

Филип Тосио Судо

ДЗЭН-СЕКС

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>Филип Тосио Судо</u>	1
<u>ДЗЭН-СЕКС</u>	1
<u>ОГЛАВЛЕНИЕ</u>	1
<u>ЧТО ТАКОЕ ДЗЭН-СЕКС?</u>	2
<u>СЕМЬ ПУТЕЙ СОЗНАНИЯ</u>	8
<u>ПУТЬ ЖЕЛАНИЯ</u>	8
<u>ПУТЬ ФАНТАЗИИ</u>	14
<u>ПУТЬ ОТКРЫТИЯ</u>	18
<u>ПУТЬ НАЧИНАНИЯ</u>	21
<u>ПУТЬ ПРЕДЧУВСТВИЯ</u>	25
<u>ПУТЬ УДИВЛЕНИЯ</u>	28
<u>ПУТЬ ЗНАКОМОГО</u>	31
<u>СЕМЬ ПУТЕЙ ТЕЛА</u>	35
<u>ПУТЬ ВХОЖДЕНИЯ</u>	36
<u>ПУТЬ ПРИНЯТИЯ</u>	39
<u>ПУТЬ ПРИКОСНОВЕНИЯ</u>	43
<u>ПУТЬ ЗАПАХА</u>	45
<u>ПУТЬ ГЛАЗ</u>	48
<u>ПУТЬ РТА</u>	51
<u>ПУТЬ КРИКА</u>	53
<u>СЕМЬ ПУТЕЙ ДУХА</u>	56
<u>ПУТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</u>	56
<u>ПУТЬ ОТДАВАНИЯ</u>	61
<u>ПУТЬ ОБЛАКОВ</u>	64
<u>ПУТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ</u>	66
<u>ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ</u>	68
<u>ПУТЬ ТВОРЕНИЯ</u>	72
<u>ПУТЬ РОЖДЕНИЯ И ПЕРЕРОЖДЕНИЯ</u>	75

ЧТО ТАКОЕ ДЗЭН-СЕКС?

Монах, любящий секс, ты противишься!

Пылкий и страстный, до предела возбужденный, Мастер дзэн

Иккю Содзюн (1394—1481)

В жизни существует множество путей к достижению истинной мудрости. Дзэн — один из них. Секс — другой. Это точка, в которой эти два пути сходятся воедино.

Услышав в первый раз термин Дзэн-Секс многие читатели, возможно, зададут вопрос: что же такого дзэнского может быть в сексе? Дзэн должен быть спокойным и неподвижным, как сад камней. Представьте себе: Минималистский секс! Занятия любовью без движения! Звучит на самом деле возбуждающе...

А разве дзэнские монахи не дают обет безбрачия? Они принимают строгий аскетический обет. Так может ли вообще существовать Дзэн-Секс?

Эта книга объясняет, что Дзэн-Секс действительно существует и что он более чем минимизирован — по сути, он ошеломляющ. Для тех, кто стремится к истине: Дзэн-Секс — это лучший секс, который только может быть. Как прийти к нему и что он может означать в вашей жизни — вот о чем эта книга.

Мы живем в век, помешанный на сексе. Рассказы в новостях о сексуальной жизни политических деятелей, порнографические сайты Интернета, реклама виагры, сексуальные домогательства, последние извращения из ток-шоу «мусорного телевидения» — все это засыпает нас сексуальными сообщениями и образами. Секс политизирован, криминализирован, превращен в сенсацию и продается как развлечение — а во времена кризиса СПИДа даже приравнен к смерти. Повсюду пестрят сбивающие с толку откровения: «Секс аморален», «Секс грязен», «Секс опасен», «Секс должен сопровождаться супероргазмом, в противном случае с вами что-то не в порядке, и этот журнал/продукт/образ жизни исправит вас».

Среди всего этого вздора затерялась простая истина: Секс священен.

За всеми этими навязчивыми сексуальными идеями — кто занимается сексом, как часто и насколько успешно — мы иногда забываем, что секс соединяет нас самым прямым образом с Источником Творения. Все мы возникли как сочетание сперматозоида и яйцеклетки — мужчины и женщины. Секс в лучших своих проявлениях переносит нас назад к этому началу, преодолевает рамки простого удовлетворения животного желания и раскрывает присущую нам божественность как Творцов; он становится духовным действием, таким же глубоким, как любой религиозный обряд или ритуал; каждый акт символизирует возникновение жизни.

Подобно сексу, изучение дзэн также переносит нас к нашим истокам. Дзэн утверждает, что мы можем пробудиться и осознать тот божественный источник, который находится в самой основе нашего существа, источник, породивший все, и тем самым преодолеть границы пространства и времени.

Идеи дзэн возникли тысячи лет тому назад в Индии и Китае. И хотя он считается синонимичным дзэн-буддизму, «чистый» дзэн — это не религия, а духовная философия.

Само японское слово дзэн означает «медитация» или «погруженность». Традиционная практика дзэн делает упор на непрерывное медитативное дыхание, но в более широком смысле дзэн — это просто погруженность в жизнь — сущность жизни. Успокоение и медитация могут быть аспектами дзэн, но дзэн сам по себе полон жизни. Его ПУТЬ — это ПУТЬ природы, изменчивый как времена года.

Сказать, что секс не имеет ничего общего с дзэн, — это все равно что сказать, что секс противоестествен. Ничто не может быть дальше от истины. Путь дзэн состоит в том, чтобы позволить природе выразить себя посредством всех наших действий, какими бы они ни были, — так же естественно, как вишня расцветает весной.

Религиозные адепты иногда отказываются от секса, видя в нем земное желание, которое следует преодолеть, и дзэнские монахи не являются исключением. Эти монахи, как правило дзэн-буддийские, формализовали подход к дзэн, используя буддийскую систему ограничений и правил. Уходя в монастырь, они принимают строгий обет аскетизма как средство самосовершенствования. Но «чистый» дзэн осуждает привязанность к религиозной ортодоксальности или любые схоластические поиски просветления. Один из наиболее почитаемых мастеров дзэн, Иккю Содзюн (1394—1481), высмеивал правила монастырей и их крайности в самоотречении. В одном стихотворении за другим он восхвалял вино и физическую любовь, утечи с любовницами и постоянные походы в бордель.

Вот один из знаменитых образцов его поэзии:

*Десять дней
В монастыре
Сделали меня беспокойным.
Красная нить
На моей ноге
Длинна и неразрывна.
Если однажды
Ты будешь меня искать,
Спроси обо мне
У торговцев рыбой,
В таверне,
Или в борделе.*

Для Иккю разрыв взаимоотношений между мужчиной и женщиной ради достижения просветления не имел смысла. В его философии «дзэна красной нити» секс углублял переживание просветления. Он говорил, что никто не может войти в этот мир, не будучи рожденным мужчиной и женщиной; мы с рождения связаны с сексом «красной нитью» крови. Дальше и дальше назад уходит эта красная нить, длинная и неразрывная, к истоку всего сущего. Мы «сотворены» из секса. Этот факт нужно принять, а не избегать его, говорил Иккю. Он открыто носил монашескую одежду в увеселительных кварталах, чтобы подчеркнуть духовную природу своих действий:

*Я, кого провозгласили генералом Дзэн,
Смакую жизнь и наслаждаюсь сексом во всей полноте!*

Каждое мгновение, независимо от того, проводим мы его в занятиях сексом или медитацией, предоставляет нам возможность дзэнской реализации. Пусть любая вещь станет вашим источником поглощенности, поскольку дзэн распространяется на все вещи и в любое время. Не важно, как вы придете к дзэн — через стрельбу из лука, ремонт мотоциклов, аранжировку цветов, воинские искусства, игру на гитаре[1]или занятия любовью — продвижение к просветлению одно и то же. Выражаясь словами Иккю:

Много троп

Ведет от подножия горы,

Но на вершине

Мы все созерцаем

Одну и ту же яркую луну.

Просто пробудись для истины; как и где — не имеет значения. Секс предоставляет такую же возможность просветления, как и все остальное.

Многие из нас, ищущие секс, утомленные сексом, стыдящиеся секса, пристрастившиеся к сексу, идут по жизни, не осознавая потенциальной возможности пробудиться и измениться. Но если мы применим принципы дзэнской философии к занятиям любовью, то придем к пониманию возможностей духовного секса—потенциальной возможности приобщения к трансцендентному. И посредством такого приобщения проявятся неизменные принципы, управляющие Вселенной и нашими жизнями. Мы лицом к лицу столкнемся с истиной Иккю, и будем наблюдать ее повседневное действие в спальне и вне ее стен. Таким образом, Дзэн-Секс дает жизни ее значение.

Хочу предупредить, эта книга ни в коем случае не является современной Кама-Сутрой. Она не научит вас древним любовным секретам и упражнениям; здесь вы не найдете подробных описаний сексуальных техник, при помощи которых вы могли бы довести своего партнера до неистовства. Она не отстаивает подход «делай все что угодно, лишь бы это доставляло тебе удовольствие», но она также и не пропагандирует консерватизм в сексуальном поведении. Это ваше дело — занимаетесь ли вы любовью дважды в месяц или дважды в день. Ведь Дзэн-Секс — это всего лишь «обыкновенный» секс — но с дзэнским осознанием.

Как выразился легендарный мастер Риндзай (780— 866), истинный дзэн вполне земной, естественный и в нем нет ничего особенного: «Испражняйтесь и носите свою одежду, ешьте свою еду и во всем будьте обыкновенными».

Не думайте, что быть обыкновенным сколько-нибудь плохо. Совершенно наоборот.

Если мы, как рекомендует дзэн, взглянем достаточно глубоко в обыкновенное, то обнаружим там нечто совершенно необыкновенное. Жизнь, которая нам была дарована, любовь, которая живет в нас, наша способность чувствовать экстаз и доставлять радость — все это не чуждо Божественному. Очень часто проблема заключается в том, что мы воспринимаем это все как само собой разумеющееся.

Жизнь может казаться настолько «обыкновенной», что наши чувства притупляются. Мы продолжаем выискивать какой-то дополнительный стимул в жизни — бокал шампанского, когда все вокруг чистая родниковая вода. Во всем живом циркулирует энергия жизни, которая по природе своей является сексуальной жизненной силой. Мы все были рождены из нее; мы все проявляем ее.

Чем более точно мы настроены на эту «обыкновенную» энергию, тем больше мы начинаем восхищаться ее размахом и ее чудесами, тем больше начинаем ее чувствовать и проявлять в своей жизни и в своих занятиях любовью.

Задача, которую ставит дзэн, состоит в том, чтобы стать настолько поглощенным, что чувствовать эту энергию каждое мгновение. С точки зрения дзэн, все может стать источником медитации, возможностью потерять себя в поглощенности — будь то молитва или, как предпочитал Иккю, постельные утехи со своей любовницей. Как он писал:

*Осенний бриз одной-единственной ночи любви лучше,
чем сотня тысяч лет бесплодной сидячей медитации.*

Таким образом, ошеломительность Дзэн-Секса не в обещании научить испытывать супероргазм, а в его потенциальной возможности прочистить наши мозги — изменить наш взгляд на самих себя, на наши занятия любовью и на мир вообще. Лучшим сексом его делает не возможность реализовать все наши фантазии, а скорее его способность настолько глубоко поглотить нас, что мы забудем обо всех своих мыслях и почувствуем совершенство Божественной Любви.

Мы приходим к этой истине посредством Пути Занятий Любовью. Путь Занятий Любовью берет те же трансцендентные принципы, что и все остальные дзэнские виды искусства, и применяет их к сексу. Этот Путь доступен каждому — мужчине или женщине, молодому или старому, женатому или холостому, гомосексуалу или гетеросексуалу. Он не требует партнера, который оставался бы с вами на протяжении всей вашей жизни. Он может возникнуть где угодно, когда угодно и с кем угодно, поскольку истина дзэн доступна в любое время — любому, кто готов его практиковать. Важно осознать, что истина касается лишь конкретной личности — Вас.

Никакие слова не смогут научить вас заниматься любовью; они могут лишь указать вам направление. Настоящее обучение будет касаться лишь только вас, поскольку Дзэн-Секс весь заключается в действии. Как гласит дзэнское изречение: «Дорогам нельзя научить, их можно только пройти».

Исходя из целей этой книги, я разбил Путь Занятий Любовью на три части: сознание, тело и дух. Каждую из них можно обозначить отдельным символом — геометрическими фигурами квадрата, треугольника и круга. Использование этих фигур основано на классическом рисунке дзэнского мастера Сэнгай Гибона (1751— 1837), чьи изначальные Круг, Треугольник и Квадрат вызывают к жизни вечные таинства дзэн. И хотя Сэнгай никогда не объяснял значения своего рисунка, Дзэн-Секс использует его символику для обозначения трех аспектов Пути Занятий Любовью.

Сознание обозначается квадратом, который изображает коробку, из которой необходимо вырваться нашему образу мысли.

Тело обозначено треугольником, изображающим храм нашей физической формы.

Дух обозначается кругом, представляющим всеобъемлющую природу, без начала и конца.

Но не заблуждайтесь. Что относится к одному, то в равной степени относится и к остальным, поскольку на Пути нет разграничений. Чтобы занятия любовью действительно поглотили вас, все ваше существо должно присутствовать полностью.

Просто занимайтесь любовью в самом полном смысле этих слов, ощущая Силу Любви во всем ее великолепии. И тогда, когда вы достигнете сладостного освобождения, вы сможете раскинуться в блаженстве на этом вращающемся шаре и, глубоко дыша, из самой глубины своего существа прошептать на ухо своему любимому или любимой: Я чувствовал, как

движется земля.

СЕМЬ ПУТЕЙ СОЗНАНИЯ

Способы проявления Сознания различны, но в каждом из них можно увидеть одну и ту же небесную истину.

Иккю

Пути Желания

Фантазии

Открытия

Начала

Предчувствия

Удивления

Знакомого

ПУТЬ ЖЕЛАНИЯ

Это вожеление — мой постоянный коан.

Иккю

В формальной практике дзэн, одной из центральных техник, используемых для того, чтобы помочь ученикам открыть свою истинную природу, является коан. Коан — это парадоксальная история или вопрос, который указывает на природу конечной реальности. Самый знаменитый коан предлагает ученикам поразмыслить над тем, «как звучит хлопок одной ладони». На этот вопрос нельзя ответить логически. Он заставляет учеников преодолеть рамки своего мышления и выйти на более высокий уровень понимания.

Один-единственный коан может послужить неисчерпаемым источником откровения, раскрывающим один за другим все более глубокие слои истины на пути к все более и более великому осознанию.

Для Иккю Путь Желания служил коаном. «Когда человек испытывает жажду, он мечтает о воде; когда человеку холодно, он мечтает об огне, — говорит он.— Мечта о буддуре молоденькой девушки; вот моя природа». Игнорируя строгость своего времени, он стремился выйти за рамки институционального дзэна и открыть истину в реальном мире баров и веселых кварталов:

эти старые коаны — бессмысленны, они всего

лишь способы подделать добродетель:

Эта великолепная молодая проститутка носит

шелковые одеянья, что приспущены примерно на дюйм.

Здесь в этом дюйме заключен его коан. Вид прекрасной куртизанки, ее непристойно открытое кимоно могли привести Иккю к медитации такой же глубокой, как и хлопок одной ладони: в чем источник этого возбуждения? Почему у меня возникает сексуальное желание? Каким образом вожделение раскрывает конечную истину? Согласно дзэну Иккю, чем больше мы углубляемся в эти вопросы, тем ближе мы к постижению божественной энергии, проявляющейся во всех вещах и во всех действиях.

Согласно дзэнской легенде, Иккю впервые достиг просветления, услышав пронзительное карканье вороны. В последующие годы, когда он начал заниматься сексом и вращаться в «обычном» мире, он писал:

Воронье карканье было отменно,

но одна ночь с восхитительной проституткой

раскрыла мудрость более глубокую,

чем та, о которой говорила птица

Отказ Иккю отречься от секса до сих пор вызывает споры. Строгость монашеского дзэна запрещает «нецеломудрие». А сам Будда учил, что просветление требует безбрачия. Будда предупреждал, что тот, кто поддастся желанию, рискует переродиться в аду. Но Иккю считал, что необходимо выйти даже за рамки правил Будды. «Кому нужен буддизм окостеневших мастеров?» — спрашивал он. Однажды, отведав блюда, приготовленного из свежего осьминога (запрещенного правилами дзэн), он заметил: «Вкус моря просто божествен! Прости Будда, это еще одна заповедь, которой я просто не в состоянии следовать». Он отвергал любого

рода конформизм и осыпал презрением и издевательствами тех, кто верил в «количественный» подход к просветлению:

*Слепо следуй правилу безбрачия —
и будешь всего лишь ослом.
Нарушь его — и станешь всего лишь человеком.
Дух дзэн проявляется способами бесчисленными,
как песчинки Ганга.
Каждый новорожденный — это плод брачной связи.
Сколько миллиардов лет эти тайные цветы
расцветали и увядали?
С молодой красавицей я занят жаркой любовной игрой;
Мы сидим в павильоне, девушка для развлечений
и этот дзэнский монах,
Я в упоении от объятий и поцелуев
И уж ни в коем случае не чувствую, что сгораю виду.*

При всех своих жарких любовных играх, Иккю понимал опасность желания. Пренебрегая правилами своего монастыря, он рисковал погрязнуть в потакании своим желаниям; он знал, что единственный неверный шаг на пути дзэн может надолго увести в сторону от истинного пути. Однако он принимал этот риск. «Кто угодно может войти в мир Будды,— говорил он, — но лишь немногие могут войти в мир Дьявола». Под этим он подразумевал, что просветление доступно всем, но достичь его и сохранять его в мире желаний крайне сложно. Человек должен оставаться более всего преданным дзэн и понимать разницу между тем, чтобы лишь испытать что-то, и тем, чтобы потакать себе в этом.

