящего далеко за рамки известной нам ГП, и описание которому существует только в рамках йоги.

Смыслом как йоги, так и глубинной психологии является расширение сознания. В процессе психотерапии неврозов те части Бессознательного, которые должны были быть осознаны в соответствии с текущими жизненными обстоятельствами, переводятся на уровень сознания. Таким образом, при лечении неврозов путём психотерапии сознание человека приводится в нормальное для него состояние.

В практике йоги также происходит осознание Бессознательного. Однако, благодаря йоге и медитации, челове-

ческое сознание может быть поднято выше нормального уровня и расширено до высших состояний.

Тот, кто научился делать Бессознательное осознанным, применяя приёмы глубинной психологии, знает тем самым и путь, каким нормальное сознание может быть расширено до высших состояний. Излечившийся с помощью ГП от невроза является таким образом более способным к достижению высших уровней сознания, нежели тот, кому чужда подобная работа над собой. Опыт, приобретаемый в ходе преодоления мучительных невротических состояний, может помочь человеку не только понять процесс постепенного развития человеческого сознания, но и впоследствии осознанно его стимулировать.

В этом и заключается для человека глубинный смысл тех психологических хитросплетений, которые мы называем неврозами. И здесь же скрывается глубинный смысл работы психотерапевта, оказывающего помощь пациенту в ходе развития его сознания.

В своей книге Элизабет Хейч показывает, чем на самом деле является сексуальная энергия и как путём йогических практик эта сила может быть преобразована в высшие состояния сознания. Сексуальность и Высшее сознание — это, по сути, две формы проявления творческой божественной силы Логоса. Сексуальная сила как низшее проявление Божественного может быть трансформирована в человеке в свою высшую форму — в Божественное сознание.

При описании этого преобразования энергии становится ясным, что йога включает в себя также и те духовные процессы, которые сегодня известны нам под названием ГП. Очевидным становится и то, насколько широко распространяется влияние йоги по сравнению с глубинной психологией.

Элизабет Хейч делает предостережение тем, кто надеется перепрыгнуть отдельные ступеньки в процессе развития сознания. Она утверждает, что сексуальная сила сначала должна быть осознана, а сексуальность прожита человеком на практике, прежде чем станет возможным её преобразование. Автор указывает также, какие проблемы и нарушения возникают у тех, кто стремится быстро достичь ту степень развития сознания, к которой они ещё не готовы. Здесь мы встречаемся с современной психологией в полном её объёме.

Далее описываются ступени развития сознания, ещё не известные глубинной психологии. Кроме того, рассказывается о магических силах, приобретаемых человеком как следствие расширения его сознания, а также приводится объяснение природы этих сил.

При чтении этой книги становится ясным, что Фрейд интуитивно правильно понял сущность сексуальности. Всю свою жизнь он работал над определением понятия либидо и формулировал его снова и снова. Он стремился к пониманию либидо не только в узком сексуальном контексте, но и в гораздо более широком, всеобъемлющем смысле.

Фрейд также обнаружил, что сексуальность может быть трансформирована в духовно-творческую силу, и назвал это сублимацией.

Однако сублимация и тот процесс, который Элизабет Хейч называет преобразованием сексуальной энергии, есть не одно и то же. Фрейд подразумевает под сублимацией возможность осознанного обращения с сексуальностью без её подавления (вытеснения). В йоге же преобразованная сексуальная энергия должна привести человека к высшему состоянию сознания.

Фрейд провидчески разглядел в либидо силы, а в сублимации возможность, которые важны и необходимы для развития человеческого сознания.

Повышение осознанности является смыслом человеческой жизни, а Высшее Сознание — целью человеческого развития. Это развитие протекает поэтапно от несознательного человека, управляемого инстинктами, до ставшего полностью осознанным Богочеловека.

Современная глубинная психология может помочь нам пройти определённую часть этого пути, к его цели же привести нас способны только йога и медитация.

*Доктор
Гельмут Шнеер*

Вступление

Эта книга написана человеком, которому дана возможность облекать свои мысли в простые формы и поэтому он использует старые, ещё не изношенные слова вместо того, чтобы применять новые, по-научному звучащие термины для понятий, упоминавшихся ещё в древнейших книгах человечества. Так и Первоисточник всего сущего, который не удалось описать ещё ни одному учёному, назван в этой книге старым словом «Бог». Даже если мы придумаем новые слова во избежание того, чтобы люди продолжали сохранять свои старые заблуждения относительно сути вещей, они просто перенесут их искажённые представления на содержание новых слов. Бесполезно бороться против невежества. Те же из нас, кто за всеми современными терминами отчётливо различают Божественное, будут способны узнать его и под старым понятием «Бог». К чему тогда менять названия? Мы должны испытывать удовлетворение, если в самых сокровенных глубинах нашей души мы можем почувствовать смиренное и благоговейное ощущение Божественного. Рассудочным знанием постичь Бога невозможно. Знать и распознавать можно только путём сравнения — через Древо Познания Добра и Зла, а Бога мы не можем сравнить ни с чем, решительно ни с чем. Поэ-

тому мы не способны понять Бога и никогда не сможем узнать, что есть Бог. Богом мы можем только *быть*.

Учёные избегают и слово, и само понятие «Бог» с болезненной педантичностью. Ими владеет страх, что их речь будет звучать недостаточно научно, если они будут пользоваться столь простым словом. Но такому страху подвержены лишь те, кто не являются настоящими учёными. Если Спиноза, Ньютон и Эйнштейн от математики пришли к пониманию Бога как первоисточника всего сущего, к осознанию доказанности его существования, то и мы в этой книге можем с чистой совестью пользоваться древним библейским словом «Бог» как именем причины всех причин. Таким образом, это слово используется здесь не в религиозно-сентиментальном смысле, а в смысле Спинозы, Ньютона и Эйнштейна. Мы были бы счастливы, если бы читатель испытывал перед этим словом то же глубокое благоговение, почтение и смирение, которое было присуще величайшим умам прошлого и настоящего. Такие чувства сближают простого человека с истинно великим учёным подобно тому, как в библейском описании простые пастухи встречались с обладающими наивысшей степенью знания магами. Мы пытались выразить наши мысли таким образом, чтобы они были равно понятны как «простым пастухам», так и «магам».

