



Искусство любовного транса

Лозовая Ольга

Лозовая Ольга
2006г.

I. Прикосновение как воплощение любви	5
Любовный транс	5
Наслаждения внутри прикосновений	5
Распознавание и создание кинестетического согласия	6
«Мурлыкающие» отклики	6
Как вселенная.....	7
Прикоснуться к центру удовольствия.....	8
Намерение как содержание прикосновений	9
II. Синхронизация чувств.	10
Ласковая синхронность дыхания.....	10
Прикосновение, подражающее оргазму	10
Образ удовольствия	11
Вкус соприкосновений	12
III. Энергетическое взаимопроникновение	13
Энергетические коготки	13
Энергетическое скольжение	13
Горячее влияние и обжигающие ответы	14
Ароматное проникновение.....	14
Энергетический шифр оргазма	15
IV. Наслаждение трансом.....	16
Путь к долинному наслаждению	16
Чувствительность в кинестетическом трансe	16
Восхождение и свобода падения	17
В центре бесконечности.....	17
Любовь как чувство высоты.....	18
Зеркальное равновесие	19
Освобождение от масок	19

V. Развитие кинестетической креативности	20
Творчество быть - кем пожелаешь	20
Удовольствие на языке музыки	21
Визуализация сверхчувствительности	22
Эмоции через магические жесты	23
Поиск глубинной согласованности	24
VI. Любовь как энергетическое творчество	25
Вне стереотипов	25
Проникнуть за иконку ощущений.....	26
Превращающее дыхание.....	27
Больше чем «Я»	28
Инстинкт как сновидение	29
Чудо свободы там, где сотни отражений.....	30
VII. Экстатическое сердце	32
Развитие сердечной чувствительности	32
Трансформация ощущения внутреннего пульса	33
Эмоции сердца.....	34
Предвосхищение сердечного оргазма	35
Словесная репрезентация	36
Вкус оргазма	36
Субмодальности оргазма	37
Моделирование сверхновых ощущений	38
Роскошь мгновения	39
В начале превращений.....	40
Быть продолжением сердечного огня	40
VIII. Изысканный волнующий поток вверх.....	42
Вне идеального состояния.....	42
Вторжение сверхчувствительности	42

Многоликое кундалини	43
Волшебный ветер Неизвестного.....	44
Источник невесомости.....	45
IX. Иная сторона «Я».	47
Воспоминания как инсайты	47
Честные воспоминания – другая реальность духа	48
Освобождаясь от заклатья «Песочного Человека».....	48
За секунду до волшебства.....	50
Партитура для сердца	51

I. Прикосновение как воплощение любви

Любовный транс

Почему для кого-то сексуальные отношения – это постоянный источник наслаждения и любви, а для других они связаны с пресыщенностью и скукой. Почему одно и то же прикосновение может вызвать огромное удовольствие и полное безразличие? От чего зависит способность к острой чувствительности и сильным наслаждениям? Ответить на эти вопросы очень легко:

Те пары, которые умеют наслаждаться сексом больше чем другие, достигают необычных по яркости и длительности переживаний оргазма, не просто более внимательны и симпатичны друг другу. Такие сексуальные пары, занимаясь любовью, погружаются в особое состояние – состояние эротического или любовного транса. Каждое их прикосновение гипнотично и вызывает острый отклик у партнера, каждая эмоция находит телесное выражение, а чувство оргазма превосходит ожидания и удивляет силой и духовной красотой.

Припомните сами это ощущение абсолютной сосредоточенности в настоящем моменте и невероятной телесной и эмоциональной отзывчивости на прикосновения, слова, любые действия сексуального партнера, чувство потери контроля, легкости и раскрепощения. Если вы поищите в памяти, то найдете хотя бы момент, в который все было каким-то особенным и ощущения удовольствия умножались во много раз. Согласитесь, большое счастье уметь произвольно погружаться и вызывать чувства такого эротического транса у любимого человека.

Спонтанность, разжигание ритма, гипнотические прикосновения, «кошачья» расслабленность и пластика, страсть и способность к тотальному удовольствию друг другом – все, что нужно уметь делать мужчине и женщине, чтобы быть действительно счастливыми в сексуальных отношениях.

Наслаждения внутри прикосновений

Если представить себе самые здоровые, счастливые сексуальные взаимоотношения - ни одно прикосновение в них не будет насильственным или пустым, дежурным, без эмоциональным. Первое с чего стоит начать - отказаться от бессмысленного взаимодействия и никогда не позволять себя самому делать в любовном трансе то, что вызывает напряжение, ощущение внутреннего несогласия. Наоборот, очень важно научиться всецело подчиняться интуиции, так чтобы в каждом прикосновении отсутствовала механистичность, навязанная внешняя правильность, чтобы все движения точно совпадали с вашими желаниями здесь и теперь.