Иккю принимал этот вызов, поскольку он считал, что человеческие желания никогда не удастся подавить полностью. «Я должен признать, что моя страсть никогда не проходит, — говорил он. — Огонь — хозяин, молодая

трава появляется каждую весну».

Поэтому он утверждал, что лучше быть поглощенным своим желанием, чем позволить ему контролировать наше поведение. Если мы позволим своему желанию контролировать себя, то в результате все наши действия будут диктоваться невежеством, себялюбием и эгоизмом, и мы никогда не будем удовлетворены тем, что имеем или чем являемся. Но мы можем контролировать желание, понимая его и осознавая его суть. Здесь пролегает дорога к мудрости и счастью. В одном классическом тексте восточной философии, Дао Дэ Цзин, сказано: «Только те, кто знают, когда «достаточно» — это «достаточно», будут иметь достаточно».

В чем заключается ваше желание? Быть любимым? Вести более горячую сексуальную жизнь? Важно определить его и признать. Не недооценивайте мужества, необходимого для этого признания. Мир наполнен одиночками, замкнутыми душами, которые не могут признать, что они хотят любви. Они сидят, запершись в своих спальнях, боясь быть отвергнутыми, чувствуя, возможно, свою несостоятельность, или убежденные в том, что там, снаружи, нет никого, кто бы им подошел. Они чахнут в затхлых браках. Они всегда находят оправдания своей неспособности сделать шаг вперед. Лишь какое-то сокрушительное событие или упорная работа самоотверженного проповедника может расколоть этот твердый панцирь, который их окружает.

Вы же, с другой стороны, начали процесс исследования. Признав то, что у вас есть желания, вы стали на ПУТЬ роста. Теперь начинается путешествие — путешествие, которое ведет еще глубже внутрь.

Многие люди думают, что желания означают нехватку чего-то, некую дыру внутри, которую необходимо заполнить хоть чем-нибудь. Бесчисленными способами мы ищем счастья «где-то там» — ожидаем, что прискачет белый рыцарь и сделает нашу жизнь лучше, что окружающие нас люди совершат перемены, которые нас удовлетворили бы.

Дзэн говорит, что следует прекратить искать ответ «где-то там». Ответ не «где-то там»; он здесь. Ключ находится внутри — ключ к лучшему сексу, к самому смыслу жизни. Его нет необходимости искать где-то еще.

Когда монах спросил: «Что такое ПУТЬ?», мастер Нансэн ответил: «Повседневная жизнь — это ПУТЬ». Сфокусируйтесь на переживании жизни, переживании секса, и тогда вы, возможно, осознаете, что-то, чего вы желаете, у вас уже есть.

Если все, к чему мы так страстно стремимся, — это снятие сексуального напряжения, то мы легко можем удовлетворить это желание мастурбацией. Но нам нужно больше — дружеское общение, привязанность, дикая игра в спальне. До тех пор пока мы не разберемся с тем, что заставляет нас искать счастья «где-то там», наш внутренний голод никогда не будет удовлетворен.

В дзэне у нас есть вещь, к которой мы на самом деле стремимся. Мы созданы из нее, подобно тому как каждый мужчина и каждая женщина на планете «рождены из брачной связи». Мы лишь должны осознать этот факт. Если через просветление или Дзэн-Секс вы хотите придать своей жизни какую-то дополнительную изюминку, некую «сверх-живость», то вы не там ищете. Вы не можете быть более живыми, чем вы есть на самом деле, — но вы можете осознать, что означает жить.

Как только мы понимаем, что мы состоим из той самой вещи, которую мы ищем, так сразу начинаем контролировать свои желания. Мы начинаем «желать без желания». Пусть ваша сексуальная жизнь естественным образом вытекает из вашего образа жизни.

Не делайте секс целью: «Я должен переспать с кем-то сегодня ночью»; «Я должен испытать оргазм»; «У моего партнера должен быть множественный оргазм». В противном случае желание начнет управлять вашим поведением.

Просто живите свою жизнь страстно, занимайтесь любовью страстно — пусть то, чем вы занимаетесь, полностью поглотит вас. Не пытайтесь делать это. Делайте это. Китайцы называют этот принцип увэй: «Делание без делания». Дао Дэ Цзин описывает увэй как конечный ПУТЬ мудрости:

Путь не становится ближе оттого, что вы ищете дальше.

*Поэтому Мудрец придерживается начала, чтобы
обнаружить конец.*

И находит, не ища;

Приходит, никуда не отправляясь;

Делает, не делая;

И знает, не понимая.

На первый взгляд увэй выглядит как одна из тех непостижимых восточных концепций, которые не имеют смысла. Но истина дзэн лежит за пределами слов, часто в самой середине противоречия. Когда мы говорим что-то вроде «Чем больше вещь изменяется, тем больше она остается прежней», мы знаем, что слова работают друг против друга.

Но мы также понимаем истину, скрывающуюся за этой фразой, поскольку чувствуем ее. В дзэн все обстоит точно так же.

Говорят, что многие мужчины, например, страдают от «комплекса девственности-проститутки», то есть они хотят иметь любовницу, сексуально опытную и неопытную в одно и то же время. И наоборот, многие женщины говорят, что хотят нежного и заботливого мужчину, хотя их привлекают «плохие парни», общение с которыми граничит с опасностью. Смятение царит с обеих сторон. Как человек может удовлетворить противоречащие друг другу желания?

Те, кто понимают увэй, знают, что существует способ быть девственницей без девственности, способ быть развратной, не будучи проституткой, способ быть опасным и безопасным в одно и то же время. Наши характеры имеют множество различных аспектов, некоторые из них строго разделены на ячейки, некоторые находятся в противоречии друг с другом. Мы одни на работе, другие со своей семьей, третьи в спальне.

Дзэн-Секс призывает заниматься любовью всем своим существом. Принесите в спальню свою невинность и свою опытность. Будьте чистыми сердцем и страстно желайте своего возлюбленного. Сулите возбуждение и безопасность, все сразу. Не пытайтесь, просто делайте.

Сексуальное возбуждение возникает спонтанно, исходя из нашей истинной природы, подобно тому, как расцветает цветок или плод падает с дерева, достигнув зрелости.

Это дзэн — возбуждение без мысли о «возбуждении», желание без «желания».

Одна из самых больших задач, которые ставит дзэн, — это делать то, что естественно, само собой возникает в каждый момент; выражать свою истинную природу в каждом действии; жить своей жизнью, осознавая космический порядок и мельчайшие детали.

Если желание возникает, то следуйте своему желанию как средству постижения истины; его реализация должна стать духовным поиском.

Сохраняйте постоянное присутствие в каждый конкретный момент времени, оставайтесь полностью поглощенными, и тогда Путь Желания приведет вас к Дзэн-Сексу.

Когда это произойдет, потеряйте себя в медитации над своим возлюбленным.

Поскольку в конечном счете, как сказал Иккю,

Лишь один коан имеет значение — Ты.

Путь к Дзэн-Сексу

спросите себя: что дает мне сексуальное желание?

насколько глубоко уходит ваш ответ?

ПУТЬ ФАНТАЗИИ

Мне приснилось, что я бабочка, которой снится, что она человек.

Чжуан-цзы (369—286 гг. до н. э.)

Нет лучшего афродизиака, чем то, что наше сознание может произвести в полете фантазии. Один-единственный сигнал — картинка в журнале, звук голоса по телефону, рассеянный взгляд из окна — может начать прокручивать внутренний эротический фильм, единственным зрителем которого выступаем мы сами. «Девушка, слушающая поэта, переполненного стихами, ни о чем. не думает, — говорит Иккю, — но он думает, что он хочет, чтобы она оперлась на ворота, пока она просто слушает». Кого бы и как бы мы ни хотели — все это мы проигрываем в своем сознании.

Эротические фантазии — это сны наяву, служащие ключами к нашим собственным душам. Сны, позволяющие исследовать нашу сексуальность. Они возникают из самого источника нашего творчества — воображения, — объединяя миры нашего сознания и подсознания. По определению фантазии не «реальны». Но Путь Фантазии состоит в том, чтобы понять взаимодействие между реальностью и воображением, сознанием и подсознанием. Чтобы подчеркнуть эту идею, Иккю часто подписывал свои любовные стихотворения псевдонимом Мокэй, которое означает «Будуар Мечты».

В дзэн ПУТЬ к истине пролегает между уровнями фантазии и реальности. Мастера дзэн учат тому, что мир времени и пространства — то, что мы называем реальностью, — это иллюзорная вуаль, маскирующая источник вневременной и внепространственной вечности.

Выражаясь словами Будды:

Все сложные вещи

Похожи на сон, фантазию, мыльный пузырь и тень

Похожи на каплю росы и вспышку молнии.

Так к ним и следует относиться. Задача заключается в том, чтобы увидеть эту иллюзию, продолжая жить в чувственном мире сексуального удовольствия. Когда мастер дзэн спросил своего ученика: «Существует эта палка или нет?», ученик ответил: «Все представляет собой объективизацию нашего сознания, поэтому она не существует». В ответ на это мастер ударил его ученика по голове. «В таком случае, что ударило тебя только что по голове?» Смысл: Мы одновременно живем в философском и телесном мирах. Как гласит дзэнское изречение: «Вещи не таковы, какими они кажутся, но они и не другие».

Сексуальные фантазии связывают нас с этой истиной, подключаясь к той же энергии, что вдыхает жизнь и в Великую Иллюзию реальности. Когда мы фантазируем, мы одновременно участники и наблюдатели. Мы одновременно находимся внутри своих тел и вне их, в своем сознании. Путь Фантазии заключается в том, чтобы увидеть иллюзию в иллюзии, фильм в фильме, осознать стоящую за всем этим силу, которая проецирует фантазии.

Все фантазии возникают из одного источника и, следовательно, раскрывают универсальную истину. Мы можем быть звездами своих собственных сексуальных фантазий, воображать себе страстных любовников, разрывающих на нас одежду, но в конечном счете не существует никакого «Я», которое воображает все это. Мы, кто фантазирует, выступаем всего лишь в роли выходных отверстий для невидимой энергии жизни, которая проигрывает себя через нас.

На самом глубоком уровне мы являемся не чем иным, как видениями самих себя, спящими и видящими сон во сне. Это ощущение было уловлено в поэтическом обмене между мастером дзэн Рёканом (1758 — 1831) и его возлюбленной, монахиней Тэйсин (1798—1872).

Тэйсин писала: *Был ли это ты*

Кого я видела

Или та радость

Что я по-прежнему чувствую

Всего лишь сон?

Рёкан отвечал: *В этом мире грез мы дремлем*

и говорим о снах —

продолжай смотреть свои сны сколь

угодно долго

Сексуальные фантазии позволяют нам играть с этой идеей — прожить свой сон во сне. Поскольку в сердце большинства фантазий лежит эротическое напряжение, восхитительное натяжение между кажущимися противоположностями: Свободой и запретным. Оставленным и подавленным. Силой и покорностью. Исследованием и безопасностью. Фантазией и реальностью.

Путь фантазии заключается в медитации над этим напряжением и обуздании энергии, возникающей во взаимодействии таких противоположностей. Просто прочтите следующий список наиболее распространенных сексуальных фантазий, и вы почувствуете, как эта энергия разгорается внутри вас. Распространенные Сексуальные Фантазии:

Заниматься сексом с кем-нибудь в офисе

Заниматься любовью в лифте

Заниматься сексом с торговым агентом или специалистом по ремонту, пришедшим к вам в дом

Секс между преподавателем и студентом

Секс между врачом (или медсестрой) и пациентом

Заниматься сексом в общественном месте

- Заниматься сексом с несколькими партнерами сразу
 - Заниматься сексом в месте, где есть риск быть пойманным
 - Заниматься сексом на природе
 - Быть взятым силой и находиться в сексуальной зависимости
 - Быть под полным сексуальным контролем партнера
 - Заниматься сексом с проституткой
 - Быть проституткой
 - Заниматься сексом с девственницей (девственником)
 - Быть девственницей (девственником) или быть сексуально неопытным
 - Заниматься сексом со священником, монахиней или с другим неподходящим партнером
 - Представлять себя знаменитостью или вымышленным персонажем
 - Заниматься сексом со знаменитостью или вымышленным персонажем
 - Пробовать различные позиции, которые вы на самом деле никогда не практикуете в реальной жизни
 - Заниматься сексом, переодевшись в одежду противоположного пола или быть принуждаемым это делать
 - Заниматься сексом с божеством или духовным лидером
- Еще раз пробежите список глазами, давая полную свободу своей фантазии. Где воображение, там творчество; где творчество, там творение; где творение, там секс. Облеките каждую строчку в картинку в своем сознании, постоянно осознавая источник образов, поскольку именно там пролегает Путь Фантазии.
- Дзэн-Секс начинается в мозге.

Путь к Дзэн-Сексу

закройте глаза и вызовите в сознании свою любимую сексуальную фантазию

откуда она приходит?

куда она вас уводит?

ПУТЬ ОТКРЫТИЯ

Наслаждение поэтической красотой

может запросто привести в ад.

Но посмотри, чем усыпан весь наш Путь:

Лепестками сливы и цветами персика!

Иккю

Больше, чем что бы то ни было другое, Дзэн-Секс представляет собой процесс открытия — открытия самого себя и открытия того, что необходимо вашему любимому и чего он хочет. Чем больше мы знаем о себе, тем более честными и открытыми мы можем быть со своими возлюбленными. Чем больше мы знаем о своем любовнике, тем большее удовлетворение мы можем ему дать. Вот что ведет к интимному, объединяющему сексу.

В «Искусстве Войны»[2], классическом трактате по стратегии, написанном в 500 году до н. э., китайский генерал Сун-цзы говорит:

Знай своего врага и знай себя; и в сотнях сражений тебе не грозит опасность.

Когда не знаешь противника, но знаешь себя, твои шансы выиграть или проиграть равны.

Когда ты не знаешь ни противника, ни себя, тебе грозит поражение в любой битве.

Мы можем взглянуть на слова Сун-цзы несколько иначе — как на правило для любого, кто вступает в какие-либо взаимоотношения. Не нужно рассматривать мир как поле битвы полов; просто замените слово враг на слово партнер. И тогда мы получим:

Если вы знаете себя и своего партнера, то ваши взаимоотношения будут процветать.

Если вы знаете себя, но не знаете своего партнера, то дорога будет тернистой.

Если вы не знаете ни себя, ни своего партнера, то у ваших взаимоотношений нет ни единого шанса.

Все, что имеет значение на Пути Открытия, — это наше отношение в данный момент — готовы ли мы начать процесс открытия. Чтобы сделать это, необходимо сохранять открытое сознание и, как говорят мастера дзэн, «нести пустую чашку».

Образ пустой чашки взят из известной притчи о визите университетского профессора к дзэнскому мастеру Нан-ину. Профессор пришел, чтобы расспросить о дзэн, но провел больше времени разглагольствуя, чем слушая.

Ни слова не говоря, Нан-ин начал наливать чай в чашку профессора и наливал до тех пор, пока чай не перелился на стол.

«Что вы делаете?» — воскликнул профессор.

«Вы, подобно этой чашке, полны своих собственных суждений и теорий, — ответил Нан-ин. — Как же я могу учить вас прежде, чем вы опорожните свою чашку?»

Порой мы похожи на этого самого профессора — невосприимчивые, сфокусировавшиеся на своих собственных потребностях в то время, когда необходимо уделить внимание своим возлюбленным. Нан-ин напоминает нам о необходимости ловить себя в такие моменты и открывать свое сознание непознанному.

Пустая чашка символизирует то, что мастера дзэн называют «сознание новичка» — только что родившееся сознание, открытое обучению, впитывающее новый опыт. Такое сознание необходимо для Дзэн-Секса. В конце концов, Дзэн-Секс — это не конечная точка и не цель; это начало. Секс всегда приводит к Истоку. Если вы войдете в спальню с сознанием новичка, то вы непременно откроете для себя что-то новое.

Говорят, что в каждой конкретной ситуации один человек учит, а другой учится. Пусть это правило действует в спальне и за ее пределами. Вам не обязательно явно проигрывать фантазию «учитель — ученик» (хотя это

тоже может быть занятным); просто будьте открытыми для тех сигналов, которые вам посылает ваш любовник. Сделайте свое сознание способным к обучению.

Путь дзэн требует того, чтобы вы воспринимали себя одновременно и учителем, и учеником — это концепция подразумевается в самом японском слове «учитель»: сэнсэй. В буквальном переводе слово сэнсэй означает «предшествующий в жизни», «тот, кто ушел раньше». На пути жизни мы смотрим на тех, кто вышел на этот ПУТЬ раньше нас, и ищем у них руководства. Тем же, кто вышел в ПУТЬ позже нас, мы предлагаем свой жизненный опыт, свое представление об истине.