Слово «Любовь» также представляло для меня определённую проблему. Так как в венгерском языке существует целый ряд выражений для различных проявлений любви. Нам, венграм, трудно понять, как можно «любить» Бога, родителей, ребёнка, Родину, любовника, ближнего или даже собаку и лошадь, используя одно и то же слово. Венгерский язык имеет различные слова для всех этих проявлений любви, которые однозначно показывают, *как* и *кого* мы любим. Для понимания данной книги является тем не менее важным, чтобы мы правильно понимали различ-

ные виды столь значимого чувства. Поэтому, во избежание недопонимания, мне пришлось давать описания различным типам любви. Зачастую это придаёт тексту большую громоздкость, чем мне бы того хотелось. Но другого выбора у меня не было.

Помимо этого, в данной книге часто будет идти речь о вещах, для которых ни в одном западном языке нет подходящих названий. Задумайтесь хотя бы о том, с какими трудностями мы сталкиваемся, когда просто хотим подобрать правильное описание какому-либо сновидению. В глубине Я нет никаких измерений, нет понятия времени, часто нет и чувства личностности. Как же можно тогда описать переживания, которые возникают в самой глубине нашей души и которые мы воспринимаем как состояния бытия в чистом виде, если не существует подходящих для их выражения слов?

Так мне пришлось столкнуться с серьёзными трудностями при попытке говорить о понятиях, для которых в немецком языке нет правильного и подходящего перевода, и с ещё большими трудностями, когда я пыталась объяснить вещи, для которых здесь, на Западе, вообще не существует слов. По этой же причине невозможно полностью перевести на западные языки китайские, тибетские, венгерские тексты или тексты на санскрите. Приходится прибегать к описаниям. Но несмотря на все старания описать состояния бытия словами, подобные описания остаются лишь поверхностным представлением происходящего. *Они так и останутся лишь описаниями, пока сам читатель не проживёт их в себе, в своём внутреннем мире, и не получит этого опыта как состояния.*

Всё, что сказано здесь, в равной степени относится к обоим полам. Однако в тексте я говорю о человеке в общем, так как было бы затруднительно каждый раз повторять одно и то же для мужчины и женщины. В немецком языке

невозможно говорить о сексуальных проблемах человека в нейтральной форме. Например, мне пришлось бы постоянно использовать термины «партнёрша» и «партнёр» или говорить о «его» или «её» любви. Во избежание непонимания из-за перегруженности текста, для разговора о проблемах сексуальности, я выбрала венец творения — мужчину. Чтобы устранить возможное недопонимание, я ещё раз хочу подчеркнуть, что всё сказанное в данной книге о сексуальности и развитии сознания, *в равной мере относится и к мужчине, и к женщине.*

Эта книга, как и любая другая о йоге, только тогда будет иметь реальную ценность, когда всё, что в ней написано, реализуется на практике и *опробуется на самом себе*. Человеку, страдающему от голода и жажды, можно давать сколь угодно подробные описания самых изысканных и питательных блюд и освежающих напитков; как бы ревностно он ни читал — именно читал — эти описания, сыт он не будет. Даже после чтения самых прекрасных книг он будет так же страдать от голода и жажды и искать их утolenия. Таким образом, йогой мы должны заниматься, а не только читать о ней! К содержанию этой книги данное утверждение относится в особой степени, так как целью её является раскрытие самого глубокого секрета высшей ступени йоги. Он заключается в разогреве и использовании латентных нервных и мозговых центров, местах обитания центров духовных, называемых в философии йоги «чакрами», и в использовании для этого единственно необходимого «топлива» — сексуальной энергии. Реализовать на практике этот секрет, перепроверить его истинность на себе самом и получить от него неизмеримую пользу мы предоставляем самому ищущему, желающему найти изначальный источник жизни. Страдающий от голода и жажды должен есть и пить сам!

Как последнее и, возможно, самое важное, я хочу отметить, что данная книга будет указателем пути только

тем людям, которые вступают на крутой путь к Царству Небесному, движимые неутолимой жадой Божественного. Люди, выбирающие путь только оттого, что у них не хватает мужества для борьбы во внешней и внутренней жизни, не смогут вынести из этой книги ничего для себя полезного. В равной степени и для тех, кто по какой-либо причине не могут достичь в миру той жизни, которую тем не менее они себе желают, то есть для тех, кто ещё не оставил мирскую жизнь позади себя и только из страха и беспомощности занимается поисками Бога, эта книга может стать, в лучшем случае, занимательным чтивом, возможно, экспериментом. Она будет иметь высшее значение только для истинно ищущих Бога, ибо пока мы не побудем детьми, мы не сможем стать взрослыми. Непрожитое детство будет тянуть нас назад!

Я несу в себе азиатский праязык в качестве моего родного, поэтому, как уже было упомянуто, мне пришлось заменять описаниями многие понятия, отсутствующие в немецком языке. Преодолеть эти трудности мне помогло ангельское терпение моих милых друзей и подруг, которым я хочу выразить глубокую признательность. В особенности мне хочется поблагодарить доктора Гельмута Шпеера, который обогатил мою книгу своим предисловием и к тому же дал мне целый ряд ценных советов.

Элизабет Хейч

ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

Два полюса покоятся в Боге в абсолютном единстве, абсолютном равновесии и состоянии покоя друг в друге. В этом состоянии отсутствует какое-либо напряжение, но и какое-либо творение тоже. Творение начинается тогда, когда негативный полюс буквально выбрасывает из равновесия, за счёт чего два полюса оказываются отделёнными друг от друга и отныне противостоят друг другу как сила и сопротивление. Тем не менее единство двух полюсов при этом не разрывается, как бы далеко друг от друга они ни удалялись, они принадлежат друг другу в самой Вечности; они никогда не смогут полностью оторваться друг от друга; единство продолжает существовать между обоими в качестве неизмеримо сильного, магического напряжения, которое постоянно, без перерыва и отдыха притягивает два полюса друг к другу, чтобы снова достичь исходного состояния покоя одного в другом.