Попробуйте вместе с любимым человеком намеренно сделать следующее упражнение. Сначала только кончиками пальцев с максимальным вниманием к своим ощущениям в течение нескольких минут прикасайтесь к руке партнера. Постарайтесь отключить рассуждения и оценки хорошо/плохо, и максимально точно отразить свои собственные желания, быть медленнее, чем обычно, так чтобы ваша рука двигалась в каждый момент абсолютно охотно, так чтобы каждая секунда прикосновения была совершенно самодостаточна и приносила максимальное удовольствие, прежде всего вам самому. Попробуйте полностью эмоционально войти в ваши ощущения и, начиная движение, замечать, в какой степени рука наслаждается прикосновением, насколько свободно, легко перемещается. Вы можете нарочно сделать что-то механистичное, неестественное, чтобы заметить отличие. Потратьте достаточно времени, чтобы «научиться» прикасаться с максимальным желанием, испытывая наслаждение в каждом спонтанном микродвижении.

Постарайтесь почувствовать неоднозначность, отличие удовольствия, которое вы можете получить только кончиками пальцев, внутренней стороной пальцев, ладонью, тыльной стороной ладони, кистью руки... Усовершенствуйте собственное прикосновение, сделайте его для себя как можно более приятным.

Затем с согласия партнера, позвольте себе прикасаться сначала всей рукой вплоть до плеча, будьте достаточно медленны для того, чтобы прочувствовать каждым миллиметром собственной кожи удовольствие и заметить, то особое ощущение страсти и легкости одновременно, когда вы прикасаетесь, только наслаждаясь, только любя. Мысленно максимально вселитесь в собственные движения, следуйте за вашим влечением, наслаждайтесь прикосновением прежде всего сами, замечая степень желания, когда касаетесь внутренней, тыльной стороной кисти, предплечья, прикасаясь плечом...

Исследуйте степень своей вовлеченности и удовольствия, прикасаясь двумя руками одновременно, спонтанно щекой, носом, лбом, губами, шеей, затылком, измерьте степень удовольствия, найдите самый приятный способ прикосновения для себя. Двигайтесь с разной скоростью, найдите свой ритм, следуйте за естественно возникающим удовольствием, пока ваши прикосновения телом не начнут напоминать мягкие движения мурлыкающей кошки.

Станьте особенно медленны и внимательны, прикасаясь грудью и животом, попробуйте соприкосновение легкое и плотное, скользящее или проникающее, напряженное и расслабленное, найдите тот стиль, который принесет вам максимальную гармонию и удовольствие.

Попробуйте прикасаться только дыханием, только теплом тела, или близко обнимая партнера, найдите свой стиль, тот самый, что в максимальной степени отражает ваше влечение, вашу физическую и эмоциональную индивидуальность.

Научитесь совершенно соответствовать каждому внутреннему побуждению. Возьмите за правило в максимальной степени наслаждаться собственными сексуальными движениями и прикосновениями.

Распознавание и создание кинестетического согласия

Чтобы овладеть искусством гипнотического прикосновения, станьте максимально внимательны к каждому проявлению любимого человека. Доставьте легкое кинестетическое удовольствие, притрагиваясь к какой-то части тела партнера, и протестируйте, что происходит: какой отклик вы получаете энергетически, эмоционально; как меняется напряжение/расслабленность мускул; ощущаете ли вы больше тепла, интенсивности, эмоциональное движение навстречу. Затем, намеренно причините легкий дискомфорт, чтобы оценить и запомнить реакцию отворачивания, кинестетического отказа партнера.

Теперь, постарайтесь воссоединить свое стремление получить наслаждение от каждого собственного микроощущения от прикосновения с намерением доставить удовольствие партнеру. Каждый раз проверяйте его физический отклик: расслабление или напряжение, тепло или холод, движение навстречу.

Начните делать это, сначала прикасаясь только кончиками пальцев, ладонью, затем обеими руками. Исследуйте чувственные отклики партнера на каждом участке тела, поищите тот стиль прикосновения, который вызовет более яркое проявление эмоциональности, мускульного расслабления, энергетической отдачи.

Делая это, прибывайте целиком в настоящем. Завтра ваш партнер будет в другом настроении, и, возможно, будет чувствовать все иначе, завтра вы сами будете другим. Это упражнение не направлено на формирование ошибочной уверенности в том, что тот или иной стиль прикосновений всегда приведет к нужному результату. Напротив эта техника поможет быть более спонтанным, чувствовать реакцию непосредственно в данный момент и намеренно создавать ее прямо сейчас.

Будьте внимательнее к любой скованности, которую может вызвать ваше прикосновение. Такое напряжение - совсем не обязательно следует воспринимать как физиологическое «нет» в ответ именно на ваше движение. Вполне вероятно, что это приобретенный годами «панцирь». Но в этом телесном «нет» отсутствует любовь, отсутствует вдохновение, желание. Поэтому, замечая мускульное закрепощение, станьте еще внимательнее, виртуознее, растопите его, получите «да». Испытайте эмоциональное удовлетворение, чувствуя, как партнер физиологически открывается, скованность расплавляется, почувствуйте отклик, страсть, удовольствие, «мурлыкающее» движение его тела навстречу.

Используйте технику кинестетического присоединения. Почувствуйте настроение в каждой зоне, прикоснитесь с тем же напряжением, с той же эмоцией, которую чувствуете. Встречая мускульную скованность, прикоснитесь чуть более жестко и только потом станьте мягкими.

В кинестетическом общении не может быть строгих правил, кроме мягкого взаимного стремления создавать комфорт и наслаждение для себя и друг для друга. Основывайтесь на реальных ответах, которые дает партнер прямо сейчас, в этот момент, на степень его и вашего принятия, удовольствия, любопытства.