«Когда ученик будет готов, учитель появится», — говорят мастера дзэн. У этой фразы есть два значения. Когда ваш разум будет готов учиться, вы начнете учиться. И тогда учителя будут являться вам повсюду. Затем, когда вы узнаете достаточно, то учитель появится внутри вас и вы начнете направлять других.

Нам есть чему поучиться друг у друга. Когда дело доходит до занятий любовью, то у каждого из нас свой стиль и свой вкус. На Пути Дзэн-Секса делитесь своим стилем и вкусом, обучайтесь у партнера и вместе открывайте новое.

Некто однажды сказал: «Сексуальна в постели не сама красивая женщина. А сексуально то, что она хочет сделать для вас, и то, что она хочет, чтобы вы сделали для нее». Раскрытие этого и есть Путь Открытия. Не ожидайте, что ваш любовник будет знать все ваши заветные места. Взаимоотношения чаще всего разваливаются, когда мы ожидаем от нашего партнера способности читать мысли и знать, что нам нужно в каждый конкретный момент. Очень часто можно услышать такую жалобу: если бы наши родители на самом деле любили нас, то они знали бы, что делать и чего мы хотим, и нам не приходилось бы даже об этом им говорить. Многие дни рождения и юбилеи оказывались испорченными из-за такой точки зрения. Многие мужчины и женщины хотят знать техники, которые работали бы всякий раз и с каждым партнером. Но что сработало в прошлый раз — в прошлом; не рассчитывайте, что тот же самый ход сработает и в этот раз, насколько бы опытны вы ни были в постели. Момент другой и настроение другое. Путь Открытия заключается в том, чтобы выяснить, куда ваш партнер хочет двигаться в этот момент — насколько нежно, жестко, быстро или медленно.

На пути к любви существует бесчисленное множество вариаций, ожидающих, что вы их откроете. Нахождение своего пути является частью радости открытия. Нет необходимости при этом становиться строго

объективным или несексуальным; напротив, ваша установка на открытие должна служить повышению возбуждения. Пусть звуки удовольствия вашего партнера будут вашим проводником; вздохи, стоны и крики несут в себе безграничные настроения.

Если вы их услышите, то у вас не будет необходимости спрашивать у своего любовника, что он чувствует. Путь к Дзэн-Сексу укажет какую часть вашего партнера вам еще нужно исследовать? Выясните это сегодня ночью.

ПУТЬ НАЧИНАНИЯ

Белозубая улыбка.

Светлая кожа.

На своем месте в высоком ряду лам

Краем глаза

Я поймал ее взгляд на себе.

Цаньян Гяцо (1683—1706),

Шестой Далай Лама

Секс, как жизнь, требует действия и участия. Кому-то необходимо сделать первый ход.

Будьте этим кем-то.

Когда мы подходим к перекрестку, не зная, куда идти дальше; когда у нас нет любовника или наша сексуальная жизнь идет по наезженной колее, — это моменты, когда нам необходимо обратить свой взор внутрь и начать делать что-то позитивное по отношению к другим. Когда вы сомневаетесь, начинайте. Скажите да любви, жизни, объединению с другими. Так мы остаемся на правильном пути и одновременно возвышаем человечество.

Дзэнский учитель Соэн Накагава преподавал этот урок ученику, который подошел к нему во время медитации. «Я совершенно обескуражен, — сказал ученик. — Что мне делать?»

Соэн ответил: «Воодушевляй других».

Мы всегда можем найти причины не делать что-то — мы слишком устали; у нас недостаточно времени; очередь кого-то другого это делать. Отвергните эти причины.

Путь Занятий Любовью заключается в делании.

Если вы находите, что ваша сексуальная жизнь однообразна и скучна, — решитесь поломать модель своего поведения. Если ваш партнер всегда начинает, хоть иногда перехватывайте инициативу. Вам необязательно начинать действовать ровно столько раз, сколько начинал ваш партнер; возможно, соотношения один к десяти будет достаточно, чтобы восстановить равновесие.

Не начинайте действовать только из ощущения, что вы должны это сделать; самое асексуальное — это занятия любовью из чувства долга. Делайте, только если вы хотите это делать. Удивите своего партнера в самое неожиданное время, самым неожиданным способом, и эти мгновения вы будете вспоминать в течение многих последующих лет.

Если именно вы всегда начинаете и вы устали это делать, — копните глубже и найдите новые способы близости. Вернитесь к ритуалу ухаживания; примените более романтический подход к ухаживанию за своим партнером; попробуйте начинать каким-то другим способом. Если вас будет вдохновлять собственная изобретательность, то вы никогда не устанете.

Если сексуальные стремления вашего партнера несовместимы с вашими, — поговорите друг с другом. Здоровые взаимоотношения, даже самые сексуально-совместимые, требуют постоянного процесса переговоров. Оба партнера должны сообщать друг другу о своих потребностях и каждый день, каждое мгновение искать способы приспособливаться к потребностям друг друга.

Если два человека действительно настроены друг на друга и заботятся друг о друге, то их в корне отличные сексуальные стремления найдут точку равновесия. Они знают, что в контексте больших взаимоотношений секс — это всего лишь одна часть. Когда дисбаланс возникает в сексуальной области их взаимоотношений, они уравнивают их в других областях — проводят больше времени вместе (не занимаясь сексом) или предоставляют друг другу больше времени на занятия своими личными интересами. Эти вещи, в свою очередь, могут помочь восстановить сексуальную гармонию.

Когда двум людям не удастся сообщить друг другу о своих потребностях или они игнорируют потребности своего партнера, то взаимоотношения обречены на гибель.

Если у вас нет партнера по сексу: но вы хотели бы, чтобы в вашей жизни он был, — возьмите инициативу в свои руки. Но не начинайте, исходя из необходимости, и не поддавайтесь страху быть отвергнутым. Многие женщины привыкают иметь дело с мужчинами, которые всегда начинают сами, и поэтому так никогда и не рискуют делать первый шаг.

Но если вы будете следовать Пути Дзэн-Секса, то узнаете себя и чего вы стоите. Пусть самоуважение и любовь к жизни будут источником ваших действий. И тогда, даже если на вашем пути вам встретится кто-то, кто скажет нет, ваш дух не ослабеет.

Это не означает, что вы должны предлагать себя каждому встречному на улице.

Просто участвуйте в игре жизни:

Откройте глаза и откройте объятия миру, который вас окружает.

Внутреннее путешествие не будет иметь никакого смысла до тех пор, пока оно не раскроет вас для других. Будьте чуткими к сигналам, которые подают вам другие люди; вы можете пропустить их, если не будете держать глаза открытыми. Некоторые люди не могут даже определить, когда кто-то с ними флиртует. Они ходят, опустив голову и глядя себе под ноги, или входят в комнату, стараясь слиться со стенами.

Им необходимо нести пустую чашку.

Именно это чувство возможности делает жизнь увлекательной.

Когда придет время начать, не бойтесь.

Это урок дзэнской монахини Эсюн, которая была единственной женщиной, обучавшейся вместе с двадцатью монахами. Согласно легенде, один из монахов написал Эсюн любовное письмо, в котором просил ее о тайной встрече наедине.

На следующий день Эсюн вместе с остальными монахами пришла на лекцию. Когда лекция закончилась, Эсюн встала перед собравшимися и обратилась к монаху, который написал ей письмо.

«Если ты на самом деле любишь меня, — сказала она, — выйди сейчас и обними меня».

В контексте сегодняшних взаимоотношений полов мы можем подумать, что Эсюн попыталась поставить написавшего письмо в неудобное положение перед другими монахами. Но дзэнский урок ее поступка гораздо глубже. Он говорит о необходимости признать нашу истинную природу и жить настоящим моментом.

Если ты любишь, говорит Эсюн, люби открыто. Путь Начинания состоит в том, чтобы стать единым с источником любви и позволить любви течь через себя к другим. Если твое сердце чисто, тебе нечего будет стыдиться.

Слишком многие социальные силы обращают людей против их же собственных сердец, заставляя их захлопываться. Мы говорим людям, что они не могут любить вне своей расы, своей веры, своей этнической группы. Мы говорим гомосексуалистам, что их любовь аморальна. Мир полон Монтеки и Капулетти, препятствующих любви мелочностью и ненавистью. Когда люди отрицают любовь внутри себя или скрывают ее проявление, когда они не в состоянии с открытым сердцем дарить друг другу любовь, они наносят вред своим душам, а следовательно, и душе человечества.

Несколько слов тем людям, которые уже не испытывают неудобств с начинанием:

Будьте готовы начать действовать, но не слишком добивайтесь сексуальных отношений. Вы можете пройти навстречу человеку больше половины расстояния, но всегда оставляйте ему место, чтобы он мог подойти к вам сам. Проявляйте интерес, но не оказывайте давление.

Если вы обнаружите, что добиваетесь кого-то, а этот кто-то блокирует вас или не делает шагов вам навстречу, направьте свое внимание куда-нибудь в другое место. Если вы будете продолжать добиваться, то этот ПУТЬ приведет вас к одержимости.

Если человек вначале идет вам навстречу, а затем отступает, не бегите за ним.

Подождите у линии, но не пересекайте ее. Пусть время поставит все на свои места. Через какое-то время вы увидите, хочет ли он встретиться с вами снова. Но продвигайтесь не так быстро.

Поймите баланс между «да» и «нет». Когда кто-то говорит да, а затем говорит нет, уважайте это нет, уважайте человека и уважайте себя.

Когда обе стороны говорят да, тут-то и начинается веселье.

Путь к Дзэн-Сексу

сделайте первый шаг сегодня ночью.

в каком направлении вы будете его делать?

ПУТЬ ПРЕДЧУВСТВИЯ

Ни днем, ни ночью я не могу выбросить тебя из своих мыслей;

В темноте, в пустой постели, желание усиливается.

Я вижу во сне, как мы сплетаем руки и обмениваемся словами любви.

Иккю

Второе после занятий сексом — это ожидание секса. Путь Предчувствия заключается в том, чтобы наслаждаться напряжением, связанным с подготовкой к сексу. Прочувствуйте остроту момента, но оставайтесь расслабленным. «Мое стремление к тебе удерживает меня в этом мгновении», — сказал загадочный суфийский поэт Руми (1207—1273). Сделайте глубокий, длинный вдох и насладитесь ощущением.

Когда бы вы ни почувствовали, что не можете дождаться секса, — ждите. Пусть момент придет сам, не надо врываться в него. Всегда полезно немного сбавлять темп внутри, что бы мы ни делали и каким бы ни был повод. Когда мы спешим, мы теряем чувство самоконтроля. Когда мы расслабляемся, мы восстанавливаем его. Вместе с контролем приходит ощущение уверенности, а уверенность — сексуальна.

Те, кто слишком увлечены «деланием этого», неизбежно упускают подготовительный этап. Они слишком много думают о том, что они хотят делать, а не о том, что они делают. Им не удастся увидеть всей прелести подготовки к этому.

Дзэнская притча о молодом мастере фехтования предостерегает от подобного рода чрезмерного рвения. Молодого фехтовальщика, Матадзюро Ягю, отец послал учиться к мастеру Бандзо.

«Если я буду упорно заниматься, сколько лет мне понадобится, чтобы стать мастером?» — спросил Матадзюро.

«Десять лет», — сказал Бандзо.

«А если я буду работать еще интенсивней, — спросил ученик, — сколько мне понадобится?»

Бандзо ответил, что, приблизительно, тридцать лет.

«Это почему?—спросил Матадзюро. —Вначале вы сказали десять лет, а теперь говорите тридцать. Я пройду через любые трудности, чтобы овладеть этим искусством в более короткий срок».

«Ну, — сказал Бандзо, — в таком случае тебе придется оставаться со мной семьдесят лет. Человек, который так торопится достичь результатов, редко учится быстро».

Урок Бандзо в равной степени относится и к спальне. Многие молодые люди, например, так страстно стремятся потерять свою девственность, что спешат заняться сексом гораздо раньше, чем они к этому готовы. Даже многие зрелые люди совершают эту ошибку, начиная спать вместе до того, как эмоционально подготовятся к сексуальным взаимоотношениям. Поступая таким образом, они завязывают отношения не с тем человеком или уничтожают возможность более продолжительного романа, становясь слишком серьезными слишком быстро. «Обуздай поспешность», — говорит мастер дзэн. Писатель Джо Хаймс, автор книги «Дзэн в боевик искусства», описывает, как он выучил этот урок, встретившись с мастером Бон Су Ханем. Они оба пили чай, когда принесли письмо от семьи учителя, оставшейся в Корее. Хаймс пишет:

Зная, с каким нетерпением он ждал этого письма, я прервал наш разговор, полагая, что он вскроет конверт и тут же быстро прочтет письмо. Но вместо этого он отложил письмо в сторону, повернулся ко мне и продолжил беседу.

На следующий день я отметил его самоконтроль, сказав, что я бы прочел письмо сразу же.

«Я сделал то же самое, что я сделал бы, если бы был один, — сказал он. — Я отложил письмо в сторону до тех пор, пока не поборол поспешность. Затем я открыл его так, как будто это была некая драгоценность».

Я поразмыслил несколько мгновений над этим комментарием, зная, что в этом кроется какой-то урок. В конце концов я сказал, что не понимаю, к чему ведет такое терпение.

«Она ведет вот к чему, — сказал Мастер. — Те, кто проявляют терпение в обычных житейских делах и контролируют себя, когда-нибудь обретут ту же способность и в более значительных вещах».

Путь Предчувствия заключается в том, чтобы чувствовать остроту момента и в то же время оставаться терпеливым. В этот период сексуального возбуждения, как раз перед тем, как заняться любовью, обуздайте свою поспешность; а затем прикоснитесь к своему любимому так, как будто вы прикасаетесь к чему-то очень драгоценному. Если вы будете забегать слишком далеко, то это приведет к суете в действиях.

Даже занимаясь любовью и приближаясь к кульминационной точке, вы должны оставаться до определенной степени расслабленным. Как говорит Шестой Далай Лама Цаньян Гяцо:

Аромат земной весны бьет ключом.

С тех пор как я встретил свою любовь.

Тело и разум стали расслабленными.

Путь Предчувствия состоит в том, чтобы оставаться расслабленным, даже если сердце бешено бьется в груди. Расслабленный дух играет с напряжением, которое предшествует точке оргазма, отступает и нарастает снова и снова, в соответствии с настроением. Потеряйте себя в этой игре, дайте моменту полностью поглотить себя. Занимаясь любовью, не нужно торопиться к завершению. Как говорит Иккю:

Поразительно, как много часов мы проводим во «сне»

(занимаясь любовью).

Подобно бабочкам, мы бесконечно играем.

Слышишь! Прозвонил колокол. Что это?

Полдень или полночь?

Когда теряется всякое представление о времени, когда мы перестаем осознавать, полночь уже или полдень, то никакого смысла спешить нет. Что, однако, не означает, что подготовка к занятиям любовью всякий раз должна быть долгой и продолжительной. В хорошо сбалансированных сексуальных взаимоотношениях «быстрый секс» служит для смены темпа. Но даже в этом случае следует знать разницу между быстротой и спешкой. Ощущение спешки возникает от недостатка времени. Когда мы чувствуем, что время нас поджимает, мы лишь частично присутствуем со своим любовником; наше сознание находится где-то в другом месте, наблюдая за часами, мысленно пробегая список вещей, которые необходимо еще сделать. При хорошем «быстром сексе» не возникает ощущения спешки, он происходит в этот момент.

Когда все закончилось, продлите ощущение, даже если вы уже застегнули одежду и присоединились к остальным участникам вечеринки. Перенесите Путь Предчувствия на завершающие игры — эти после оргазменные моменты близости и ласки, — поскольку эти моменты углубляют переживания, через которые вы только что прошли со своим любовником.

Путь к Дзэн-Сексу

Сегодня ночью, прежде чем вы снимете одежду, остановитесь на мгновение и продлите ожидание

подразните немного своего любовника.

Что вы при этом чувствуете?

ПУТЬ УДИВЛЕНИЯ

Просветление наступает в результате неожиданного переживания.

Хуэй-нэн (638—713)

Независимо от того, подбрасываете вы своему любовнику в карман сексуальный снимок, сделанный полароидом, или оставляете эротическое сообщение на его автоответчике, у Пути Удивления есть две стороны: удивлять и быть удивленным.

Для того чтобы удивить кого-то, требуется все заранее обдумать — размышление в этот момент о моменте, который должен наступить. Быть удивленным — это значит быть застигнутым врасплох. С любой стороны существует решающий момент, и в этом моменте заключена возможность

пробуждения. Дзэнская литература изобилует историями о мастерах, выкидывающих сюрпризы в попытке вывести сознание своих учеников на более высокий уровень. Одна такая история рассказывает о Токусане (781—867), который в молодые годы обучался у мастера Рютана.

Как-то уже под утро Рютан сказал: «Ночь стареет. Почему ты не идешь отдыхать?»

Когда Токусан поклонился и открыл дверь, чтобы уйти, он сказал: «На улице темно».

Рютан протянул Токусану зажженную свечу. В тот момент, когда Токусан взял ее в руки, учитель неожиданно задул ее.

В момент удивления сознание Токусана раскрылось.