На этом напряжении построено всё Творение. Без него нет ни Творения, ни жизни, ибо это напряжение и *есть сама Жизнь*. Любое существо носит в себе оба полюса в качестве своей собственной жизни, без них его жизнь была бы попросту невозможна. Положительный полюс у человека находится в черепе, отрицательный полюс — в обла-

сти копчика, а напряжение между двумя полюсами и есть сама жизнь.

Жизнь ищет своего продолжения в новых живых существах, и, чтобы сотворить новое существо, обязательным условием является новое напряжение, создаваемое противоположными полюсами друг в друге, вокруг которого выстроится эта новая жизнь. Но хотя каждое живое существо, включая и человека, носит в своём позвоночнике оба полюса, тем не менее проявляет оно в своём теле *только один*, ожидая дополнения извне, чтобы иметь возможность продолжить жизнь в новом создании. На уровне своего телесного сознания как человека, у него нет представления о том, что в своём Духе, в своём настоящем существе оно хранит оба полюса. Человек отождествляет себя со своим телом, которое в соответствии с действующими в настоящее время законами природы манифестирует только один из полюсов. Он ищет дополнения извне, в другом человеке, который проявляет в своём теле противоположный полюс. Достичь полного единения этих двух полюсов в теле невозможно, так как материя изолирует, разделяет, оказывает сопротивление. Но оба полюса всё же стремятся к единению, чтобы стать единым целым в теле, и посредством него они ищут путь, которым им всё же удастся достичь состояния покоя друг в друге или, по меньшей мере, симитировать исходное состояние. Два полюса проявляются в теле в качестве двух полов посредством половых органов, которые осуществляют телесное единение на короткое время. Так как состояние покоя двух полюсов друг в друге является исходным состоянием Божественного, состоянием Жизни и Существования, то из единения двух полюсов — из встречи двух полов — в одной для этого предназначенной клетке возникает новое напряжение, новая жизнь, новое живое существо. Оно так же несёт в себе божественное напряжение жизни, но опять-таки проявляет в своём теле лишь

один пол — один полюс, — через который жизнь на Земле передаётся дальше и дальше, в процессе всё новых единений двух полов. Это и есть сексуальность.

Силу, которая проявляет себя через сексуальность и которая является *связующим звеном между Духом и Материей*, обладая таким образом важной способностью *помочь Духу снизить в Материю*, зародить в Материи новую жизнь, люди называют сексуальной энергией.

Человек, выпавший в своём сознании из изначального райского состояния, в котором оба полюса покоятся друг в друге, пусть неосознанно, но всё же ощущает возможность этого изначального состояния и стремится из проявленной половинчатости обратно в целое, которое он сам носит в своём духе, в собственной жизни, целое, которым он всегда был, всегда есть и всегда будет. Он не догадывается, что это изначальное состояние целостности в собственном духе он может достичь ещё в телесной, земной жизни. В ещё меньшей степени подозревает он о том, что единственным средством, которое может помочь ему в этом, является его собственная сексуальная энергия. Таким образом, сексуальная энергия таит в себе секрет, который не имеет ничего общего с зачатием новых живых существ. *Точно так, как эта сексуальная сила помогла человеку спуститься в Материю из состояния Духа, она же может помочь ему абсолютно осознанно вернуться в изначальное божественное состояние целостности.*

Одновременно этот секрет означает также и то, что посредством сексуальной энергии человек, — если только он не растрчивает эту дарящую жизнь силу, а сохраняет её в своём собственном теле, — с одной стороны, может наполнить своё тело новой жизнью, повысить в нём запас жизненной энергии, омолодить и регенерировать его, а с другой стороны, с помощью такой энергии разбудить, разогреть и активировать высшие нервные и мозговые центры, пре-

бывавшие до сих пор в латентном состоянии. Эти сплетения нервов и центры мозга служат для того, чтобы манифестировать и нести в себе в качестве сопротивления те чисто духовные центры, которые человек имеет в своём духовном существе и которые индийская философия йоги называет чакрами. Когда эти энергетические центры или чакры становятся способными манифестировать сами себя благодаря действию той нерастраченной, сохранённой внутри, дарящей жизнь сексуальной энергии, тогда человек обретает господство над силами природы как в себе самом, так и, благодаря своей сознательно развитой гипнотической силе, в любом другом живом существе. Он достигает божественного Всезнания, становится единым целым, просветлённым человеком, белым магом.

Эта книга должна служить указателем пути к секрету, каким образом человек может достичь этого состояния сознания с помощью укрощённой сексуальной энергии и как он может добиться господства над силами природы.

Указателем, но не для всех! Ибо на этой земле есть два типа людей: живые, те, кто уже стал человеком, и мёртвые, которые пока пребывают в состоянии «мужчина» и «женщина».

И живые, и мёртвые носят на себе тело (они живут в теле), и так как человеческое тело в соответствии с действующими в настоящее время законами природы манифестирует только одну из половин Целого, один полюс, один пол, поэтому и живые, и мёртвые проявляют в своём теле только одну из половин Целого, один полюс, один пол. Хотя живые так же обладают телом и, возможно, ведут здоровую, основанную на любви сексуальную жизнь, они ежеминутно осознают тот факт, что сексуальность и все из неё истекающие проблемы имеют своим источником только это тело и принадлежат одному ему, а не их истинной сути, их Духу, их Я. Дух — наше истинное Я — не имеет пола,

следовательно, человек, осознавший себя как Дух, то есть ставший осознанным в своём истинном существе, человек проснувшийся, человек живой везде и во всём ищет не половину, а целое, абсолютное, не преходящее, не телесное, а вечное, божественное. Отныне его проблемы происходят уже не из сексуальности телесного, а из противоречия между телесно-земным и божественно-духовным. Отныне его цель — осознать себя в Духе и получить абсолютное господство как над своим телом, так и над всеми силами, которые доступны ему как Духу. Такие люди стоят в своём сознании выше сексуальности, выше половых различий и уже являются «Человеками», даже если они продолжают проживать свою сексуальность в теле. Их цель — достижение того, что так точно иллюстрирует высшая карта Таро: сверх-Я, которое уже не проявляет лишь один из полов, оно осознало в себе оба пола и, как следствие, стало целым, на ладони которого по его велению танцует маленькая личность, телесное существо, принадлежащее только одному из полов, подобно маленькой марионетке, повинувшись тому, что требует от неё её материальная земная роль.