«Мурлыкающие» отклики

Следующая психотехника направлена на развитие телесной отзывчивости.

В этом упражнении ваш сексуальный партнер нежно прикасается к вашему телу, а вы немедленно особым образом отвечаете. Если телесный жест партнера не доставляет вам удовольствия, не вызывает страсти, то вы чувствуете это и никак не реагируете. Если же ощущение, которое создает партнер, понравилось вам, то вы можете ответить также естественно, как кошка телесно откликается на приятные поглаживания. Вспомните, ее гибкое тело легко свободно ласково движется навстречу вашей руке.

Попробуйте, это очень приятно! Отвечайте партнеру текучим естественным движением, каждый раз, когда почувствуете даже самое легкое удовольствие. И наоборот - не откликайтесь телесно или отвечайте отвращением, если ощущение вам не нравится.

Будьте готовы заметить, что ваша физиологическая любовь к партнеру отнюдь не тотальна, что вы сами очень часто локально негативны, скованны, многое физиологически запрещаете. Обратите внимание на то, какими частями тела вы более отзывчивы, а какими недоверчивы или не так коммуникательны, стеснительны, закрепощены в ответ на любовные жесты партнера. Разрешите себе эту стеснительность, точно также как и доверие, но замечайте как все это изменчиво, неповторимо в каждый момент времени. Любовь к партнеру не должна и не может быть всегда одинаково сильной или наоборот. Каждой частью тела и каждый раз вы любите его немного иначе, где-то интенсивнее, эмоциональнее или менее остро. Замечайте и постарайтесь бережно относиться к этому эмоциональному непостоянству тела, это его творчество и его свобода.

Сделайте так, чтобы ваши движения были максимально спонтанными, легкими, не делайте ничего, что требует излишних усилий, будьте «мурлыкающим», расслабленным, естественным. Потренируйтесь, это, возможно, получится не сразу. Ваша реакция больше не имеет ничего общего с пассивностью: когда партнер дотрагивается до вас, в этот момент вы прикасаетесь к его жестам всем телом, всем существом. Тело естественно движется навстречу большому удовольствию. Вспомните, разве вы гладите кошку? Нет - эта она, мягко лениво, а иногда активно двигается, прикасается всем телом к вашим рукам. Она сама моделирует ваши движения, она открывается навстречу приятному, она может больно укусить, если ей что-то не по душе.

Пусть партнер попробует нежно прикасаться только руками к пальцам, к ступням ваших ног, попробуйте получить максимум удовольствия от этого, так как будто не он прикасается к вам, вы нежитесь, наслаждаетесь, погружаете свою ступню в тепло ее/его рук. Почувствуйте, в какой зоне ваша ступня чувствительнее, потрите ее как кошка, именно в том ритме, с той интенсивностью, с которой можете получить максимум удовольствия. Молчите, не разговаривайте, общайтесь с партнером только через чувства. Потратьте на это упражнение достаточно времени. В следующий раз попробуйте «мурлыкающий» отклик на прикосновения в области позвоночника, не разрешайте себе делать ничего трудного, противоестественного, отвечайте и моделируйте соприкосновение с партнером только с удовольствием. Попробуйте эту психотехнику с любой частью тела, так чтобы ни в одной вашей физической реакции, ни в одной зоне не осталось даже следа пассивности.

Когда же вы поменяетесь ролями, и уже сам партнер будет «по-кошачьему» активно отвечать на ваши прикосновения, то потренируйтесь всегда дожидаться телесного ответа, прежде чем двигаться дальше. Потренируйтесь всегда откликаться на его чувственные ожидания, искать, пробовать, замечать, чего ее/его тело хочет еще больше и наслаждаться его желанием вместе с ним. Постарайтесь уловить ритм его реакций, чем внимательнее, чувствительнее он будет к вашим жестам, тем медленнее станут его удовольствия, тем больше ему потребуются мгновений, чтобы насладиться. Чем больше страсти вы заметите в откликах, тем больше эмоциональности ему хотелось бы получить от вас.

Как вселенная

Коснитесь с закрытыми глазами лица любимого человека, попробуйте во множество раз увеличить масштаб своих ощущений. Решитесь представить на мгновение, что другой мир не так важен, что все самое главное заключено сейчас в том, что вы испытываете. Наслаждаясь этим моментом, опишите, то место во вселенной, на которое может быть похоже ваше чувство, ощущение от прикосновения. Здесь подойдут любые природные аналогии. Опишите все так, будто полноценно находитесь внутри образа, чувствуете, видите, слышите все происходящее изнутри.

Пусть это путешествие напоминает осознанное сновидение, яркое, свежее, светлое. Постарайтесь быть как можно позитивнее. Исследуйте каждый участок его/ее тела, рассказывая вслух о спонтанно возникающих образах. Описывайте не столько физическое, сколько эмоциональное, энергетическое тело.

Когда вы попробуете эту психотехнику, то легко разгадаете ее смысл. Во-первых, она включает вашу творческую часть, освобождая от бессмысленных стереотипов. Во-вторых, вы, возможно, осознаете другой непривычный, обогащенный свежими чувственными открытиями эмоциональный образ собственного тела. Это позволит на глубоком подсознательном уровне раскрепоститься от плоских шаблонов, больше принимать себя, сильнее любить физически другого.