В Пути Удивления есть ключевой момент: Удивление должно идти на пользу тому, кого вы хотите удивить. Часто мы планируем сюрпризы для собственного развлечения, мы хотим увидеть испуганный взгляд любовника в момент смятения. Но истинный Путь Удивления заключается в том, чтобы все свои мысли обратить к своему любимому—знать, чего он хочет или что ему нравится, и дать ему это с любовью. Делая это, мы возвышаем свой собственный дух и повышаем свое возбуждение. Мы осознаем рутину своей жизни и предпринимаем нечто для того, чтобы разрушить ее и тем самым сделать более высоким свое осознание любви.

Всякий раз, когда мы получаем сюрпризы, возникает возможность проверить свою реакцию — узнать, где наше сердце и голова. В жизни всегда происходят вещи, которые застанут нас врасплох,—независимо от того, делаются они намеренно или наоборот. То, как мы реагируем без всяких предупреждений и подготовки, дает нам возможность увидеть себя такими, каковы мы есть на самом деле.

Известная дзэнская история иллюстрирует этот момент. Речь в ней идет о старой китайке, которая поддерживала монаха более двадцати лет. Монахи часто получали бесплатно жилье и еду у городских жителей, которые верили в то, что если хотя бы один монах станет просветленным, то от этого выиграет все человечество.

В связи с этим женщина стала интересоваться успехами монаха. Чтобы выяснить, насколько он преуспел, она прибегла к помощи девушки, «богатой желанием».

«Подойди и обними его, — сказала она девушке, — а затем неожиданно спроси: «Что теперь?»»

Девушка подошла к монаху и без лишних разговоров стала ласкать его, спрашивая, что он собирается теперь делать.

«Старое дерево растет зимой на холодной скале, — ответил монах в несколько поэтическом ключе. — Нигде нет никакого тепла».

Девушка вернулась и пересказала то, что он ей сказал.

«Подумать только, я кормила этого парня двадцать лет! — воскликнула женщина со злостью. — А он не проявил заботы к твоим нуждам, не потрудился понять твое положение. Конечно, ему не следовало отвечать на страсть, но, по меньшей мере, он должен был проявить хоть немного сострадания».

После этого она сразу же пошла к хижине монаха и сожгла ее.

Удивление раскрыло истинную природу монаха. Двадцать лет медитаций не смогли вселить сострадание в его сердце — единственное мерило прогресса в практике. В решающий момент, когда не было времени на раздумья, он провалил свой экзамен.

В своем комментарии к этой истории индийский гуру Ошо сказал, что у монаха было три возможности:

«Если в течение двадцати лет он не прикасался к женщине, то первая возможность заключалась в том, что он мог поддаться искушению, стать жертвой, забыть все о своих медитациях и заняться с девушкой любовью. Вторая возможность — остаться холодным, сохранить контроль и не проявить никакого сострадания к девушке. Он просто жестко сдерживал себя, чтобы не поддаться искушению. И третья возможность: если бы медитации достигли своей цели, то он был бы полон любви, понимания, сострадания и попытался бы понять эту девушку и помочь ей. Она была всего лишь проверкой этих возможностей».

Если бы он прибег к первой возможности, то все медитации оказались бы просто тратой времени. Если бы он воспользовался второй возможностью, то он просто удовлетворял бы простым критериям монаха, но не удовлетворял бы критериям настоящего человека медитации... человек сострадания всегда думает о тебе, о твоих потребностях. Он остался холодным и сосредоточенным на себе. Он сказал только о себе — «Старое дерево растет

зимой на холодной скале — нигде нет никакого тепла». Он не проронил ни единого слова о женщине. Он даже не спросил: «Зачем ты пришла? Что тебе нужно? И почему ты выбрала меня из всего этого множества людей? Сядь...» Любовь всегда думает о других; эго думает только о себе. Любовь всегда проявляет заботу; эго никогда. Эго разговаривает на одном-единственном языке: языке Я. Эго всегда использует других; любовь готова к тому, чтобы ее использовали, любовь готова служить». В своем комментарии к этой истории о монахе Иккю говорит, что его реакция была бы значительно менее холодной:

Старая женщина обладала достаточно

большим сердцем,

Чтобы обвенчать монаха и девушку.

Если бы сегодня красавица обняла меня,

Моя увядшая сливовая ветвь дала бы новый побег!

Как гласит поговорка, жизнь полна сюрпризов. Пусть они напоминают вам, что вы еще живы — и полны любви.

Путь к Дзэн-Сексу

сегодня же ночью сделайте что-нибудь неожиданное для своего любимого.

удивите сами себя тем, что вы готовы сделать.

ПУТЬ ЗНАКОМОГО

Хоть я и хорошо знаком с мягким телом

Своей возлюбленной,

Я не могу измерить ее глубину.

Цанъян Гяцо,

Шестой Далай Лама

Близкое знакомство (фамильярность) порождает неуважение. Путь Знакомого порождает любовь.

Если наэлектризованные первые моменты любовного приключения начинают со временем угасать, вернитесь к дзэнскому сознанию новичка. В спальне ПУТЬ близкого знакомства всегда остается связанным с путем, открытия.

Никто из нас заранее не знает стиль своего любимого в постели, мы не знаем даже свой собственный стиль. Посредством Пути Открытия мы учимся доставлять удовольствие, опробуем различные идеи, экспериментируем и исследуем. Через некоторое время мы уже знаем каждую пору на теле своего любимого, ощущение и вкус его кожи, запах его волос, изгиб плеч, места, которые доставляют наибольшее удовольствие этому человеку. Мы знаем его фантазии и желания — и как удовлетворить их.

Некоторые любовники знают так много, что через некоторое время им начинает казаться, что они уже все перепробовали. Их сексуальная жизнь идет по наезженной колее, а занятия любовью превращаются в рутину.

Путь Знакомого состоит в том, чтобы достичь этой точки и подняться на новые высоты.

Существует уровень сексуальных взаимоотношений, на который люди могут выйти только после того, как проведут вместе очень много времени — времени, которое нельзя сократить или сжать, времени, которое можно только прожить. Это тот же уровень, которого достигают музыканты, игравшие вместе в течение очень долгого времени и научившиеся чувствовать мысли друг друга. Как бы талантливы ни были музыканты по отдельности, ни одна группа музыкантов не будет звучать как настоящий оркестр, если они не будут играть в течение какого-то времени вместе.

На Пути Знакомого каждый из любовников посвящает какое-то время обучению другого. Когда вы точно знаете, как и что любит ваш партнер, а ваш партнер точно знает, как и что любите вы, то ваши занятия любовью гарантированно будут успешными.

Это не означает, что каждый раз ваши занятия любовью будут одинаковыми и неизменными. Снова прибегая к музыкальной аналогии, группа, которая долгое время играет вместе, может иметь индивидуальный звук, но при этом исполнять широкий репертуар песен. И не все песни исполняются каждую ночь; список меняется в зависимости от настроения момента. К тому же хорошие песни никогда не стареют. Как бы часто их ни исполняли,

они продолжают приносить каждый раз новое вознаграждение. Именно это чувство описывал Цаньян Гяцо, когда говорил: Хотя я и хорошо знаком с мягким телом / Своей возлюбленной, /Я не могу измерить ее глубину.

Путь Знакомого состоит в том, чтобы постоянно исследовать эти глубины. Даже если ваш стиль занятий любовью остается одним и тем же, существует бесчисленное множество способов заставить знакомое выглядеть новым. Займитесь любовью в новом месте. Займитесь любовью под новую музыку. Займитесь любовью в новое время суток.

Каждый момент новый. Мы никогда не переживали его до этого и никогда не переживем снова. Он нам знаком и незнаком в одно и то же время.

Мы несем в себе это ощущение «знакомое незнакомое» благодаря сознанию новичка.

Будда говорит об этом в притче о человеке, спасающемся бегством от тигра.

В истории, рассказанной Буддой, человек убежал от тигра до тех пор, пока не достиг обрыва. Ухватившись за виноградную лозу и перепрыгнув через край обрыва, человек посмотрел вниз и увидел под собой еще одного тигра. Неожиданно две мыши, одна черная, а другая белая, принялись грызть лозу.

Вдруг отчаянно цепляющийся за жизнь человек увидел рядом с собой сочную землянику. Он сорвал ее и положил в рот.

«Какой она была сладкой на вкус!» — говорит Будда.

Как много земляники съел в своей жизни этот человек? Через некоторое время она стала настолько ему знакомой, что он перестал осознавать присущую ей сладость. Тем самым Будда учит видеть сочную землянику и наслаждаться ею каждое мгновение.

Мы можем привыкнуть к красоте настолько, что будем воспринимать ее как само собой разумеющееся. Мы игнорируем реальность того, что время гонится за нами, как тигр. В это самое мгновение от смерти нас отделяет лишь один-единственный несчастный случай. Иссун сакиваями но ё — говорят японцы («На расстоянии одного дюйма впереди мир погружен во мрак»). Будда просит нас относиться к каждому мгновению одинаково — так, как будто мы висим на краю обрыва, — и хватать эту землянику. Живите такой жизнью, и вы постоянно будете наслаждаться вкусом своего любимого.

Как гласит дзэнская поговорка:

Каждый раз, когда ты видишь это, оно новое.

Эта поговорка выражает центральный принцип японской чайной церемонии, итиго итиэ.

В буквальном переводе это выражение означает «один раз, одна встреча».

Те, кто практикуют японскую чайную церемонию, или тядо («Путь Чая»), видят в ней модель всех человеческих взаимоотношений, романтических и наоборот. Каждая чайная встреча представляет собой уникальный момент времени, который никогда больше не повторится. Даже если те же самые люди соберутся в следующий раз и повторят ту же самую чайную церемонию, они будут занимать другой момент времени. В дзэн существует только сейчас. Прошлое — это прошлое, будущее — иллюзия. Только этот момент предоставляет возможность просветления

Дух итиго итиэ заключается в том, чтобы пережить эту ночь любви в данный момент во всей ее полноте. Не имеет значения, насколько мы знакомы друг с другом, с нашим окружением, нам не может все это наскучить, если мы на самом деле находимся в полноте внимания. Поблагодарите своего любимого за тот комфорт, который вы испытываете оттого, что он спит с вами рядом. Обращайте внимание на мгновение, говорят мастера чая, поскольку оно не будет длиться вечно.

Никто из нас не знает, сколько ему отпущено на этой земле. И тем не менее очень многие из нас живут так, как будто у нас избыток времени. Мы испытываем самодовольство, ошибочно принимая знакомое за постоянное. Мы думаем, что ничто никогда не изменится. Хотя дзэн говорит:

Сидишь неподвижно, ничего не происходит—

весна наступает, трава вырастает.

Заглядывайте под поверхность вещей; почувствуйте энергию, которая заставляет траву расти у вас под ногами. Это та же самая энергия, которую мы проявляем через секс, через само наше существование. Как может знакомство с этой энергией вызвать неуважение? Заглядывайте под поверхность вещей; почувствуйте энергию, которая заставляет траву расти у вас под ногами. Это та же самая энергия, которую мы проявляем через секс, через само наше существование. Как может знакомство с этой энергией вызвать неуважение? Мы должны страстно желать такого близкого

знакомства.

Когда мы живем с идеей итиго итиэ, мы живем в духе этой энергии, любя жизнь и любовь, беря максимум каждый раз, когда занимаемся любовью. Как бы знаком нам ни был наш любимый, каждую ночь в спальне мы должны относиться к нему по-особенному. Мы не ждем, пока нам поставят диагноз смертельной болезни, чтобы начать наслаждаться поцелуем своих любимых. Мы делаем это сейчас. А если придет завтра, сделаем это еще раз.

Если мы будем жить с отношением «один раз, одна встреча», то нам никогда не придется задавать вопрос «Куда ушло время?». Мы будем знать.

Оно ушло на занятия любовью.

Путь к Дзэн-Сексу

сколько раз вы занимались любовью со своим любимым?

вспомните любимые подробности

теперь займитесь любовью снова, заново.

СЕМЬ ПУТЕЙ ТЕЛА

Первоначальное тело

Должно вернуться

В первоначальное место.

— Иккю

Пути Вхождения

Принятия

Прикосновения

Запаха

Глаз

Рта

Крика

ПУТЬ ВХОЖДЕНИЯ

Нашептывая всю ночь даже в шестьдесят,

Я тверд в ней снова и снова.

Иккю

Путь Вхождения известен по дзэнскому изречению — «*Войди в форму, выйди из формы*».

Это изречение имеет много уровней значения.

На одном уровне изречение описывает ПУТЬ мастерства. Оно говорит: когда бы вы ни предприняли что-то новое — живопись, кулинарию, искусство любви, — вначале научитесь основам. Не обязательно знать все сразу. Начните с маленьких шагов и продвигайтесь дальше. Когда вы усвоите правила художественной формы, сможете «выйти из формы» и создать свое собственное, индивидуальное выражение.

В спальне большинство людей входят в мир сексуальных переживаний через мастурбацию. Прежде чем мы начинаем заниматься сексом с партнером, мы начинаем заниматься сексом сами с собой. Одиночные игры знакомят нас с прелестями оргазма и с тем, как функционируют наши половые органы; они готовят нас к более сложному миру любовных игр. Девственник, занимающийся мастурбацией, может испытать сотни оргазмов, прежде чем он перейдет к сексу с партнером, и поэтому он может быть сексуально более расслабленным, чем тот, кто никогда не занимался мастурбацией. Для Иккю мастурбация предоставляла ту же возможность для откровения, что и сам секс:

Восьми дюймов, моя любимая вещь;

Если ночью я одинок, я крепко ее обнимаю —

Прекрасная женщина не касалась ее целую вечность.

В моем фундоси (нижнее белье) заключена целая вселенная

С мастурбации мы начинаем учиться заниматься любовью. Идея теперь состоит в том, чтобы «войти в форму» физически, как один партнер входит

в другого, а затем «выйти из формы» посредством трансцендентного секса. Чтобы достичь уровня мастерства в постели, мы должны обратиться к руководствам и видеозаписям, следовать форме других, экспериментировать с различными позами и техниками. Но конечная цель заключается в том, чтобы выйти за рамки техник; настолько хорошо ими овладеть, что пойти дальше форм и моделей и просто делать то, что для нас естественно. Забудьте всю информацию, говорит Иккю, и сфокусируйтесь на сути:

Каждый день священники ежеминутно

исследуют Дхарму (дзэнское учение)

И без конца распевают сложные сутры (молитвы).

Но, прежде чем делать это, они должны научиться

Читать любовные письма, присланные ветром

и дождем, снегом и луной.

Или он говорит еще более прямо:

Не стесняйся переспать с кем-то — вот мудрость,

А сидеть и читать молитвы — какая чушь!

Тело обладает своей собственной мудростью. Практикуя формы, мы развиваем эту мудрость точно так же, как танцор или атлет развивают мышечную память, до тех пор, пока не начинаем просто доверять своему телу, не раздумывая. Размышления лишь стоят на пути мудрости тела.

Каждый из нас рожден в теле, и в течение жизни мы учимся его использовать и обживаем его, открывая для себя, что доставляет ему удовольствие и каким образом оно объединяется с другим телом. Путь Вхождения напоминает нам о том, как на самом основополагающем уровне мы «входим в форму»: В форму человеческого тела.

Мы «выходим из формы», когда тело умирает и наш дух высвобождается — или посредством трансцендентной реализации, будь то в спокойной медитации или в постели с любимым.

Дзэнская монахиня Тиёно пережила такую реализацию одной лунной ночью, когда несла бадью с водой, перевязанную бамбуком. Когда бамбук

порвался и дно бадьи вывалилось, монахиня пережила вспышку озарения. В стихотворении, которое она написала в ознаменование этого момента, бадья символизирует ее физическое тело:

И так и эдак я пыталась спасти старую бадью,

Поскольку полоска бамбука изнасилась

и вот-вот готова была порваться,

Пока наконец дно не выпало.

Нет больше воды в бадье!

Нет больше луны в воде!

Не цепляйтесь за свое тело, говорит Тиёно. Освободи себя от эго, и пусть твой дух вытекает, как вода. Выйди за рамки тела, которое служит тебе сосудом; возможность сделать это существует всегда и везде, в постели и вне ее.

Помните также, что, входя в этот мир в теле, мы также входим в него через тело — тело нашей матери. Вагина, в которую входят во время секса, — это то же самое отверстие, через которое жизнь входит в мир; место входа одновременно является и местом выхода, а также местом всех начинаний.

Иккю говорит:

Оно изначально имеет рот, но бессловесно;

Оно окружено пышным холмом волос.

Разумные существа могут полностью потеряться в нем.

Но оно также место рождения всех Будд десяти тысяч миров.

Пусть момент проникновения, когда один любовник физически входит в другого, вернет нас назад к сознанию новичка — и исходной точке нашего тела. Будьте внимательны, не заблудитесь. По Пути Вхождения проследуйте прямо к Истоку.

Путь к Дзэн-Сексу

какую форму примут ваши занятия любовью сегодня ночью?

каким образом вы войдете?

какими образом вы выйдете?

ПУТЬ ПРИНЯТИЯ

Не беспокойтесь, пожалуйста, пожалуйста,

сколько раз я должен говорить это

нет способа не быть тем, кем ты есть и где.

Иккю

Среди людей, борющихся со своими зависимостями, очень популярна «Молитва Спокойствия»:

Боже, даруй мне спокойствие принять то,

чего я не могу изменить,

мужество изменить то, что могу,

и мудрость — всегда отличать одно от другого.