«Мёртвые», ещё не осознавшие себя в Духе, а потому ведущие чисто телесную жизнь, — сами ещё не живущие, и только их тело живо — являют собой разделённые на два пола существа, мыслящие только в рамках своей половой принадлежности. Они по сути ещё маленькие марионетки, маленькие личности, которые танцуют на ладони сверх-Я и играют отведённые им роли. Они пока только половинки целого, «мужчины» и «женщины». Для них ещё существует только секс и ничего другого. Даже другой основной инстинкт — инстинкт самосохранения — является только слугой их чувственности и секса: они едят, пьют и наслаждаются только ради самого наслаждения, ради того, чтобы поддерживать своё тело в здоровом состоянии, чтобы выдавить из него столько сексуальной энергии, сколько

возможно, и всю её растратить. Организовать своё существование, заработать деньги, сделать карьеру, установить контакты с другими людьми, всё, что они думают, говорят, пишут и делают, имеет лишь один мотив — сексуальный инстинкт. Вершина их гордости и честолюбия — достижение высшей степени сексуальной потенции и способности завоёвывать противоположный пол. Они никогда не были осознанными в Духе, поэтому, как только телесные способности, утомлённые избыточной эксплуатацией, начинают угасать, им остаётся только бесконечная внутренняя пустота, и с угасанием тела они погружаются в постепенно сгущающуюся тьму и старческую дряхлость. Их рождение в теле стало смертью в теле для их Духа, а их сознание живёт и умирает с жизнью и смертью их тел. Христос называл их «мёртвыми, которые хоронят своих мертвецов», а апостол Павел называл их «природные люди, которые не понимают язык Духа и считают его глупостью». Не для таких написана эта книга, ибо не способны они будут понять её и посчитать глупостью.

Но есть и те, которые уже заметили, что на Земле обитают не только люди, с наступлением старости становящиеся дряхлыми и старыми, но что во все времена были и те, кто в возрасте — часто в весьма преклонном возрасте — не только не становятся дряхлыми, а, напротив, ежедневно всё более духовными, всё более знающими, мудрыми, сильными и могущественными, зачастую сохраняя при этом и красоту своего тела, как, например, Гёте. Есть те, которые уже заметили, что на Земле живут два типа людей (назовём их, как нам нравится: живые и мёртвые, бодрствующие и спящие, осознанные и бессознательные), те, кто подозревают о причине таких различий и хотели бы следовать примеру живых. Для них и была написана эта книга. Для тех, кто уже понял или стремится понять, что имел в виду апостол Павел, когда сказал: «Отчего страшишься ты смерти, глупец?

Говорю вам тайну: не все мы умрём, но все изменимся». Это означает, что в смерти не все из нас теряют сознание. Для всех тех, кто ищет путь из рабства тела на свободу Духа, и была написана эта книга.

Мы хотели бы передать дальше кристаллизованные и очищенные результаты как древней философии йоги, так и проверенных десятилетиями собственных наблюдений и опыта. Этот опыт был взят нами не из книг и не из различных изошрённых научных теорий, которые имеют склонность изменяться каждые десять лет. Этот опыт был получен и прожит нами самими без какого бы то ни было влияния, навязанного извне.

Здесь нам представляется необходимым подчеркнуть ещё кое-что важное. Как нет двух абсолютно одинаковых людей, так же не существует и двух абсолютно одинаковых путей. Судьбы людей очень, очень различны, поэтому и пути, по которым мы идём к конечной цели, также очень различны. Чрезвычайно редко случается, что два человека противоположного пола встречаются и достигают друг с другом полной, гармоничной, внутренней принадлежности друг другу, в которой каждый представляет собой дополнение другого и оба вместе — единство. И ещё реже бывает, что два человека, нашедшие такую гармонию, могут сохранить её на протяжении всей жизни вплоть до самой смерти. Если же кому-то дарована такая удивительная возможность проживать свою жизнь в абсолютном единении друг с другом, пусть же наслаждаются они столь редким единством с надлежащей благодарностью. Если и попадётся им в руки эта книга, пусть знают они, что не для них она написана. Но и им не следует забывать, что на свете есть много людей, которые, возможно, тоже обрели подобное единение, но из-за каких-либо событий в жизни потеряли его по прошествии короткого времени и вновь остались одни. И что существуют ещё значительно больше таких,

которые никогда, ни разу на протяжении всей своей долгой жизни не находили такого единения и проживают свою жизнь с начала и до конца в одиночестве, как будто бы Бог хотел показать им, что решения проблемы своей жизни им следует искать и найти не в совместном существовании, а другим способом. Этим, а также тем, кто из внутренней потребности занимаются поисками Бога, да послужит эта книга помощью и проводником к освобождению.

Мы не имеем намерения отвлечь практикующих йогу и увести их прочь от здорового человеческого настроя по отношению к земной жизни и земной любви. Как раз наоборот, мы стремимся каждого привести к этому здоровому настрою, ибо *отправной точкой на этом пути может быть только здоровье*. Йога и представляет собой самый здоровый и самый короткий путь человеческого развития вплоть до высшей цели, до Бога.

Этот путь, от первого пробуждения, от низкого, сумеречного, ещё полуживотного состояния вплоть до полного самопознания и божественного сознания, до истинного состояния бытия в Боге мы называем *йогой*.