Лучше всего начать с прикосновений к лицу, потому что как раз лицо выражает в большей степени все коммуникативное напряжение и в тоже время отношение к миру и к самому себе. Тепло обнимая партнера, исследуйте каждый микро участок его/ее лба, области вокруг глаз, носа, прикоснитесь к

его/ее губам. Чувствуйте текстуру кожи, мягкость или жесткость, сухость или влажность, ее прохладу или жар, ощутите мышечное напряжение или расслабленность, изящество костной формы. Каждый раз, изучая свои ощущения от следующего прикосновения, сосредоточьтесь на чувствах, которые вы испытываете созвучно той эмоциональной энергетике, которую излучает эта зона. Увеличьте масштаб и спонтанно легко поймите природную аналогию, внутренний образ, который у вас ассоциативно возникает, это может быть знакомый вам уголок на земле, это может быть любое место вселенной. Совершите легкое приятное погружение, вы можете увидеть целый материк или планету, вы можете оказаться в окружении тропических деревьев или почувствовать близкое прохладное океаническое дыхание. Отпустите свое воображение и испытайте максимальное удовольствие, расскажите любимому человеку о своих образах и ощущениях, стараясь точно уловить сходство с чувствами, которые идут от него.

Поддайтесь желанию и удовлетворите любопытство партнера, продолжая свое творческое исследование, изучите каждую зону его тела, каждый энергетический центр, рассказывая о своих позитивных аналогиях.

Важным эффектом от этой психотехники будет не только более глубокое принятие себя через восприятие партнера, но и ваша способность легко изменять масштаб, превращая каждое прикосновение в большое событие.

Прикоснуться к центру удовольствия

Есть ли на теле любимого человека такое место, к которому вы относитесь особенно трепетно? Прикоснитесь к нему так, как будто в данный момент не существует ничего более важного. Сосредоточьтесь на небольшом участке с максимальным вниманием. Дотроньтесь сначала только энергией эмоций, теплом руки, затем кончиками пальцев, подушечками, внутренней стороной пальцев, ладонью... Постарайтесь получить максимально возможное наслаждение от собственного прикосновения. Будьте достаточно медленным, чтобы получать удовольствие от каждого микродвижения. Сконцентрируйтесь на чувственном и физиологическом отклике и постарайтесь усилить его только в этой зоне.

Сосредоточьте всю возможную нежность на этой части тела в течение нескольких минут, до тех пор, пока локализация позитивных эмоций в ответ на вашу ласку не станет осязаемой, затем начните медленно расширять зону прикосновения, захватывая кинестетически и чувственно большее пространство. Попробуйте имитировать прикосновением всплеск, растекание эмоций, от одной локальной точки на большую площадь.

Затем попробуйте расширить свое энергетическое воздействие от поверхности кожи к мускулам, получая физически доверительный отклик его тела, замечая расслабление или изменение мышечного тонуса. Попробуйте сделать свое энергетическое проникновение от поверхности кожи к глубинным мускульным ощущениям партнера ритмичным, эмоциональным, максимально приятным в каждый момент для вас самих.

А теперь включите свою способность воздействовать не на какую-либо зону, но через нее, проникая достаточно глубоко, чтобы затронуть самые сокровенные эмоции партнера. Вы можете, попробовать властным движением, сжимая ладонь или ступню, вниманием, эмоциями воздействовать на самые интимные зоны, захватывать вниманием сексуальный энергетический центр. Проникайте чувственными импульсами глубоко через нервные окончания к самому средоточию удовольствия. Научитесь направлять эмоциональные токи к энергетическим центрам настолько сильно и точно, осязаемо, чтобы партнер мог ясно различить их движение. Проведите эксперимент, попросите партнера замечать, куда направляется воздействие. Попросите его/ее рассказать, как именно он это чувствует: как эмоциональное тепло, как горячий захват, может быть как легкий энергетический ток... Узнайте у любимого человека, какие проникающие воздействия доставляют ему больше удовольствия.

Тепло обнимая партнера, начните прикасаться к области его/ее позвоночника, проникая эмоциональным теплом к мускульным ощущениям спины, затем сквозь костную ткань к энергетическим центрам внутри позвоночника. Предвосхитите, как ласковое тепло пронзает кожный покров, мускулы, костную ткань, проникает к средоточию нервов, создавая фантастически приятные, необычные ощущения. Вы почувствуете, как ответ его/ее тело глубоко расслабиться, наполниться ощущением «мурлыкающего» комфорта и удовольствия.

Постепенно овладейте способностью всегда достигать энергетической глубины, дотрагиваясь до любой части тела, прикасаться к душе, к самому центру наслаждения.

Намерение как содержание прикосновений

Стиль, степень экспрессивности, откровенность прикосновения – это лишь его форма, сосуд. Содержанием является то, что сексуальные партнеры подсознательно стремятся транслировать, то, за чем они прикасаются друг к другу. Прикосновение массажиста в значительной степени иное, чем прикосновение влюбленного. Любящее прикосновение вы все равно различите, даже если оно будет грубым, фальшивая ласка останется фальшивой, даже если вызовет оргазм.