В этом есть очень большая доля дзэн. Путь Принятия заключается в том, чтобы принимать те вещи, которые невозможно изменить, — не со смирением, а с радостью. Основные среди этих вещей:

Жизнь мы сами наши тела

Тела наших партнеров

То, что станется с этими телами

С помощью диет, упражнений и хирургии мы можем изменить внешний вид наших тел, но мы не можем изменить тот факт, что коль скоро мы живем, то мы будем жить в этих телах, и что со временем они состарятся. Путь Принятия состоит в том, чтобы жить с этими фактами, смотреть в зеркало в любом возрасте и видеть свои улыбающиеся глаза.

Мастер дзэн Хотэй однажды научил Пути Принятия, не произнеся ни единого слова.

Хотэя, который был знаменит тем, что повсюду носил с собой холщовый мешок, спросили:

«В чем смысл дзэн?» В ответ он молча сбросил на землю свой мешок.

Но задавший вопрос не унимался: «В таком случае, в чем реализация дзэн?»

Хотэй перебросил мешок через плечо и продолжил свой ПУТЬ.

Элегантностью дзэнского действия Хотэй в первом случае ответил: что есть, то есть. Прими это. Ты сбрасываешь на землю мешок. Вначале мешок был у тебя на плече, теперь он лежит на земле. Время продолжает идти вперед. Этот момент никогда больше не повторится. Земля крутится вокруг своей оси и обращается вокруг Солнца. С каждой минутой мы становимся старше. Где-то кто-то занимается любовью; где-то в другом месте кто-то воюет. Кто-то рождается; кто-то умирает. Все эти вещи представляют собой проявления божественной силы, которая наполняет энергией Вселенную. Это истина, которая лежит в основе любого действия и любой вещи.

Второй ответ Хотэя говорит нам о том, как жить с этой истиной. Подними свой мешок и иди по своим делам. Участвуй в повседневной жизни.

Многие люди путают принятие с фатализмом: «Что будет, то будет; и я ничего не могу с этим сделать». Это косное сознание. Жизнь динамична и изменчива, и поэтому, чтобы полностью участвовать в ней, мы тоже должны быть динамичными и изменчивыми. Путь Принятия состоит в том, чтобы принимать жизнь такой, как она есть, — но принимать ее. Подобно Хотэю, подберите свой мешок и продолжайте идти. Что может быть более обычным? На пути дзэн такое принятие обозначает чудо— чудо быть живым.

Учась принимать жизнь такой, как она есть, мы познаем смысл двух центральных концепций дзэн: несовершенства и непостоянства.

С точки зрения дзэн, жизнь совершенна в своем несовершенстве. Подобно сексу, она запутанна, сложна, возбуждающа — и в конечном счете чудесна. Со всеми своими трудностями жизнь такая, какой ей положено быть. Даже сознавая несовершенство человеческих существ, мы понимаем, что на божественном уровне все совершенно именно в таком виде, как есть.

С помощью Дзэн-Секса мы переносим это отношение на взаимоотношения. Люди такие, как они есть. Мы можем подтолкнуть их к тому, чтобы они изменили свое поведение, но, в конце концов, только они сами могут изменить себя. А нам следует изменить себя самих и научиться жить с «несовершенством» других.

Наши средства информации скармливают нам так много картинок красивых людей, живущих красивой жизнью, что наши собственные жизни по сравнению с ними могут показаться неполноценными. Вопреки всякой логике, мы измеряем себя и своих любимых нереальным стандартом. Однако у японцев есть поговорка: Мэйба нукусэари («Даже знаменитая лошадь пахнет»). Вы можете сколько угодно фантазировать о том, насколько прекрасней была бы ваша жизнь, если бы вы могли жениться на кинозвезде или спать с топ-моделью, но ваша мечта отрицает реальность: даже знаменитости просыпаются по утрам с дурным запахом изо рта и имеют свои проблемы в постели.

Дзэнский разум знает, как увидеть красоту в несовершенстве жизни. Если все говорит о Божественном, то всему присуща красота. Можем мы ее увидеть или нет, это зависит от нашего уровня осознания. Если мы сможем настроиться с помощью дзэн, то мы поймем, что подразумевали мастера, когда говорили: «Красоту можно добыть из уродства». Проникните в самую суть вещей — и вы увидите сияние у ее истока.

Как только мы научимся видеть это внутреннее сияние, значительная доля нашей несчастью просто испарится. Мы перестанем заикливаться на своей внешности и внешности своих партнеров; вместо того чтобы видеть недостатки, мы будем неплохо себя чувствовать в своей собственной шкуре. Мы видим в своих телах всего лишь сосуды духа и понимаем, что, несмотря на все несовершенство внешней упаковки, источник этой упаковки совершенен и божествен. Мы объединяемся не с поверхностью, а с сексуальной энергией, лежащей в основе.

Таким образом, два несовершенных любовника занимаются совершенной любовью.

Тело неизбежно умрет. Но пока вы обитаете в нем, живите с радостью. Путь Принятия состоит не в том, чтобы принимать смерть, а в том, чтобы принимать жизнь.

В одном-единственном любовном акте мы можем выйти за рамки физического тела и осознать божественную реальность настоящего момента. Что может сделать человека более живым?

Наш естественный импульс—испытывать страх перед смертью, которая угрожает нашим телам. Мастера дзэн называют этот страх «цеплянием за прах» — материальный прах жизни. Ничто из этого материального мира не уйдет с вами в смерть — ни тело, ни деньги, ни ваша собственность. Все движется от пепла к пеплу и от праха к праху; мы должны научиться принимать это и посредством дзэн проникнуть в более глубокую истину нашего существования.

В своем эссе под названием «Скелет» Иккю пишет:

Мы являемся в виде скелетов, покрытых кожей, мужчины и женщины, и страстно желаем друг друга. Но когда дыхание угасает, кожа трескается, секс исчезает, и больше нет высокого или низкого. Под кожей человека, которую мы ласкаем и гладим сейчас, нет ничего, кроме набора костей. Подумайте об этом—высокие и низкие, старые и молодые, мужчины и женщины, все суть одно... таков мир. Те, кто не поняли непостоянства мира, изумлены и испуганы подобной переменной... Освободите себя от формы и вернитесь к истоку существования.

Мы освобождаемся от формы через любовь, используя тело для преодоления его непостоянства. Мы начинаем видеть свою сущность не как тело, содержащее нашу сексуальную энергию, но как саму сексуальную энергию, которая вечна. Наша сущность подобна огню. Очень часто мы ошибочно видим себя свечами.

В сердце мы знаем, что полное проявление любви, той любви, что исходит из самого источника жизни, продолжает существовать еще долго после того, как тело угаснет. Когда мастер дзэн Рёкан выражал свою любовь монахине Тэйсин, он обещал вечную любовь:

Если твое сердце Остается неизменным,

То мы будем связаны так тесно,

Как бесконечная лоза,

На многие-многие века.

Переплетитесь со своим любовником, как бесконечная лоза. Примите друг друга в этот момент и вернитесь к истоку своего существования. В этом — ясность и спокойствие. В этом — любовь.

Путь к Дзэн-Сексу

займитесь любовью со своим партнером перед зеркалом
примите все то, что вы видите
и улыбнитесь

ПУТЬ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Она играла с ним практически везде день и ночь

прикасалась к нему своей самой

глубокой частью

Иккю

С самого момента своего рождения нам необходимо прикосновение другого. В больничном инкубаторе недоношенных детей регулярно гладят и массируют, чтобы они не остановились в своем физиологическом и психологическом развитии. С самого момента рождения прикосновение говорит нам о том, что мы не одиноки в этом мире, что мы в безопасности и что нас любят. За всю свою жизнь мы никогда не перерастаем этой потребности в прикосновении. Печально, но некоторые из нас так никогда и не получают его — или перестают получать, достигнув определенного возраста.

Прикосновение передает чувства на глубоком, не опосредованном уровне. Злость, нежность, любовь, напряжение, поддержка, желание — все эти вещи передаются одним-единственным прикосновением. Когда определенных частей тела касаются определенным образом, нет необходимости говорить какие-либо слова. Все предельно ясно: я хочу тебя.

Сексуальное прикосновение самое интимное. Собственно говоря, очень немногим людям мы позволяем дотрагиваться до себя таким образом, и очень немногие наделяют нас такой же привилегией. Путь Прикосновения заключается в том, чтобы признать эту привилегию и осознать, насколько она особенна.

Ничто не сравнится с ощущением, возникающим, когда ты первый раз пересекаешь границу секса с другим человеком, руки неожиданно получают свободу бродить, где им вздумается, отравляясь в исследование новой кожи и формы, ощущая эти мягкие и твердые места. Многие люди становятся зависимыми от этого возбуждения и поэтому непрерывно меняют своих

любовников в постоянном поиске нового.

Любой, кто участвовал в длительных взаимоотношениях, знает, что через некоторое время ощущение прикосновения теряет свою особую остроту. Так же, как мы перестаем ощущать часы, поносив их некоторое время на руке. Мы можем настолько привыкнуть к этому ощущению своего любовника, что начнем воспринимать его как само собой разумеющееся.

Но если мы заставим себя осознавать эти часы, то сможем их чувствовать. И непросто чувствовать, а чувствовать более глубоко, поскольку мы фокусируемся на них. Путь Прикосновения заключается в том, чтобы перенести тот же подход и на своего любовника. Независимо от того, новый он или хорошо знакомый, сконцентрируйтесь на прикосновении своего любовника так же, как вы концентрируетесь на прикосновении к нему.

Очень часто этот аспект секса выпускают из виду, стремясь поскорее перейти к основному блюду. Не спешите, потратьте некоторое время на прикосновения до и после секса. Фактически, прикасайтесь к своему любимому всякий раз, когда можете до него дотянуться, независимо от времени дня. Кладите голову ему на плечо, обнимайте рукой за талию. Держитесь за руки. Наступайте друг другу на ноги под столом. Чешите любимому спину. И самое главное, прикасайтесь с любовью и благодарностью. Пусть ваш партнер почувствует это. Прикосновение — это наш единственный способ физически связаться друг с другом.

Великой любовью Иккю была слепая музыкантша по имени Леди Мори. В бесчисленных стихотворениях он восхищался искусностью ее рук, независимо от того, играла ли она на своем инструменте или ласкала его тело. Даже Иккю на высоте своего дзэнского осознания не мог вызвать такой глубины ощущений, какую она вкладывала в свое прикосновение.

Моя рука не сравнится с рукой Мори. Она несравненный мастер любовной игры: Когда мой нефритовый стебель увядает, она может заставить его вырасти вновь! О, как мы наслаждаемся своим маленьким интимным кругом.

Нашему сознанию так легко иногда уплыть куда-то и потерять связь с осязанием. Как быстро нежные поглаживания любовника могут стать нетерпеливыми, шарящими, нечувствительными к настроению. Путь Прикосновения подобен Леди Мори — с любовью и уверенностью играющей на своем партнере как на музыкальном инструменте, вызывающей внутри песню.

Многие люди думают, что занятия любовью сводятся лишь к технике — нахождению правильных точек, которые необходимо потереть или пощекотать. Но точно так же, как в музыке, никакая техника не заменит отсутствие души. Самый лучший секс похож на самую лучшую музыку, он возвышает, поскольку мы вкладываем в него все свое сердце.

Что за дар — уметь прикоснуться к кому-то настолько интимно, чтобы заставить человека почувствовать себя счастливым от сознания того, что он живет.

Сделайте кого-то счастливым сегодня ночью.

Путь к Дзэн-Сексу

закройте глаза, чтобы обострить осязание.

представьте себе, что тело вашего любовника это инструмент

сыграйте на нем свою любимую любовную песню.

ПУТЬ ЗАПАХА

Аромат ее нарцисса заставляет бутон раскрываться,

Скрепляя наш любовный договор.

Нежное благоухание цветка эроса,

Водяная нимфа, она затягивает меня в любовную игру,

Ночь за ночью, возле изумрудного моря, под лазурным небом.

Иккю

Путь Запаха выходит за рамки слов. Его можно узнать, только живя и дыша.

Когда определенные запахи попадают в нос, мы узнаем их моментально:

Запах одежды любовника.

Запах его волос.

Часами, после того как человек ушел, запах его подушки может успокаивать нас одинокой ночью.

Попытайтесь описать кому-то эти запахи, и вы увидите несостоятельность слов. Мы можем рассказать о чертах своих любовников, и наши друзья смогут живо себе их представить — рост, вес, цвет волос, цвет глаз, телосложение; мы также можем передать звук их голосов, но как нам описать их запах? Как «чистый»? «Опьяняющий»? Мы можем быть более конкретными, если назовем определенные духи или одеколон, но даже в этом случае, как мы можем объяснить, как пахнет Шанель №5 тому, кто не знаком с этими духами.

Неадекватность слов в царстве запахов идеально подходит для дзэн. Дзэн не отрицает слова, но четко ограничивает их использование. «Слова — это туман, сквозь который человек должен что-то увидеть» — гласит дзэнская поговорка. Фактически любой, кто попытается словами определить дзэн, будет сочтен глупцом. Как однажды Верховный Судья Соединенных Штатов выразился о непристойности: «Я не могу определить ее, но я узнаю ее, когда вижу». То же самое и с дзэн. Дзэн просто есть. Мы называем его «дзэн» только для того, чтобы дать ему имя, но имя ничего не означает; оно ничего не описывает, поскольку дзэн нельзя познать посредством слов.

Ограниченность слов привела Иккю вот к чему:

Очень легко разглагольствовать о дзэн —

я лучше помолчу

И весь день буду заниматься любовными играми.

Как и сам дзэн, Путь Запаха заключается в том, чтобы ощущать мир непосредственно, без слов. Дзэнское осознание приходит в результате прямого, моментального ощущения мира, наступающего прежде, чем наши мысли запутаются в словах.

Вот почему учение дзэн так полагается на парадоксы. Оно сознательно использует слова друг против друга, чтобы очистить сознание от слов и вернуть его к непосредственному, бессловесному восприятию.

Однажды мастер дзэн Дзёсю (778—897) работал в саду, и один монах попросил его разъяснить ему сущность дзэн.

«Кипарисовое дерево в саду», — последовал ответ.

Ответ Дзёсю на поверхности выглядит бессмысленным. Но его слова передавались из поколения в поколение как ключ к просветлению. Они были результатом его прямого восприятия мира, не опосредованного интеллектом. Для него это был единственный способ использовать слова для описания неопишуемого.

Комментируя урок Дзёсю, дзэнский мастер Му-мон (1183— 1260) говорит:

Слова не могут описать все.

Откровение сердца не может быть передано словами.

Если кто-то воспринимает слова буквально, то он заблудится,

Если он пытается объяснять все словами,

он не достигнет просветления в этой жизни.

Посредством Пути Запаха мы обнаруживаем это самое место, где нет слов, используя свое обоняние для ощущения повседневного неопишуемого. С каждым вдохом возникает новая возможность просветления.

В запахе своей любимой Иккю обнаружил универсальную истину:

И ночи раскачиваются внутри тебя обоняя твой аромат — в этом все.

Вдыхайте сущность своего любимого и не позволяйте словам вторгаться в свое сознание. И тогда, когда кто-то попросит вас описать запах, вы сможете, не задумываясь, ответить, как сделал это Дзёсю: Любовник в спальне.

Путь к Дзэн-Сексу

выключите свет,

приглушите звук.

дышите.

найдите запах своего любовника.

никогда не забывайте этот запах.

ПУТЬ ГЛАЗ

Поверь в мужчину, смотрящего на тебя сейчас.

Просто прикрой глаза и почувствуй глубокую любовь

Иккю

Путь Глаз познается через то, что они видят, и то, что они показывают.

То, что они видят, — это свет.

То, что они показывают, — это дух.

В конечном счете - это одно и то же.

Мы склонны смотреть на мир с точки зрения разделения — кто-то «здесь» смотрит на мир «там». В реальности же мы всегда отделены, но и являемся частью гораздо большего мира, который нас окружает. Жить в дзэн означает осознавать двойственность своего положения.

Глядя на мир, наши глаза, на самом основном уровне, представляют собой сенсоры света — органы, реагирующие на электромагнитное излучение, которое стимулирует нашу центральную нервную систему. Именно свет позволяет нам обнаружить своего любовника в толпе, смотреть друг на друга без одежды или, как описывал Иккю, наслаждаться приятным видом партнера:

В ванне она мылась, растирая лицо и тело в ванне,

я брызгал на себя водой, наслаждаясь ее телом.

Глаз инстинктивно притягивается ко всему, что он находит сексуальным. В природе мужские и женские особи разных видов для демонстрации своей сексуальности используют различные зрительные сигналы — от ярко-оранжевых плавников гуппи и пышного оперения павлинов до джинсов, плотно обтягивающих человеческое тело. Мы реагируем на них на чисто животном уровне.

Наши зрачки бессознательно расширяются, когда мы сексуально возбуждены. Исследователи обнаружили, что мужчины, когда их попросили оценить степень привлекательности женщин, изображенных на серии фотографий, находили более привлекательными женщин с расширенными

зрачками. В ответ зрачки мужчин расширялись почти на 30 процентов. Словно, когда мы видим что-то сексуальное, глаз хочет впустить как можно больше этого великолепного света.

Как писал поэт-трубадур Гиро де Борнейл:

Глаза—разведчики сердца,

Глаза уходят в разведку

За тем, обладание, чем удовлетворило бы сердце.