И так как именно та движущая сила, которая помогает человеку встать на этот путь и двигаться по нему всё дальше и дальше, выше и выше, фактически даже принуждает его к этому, в своей самой низкой форме проявления, в теле, где она служит связующим звеном между духом и материей, представляет собой сексуальную энергию, поэтому *йога и сексуальная энергия неотделимы друг от друга!*

Вступление на путь йоги не означает, что мы должны начать вести жизнь воздержания. В начале мы должны научиться всем аспектам здоровой жизни в ладу с природой, а не против неё. Сюда относятся здоровая пища и питье, и, естественно, *здоровая сексуальная жизнь*. Йога учит нас, как достичь и поддерживать здоровье в духе, в душе и, как следствие, в теле. Как может человек отказаться от сексуаль-

ной жизни, пока он даже не знает, что представляет из себя *здоровая сексуальная жизнь*?

Все последующие ступени, на которых человек ещё больше вырастает из своего тела и становится более духовным, непременно будут достигнуты любым из нас в процессе естественного развития сознания, ибо само это развитие заложено в нас подобно тому, как цветок сначала должен пустить корни, потом отрастить листья, затем цветы, чтобы в конце концов достичь вершины: дать плоды — цель, которая дремала в нём изначально, когда он был семенем. Так и человек, как семя, несёт в себе способность достичь наивысшую цель — Бога — и стать Богочеловеком. По законам природы это развитие продолжается очень долго, возможно, тысячелетия, этот путь болезнен и труден, и требует множества перевоплощений. Человек, однако же, несёт в себе, в своей сексуальной энергии тайную возможность добиться такого развития за гораздо более короткое время. Подобно тому, как мы, прибегая к искусственным средствам, ускоряем рост и цветение растений по сравнению с тем, сколько это заняло бы времени в природных условиях, так же может и человек гораздо раньше привести к зрелости свой внутренний путь, применяя различные йогические методики. Отдельные ступеньки развития перепрыгнуть нельзя, но можно сжать время, требуемое для их прохождения, подобно гармонике. Как цветку требуется больше тепла для скорейшего роста, так и человеку для ускоренного развития нужно больше жизненной энергии, больше тепла от тайного огня. Топливом — тайным огнём розенкрейцеров — является, как уже было упомянуто, сексуальная энергия. Между естественным и ускоренным с помощью сексуальной энергии развитием есть весьма существенная разница. Эта разница заключается не только в ускоренном достижении цели — Всезнания, но также и в том, что если человек в момент вступления на этот путь всё ещё обладает

своей полной сексуальной потенцией, то он не только проходит процесс развития за гораздо более короткое время, но и может обрести контроль над той жизненной силой, которая таится в сексуальной энергии, и подчинить её своему господству, преобразовав в божественно-творческую силу. Как побочный эффект эта сила даёт человеку те самые часто описываемые магические способности, называемые в философии йоги «сиддхами» и знакомые нам из жизнеописания великих святых и йогов, например, ясновидение, способности к регенерации собственного тела, чудесным излечениям, изгнанию демонов, воскрешению из мёртвых, левитации, телепатические и провидческие способности и многое другое.

За одну единственную человеческую жизнь эту наивысшую цель достигают лишь те, кто из предыдущих жизней принёс с собой нервную систему, обладающую достаточным сопротивлением, требуемым для того, чтобы здоровым образом, без заболеваний переносить высокие частоты всё более нарастающего напряжения последнего, самого трудного этапа пути. Нам не следует забывать тот факт, что сопротивляемость нашей нервной системы, хоть и чрезвычайно эластичной и способной переносить очень большие разницы в напряжении без срыва в болезнь, тем не менее имеет свои границы. Разница между гориллой и примитивным человеком древности гораздо меньше, чем между примитивным и Богочеловеком. Нельзя ожидать, что горилла за одну жизнь разовьётся до уровня человека, так как телесное строение не позволит ей перепрыгнуть эту пропасть, и тем меньше можно ожидать, что примитивный или даже обычный среднестатистический, только что пробудившийся человек за одну единственную жизнь превратится в полностью осознанного, пропитанного духовностью Богочеловека. Для этого просто не хватит эластичности его нервов.

Впрочем, если бы мы могли объяснить горилле, как путём постоянных тренировок она *сознательно* могла бы развить свои неразвитые мозговые центры, и потом она действительно занималась бы разными техниками, пытаясь выучить цифры, буквы и другие абсолютно непонятные ей вещи, то она смогла бы существенно раньше достичь уровня человека, пусть даже и не в текущей жизни. Для полной ясности: горилла не смогла бы настолько изменить и развить форму своей головы и объём мозга, чтобы стать человеком, но была бы в состоянии достичь *высшей ступени, доступной гориллам*, с тем чтобы в одной из следующих жизней обрести тело и нервную систему, которые опять-таки путём неуклонной тренировки смогла бы привести к высшей степени развития, соответствующей данной нервной системе. Таким образом, она смогла бы, возможно, уже за две или три жизни достичь уровня человека, пусть даже ещё абсолютно примитивного, но всё же значительно быстрее, чем ей бы потребовалось, иди она по естественному пути, на который ушли бы многие тысячелетия. Горилла — и примитивный человек — не способны понять это сознательное развитие, поэтому им приходится развиваться в соответствии с естественным ходом вещей. В вечности времени достаточно!

Человек же, который уже вырос из своего простого, пока что только в узких рамках осознанного существа и который уже настолько пробудился, чтобы чувствовать себя неуютно на низкой ступеньке развития именно из-за того, что уже начинает ощущать в себе гораздо большие возможности, открыт для учения. С ним уже можно вести разговоры от том, как и с помощью каких методик он мог бы развиваться выше и быстрее, нежели это происходило бы естественным образом, когда сопротивляемость его нервной системы автоматически повышалась бы в ходе повседневной борьбы. Таким образом, благодаря своим