Сейчас попробуйте прикоснуться к партнеру из чувства долга, так как если бы это было вашей обязанностью, службой, работой. Пусть получится и не сразу, сделайте это с полной ответственностью, чтобы прочувствовать, усилив в несколько раз, внутреннюю фальшь, ощущение загнанного в угол душевного дискомфорта, нелюбви к происходящему. Поймите это ощущение, уловите его внутренние признаки. Вы заметите, что источником таких прикосновений, является не сердце, а подсознательное стремление выполнить внешне навязанное правило или доказать себе или партнеру свою ценность. В основе такого побуждения лежат какие-то ролевые обязательства или маски.

Дотроньтесь, погладьте друг друга с чувством долга и обменяйтесь вашими впечатлениями.

Обнимите партнера, заведомо фальшиво, так будто, преследуете какую-то другую цель, кроме любви.

Прикоснитесь механистично, так, будто хотите поскорее перейти к чему-то более приятному, но действуйте на автомате.

Вы заметили? Неадекватные намерения партнера порождают странные неадекватные ощущения. Если вы внимательны, если вы достаточно открыты, вы легко распознаете обман.

Это вроде бы и не патология, но женщина испытывает оргазм, и в тоже время не получает удовольствия, мужчина наслаждается женщиной, но реализует свои душевные качества не в сексе.

Проведите мысленно грань, вспоминая свой сексуальный опыт: как часто вначале объятий, прикосновений, движений было стремление все делать правильно, и когда ваше кинестетическое общение было исключительно естественным, продиктованным только ощущением страсти, удовольствия, любви друг к другу.

Наверное, девяносто процентов сексуального опыта для многих людей можно было бы легко отбросить, если бы принимать в расчет только естественную, не навязанную стереотипами и правилами кинестетическую коммуникацию. Сексуальное насилие – ужасно, и все же, на мой взгляд, не менее отвратительно мелкое неосознаваемое насилие над собой каждый раз, когда вы делаете хотя бы одно движение без истинного удовольствия, без настоящего осязаемого желания.

Каждое механистическое движение запоминается телом и становится еще одним кирпичиком для создания взаимной телесной и эмоциональной холодности, для фригидности по отношению ко всему миру и к себе самому. Осознавайте все время, чего вы хотите сейчас, в этот момент. И если вам ничего не хочется, договоритесь не делать ничего. Возможно, такая честность может вызвать сиюминутный ролевой дискомфорт, но душа вознаградит за понимание и верность самому себе.

Осознайте тот миг, когда рождается движение. Когда, в какой момент, откуда приходит побуждение сделать что-то.

Обнимите партнера, воплощая стремление сами испытать все возможное удовольствие.

Прикоснитесь всем телом так, будто хотите в наивысшей степени выразить свои чувства к любимому человеку

Воздействуйте через ощущения с намерением создать для себя или него/нее совершенно новый, чудесный опыт.

Расскажите, обменяйтесь впечатлениями, чем отличается каждый телесный жест на уровне ощущений. Пробуйте угадывать, распознавать, какие желания транслирует партнер через прикосновения. Натренируйте интуицию так, чтобы всегда чувствовать настроение партнера и разделять с ним его страсть, его стремление к глубоким любовным переживаниям, или потребность в творчестве, или стремление к сверхновому чудесному опыту.

II. Синхронизация чувств.

Ласковая синхронность дыхания

Ощущение единого ритма в кинестетическом общении – это то, что создает легкость, уверенность, чувство гармонии и телесного взаимопонимания. Научитесь в совершенстве присоединяться к партнеру по дыханию.

Тепло обнимите любимого человека так, чтобы хорошо чувствовать его ритм, в течение нескольких минут дышите в такт с ним, стараясь точно отразить физиологию его дыхания. Ощутите рисунок движения диафрагмы, грудной клетки, плеч – каждое микродвижение и присоединитесь к нему.

Охватите ладонью или легко прикоснитесь только подушечками пальцев к какому-то месту тела партнера, так чтобы вы сами могли чувствовать максимальное удовольствие от касания. На вдохе воздействуйте поверхностно и невесомо, на выдохе проникайте глубже к мускульным ощущениям партнера. Наслаждайтесь собственными волнообразными движениями, чувствуйте удовольствие самими рецепторами оттого, что ощущаете то поверхность, то глубину; то бархатистость кожи, то упругость тела внутри.

Нежно обнимая партнера, попробуйте этот способ ритмичного воздействия от поверхностного к глубинному - всем телом. Проявляйте максимальное внимание к тому, как меняется физиология партнера, тотально присоединитесь по дыханию. Замирайте, когда он останавливается, углубляйте дыхание, когда его вдох или выдох становится глубже.

На вдохе замечайте внешнее тепло, излучаемое его телом, а на выдохе проникайте к самому источнику энергии. Осознать это энергетическое тепло каждым нервом, каждой клеткой. На вдохе воздействуйте нежно невесомо, на выдохе пронзительно и страстно. Раскачайте волны до пика удовольствия и доверьтесь им сами.