Но слишком часто нас слишком занимает внешний вид. Путь Глаз заключается в том, чтобы смотреть вглубь и видеть сущность вещей. Наши зрачки могут расширяться при виде чего-то сексуального, но, как человеческие существа, мы обладаем способностью задумываться над тем, что мы видим. Во многих случаях наше видение — это больше «смотрение на», чем действительное видение, говорит Фредерик Франк, автор книги «Дзэнское видение, дзэнское рисование»:

Простое смотрение на окружающий нас мир очень сильно отличается от видения.

Любая кошка или любой крокодил может смотреть на вещи и существа, но только люди обладают способностью видеть. И хотя многие из нас под беспрестанной бомбардировкой фотографическими и электронными картинками, которой мы подвергаемся ежедневно, утратили этот дар видения, мы можем научиться ему заново, а также научиться воспроизводить снова и снова акт видения предметов в первый раз всякий раз, когда мы на них смотрим.

Неспособность действительно видеть друг друга ведет в сексуальных взаимоотношениях прямо к боли.

«Когда мужчина смотрит на женщину и видит только кого-то, с кем неплохо было бы отправиться в постель, — говорит исследователь мифологии Джозеф Кэмпбелл, — он видит ее лишь как возможность удовлетворения своей потребности, а совсем не как женщину. Это все равно что смотреть на корову и думать о ростбифе».

В конечном счете эта неспособность является слепотой к Божественному, присущему всем вещам. Когда мы неправильно обращаемся с природой или людьми, мы оказываемся неспособными увидеть Свет за светом.

Путь Глаз состоит в том, чтобы увидеть этот Великий Свет, всеобщее духовное свечение. Медитируйте над тем, что у вас перед глазами; погрузитесь в это. Выражаясь словами Джеймса Джойса: «Любой предмет, если над ним интенсивно размышлять, может оказаться вратами к вечности богов».

«Смотри на все, пока видят твои глаза, — говорит Иккю, — на этот стол, на эти стены, на эту воображаемую страницу. Делай это до тех пор, пока не узнаешь, кто смотрит, — не «ты», заключенный в панцирь своего эго, но исток самого тебя. Это тот же самый дух, что и дух Света. Это истинное значение изречения «Глаза —зеркало души»».

Мы, все мы, представляем собой божественный дух, который смотрит на самого себя в гигантское зеркало.

Как писал Иккю:

Зеркало смотрит в зеркало никуда больше.

Простой акт отражения дает смысл человеческому существованию. Томас Берри, изучающий мировые религии, говорит, что наше отражение — это первичный вклад людей во Вселенную:

Мы даем Вселенной возможность отразить себя и в каком-то смысле улыбнуться и насладиться собой. В то время как Вселенная активизирует себя в каждой своей части, особое назначение человека в том, чтобы дать ей возможность отразить себя в особом режиме доступного для понимания самоосознания, насладиться самой собой и прославить себя в свете непостижимого таинства, которое проявляется во всем.

Теперь взгляните в глаза своему любимому и увидите свое собственное отражение. И когда ваши зрачки расширятся в радужной оболочке, круги увеличатся в кругах, спросите себя:

Кто на кого смотрит?

Путь к Дзэн-Сексу

доведите своего партнера до изнеможения страстными любовными играми.

когда он будет отходить ко сну, помедитируйте над ним своими глазами.

что раскрывает вам свет?

ПУТЬ РТА

Я ослеплен красотой, прекрасной Мори из небесного сада.

Возлежа на подушках, языком касаюсь тычинки ее цветка.

Мой рот наполняется чистым благоуханием вод ее ручья.

Наступают сумерки, затем опускаются лунные тени,

А мы поем свежие песни любви.

Иккю

Ртом мы поглощаем то, что дает нам жизнь. Мы находим пищу во внешнем мире, проглатываем ее, и она становится частью нас.

Путь Рта состоит в том, чтобы перенести тот же подход на секс. Жадно проглотите своего любовника. Любым, каким только можете способом используйте рот на каждом дюйме тела своего партнера. Думайте обо всех восхитительных вещах, которые вы можете делать своими губами, языком и зубами, — а затем сделайте их:

целуйте лижите прикусывайте

пробуйте кусайте сосите

ешьте дуйте пейте

глотаите

На доске для игры в слова ни одно из этих слов не заставит кого-либо краснеть от смущения. Но в сексуальном контексте они возбуждают сознание и заставляют пульс учащенно биться. Пусть это будет вам напоминанием того, что в занятиях любовью рот несет еще и вербальную функцию. Те, кто настроен на Путь Рта, знают возбуждающую силу эротического разговора. Сказанные шепотом, за обедом, откровенно произнесенные по телефону или выкрикнутые в момент оргазма слова, которые мы предназначаем для ушей своих любовников, могут разжечь в душе пожар. Непристойные, порочные, прекрасные, любые — говорите, о чем хотите, — и о том, что вы хотите сделать. Спальня — это не место для молчания.

Просите. Умоляйте. Дразните. Приказывайте своему любовнику. Смысл в том, чтобы довести свое возбуждение и возбуждение своего партнера до высшей точки. Подобно тому как дзэн использует слова для того, чтобы выскользнуть за рамки слов, так же и секс должен двигать нас к моменту трансцендентного освобождения.

Рот занимает очень эротическое место в человеческой психике. Антропологи, например, говорят, что одна из причин, по которым мужчины и женщины находят губы столь соблазнительными, заключается в том, что они очень похожи на влажные и набухшие от сексуального возбуждения половые губы. В поцелуе рот в рот, с его обменом жидкостями и введением языков, мы символически возбуждаем половые губы и возвращаемся к той точке, через которую мы вошли в этот мир.

Мы совершаем подобный возврат посредством орального секса. Для Иккю жизнь не могла предложить большего наслаждения, чем занятия любовью при помощи рта. Как мастер японской флейты сяку-хати — очень требовательного к губам и языку инструмента, — он наслаждался тем, что переносил свое мастерство на женские гениталии. По его мнению, куннилингус мог завершить мужские духовные искания:

*Все коаны лишь ведут тебя дальше,
но только не восхитительное лоно молодых
девушек, на которых я опускаюсь.*

На протяжении своего романа с музыкантшей Леди Мори, он снова и снова возвращался к теме орального секса:

*Цветок сливы у самой земли, ее темное место раскрывается
влажное от росы ее страсти
влажное от страстного желания моего языка
я бы нюхал тебя как собака и пробовал бы на вкус затем если б мог
бесконечно
целовал твой другой рот не важно седой я иль нет*

*однажды, когда она готовила пищу
я стал на колени и поднял голову
меж ее теплых ног
все выше и выше целовал и лизал и сосал ее
пока она не закричала от сладкой муки
я помню одним тихим днем она выудила моего петушка
нагнулась и играла с ним ртом по меньшей мере
в течение часа*

Как отмечает поэзия Иккю, оральный секс требует более высокого уровня мастерства, чем большинство остальных аспектов занятий любовью. Он требует больше техники, больше чувствительности, больше работы, больше практики. Это одна из областей искусства любви, где мы можем следовать дорогой совершенствования, если пожелаем. Как и в постижении дзэн, нам не нужен особый талант для того, чтобы прогрессировать; всякий, кто хочет научиться этому искусству, может это сделать. Все сводится просто к жажде сделать это.

Используйте рот любым возможным способом и жадно поглощайте своего любовника. Ешьте своего партнера. Наполните свое нутро сущностью своего любовника и наслаждайтесь вкусом.

Путь Рта может стать воротами к просветлению.

Путь к Дзэн-Сексу

непрерывно целуйте рот своего партнера, когда вы слились.

почувствуйте, что круг создан.

где он начинается? где он заканчивается?

ПУТЬ КРИКА

Что-то в нас всегда хочет кричать

кто-то, кого мы любим, знает, слышит.

Иккю

В дзэн каждый звук — это песня божественного духа, выражение конечной истины.

Когда мы занимаемся любовью, эта истина познается через Путь Крика.

Дзэнская история рассказывает о мастере, который подготовил проповедь для своих учеников. Когда он открыл рот, чтобы начать, запела птица.

«Проповедь окончена», — сказал мастер.

Там, в песне птицы, мы можем услышать истину природы. То же самое относится и к звукам секса. Вздохи, стоны и крики, которые мы издаем во время занятий любовью, исходят из места, которое находится очень глубоко внутри, — бессознательное выражение того, что мы чувствуем в данный момент. Подобно призывной песне птиц, они являются естественным выражением нашей глубинной сексуальной энергии. Пробуждение ожидает всякого, чьи уши достаточно чуткие, чтобы услышать его.

Мастера дзэн уделяли особое внимание слышанию. Например, в самом известном коане Хакуина (1689—1769) учеников попросили представить сэки-сю ноо нодзё, «звук хлопка одной ладони». Долгими часами сидя в медитации, монахи полностью погружались в звук своего собственного дыхания и звуки природы — щебет птиц, шелест деревьев на ветру, жужжание насекомых. Они стремились проникнуть в место, где нет звуков и нет тишины, — источник звуков и тишины. Единственными звуками, производимыми человеком, которые они слышали, были звяканье колокольчика или стук деревянных палочек, сигнализировавшие об окончании медитации. Но эти звуки лишь подчеркивали окружающую тишину.

В дзэн любой звук и любая тишина имеют одинаковый вес. Прорыв Иккю к просветлению произошел благодаря карканью вороны. Но именно тишина в перерывах между карканьем поразила его. Его мастер дал ему имя «Иккю», потому что оно означало «одна пауза», «один интервал».

Как позже писал сам Иккю:

Одна пауза между каждым вороньим

пронзительным криком - Иккю Иккю Иккю

Понятие одной паузы между криками означает дзэнский взгляд на время как на бесконечную цепь существования, в которой каждый срок жизни — это лишь короткий интервал.

Через Путь Крика мы постигаем ту же истину. Наше время на этой земле ограничено. Необходимо прожить ее хорошо. Наполнить ее любовью. Делать любовь в самом полном смысле этих слов. Мы должны соединить свою «одну паузу» с великим континуумом времени. Звук сексуального возбуждения, бьющий ключом из самой почвы нашего существа — это голос Бога-духа внутри нас. Слыша его, проявляя его, мы чувствуем силу чего-то более великого, чем мы сами. Задача жизни в одной паузе заключается в том, чтобы слышать эту силу и в каждом звуке, и в тишине.

Мастера дзэн используют для этого определенный выкрик — кацу. Это выражение чистого духа, исходящего из самой основы человека, — то же, что и крик любви вовремя секса. Мастер дзэн Риндзай был известен тем, что выкрикивал кацу точно в нужное время, чтобы подтолкнуть монахов к осознанию истины дзэн.

Иккю, преклонявшийся перед Риндзаем, в одном из своих стихотворений писал:

Риндзай выкрикнул КАЦУ!

точно в нужное время дал жизнь смерть КАЦУ!

Глаза сверкают, повсюду сияют глаза

солнце луна КАЦУ! КАЦУ!

В разгар страсти крик любовника может стать таким же откровением. Мы слышим его и наполняемся энергией; мы толкаем своего любовника все выше и выше, посылая энергию назад расширяющимся кругом.

Когда вы издаете крик любви, пусть он поет из самой глубинной части вашей личности. Иккю говорит: «Сущность тысячи сутр заключена в одной-единственной песне». Все, кто слышат песню, узнают экстатическую истину, высвобождение безграничной энергии, которая слишком сильна, чтобы тело могло ее удержать.

Называйте его звуком удовольствия.

Называйте его звуком Звука.

Как бы вы ни называли его —

Выкрикните его.

Путь к Дзэн-Сексу

оседлав сегодня ночью своего обнаженного любовника, пойте свою песню единения

СЕМЬ ПУТЕЙ ДУХА

Этот голодный монах, читающий молитвы при свете лампы, —

Будда и он по-прежнему думает о тебе.

Иккю

Пути Взаимодействия

Отдавания

Облаков

Объединения

Освобождения

Творения

Рождения и Перерождения

ПУТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Ночь за ночью мы, две птицы любви,

Угнездились на помосте для медитаций,

Затерявшиеся во флирте, интимных разговорах

И оргастическом блаженстве.

Иккю

Путь Взаимодействия состоит в том, чтобы понять ритмику отдавания-и-приятия, присущую любым взаимоотношениям, — взаимодействие Инь и Ян.

Инь — Ян — это древняя китайская космология, графически изображаемая в виде сплетенных друг с другом фигур эмбрионов черного и белого цвета. Вместе Инь и Ян олицетворяют пару противоположностей, которые составляют наше ощущение Космоса: мужское и женское; жизнь и смерть; любовь и ненависть) материя и вакуум. В восточной философии эти пары противоположностей продолжают бесконечно, в бесконечных же вариациях. Вот некоторые из характеристик, обычно ассоциирующиеся с Инь и Ян:

Инь	Ян
Женское	Мужское
Мягкость	Твердость
Неподвижность	Движение
Внутреннее	Внешнее
Темное	Светлое
Ночь	День
Луна	Солнце
Земля	Небо

Инь-ян

Подобно двум партнерам, чья любовная игра проходит через изменяющиеся позиции, Инь и Ян не статичны, а постоянно сменяют друг друга — они не разделены, а объединены; противоположны, но, тем не менее связаны. Одно не может существовать без другого; вдвоем они образуют единое целое. «Противоположности и различия определяют и объясняют друг друга, — гласит Дао Дэ Цзин, — и это непостоянное равновесие сохраняет гармонию вещей».

Дзэн-Секс требует осознания взаимодействия между этими парами противоположностей, поскольку совместно они формируют способ нашего ощущения мира и особенно — секса.

Фактически, возможно, секс — это лучший способ понять взаимодействие Инь и Ян. Ничто так ясно не иллюстрирует идею, что «два — это одно, а одно — это два», как пара сплетшихся любовников, вдвоем представляющих единое целое, но остающихся половинами целого.

Чтобы понять всю глубину этого взаимодействия, обратите внимание на то, что в большом круге Инь и Ян каждый эмбрион содержит маленький круг другого. То есть мы имеем круги внутри кругов внутри круга. Каждый из нас имеет мужскую и женскую сторону; все мы были рождены от мужчины и женщины. Одна сторона может казаться доминирующей, но помните: всегда существует более широкое равновесие Инь—Ян, которое необходимо учитывать, так же как всегда существует и более узкое.

Если мы будем настаивать, например, на том, что все взаимоотношения соответствуют мужской—женской модели, то мы не сможем увидеть всю картину Инь и Ян. Каждое взаимоотношение имеет свою собственную балансировку Инь и Ян, и не обязательно только мужскую—женскую, но и мужскую—мужскую или женскую—женскую. (Исторически гомосексуализм в японских храмах не был клеймен позором, как в западной церкви, и был образом жизни, приемлемым для дзэнских священников.

Иккю отмечал, что его ранний сексуальный опыт был с мальчиками: *«Этот прекрасный... мальчик подобен ветке сливы, — написал он однажды. — Если хочешь познать этот цветок, будь нежным».*)

Однополюсное партнерство может выглядеть как два Ян без Инь, но во взаимоотношениях один партнер может обладать в большей степени женскими качествами (Инь), а второй — мужскими (Ян). На социальном уровне гомосексуализм можно рассматривать как более мелкие круги в большом круге гетеросексуального мира или — в некоторых сообществах — большой круг, содержащий более мелкие круги гетеросексуалов.

Путь Взаимодействия находится в постоянном движении — как океан, он вздымается и опадает. И поэтому мы никогда не сможем достичь состояния совершенного равновесия между Инь и Ян. Напротив, мы должны участвовать в активном процессе балансирования, как любовники, которые переходят от одного борта раскачивающейся на волнах лодки к другому. Благодаря этому постоянному процессу мы следуем Срединному Пути, который выходит за рамки пар противоположностей, и ведет к

просветлению.

Путь Взаимодействия состоит в том, чтобы гармонизировать Инь и Ян внутри и снаружи — в себе, своей сексуальной жизни и окружающем нас мире. Природа Инь и Ян задает основной ритм. Задача заключается в том, чтобы почувствовать этот ритм и двигаться вместе с ним.

Мы часто слышим, как люди говорят, что у них нет природного ритма, но что же такое их сердцебиение, как не ритм? А их пульс? Ритм Инь—Ян заложен в самой сердцевине, во вдохе-выдохе нашего дыхания, в раскачивании влево - вправо нашей походки.

Если мы начнем искать свой природный ритм, то станем не синхронизированными сами с собой, поскольку будем искать нечто такое, что у нас уже есть.

В японском языке выражению «естественный ритм» соответствует слово хёси. В буквальном переводе оно означает «детские хлопки в ладоши». У нас у всех внутри есть это бесхитрое чувство ритма; мы рождены вместе с ним. Когда мы чувствуем его, то можем привести свой ритм в соответствие с окружающим нас ритмом Инь—Ян: ритмом нашего любовника; ритмом дня и времени года; ритмом самого Космоса.

«Цель жизни, — говорит исследователь мифологии Джозеф Кэмпбелл[3], — заключается в том, чтобы заставить свое сердце биться в ритме Вселенной».