становящимся всё более выносливыми нервам он постепенно получил бы возможность проживать и переносить без ущерба для себя всё более высокие состояния сознания. Мы обращаемся к тем людям, которые не только уже понимают, что ускоренное развитие возможно за счёт осознанно выполняемых духовных и физических упражнений, но и движимые постоянно растущим внутренним желанием прикладывают реальные усилия к тому, чтобы упражняться и заниматься саморазвитием. Но как бы мы ни хотели продвинуться дальше, не следует забывать, что продвижение вперёд возможно ровно настолько, насколько хватает наибольшей способности развития нашего тела и нашей нервной системы. Нельзя ожидать, что нам в кратчайшие сроки удастся достичь уровня Богочеловека. Надо удовлетворяться тем, чтобы достичь *максимально возможного в этом теле в этой жизни*. Даже при таком ограничении заниматься своим развитием стоит, так как заранее определить границы *максимально возможного* человек не может. Часто он даже не подозревает, что в состоянии вынести. Только в случае ужасных испытаний, войн и природных катастроф проявляют себя неведомые способности, возможности и сопротивляемость человека. Эти способности, равно как и приспособляемость тела, зависят от неизвестной нам степени имеющихся у человека душевных сил. Как следствие, нам никогда не следует самим формировать у себя представление о наших максимальных возможностях, в том числе в йоге, а также о том, какой уровень мы способны или не способны достичь, ибо заранее знать сие нам не дано. Так не будем же беспокоиться о том, на какую ступеньку лестницы Иакова мы обладаем возможностью взойти в нашей жизни! Предоставим это Богу! Нам следует заниматься практикой с абсолютной верой и упованием на Бога, дабы не терять времени и продвигаться вперёд как можно быстрее. В момент смерти мы обязательно

заберём с собой достигнутый уровень развития и в последующей жизни начнём с этого уровня, как с низшей ступеньки нашего нового воплощения. Ничто из наших усилий не пропадает зря!

Мы не ведём разговор о сексуально-патологических заболеваниях. Те, кто им подвержен, смогут разобраться в своём состоянии, если будут способны правильно понять содержание книги, что поможет им найти путь к освобождению. Здесь мы говорим только о тех ступенях, которые постепенно проходит человек, начиная от сексуально-патологического состояния до состояния здоровья, а затем далее до наивысшего, духовно-божественного уровня, и о том, *как и откуда он может взять силу для этого*.

Мы хотим показать взаимосвязи между йогическим путём — путём расширения сознания — и тем исключительно важным, нормальным и здоровым, но ускоренным прогрессом в обретении господства над сексуальной энергией, и дать в руки всех практикующих йогу — ключ к истинному, здоровому преобразованию и одухотворению сексуальной энергии. Как тем, кто приходят к нам в школу йоги, так и тем, кто самостоятельно занимаются дома.

Один близкий друг, находящийся уже в преклонном возрасте, но тем не менее всё ещё обладающий силами, свойственными молодым, рассказал нам, как однажды отправился на прогулку с ещё более старшим приятелем. Во время прогулки тот поведал ему о том, что, хотя мужская сила уже оставила его, тем не менее он продолжает наслаждаться жизнью, так как духовные радости неизмеримо больше. Он читает восхитительные книги, часто ходит в театр и оперу, совершает приятные путешествия, играет в гольф и многое другое. Наш друг слушал его рассказы некоторое время и в конце обратился к нему: «Мой милый друг, оставь описания красот твоей жизни, ибо тебе всё равно не удастся разбудить во мне тягу к импотенции!»

Эта книга никоим образом не хочет разбудить в читателе тягу к импотенции — решительно нет! Как раз наоборот, она стремится указать практикующим йогу *путь, ведущий к источнику наивысшей потенции!* И когда человек достигает на таком пути конечной цели, конечной цели всего человечества, он обретает господство духа над всеми силами, которые всегда потенциально заложены в божественном Я человека и всех живых существ. Это превосходство духа, обретенное однажды, человек не теряет уже никогда, даже когда его тело стареет, так как духовно-божественные силы не берут своё начало в теле, но *сами создают* его. И тот, кто осознал и получил опыт этих сил, и научился использовать их как ключ, отныне осознанно управляет своим телом.

Бог — источник наивысшей потенции.

Эта книга стремится указать самый короткий путь, который ведёт к Богу!

ОСОЗНАТЬ ЧТО-ТО И БЫТЬ ЧЕМ-ТО — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ

Развитие человечества приняло такое направление, при котором мы сами работаем всё меньше и всё больше заставляем работать на нас энергии, существующие вне нас, например: свет, тепло, электричество, магнетизм, радиоактивность или атомную энергию. Мы считаем это само собой разумеющимся. Ежедневно мы взаимодействуем с перечисленными энергиями и вряд ли можем представить себе без них нашу сегодняшнюю жизнь. Но если однажды мы захотим узнать, что по сути они собой представляют, и изучим книги крупнейших учёных современности, то неизбежно придём к заключению, что можем только извне наблюдать и знакомиться со всевозможными энергиями, равно как и вообще со всеми вещами. Мы можем лишь описать *поведение* нагретых, наэлектризованных, намагниченных, радиоактивных или ионизированных вещей. Но то, что представляют собой все эти энергии и вещи в действительности, в своём самом внутреннем существе, мы не сможем узнать никогда, равно как не сможем добраться до их сути именно потому, что мы *не являемся* самими такими энергиями и вещами. Это означает, что мы не идентичны этим вещам в состоянии бытия.

ПРАКТИКА

Преобразование сексуальной энергии очень просто и, возможно, как раз поэтому кажется многим таким трудным. Невольно приходит в голову анекдот об ученике ювелира, который получил надёжный рецепт, как и из чего можно делать золото, и хотел было воспользоваться им. Самое важное требование было, однако, что он ни в коем случае не должен был думать о бегемоте во время приготовления смеси. На следующее утро, когда учитель спросил его, насколько успешно прошёл эксперимент, тот, глубоко удручённый, ответил: «Я следовал всем указаниям, всё сделал правильно, и всё бы получилось хорошо, но, хотя до этого момента я и понятия не имел, что это за зверь такой — бегемот, как раз тогда, когда мне нельзя было о нём думать, целое стадо бегемотов носилось в моей голове. И с золотом у меня ничего не получилось!»