Обнимая партнера, начните спонтанно прикасаться к разным зонам его тела, полностью доверяясь интуиции и выбирая новое место касания в точном соответствии с внутренним побуждением. Продолжая присоединяться по дыханию, дотрагивайтесь всегда, когда вдыхаете вместе с ним/с ней; проникайте душевной энергией, силой эмоций глубже, выдыхая ощущение удовольствия от прикосновения. Вы легко дотрагиваетесь на вдохе, вы проникаете энергией глубоко на выдохе, спонтанно неожиданно прикасаетесь то к одной, то к другой зоне, внимательно следуя интуиции.

Нет ничего более скучного, чем однообразные сексуальные сценарии, доверьтесь себе, своим ощущениям, а не правилам. Прикасаясь, руководствуйтесь не рациональными убеждениями, но подсознательными предчувствиями, что «именно сейчас, именно это новое прикосновение будет лучшим, самым приятным для вас самих, вызовет самый сильный эмоциональный отклик партнера».

Прикосновение, подражающее оргазму

Представьте себе два потока, движущиеся с разной интенсивностью, быстротой, в разных направлениях. Какими бы стремительными, страстными, насыщенными не были эмоции сексуальных партнеров, по-настоящему глубокие удовольствия доступны тем, кто умеет превратить два потока в один.

Опыт и особенности переживания эротического транса и оргазма столь уникален для каждого человека, что никак не вписывается в плоские однозначные теории. Ваш сексуальный партнер, к сожалению, не сможет прочитать о вашем неповторимом стиле погружаться и наслаждаться любовью ни в одной из книг. Ему сложно будет понять вас, если вы расскажите о ваших ощущениях на словах. Проблема в том, что слова дают только намеки, слишком многое мы достраиваем сами. Только сами ощущения могут рассказать полноценно о вашем стиле переживания удовольствия.

Чувство оргазма может развиваться с разной степенью интенсивности, медленно или быстро, нарастая, волна за волной или как цепная реакция наслаждений.

Начните с изучения личного опыта. Представьте себе, что ощущение движения к наивысшей точке оргазмического переживания можно сравнить с разгорающимся светом или нарастающим звуком. Опишите, как можно было бы это увидеть или услышать? Вспомните насколько однозначно ваше крещендо, чувствуется ли в этом движении пульс, усиление или угасание.

Теперь попробуйте очень точно передать свои ощущения сексуальному партнеру. Дотрагиваясь до тыльной стороны ладони или мягко захватывая пальцы его руки, попробуйте, транслировать через прикосновение то, как вы испытываете эмоциональное и физиологическое движение к оргазму, максимально приближено к вашей внутренней реальности.

Начните с легких прикосновений подушечками пальцев, изменяя только ритм, интенсивность давления и площадь касания. Сохраняя соответствие реальному времени переживания, попытайтесь выразить все богатство эмоционального ощущения оргазма только через ритм и интенсивность.

Чтобы сделать эту психотехнику, безусловно, очень важно хорошо осознавать себя и свой счастливый опыт. Проанализируйте несколько ярких сексуальных воспоминаний, сравните свои оргазмические переживания по силе, по обширности ощущений. Вспомните, что приносит больше удовольствия, как разворачивается динамика ощущений в самом приятном опыте.

Покажите партнеру через осязание, как развивается, нарастает сила ваших эмоций, через какие этапы проходит до того как достигает пика, отразите с точностью до секунд длительность каждого момента, интенсивность каждого ощущения, ритм и энергетику оргазма.

Это может выглядеть, например, как возбужденное страстное или очень медленное, мягкое захватывающее движение пальцами или всей ладонью руки партнера, в котором отражается и нарастающая сила удовольствия, и паузы, и амплитуда интенсивности, и напряжение, и расслабление, и невероятное ощущение любви в момент оргазма.

Попросите партнера с максимально возможной точностью, одновременно отражать ваши прикосновения другой рукой, возвращая вам ваши ощущения. Добейтесь полного телесного взаимопонимания в отношении интенсивности ваших переживаний оргазма.

Дальше вы можете попробовать более сложный и интересный вариант этого упражнения, когда ваше прикосновение отражает не только интенсивность чувства наслаждения, но и движение, динамику обширности и глубину переживаний. Подражая собственному состоянию эротического транса и оргазма, транслируйте партнеру свои ощущения через прикосновения поверхностные и пронизывающие, острые и гладкие, точечные и захватывающие все большее пространство.

Если ваше ощущение оргазма развивается от локальной точки удовольствия, взрывной волной тотально захватывая все тело, выразите это в прикосновении. Воздействуйте сначала очень точно, пронзительно, выражая все ощущения и эмоции, сконцентрированные локально, чтобы затем имитировать ласковый взрыв, растекание, волны наслаждения.

Шаг за шагом научитесь выражать в прикосновениях динамику своих сексуальных переживаний максимально точно, эмоционально насыщено. Дайте партнеру чувство понимания, сами станьте немного компетентнее относительно кинестетической реальности друг друга.

Образ удовольствия

Акварелью, пастелью, маслом, как угодно - напишите свой оргазм.

Закройте глаза и вернитесь в памяти в момент особенно острой кинестетической отзывчивости по отношению к любимому человеку, восстановите ощущение удовольствия, повышенной эмоциональности, вспомните самое яркое переживание оргазма.

Возвращаясь к ощущениям, спроецируйте их на бумагу. Найдите самые точные цвета, образы, аналогии, отпустите рациональность. Напишите ваши эмоции, их энергетику, аромат, вкус... Отобразите их динамику и глубину.