Чем больше мы живем в ритме Инь—Ян, тем больше мы развиваем чувство темпа и тайминга [4]. Мы учимся, насколько быстро или медленно следует продвигаться во взаимоотношениях, когда обострять их, а когда разрывать. Мы учимся создавать сексуальное напряжение — как много времени тратить на поцелуи, как долго ласкать и как долго оттягивать момент освобождения. Мы учимся, когда вести, а когда следовать, поскольку Путь Взаимодействия требует знания и того и другого.

Как говорят мастера дзэн, Рюсуй саки оарасовадзу.

«Потоки не соревнуются друг с другом».

Старайтесь течь вместе со своим партнером; занимайтесь любовью естественно.

Ритм взаимодействия — это не та вещь, о которой следует думать. Его нельзя постичь только разумом. Мы должны жить им, одновременно

осознавая и не осознавая его. Когда музыка подобрана правильно, одежда сброшена, а свет падает на тело вашего любовника, никаких мыслей о ритме не возникает. Только когда неожиданно раздается телефонный звонок или в разгар страстной любовной сцены произносится неверное слово, мы начинаем осознавать ритм, потому что он оказался нарушенным.

Те, кто настроены на Путь Взаимодействия, перестроят свой ритм; те же, кто не настроены, обнаружат, что момент и настроение упущены. Для того чтобы уметь восстанавливать поломанный ритм, необходимо расширить свое чувство ритма. Когда плавное движение к кульминационной точке окажется прерванным, расширьте свое представление о том, из чего, по-вашему, должны состоять занятия любовью.

Задумайтесь, например, об образе мысли мастера-самурая, вступившего в поединок. Менее опытный фехтовальщик, после того как его атака окажется заблокированной, может обнаружить, что его ритм разрушен противником. Но искусный самурай сохраняет свой ритм на протяжении всей серии атак и отражений, поскольку каждый удар и выпад—это не отдельное движение, а часть единого непрерывного движения, направленного на достижение победы.

Используйте такой подход, чтобы расширить свое чувство ритма в спальне. Не позволяйте сбоям в любовной игре ломать ваше настроение. Если вы резвитесь в постели в воскресный полдень и вдруг раздается неожиданный стук в дверь, сохраняйте ощущение движения к завершению начатого — даже если вы сможете возобновить свои занятия не раньше, чем через несколько часов. В такие часы глазами, голосом, руками, пальцами ног напоминайте своему любовнику о том, что ожидает вас сразу после того, как гости уйдут домой.

Когда вы возобновите процесс, почувствуйте ритм Инь и Ян между собой и сделайте свой круг единым.

Путь к Дзэн-Сексу

следуйте за своим любовником, ведя его за собой.

играйте друг с другом.

двигайтесь вместе,

двое в одном,

иногда быстрее,
иногда медленнее,
иногда глубже,
иногда резче
кто эти двое?
что это одно?

ПУТЬ ОТДАВАНИЯ

Иккю по-прежнему громко поет каждую ночь

Для себя для неба и облаков

потому что она щедро отдала себя

свои руки, свой рот, свои груди,

свои длинные влажные бедра

Иккю

Дзэн-Секс просто заключается в том, что любовники занимаются любовью, отдавая себя другому, желая отдать себя другому — не беря, не требуя, не проявляя эгоизма, а просто отдавая себя бескорыстно и преданно в этот самый момент

Путь Отдавания — основа учения тядо, японской чайной церемонии. Каждое чайное собрание предоставляет хозяину и гостю возможность объединиться вместе в единстве момента. Хозяин уделяет гостю все свое внимание, а гость отвечает благодарностью. Таким образом, оба создают гармонию между собой — и, следовательно, гармонию в более широком мире.

Один из основных принципов тядо относится непосредственно к отдаванию. Он называется Коко роирэ, или «впустить дух сердца». Просто вложите сердце в то, чем вы занимаетесь, говорят мастера чая. Не подавайте чай только из желания произвести впечатление на других или из желания получить что-то взамен; делайте это, только если хотите это делать, с чистым и смиренным сердцем. В тядо лучший чай подает не тот хозяин,

который строит чайный дом из золота и серебра. Самый важный ингредиент, как и в любой еде, это любовь, вложенная тем, кто это делает.

История о самом известном японском мастере чая, Сэн Рикю (1522—1591), иллюстрирует этот момент. В ней рассказывается о том, как человек, занимавшийся выращиванием чая, пригласил на чай великого мастера.

Переполненный радостью по поводу согласия Рикю, хозяин отвел его в чайную комнату и сам подал Рикю чай. Однако от возбуждения у него сильно тряслись руки и он выполнил всю церемонию очень плохо; уронил чайную ложку и перевернул веничек для взбивания чая. Другие гости, ученики Рикю, тихо посмеивались над такой манерой приготовления чая, но Рикю был настолько тронут, что сказал: «Это был лучший чай, какой я только пробовал».

По дороге домой один из учеников спросил Рикю: «Что вас так впечатлило в таком постыдном исполнении?» Рикю ответил: «Этот человек пригласил меня не ради того, чтобы продемонстрировать свое умение. Он просто хотел от всего сердца угостить меня чаем. Он полностью посвятил себя приготовлению чашки чая для меня, и его не волновали ошибки. Я был поражен такой искренностью».

Это ПУТЬ к высшей реализации в дзэн: Отдавать ради единственного удовольствия отдавать.

Иногда мы думаем, что взаимоотношения требуют много денег, шикарного дома или щедрых подарков. Но дух Коко роирэ напоминает нам о том, что нет ничего более важного, чем любовь, которую мы проявляем по отношению к тем людям, с которыми мы живем. Каждый человек — это проявление божественного духа; следовательно, всем сердцем быть с кем-то означает проявлять уважение не только к этому человеку, но и к великой Божественной Силе, которая вдыхает жизнь во все вещи.

Иногда люди отдают из чувства долга или неловкости. Секс не должен превращаться в домашнюю работу. Если вы занимаетесь любовью и при этом думаете о стирке или о том, что вам предстоит сделать завтра на работе, то ваше тело и сознание не связаны друг с другом. С равнодушным отношением не стоит ни за что браться.

Не тащитесь устало по своему пути.

Если вы обнаружили, что с трудом переставляете ноги, то вы на неверном пути.

Также не отдавайте из эгоистического желания доказать что-то в постели. Так много советов по улучшению нашей сексуальной жизни фокусируют внимание на технике — акробатические сексуальные позы, воздействие на G-пятно, 101 способ целоваться! Как бы технически искусен ни был любовник, до тех пор, пока он не вложит свое сердце, секс будет пустым, как игра актеров, которые не играют, а только делают вид. В первую очередь должен присутствовать дух занятий любовью — дух отдавания. А уже из этого духа родится техника.

Также избегайте чересчур серьезного отношения к отдаванию. Чтобы секс был хорошим, не нужно стараться изо всех сил. Просто устройтесь поудобней и не спешите.

Как говорил Рикю о тядо:

Хорошо, если хозяин и гость прилагают максимум стараний и в результате удовлетворяют друг друга.

Однако плохо, если они нацеливаются на достижение удовлетворения с самого начала.

Все, что требуется для того, чтобы быть хорошим любовником, — это вложить сердце. Если ваша техника неуклюжа, учите друг друга. И скоро она перестанет быть неуклюжей.

Не устраивайте представление из своего отдавания, желая вызвать чувство признательности или взаимности. «Делайте хорошие дела втайне», — говорят мастера.

Такова японская концепция току. Это слово можно буквально перевести как «добродетель», но на практике оно означает «невознагражденный хороший поступок».

Току похож на любовь, которую мы изливаем на новорожденного ребенка. Когда ребенок растет, он ничего не знает о нашем самопожертвовании; он просто знает, что счастлив. В этом и заключается наша награда. Отдавайте своим любимым так, чтобы они этого не знали, и вы возвысите коллективный дух человечества.

Нет необходимости беспокоиться о том, чтобы получить что-то назад, поскольку, когда два любовника вступают во взаимоотношения, отдавать и принимать становится одним и тем же. Один любовник внутри другого. Различие между «отдавать» и «брать» теряет смысл. Говоря словами

философа-романтика Калила Джебрана (1883—1931):

Собирать пыльцу с цветка — это удовольствие пчелы, но это также и удовольствие цветка отдать свою пыльцу пчеле. Для пчелы цветок — это фонтан жизни, а для цветка пчела — это посланник любви, и для обоих, пчелы и цветка, давать и получать удовольствие — это необходимость и экстаз.

Когда вы на самом деле едины со всем, то не имеет значения, что вы отдаете, поскольку у вас все равно остается все. Вы можете свободно отдавать от всего сердца, потому что содержание вашего сердца никогда не может быть исчерпано.

Мастера дзэн говорят:

«Ключ, обладающий достаточной глубиной, может обильно питать поток».

Что бы мы ни отдавали, мы всегда будем чувствовать себя вновь наполненными, потому что источник нашего отдавания безграничен.

Это неистощимый источник любви.

Путь к Дзэн-Сексу

сделайте что-то хорошее для своего любовника, но тайно, что-то, чего он или она может никогда не заметить.

не говорите об этом ни единой живой душе.

ПУТЬ ОБЛАКОВ

Открой ладонь, она станет облаком; переверни ее, дождь.

Дзэнская поговорка

Посмотрите на облако, и вы увидите нечто — то, что там есть, и чего там нет. Вы можете смотреть на него, но не можете прикоснуться к нему. Оно имеет форму, хотя и бесформенно. В дзэн, мы все похожи на облака — в этот момент мы здесь, а в следующий нас уже нет. Путь Облаков состоит в том, чтобы познать эту истину и перенести ее дух на занятия любовью.

Древние поэты Китая и Японии использовали выражение «облако-дождь» как метафору для секса. Для них облако-дождь символизировало небеса, занимающиеся любовью с землей.

Иккю часто использовал этот образ в своих стихотворениях:

«Облако-дождь» прекрасных женщин создает глубокие реки любви.

Павильонная девушка и этот старый дзэнский монах поют наверху.

В Японии бродячих монахов называют унсуй — в буквальном переводе «облако и вода» — как напоминание о необходимости постоянно плыть и течь. Сам Иккю взял себе псевдоним Кёун, или «Безумное Облако», чтобы описать свой эксцентрический, нонконформистский стиль дзэн. (В Японии слово кё означает смелость и высокое намерение жить вне правил для того, чтобы сохранить дух правил.) Он назвал собрание своих стихотворений «Антологией Безумного Облака».

Моя жизнь была посвящена любовной игре;

У меня нет никаких сожалений о том,

что красная нить опутала меня с головы до ног,

Не стыжусь я также и того,

что провел свои дни как Безумное Облако.

По мнению Иккю, быть облаком в спальне означало проявлять высший уровень сексуального мастерства — заниматься любовью легко и свободно, только здесь и сейчас. Он восторгался своей возлюбленной:

Ее рот играл с моей плотью так, как облако играет с небом

Путь Облака состоит в том, чтобы признать мимолетную природу жизни и тем самым придать своим занятиям любовью непосредственность. Жизнь коротка. Мы существуем лишь в одной паузе. Пока мы здесь, занимайтесь любовью так, как будто нет никакого завтра, потому что в дзэн нет никакого завтра, только сейчас. Иккю говорит:

Одна короткая пауза между

Протекающей дорогой здесь и

Никогда не протекающим Путем там:

Если идет дождь, пусть идет!

Если штормит, пусть штормит!

Подобно облакам, мы все принимаем в этой жизни разные формы: толстые, тонкие, легкие и невесомые, как дымка, пухлые, скрученные, угрожающие, беспорядочные.

Познайте дух величественного облака, которое покрывает бескрайнюю ширь моря своей тенью; застилающего туманом облака, которое целует долину солнечным ливнем; грозовой тучи, которая поливает горы обильным дождем.

Все это Путь Облаков. Нет облаков, нет дождя. Нет дождя, нет радуги.

Путь к Дзэн-Сексу

лягте на траву и посмотрите на облака,

проплывающие у вас над головой, в то время как ваш любовник целует и ласкает вас.

пусть идет дождь.

ПУТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Ты я когда я думаю, действительно думаю об этом

становимся одним и тем же

Иккю

В большинстве мировых мифологии стремление к сексуальному единству — это стремление к завершенности. Согласно греческой легенде, рассказанной Аристофаном в платоновском Симпозиуме, боги разделили живые существа надвое, чтобы каждая половина чувствовала себя неполной без другой половины. В таком случае последующая жизнь представляет собой процесс поиска совершенного партнера, который сделал бы нас целыми.

В противовес этому, дзэнская философия учит нас, что все мы в основе своей целы — такие, как мы есть. Нам необходимо лишь осознать

этот факт. «У вас есть своя собственная сокровищница, — говорит мастер дзэн Басе (709—788). —Почему вы ищете снаружи?»

С такой точки зрения секс — это не две половины, движущиеся к объединению в целое, а два единых целых в большем целом.

Путь Объединения состоит в том, чтобы осознать нашу индивидуальную целостность, соотнести ее со вселенской целостностью и растворить это взаимоотношение. Все вещи во Вселенной объединены в самой основе, — говорят мастера дзэн; в сущности, нет никакого различия между тобой и мной, материей и пространством, небесами и землей. Мастера также говорят ребо: выйди за рамки дуальности, или, буквально, «забуди оба в сердце».

В то же самое время мастера дзэн дают нам совет — в типичной для дзэн парадоксальной манере — наслаждаться разнообразием Божественного. Получите удовольствие от того факта, что существует более одного типа взаимоотношений, более одного типа любви, более одного способа любить кого-то. Просто помните, что в конечном счете все формы любви произрастают из одного и того же источника. «Единое имеет множество проявлений, — говорят они, — а Множество имеет единую сущность».

Путь Объединения состоит в том, чтобы выразить принцип Единого в своих занятиях любовью и во всем остальном, что мы делаем. Когда два любовника вместе осознают этот принцип, они создают единое целое, которое больше, чем сумма составляющих его частей. Появляется трансцендентный элемент — осознание божественного духа, текущего через всех нас. Когда мы достигаем этого осознания, оно охватывает все наши ежедневные занятия, и разрозненные моменты нашей жизни начинают складываться в единое целое. Иккю говорит:

Для нас нет различия между чтением, едой, пением

занятиями любовью одной вещью и другой.

Слишком много времени мы живем в разладе сами с собой, когда наши сознание, тело и дух движутся в разных направлениях. Дзэн ставит перед нами задачу объединить себя внутри и снаружи — жить как единое в Едином. Проникнуть достаточно глубоко, говорят мастера, и обнаружить, что точка объединения там, где сходятся воедино все чувства.

«Чтобы действительно понять, — говорит мастер дзэн Мумон, — человек должен увидеть звук».

Это сознание новичка, сознание новорожденного. Если заниматься любовью таким образом, то секс становится чистым ощущением: прикосновение, вкус, крик любовника — все воспринимается как одно. Мы едины сами с собой, со своим любовником и с божественным духом.

В этом состоянии, говорит Иккю,

Ты не можешь быть кем-то кроме себя,

Но поэтому ты тот

Другой, которого ты любишь.

Пусть Путь Объединения напоминает вам о сложной связи между нами и Другим; что, несмотря на все предрассудки, ненависть, разводы и разногласия, мы все рождены одной и той же Великой Матерью и у нас одна и та же безымянная фамилия.

Любовники всего мира, объединяйтесь.

Путь к Дзэн-Сексу

закончите свои любовные игры.

продлите свое единство с партнером еще на несколько мгновений.

когда разъединитесь, возьмите Единое с собой

ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ

В твоей спальне эмоции для потока стихов.

Среди цветов мы блаженно поем и танцуем,

Резвимся как мандаринские утки —

Наша любовная игра воспаряет к невообразимым высотам.

Иккю

Инь-янский принцип напряжения и освобождения лежит в основе любого драматического искусства. Искусство любви в данном случае не является исключением. Играйте с Инь и Ян и наращивайте это сексуальное

напряжение до переломной точки. Когда придет момент: Освобождайте.

Хороший секс — это абсолютное освобождение от запретов и смущения и полное погружение в разгар момента. В дзэн любая привязанность должна исчезнуть — привязанность к эго, личности, телу, собственности, этому миру, даже самой жизни. Все это символизируется моментом оргазма, когда оба любовника освобождаются и переживают чувство трансцендентности. Посредством Пути Освобождения мы осознаем наличие Божественной силы внутри нас и какое-то время видим свою смертность и бессмертие в одно и то же время.

Освободитесь от самой идеи достижения оргазма. Секс не должен быть ориентирован на достижение какой-либо цели. Ученики дзэн, которые практикуют, чтобы достичь трансцендентности, обнаруживают, что само их фокусирование на трансцендентности не дает им достичь ее. Это все равно что стремиться к счастью как к цели.

Счастье — это не конец; это побочный продукт хорошо прожитой жизни. Значение имеет только процесс — Путь. «Практика — сама по себе уже просветление», — говорят мастера. Что получится, то получится. Просто делайте, и пусть оно придет.

Французы называют оргазм *le petit mort* — «маленькой смертью». В этом смысле всякое сексуальное освобождение становится ощущением великого Срединного Пути между жизнью и смертью. Наша конечная смерть скрыта в каждом половом акте, поскольку мы делаем еще один шаг к могиле, но это также и потенциальная возможность новой жизни, возникающая благодаря порождению и возможности просветления.

Как говорит Иккю:

Ученики Риндзая так никогда и не постигли откровения дзэн,

Но я, Слепой Осел, знаю истину.