Предполагая, что непереносимое условие — состояние вне времени, терпение — является постоянным состоянием духа ученика, наш первый совет на этом пути, что ученик, из внутренней убеждённости стремящийся к воздержанию, ни в коем случае — абсолютно ни в коем случае — не должен давать никаких обетов! Как только тот, кто верит, что он уже действительно созрел, вовсе не думает

о сексуальных желаниях и стоит выше их, что его тело уже полностью подчиняется ему, даёт обет воздержания, тут же дьявол хватается за него и ввергает в панический страх. Он начинает думать, что потерял «всё» безвозвратно. Отныне он будет — ему придётся — непрерывно думать о данном им обете, он не сможет думать ни о чём ином, хочет он этого или нет, будто все черти вырвались на свободу и набросились на него. Эти черти есть не что иное, как «зверь в каждом из нас», как Парацельс назвал эту силу в нашем теле, или «закон духовен, а я плотян... ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу», как говорил апостол Павел. И так как мысли постоянно возвращаются к теме сексуальности, половые органы приводятся в возбуждение, ученик постоянно испытывает сексуальные желания и мучится сексуальными фантазиями. Он неожиданно для себя будет в состоянии понять Святого Антония в пустыне, которого сорок лет подряд посещали видения эротических сцен, обнажённых женщин, соблазнявших его, и многого другого, чему ему постоянно приходилось противостоять. Естественно, «черти» наколдовали ему все эти картины, а в наше время это назвали бы проекцией его бессознательного, но результат один и тот же — вопрос только в том, как это назвать. Наконец, по истечении этих сорока лет святой Антоний одержал-таки победу над чертями. Но тщетно! Черти живут и сегодня, даже размножились и теперь всем скопом бросаются на бедного аскета, давшего обет воздержания.

Итак, давать обет мы *не* рекомендуем.

Мы ещё раз рекомендуем отказаться от воздержания и вести основанную на истинной любви сексуальную жизнь, если приходится переживать непереносимые страдания. Это не позор и не грех. И так тоже можно двигаться вперёд, пусть даже и медленнее.

Тот же, кто выстоит, чтобы достичь высших ступеней как можно быстрее, тому рекомендуем мы полностью *за-*

быть и сам обет, и любую его возможность, равно с этим и *то*, о чём он этот обет хотел дать. Ему следует *полностью забыть* сексуальность со всеми её атрибутами. Очень просто, не правда ли? Да, если бы только не черти! Пусть даже человек полностью раскусил обман природы и отныне считает скучной всю эту историю с сексуальностью и её вечным повторением, самый надёжный рецепт, как пробудить неожиданно возникающие невыносимые сексуальные желания и соответствующие телесные реакции, это постоянное занятие рассудка сексуальностью, которую мы собственно хотели бы победить. Так человек получает опыт того, как негативный полюс манифестирует себя из нашего бессознательного в качестве *духа сопротивления* и воздействует на нас. Неудивительно, что религия зовёт его дьяволом. И не так-то легко с этим дьяволом справиться, так как *я сам и есть он!* Я ЕСТЬ ЭТО. ТАТ TVAM ASI!

Наряду с дьяволом бессознательного, наше тело тоже пока не оставляет нас в покое. До этого момента оно было настроено на сексуальную жизнь; железы продолжают требовать разрядки, и пока сексуальная энергия не находит путь к высшим центрам, она накапливается в сексуальных железах. Позднее, когда сексуальная энергия с помощью соответствующих йогических упражнений *найдёт путь к высшим нервным центрам и сможет манифестироваться через них в более высокой форме созидательной силы, преобразование будет проходить гораздо проще*. Тогда человек получает гораздо больше покоя. Первое время именно потому является самым трудным, что сексуальная энергия, *не находя другого выхода*, в возросшей степени возбуждает половые органы. Поэтому в самом начале человеку придется преодолевать двойные трудности: с одной стороны, его фантазия, его рассудок не дают ему покоя, с другой, накопленная сексуальная энергия возбуждает его телесно ещё больше, чем до этого. Но именно это и нужно! Повы-

шенное возбуждение постепенно оказывает влияние на его высшие нервные центры, раздражая их, и это раздражение выводит из латентного дремотного состояния, как принц будит спящую красавицу своим поцелуем — «поцелуй» есть проявление сексуальности.

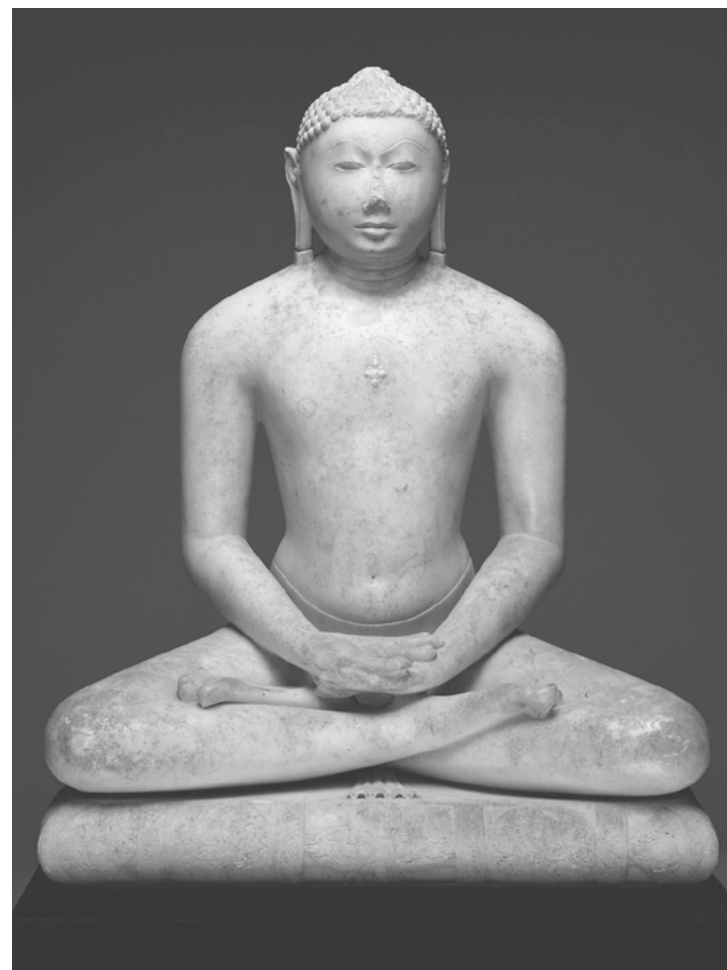
Если человек пробился через первые трудности, противостоял и преодолел душевное и телесное возбуждение, то преобразование, как награда, идёт уже гораздо легче. При этом очень важным является дать пробивающей себе дорогу наверх сексуальной силе возможность проявить себя через высшие духовные центры, вытекать сквозь них. Что помогает в данном случае лучше всего?