Нет никого, кто мог бы пережить ваши ощущения. И все же так важно создать идеальное сочетание, синхронизировать свой опыт и стиль достижения удовольствия с опытом любимого человека. Попросите его описать вам, свое чувство наслаждения. Поищите вместе аналогии его переживаний, ассоциации, образы, которые могут наиболее точно отразить его внутренний опыт.

Спроецируйте последовательность, в которой развиваются его ощущения удовольствия прямо на его тело. Создайте своеобразную карту, отображающую каждый момент эротического транса и чувство оргазма. Попросите любимого человека закрыть глаза, и рассказывать о своих образах, энергетических ощущениях, цветах и ароматах, в которых воплощается оргазмическое переживание.

В обстановке абсолютного комфорта для вас обоих кисточкой и воображаемыми красками выразите эмоциональное, цветное наслаждение на его/ее теле. Создайте ощущение взаимного повышенного внимания к ассоциациям, впечатлениям, ощущениям друг друга, сохраняйте на протяжении всего времени психотехники чувство приятного взаимного транса.

Дайте свободу творческому воображению, следуя за его ассоциациями, находите нужные цвета, легко воспроизводите образы наслаждения. Безусловно, важна душа, любовь в каждом прикосновении кисточкой.

Отобразите чувство удовольствия целостно: отразите страстную эмоциональную яркость сексуального центра; энергетические токи вниз по ногам и вверх по позвоночнику; комфорт и удовольствие в нижней части живота; чувство любви, духовности в сердечной зоне...

Кинестетическая реальность каждого из нас насколько богата, настолько и неповторима, скрыта, непонятна для других людей. Мы склонны просто проецировать на опыт партнера то, что чувствуем сами. Взаимное описание чувства оргазма позволит глубже узнать эмоции, ощущения

друг друга. А воображаемое изображение кинестетических образов удовольствия, энергетики наслаждения прямо на физическом теле партнера, даст несравнимо больше, чем простое рациональное обсуждение. Воображаемый рисунок наслаждений на теле – эта терапевтическая метафора управления кинестетической реальностью друг друга, это метафора властного и нежного создания оргазмических ощущений в любой части тела любимого человека.

Вкус соприкосновений

Тепло обнимите любимого человека, так чтобы соприкоснуться с ним всем телом и получать от этого как можно больше удовольствия. Почувствуйте его/ее физическое тело эмоционально. Соприкоснитесь и опишите ваши ощущения друг для друга. Какие эмоции излучает каждая зона? С каким вкусом или ароматом можно сравнить это?

Прикоснитесь мягко лицом к его лицу, присоединяясь по дыханию, потритесь как кошка, получите отклик, какие эмоции вы ощущаете энергетически? Тепло, нежность, безмятежность, доверие.... Почувствуйте вкус этой эмоции, сладкий, соленый, кислый... Опишите свои ассоциации для партнера

Ласково расслабленно соприкоснитесь с подбородком, областью шеи и почувствуйте взаимную реакцию, какую эмоцию вы получаете в ответ? Раскрепощение, открытость, расслабление... Расскажите, что вы чувствуете. Опишите тонкое различие во вкусе, на что это похоже? Вкус молока, запах травы, вкус чая ...

Продолжая присоединяться по дыханию и получать максимально возможное удовольствие от прикосновения, пальцами прикоснитесь к его/ее пальцам, ладонями к его/ее ладоням, запястьями к запястьям... Опишите ощущения, эмоции, ароматы, вкусы, ассоциации, которые рождаются у вас ...

Войдите в более плотное соприкосновение в области груди, сосредоточьте свое внимание на ощущениях сердечного ритма. Переключитесь от поверхностных ощущений к глубинным энергетическим. Почувствуйте живое тепло, эмоциональность его/ее сердца. Передайте часть своей энергии и ощутите отклик, почувствуйте его вкус, аромат, цвет, расскажите о ваших впечатлениях.

Сохраняя чувство единого ритма и взаимного комфорта, продолжайте свое кинестетическое путешествие дальше к животу, затем к сексуальному центру и по ногам вниз. Наслаждайтесь взаимным энергетическим проникновением, эмоционально воздействуя на партнера в каждой из зон, найдите самую точную, самую интимную вкусовую метафору.

Попробуйте усилить ощущение удовольствия: сконцентрируйтесь, вдохните его/ее эмоции, аромат, впустите в себя глубоко, пропитайтесь энергетически его/ее теплом, растайте во вкусе его/ее удовольствия или возбуждения.

III. Энергетическое взаимопроникновение

Энергетически насыщенные прикосновения вызовут несравненно более сильный кинестетический отклик. Материализуйте в энергетических прикосновениях свои чувства, и вы получите острый эмоциональный ответ.

Энергетические коготки

Сделайте вдох через кончики пальцев, произвольно направляя энергетическое тепло вверх к ладоням, и выдохните ее обратно, как бы выталкивая силу из кончиков пальцев вовне. Позвольте пальцам свободно совершать любые движения. Потратьте на это упражнение достаточно времени, чтобы почувствовать течение энергии в пальцах совершенно осязаемо. Поймите ощущение, что ваши энергетические пальцы немного длиннее, чем физические, также как и энергетически ладонь значительно больше.