Любовная игра может сделать тебя бессмертным.

Путь к этому бессмертию лежит через освобождение — или, на языке дзэн, через «опустошение».

Опорожните свою чашку, — говорят мастера, — полностью. Не цепляйтесь за вещи.

Дзэнская мудрость изобилует уроками об освобождении.

Одна из самых известных историй рассказывает о случае, произошедшем с дзэнским мастером Танд-заном и его учеником Экидо.

Однажды дождливым днем двое мужчин повстречали прекрасную девушку, которая никак не могла перейти грязную дорогу. «Позвольте мне», — сказал Тандзан. Без малейших колебаний он взял девушку на руки и перенес ее через улицу.

Экидо начал размышлять. Этим же вечером он подошел к мастеру и сказал:

«Как монахи, мы приняли строгий обет аскетизма. Нам нельзя прикасаться к противоположному полу. Как вы могли взять на руки женщину?!»

«Я оставил женщину на противоположной стороне дороги, — сказал Тандзан. — А ты что, по-прежнему несешь ее?»

С точки зрения Тандзана, Экидо не удалось освободиться в нескольких отношениях. Он строго придерживался правил и ограничений своей практики, позволяя им регулировать свои действия, вместо того чтобы направлять их. Красивая женщина завладела его умом. И он не смог освободиться от своей злости по отношению к своему учителю. Тем временем Тандзан действовал естественно и спонтанно, следуя течению жизни. На его пути дзэн появилась женщина, которая не могла сама перейти через дорогу, и он помог ей. Когда он опустил ее на землю, то продолжил свой ПУТЬ. Подобно Иккю Безумному Облаку, Тандзан вышел за рамки правил своего положения и, сделав это, остался верен их смыслу. Он знал, как и когда освободиться.

Слишком многие из нас цепляются в жизни за вещи, которые не дают нам расти, — постылую работу, любовь без взаимности, холостяцкую жизнь, — когда время приходит освободиться и двигаться дальше. Мы цепляемся за положения в жизни, как за ценную собственность.

«Жить в мире и при этом не создавать привязанностей к праху этого мира — вот образ жизни настоящего ученика дзэн», — говорит мастер Дзэн гэцу.

Это гораздо легче сказать, чем сделать, даже на самом высоком уровне дзэн.

Под конец своей жизни Иккю сказал, что он просто не может освободиться от своих сексуальных appetитов:

Слишком сложно прекратить думать о чистом сексе;

Хоть мои волосы и убелены сединой, желания

по-прежнему поют в моем теле.

Я не могу контролировать все «сорняки», что

растут в моем саду.

И тем не менее дзэнское учение предостерегает тех учителей, у которых есть привязанности. Диалог, произошедший между мастером Му-наном (1602— 1676) и его учеником Сёдзю (1642— 1721), демонстрирует, как должна выглядеть практика дзэн до самого последнего шага в этой жизни:

Пребывая на смертном ложе, Му-нан позвал Сёдзю к себе в комнату. «Вот книга, — сказал он своему ученику. — Она передавалась от мастера к мастеру в течение семи поколений. Я тоже добавил в нее многое, исходя из своего понимания. Эта книга очень ценна, и я отдаю ее тебе, что означает, что ты становишься преемником».

«Если эта книга такая важная, то лучше пусть она останется у вас», — сказал Сёдзю. Но мастер настаивал и вложил ее ему в руки.

Сёдзю принял книгу и положил ее на пылающие угли жаровни.

«Что ты делаешь?!» — закричал Му-нан. «Что вы говорите?!» — ответил Сёдзю.

Как говорят мастера дзэн, когда ученик готов, появляется учитель. В конце Сёдзю стал учителем для собственного мастера. Освободись, сказал Сёдзю. Ничто материальное не длится вечно — ни эта книга, ни это тело.

Мы неявно осознаем урок Сёдзю с каждой «маленькой смертью» сексуального освобождения — *1e petit mort*, признание непостоянности жизни. Это кульминационная точка всей жизни: момент смерти. Путь освобождения напоминает нам о том, что, освобождаясь посредством секса, мы должны точно так же освободиться и от всей жизни.

Опорожните себя от всего, и вы наполнитесь самой сутью своего существа:

Любовью, бесконечностью и неисчерпаемостью. Дзэнское стихотворение из трехслов, Сэцу гэцука, выражает Путь Освобождения при помощи символов природы. В нем просто сказано: «Снег, луна, цветок».

Снег символизирует зиму и период упадка — «маленькую смерть», незримо присутствующую в момент сексуального освобождения. Луна символизирует женский месячный цикл, способность к воспроизведению. Цветок символизирует весну, период нового рождения. Выкристаллизовавшись всего в три слова, стихотворение «Снег, луна, цветок» передает весь цикл жизни и смерти.

Со временем цветок тоже увянет и опадет с куста.

Таков Путь Освобождения.

Путь к Дзэн-Сексу

в момент оргазма высвободите все свое сексуальное напряжение.

куда оно уходит? последуйте за ним.

ПУТЬ ТВОРЕНИЯ

Занятия любовью отца и матери рождают искру жизни.

Иккю

У японцев есть поговорка, Хото кэцу куттэ та-масии рэдзу.

«Образ Будды был создан, но дух не был вложен».

Делая что-то, необходимо вкладывать в это душу, это и есть качество Коко роирэ, вкладывание духа сердца. Мы можем вырезать деревянные статуи Будды, мастерить столы или стулья, делать машины, зарабатывать деньги или писать музыку. Но какую часть себя мы вкладываем в создание? К чему бы мы ни приступали, мы все должны делать как можно лучше. Если делать по-другому, то в этом не будет жизни.

Путь Творения состоит в том, чтобы создавать любовь.

Можно ли в этом мире создавать вещь более великую, чем любовь? Вложите дух Будды, Бога-духа, заключенного в вас, в любовь, которую вы создаете со своим партнером.

Вот в чем заключается истинная трансцендентная кульминация секса: когда мы чувствуем высшую силу любви, жизненную силу, проявляющуюся через нас, и мы полностью отдаемся ей.

Посредством секса мы соединяем себя с длинной цепью творения. Наши родители создали нас. Теперь мы, как их творения, в свою очередь создаем следующее поколение творцов. И не важно, зачинаем мы детей или нет, секс соединяет нас с этим процессом.

Иккю говорит:

Красная нить страсти бесконечна она как земля, всегда подо мной.

Просто создавайте любовь в сексе — то есть создавайте любовь и делайте так, чтобы она проявлялась в мире. Делайте так, и любовь будет переходить дальше из поколения в поколение.

Самый очевидный способ — это создание детей.

Так много детей рождается в этом мире против желания своих родителей, так много беременностей прекращается абортom. Лучше полностью присутствовать в момент, когда вы занимаетесь любовью, и осознавать, чем вы занимаетесь.

Какой дух несет в себе сперматозоид в момент своего высвобождения?

А каков дух яйцеклетки?

Вложите дух Будды, Бога-духа, заключенного в вас, в создание маленького Будды, чтобы создать нового Бога-духа в мире.

Иккю, который произвел с Леди Мори ребенка, писал о своей новорожденной дочери:

Даже среди красавиц она драгоценная жемчужина;

Маленькая принцесса в этом скорбном мире.

Она неизбежный результат истинной любви,

И дзэнский мастер ей неровня!

Зачатие ребенка — это не единственный способ реализовать любовь в этом мире. У множества любовников никогда не будет детей, но, тем не менее, их Бог-дух будет переходить дальше из поколения в поколение.

Мастера дзэн говорят, что даже после смерти мы можем передавать чувство нёдзай: «Как будто человек по-прежнему здесь».

Люди, которые оказывают большое влияние на наши жизни, — родители, семья, друзья, учителя и незнакомы люди — продолжают жить в нас даже после смерти. В этом смысле они «по-прежнему здесь». Их учения остаются живыми, их жертва продолжает иметь значение, потому что наш вклад всегда имеет значение.

Дзэнские мастера знания, умерев сотни лет назад, по-прежнему здесь благодаря своим учениям, которые заставляют нас двигаться вперед.

Посредством Пути Творения мы начинаем осознавать ту любовь, которая была передана нам прошлыми поколениями, и ту любовь — искру творения, — которую мы передадим последующим поколениям. Таким образом, один любовный акт расходится рябью в окружающем нас мире. Так же как люди, к которым мы прикасаемся, в свою очередь передают это другим, и от этого выигрывает все человечество.

От одного акта любви тысячи жизней испытывают блаженство.

Когда Леди Мори, прикасается к своему возлюбленному Иккю, она дарит мастеру такое счастье, что это идет на благо даже его ученикам:

Это ее свободу я люблю, когда я болен, она делает меня твердым,

пальцы губы блуждают везде и несут моим последователям радость.

Любовь порождает любовь. Это Путь Творения. Подобно Леди Мори, занимайтесь любовью как можно лучше — не с усилием, а со свободой. Будьте сосудом, дающим форму бесформенной энергии. Чувствуйте ее течение через себя к другим — так, чтобы и они могли передать ее дальше.

Когда занятия любовью производят больше любви, они нам напоминают о великом уроке Будды, когда он собрал своих учеников на лекцию и, ни

слова не говоря, поднял цветок. Только один в толпе, Кашь-япа, улыбнулся, показывая, что он понял откровение учителя:

Божественная истина здесь, и все могут ее разделить.

Мы можем открыть истину где угодно — в цветке, карканье вороны или в одной-единственной ночи страсти. Слава творения преумножается и распространяется вокруг. Никакие слова не могут выразить чувство; никакой художник не может уловить его великолепие. Как Будда, который держит цветок перед своими учениками, — сказать нечего.

Просто занимайтесь любовью и смотрите, как другой улыбается.

Путь к Дзэн-Сексу

помните, кто создал вас и тех, кто был перед вами и тех, кто был перед ними.

все эти предки с вами, растянувшись до самого Творения.

в последующие годы с кем будешь ты?

ПУТЬ РОЖДЕНИЯ И ПЕРЕРОЖДЕНИЯ

До рождения после рождения: вот где ты сейчас.

Иккю

Когда поэты Азии используют «облако-дождь» как эвфемизм для занятий любовью, они делают это, зная, что этот образ означает цикл рождения и перерождения: облако проливает дождь, пополняя воды рек и морей; эти воды испаряются и образуют новые облака, которые в свою очередь проливают новый дождь. Это — Путь Рождения и Перерождения.

Занимаясь «облаком-дождем» с партнером, мы наполняем друг друга; мы изливаем новую любовь на мир; мы испытываем свое новое духовное перерождение. Таким образом, мы достигаем того состояния, которое мастера называют «не приходящий и не уходящий» или «не рожденный и не умирающий».

Секс становится средством преодоления смерти.

Как говорит Иккю:

Это логично: если ты никуда не идешь, то любая дорога правильная

В сексе идти некуда, все прямо здесь и прямо сейчас. Все, что нам нужно, —это сфокусироваться на моменте со своим любовником, без эгоизма или мыслей.

Я посвящаю каждую пору тому, что находится здесь,

- так выразил это Иккю.

Духовный результат таких занятий любовью будет расходиться рябью еще долго после того, как мы умрем.

Путь Рождения и Перерождения лучше всего описан в одном классическом дзэнском учении, Дзюгю-Дзу, или «Десять картинок, изображающих стадо быков». Истоки этих картинок уходят далеко вглубь веков, хотя наиболее известны они в версии, созданной мастером двенадцатого века Какуаном.

Какуан говорил, что для ученика дзэн недостаточно достичь просветления. Он должен знать, как жить просветленным. Поэтому после достижения просветления он рекомендовал две вещи: видеть красоту, изначально присущую всем вещам, и вращаться среди людей мира, чтобы Способствовать просветлению всех существ.

В контексте Дзэн-Секса это означает, что мы должны видеть божественность каждого любовника — не только использовать кого-то для достижения собственного удовлетворения, но духовно объединиться с этим человеком. И мы должны заниматься любовью так, чтобы это дарило блаженство другим — такое блаженство, которое партнер мог бы вынести из спальни в повседневный мир.

В состоянии, следующем сразу за просветлением, — говорит Какуан, — мы должны вернуться «назад к истоку».

Он пишет:

Вернувшись к первоначалу, снова у истока, все завершено.

Нет ничего лучше, чем неожиданно стать слепым и глухим.

Из своего приюта отшельника он не выглядывает.

Безграничная, река бежит, как бежит.

Красный окрашивает цветы, как раз когда они цветут.

Когда Какуан говорит «из своего приюта отшельника он не выглядывает», он описывает просветленного человека, обратившего свой взор внутрь в самую суть своего существа. Но мы все когда-то испытывали такое состояние — в утробе.

Обретение просветления посредством секса — это то же самое, что быть только что зачатым ребенком; это возвращение к истоку, из которого произошла вся жизнь. Те, кто совершил этот возврат, видят, что «безграничная, река бежит, как бежит», а

«красный окрашивает цветы, как раз когда они цветут».

Все происходит так, как должно происходить.

Текущая вода течет.

Цветы расцветают вновь.

Красота есть в любой обычной вещи, и каждый человек излучает ее наружу.

Даже «обычный» секс становится духовным. Высшее проявление просветленности, —говорит Какуан, — это жить «в мире». Он описывает просветленного человека, который идет среди людей мира с «дарующими блаженство руками»:

С голой грудью и босой он входит на рынок.

Лицо испачкано прахом, голова посыпана пеплом,

но могучий смех простирается от щеки до щеки.

Он не утруждает себя совершением чудес,

но неожиданно мертвое дерево расцветает.

Кто этот человек?

Вы.

Все мы - по крайней мере, все мы были этим человеком в момент нашего рождения. Он не утруждает себя совершением чудес, но чудо происходит,

ибо что же такое новорожденное дитя, если не обыкновенное, ординарное чудо? Лицо испачкано прахом, голова посыпана пеплом — в таком виде наш дух входит в плоть, наше смертное тело напоминает нам о прогрессии жизни от пепла к пеплу и от праха к праху.

Каждый из нас пришел в этот мир как ребенок, требующий любви и заботы, чтобы выжить. Не все это получают. Многие из нас теряют это чувство радости, могучий смех, который простирается от щеки до щеки, когда мы стареем и взваливаем на плечи бремя зрелости. Но мы можем стать этим человеком снова — родиться заново посредством духовного секса. У нас есть шанс обновить себя, несмотря на наше прошлое.

Вот в чем ключ к нашему перерождению.

Посредством Пути Рождения и Перерождения мы дарим блаженство каждым любовным актом. Каждая ночь страсти становится возможностью возвысить человеческий дух. Каждый зачатый ребенок становится проявлением нашей любви к человечеству.

Не уходите из мира в свой приют отшельника.

Не прячьтесь в спальне со своим любовником.

Создавайте любовь и несите эту любовь в мир, чтобы создавать новую любовь.

В этом заключается ваше рождение и перерождение.

Если мы сможем передать истинный дух занятий любовью будущим поколениям, то мы выполним наш долг. Пусть это будет нашим наследством сегодняшним детям, и их детям, так, чтобы еще долго после того, как мы уйдем, те, кто никогда не знал нас, могли чувствовать не дзай: как будто человек по-прежнему тут.

Этот человек — вы.

Путь к Дзэн-Сексу

из маленького семени и яйцеклетки

вы были рождены

вам было дано имя

вас вскормили

воспитали

сформировали сложную личность,

которая, читает эти слова

прямо сейчас.

с этого момента и далее занимайтесь Любовью Перерожденные.

ПУТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЮБОВЬЮ

Вернитесь к истоку

Войдите обнаженным

Творец

Творение

Один сперматозоид. Одна яйцеклетка.

Один дух. Один секс

Наслаждайтесь своим телом

Почувствуйте свою поверхность

Прикоснитесь друг к другу свободно

Живите своей любовью

Следуйте своему страстному желанию до самого истока. Используйте свое воображение.

Наденьте то, что нравится вашему любовнику

Поставьте свою любимую песню

Следуйте за своим настроением

Покажите свое настроение своими глазами

Откройте дверь

В свою спальню

К тому, что лежит за ее пределами

Пригласите войти своего любовника. Позвольте себе увлечься.

Расслабьтесь в напряжении

Отбросьте технику

Не спешите. Не бойтесь

Пусть придет любовь

Отдавайте без мысли о приобретении

Делайте это, потому что хотите сделать

Влейте свое сердце и душу до последней капли

Научите новому удовольствию

Покажите, что вы хотите сделать,

Что вы хотите, чтобы сделали вам.

Не пытайтесь делать. Делайте.

Используйте рот. Везде, всеми способами. Наслаждайтесь вкусом.

Тяжело дышите. Наполните тишину криками, вздохами и стонами

Варьируйте ритм

Соразмерьте свой ритм внутри и снаружи.

Идите глубже. Освободитесь.

Резвитесь. Кувыркайтесь. Смейтесь и играйте

Будьте как совершенное зеркало, Отражающее свет изнутри

Под луной. Под солнцем

Делайте первый ход

Посмотрите в глаза своему любовнику, увидите в них себя.

Облако. Плывущее. Наполненное дождем

Занимайтесь любовью

Здесь

Сейчас

Везде

Один раз, одна встреча

Сделайте это снова и снова и снова

Засните вместе блаженным сном.

И увидите сон о том, как спящий видит сон во сне.

Сегодня ваш день рождения.

Пробудитесь