Йогические упражнения, концентрация, медитация и труд! Физический и духовный труд!

Йогические практики начинаются с пранаямы, то есть дыхательных техник.

Важность контроля над дыханием мы можем понять только тогда, когда осознаем, что любое единение полов подражает дыханию, то есть ритмическому соединению воздуха с лёгкими. Каждый вдох является таким же дарующим жизнь актом, как и соединение полов. Наше дыхание с каждым вдохом даёт нам жизнь, аналогично и сексуальное единение дарит жизнь новому существу. Поэтому-то правильное дыхание даёт нам такое же удовлетворяющее чувство наслаждения, как и соединение полов.

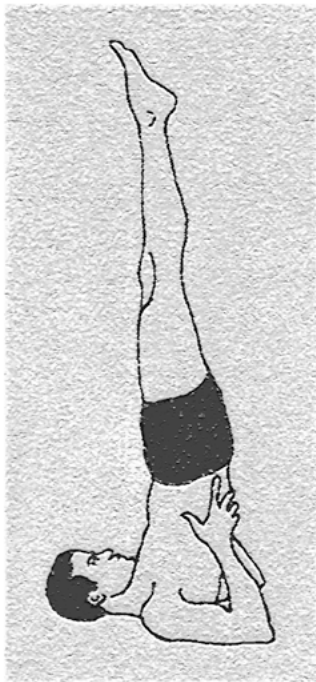
Пранаяма и физические упражнения, именуемые хатха-йогой, служат для того, чтобы добиться общего оживления тела, его одухотворения, оздоровления и поддержания в дальнейшем в здоровом состоянии. Это подробно описано в нашей книге «Спорт и йога», которую я выпустила вместе с моим соратником Сельвараджаном Йесудианом. Собственно говоря, данная книга является её продолжением. Поэтому я привожу здесь только те упражнения, которые



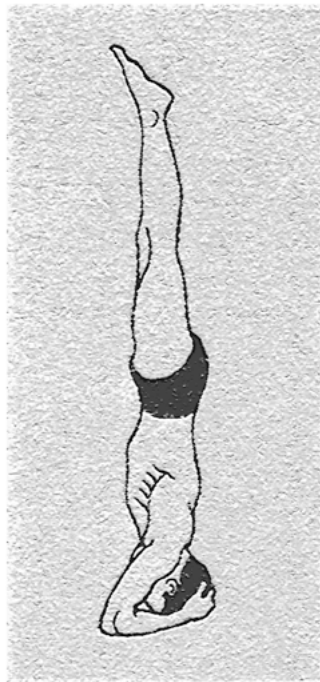
Джайн-Тиртханкара в медитации
(предположительно, Махавира).*

*Индия (Гуджарат или Раджастан), первая половина XI в.
Частная коллекция, Сингапур*

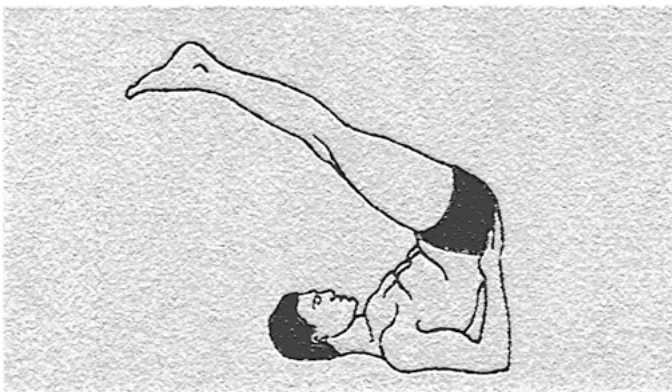
* Тиртханкара (санскр., «строитель брода») — в джайнизме человек, достигший просветления благодаря аскезе и ставший примером и учителем. Считается, что тиртханкары преодолели низменные чувства, такие как гнев, гордыня, обман, желание и построили брод через «реку человеческой нищеты». — *Прим. ред.*



Поза свечи



Стойка на голове



Стойка на плечах

особенно рекомендованы для жизни в воздержании. Эти упражнения перенаправляют кровь из нижней части тела в верхнюю и в голову, что оказывает успокаивающее воздействие на половые органы и возбуждающее на верхние центры. Далее следуют описания специальных упражнений для преобразования сексуальной энергии в духовную силу, а также упражнение, которое даёт нам способность контролировать жизненную энергию как магический, животворящий огонь и использовать её по нашему усмотрению.

Поза свечи (Сарвангасана)

Посредством этого упражнения мы переводим кровь из ног и нижней части тела в голову, в мозговые центры, в горло и плечи. Тем самым мы укрепляем головной мозг, являющийся источником нашей памяти и способности к концентрации. Мы также укрепляем щитовидную железу, которая расположена в горле, задаёт тон нашему разуму и сердцу и подключает нас ко времени. При этом снижается нагрузка на сердце, и его деятельность уравнивается и регулируется.

Выполнение: лёжа на спине, мы упираемся в пол обеими вытянутыми параллельно телу руками, повернутыми ладонями вниз. Мы делаем полный и спокойный выдох и осторожно поднимаем обе вытянутые ноги вверх до вертикального положения. После этого мы поднимаем туловище, поддерживая его обеими руками в области почек до тех пор, пока оно не окажется на одной прямой с ногами. Мы дышим животом и остаёмся в этом положении, пока не появляется ощущение напряжения. После этого мы медленно возвращаемся в исходное положение, начиная с тела, и с вытянутыми ногами остаёмся на полу ещё некоторое время, продолжая дышать спокойно и размеренно,