Представьте себя котенком, который врезается пронзительными энергетическими коготками и втягивает в себя тепло на вдохе, и мягко расслабляет лапы, делает текучее возвращающее движение на выдохе. Отпустите себя, будьте спонтанным. Мягко ритмично следуйте за дыханием. Позвольте «своим лапам» двигаться только так, как им хочется. Безжалостно пронзайте тело партнера энергетическими «коготками» на вдохе, мягко выдыхайте, расслабляйте «лапы и когти» на выдохе.

Вонзите «энергетические когти» еще глубже и проведите ими сквозь его биополе своими острыми вибрациями сверху вниз, снизу вверх, поверхностно и глубже. Будьте дерзким, но теплым и внимательным к партнеру, чтобы ощутить его «мурлыкающий» отклик, заметить, какое необычное и сильное энергетическое удовольствие это доставляет.

Энергетическое скольжение

Прикасаясь к телу партнера, скользите только энергетическим продолжением ладони, только энергетическими пальцами по невидимым тонким волоскам тела любимого/любимой, не касаясь поверхности кожи. Сконцентрируйте все внимание на высоких вибрациях излучаемых вашим прикосновением, уйдите в эти вибрации, пусть ваша энергия станет более материальной, чем физическое тело.

Добейтесь, чтобы партнер не просто хорошо ощущал тепло и токи ваших энергетических прикосновений, но чувствовал их не менее осязаемо, чем физические. И затем, мягкими перетекающими движениями переключитесь от движения пальцами, ладонью, на плавное энергетическое скольжение предплечьем, плечом, расслабленной головой, грудью, всем телом... Прикасайтесь не физически, лишь эмоцией, только душевным теплом.

Почувствуйте свое энергетическое осязаемое продолжение, мягкое, пронзительное и нежное.

Бессмысленное поверхностное движение вызовут лишь щекотку или даже раздражение. Настоящее удовольствие партнеру может доставить именно интенсивное, насыщенное, эмоциональное энергетическое прикосновение, вызывающее чувственный ток, почти подсознательный отклик.

Делая это упражнение, обязательно попробуйте себя сами в роли воспринимающего и научитесь очень легко сдвигаться от физических ощущений на восприятие энергетического воздействия. Чувствуя мягкое касание, сосредоточьте на нем все возможное внимание, станьте самим ощущением, почувствуйте тепло, плотность энергетических прикосновений. Вдыхайте эмоции кожей, перемещаясь вслед за движениями партнера. Научитесь дышать любой зоной собственного тела, втягивая и возвращая энергию любимого/любимой в каждой точке соприкосновения. Обращайте внимание на обострение или снижение вашей чувствительности, откликайтесь «по-кошачьи» плавно в момент более сильного удовольствия. Будьте плавными, мягким, раскованными. Позволяйте душе танцевать, увлекая за собой и тело.

Энергетически тепло, пронзительно отвечайте на воздействия любимого/любимой, выдыхая насыщенные эмоциональные токи в тех зонах соприкосновения, где ваше удовольствие особенно острое. Почувствуйте, как буквально просачиваетесь эмоциями в энергетическое тело партнера, глубоко синхронизируйтесь с ним на уровне тонких вибраций. Подышите самими этими вибрациями, остановите это мгновение, задержитесь, чтобы полнее, глубже испытать новое восхитительное ощущение.

Горячее влияние и обжигающие ответы

Далее присоединяясь по дыханию, обнимите партнера, и прикасайтесь легкими невесомыми движениями, так чтобы втягивать в ладонь, тепло его тела на вдохе, и нежным проникающим движением возвращать ее обратно на выдохе. Поэкспериментируйте в способности получать удовольствие именно в энергетическом взаимодействии, осязая самими энергетическими пальцами, наслаждаться вибрациями, исходящими от тела партнера, проникать на любую глубину, растворяясь внутри. Воздействуйте почти также как «энергетическими коготками», но нежнее на вдохе и пронзительнее, глубже на выдохе.

Попробуйте сделать все прикосновения теплыми, проникающими. Воздействуйте на партнера сначала энергетически, только потом физически. Научитесь делать это столь хорошо, чтобы ваш любимый человек мог бы ощущать энергетическое воздействие сильнее, чем телесное.

Еще раз внимательно почувствуйте ваши ладони и попробуйте с силой вдохнуть энергию из кончиков пальцев вверх по своим рукам и прямо в сердечную зону. Затем задержите дыхание, согреть его своим сердцем и выдохните энергетические токи по рукам вниз обратно в кончики пальцев.

Спонтанно, интуитивно, мягко прикасайтесь к партнеру, насыщая свои движения сердечной энергией. Так, чтобы все ваши прикосновения распространялись прямо из сердца, содержали душевное тепло и сердечную эмоциональность. Почувствуйте, как она осязаемыми мягкими токами воздействует на любимого человека, получите его кинестетический и чувственный отклик. Попробуйте увеличить площадь касания, дотрагиваясь всей рукой, ближе всем телом, на выдохе насыщая каждое соприкосновение сердечной силой. Наполните этой мягкой светлой любящей энергией все жесты, передавайте сердечное тепло, прикасаясь губами, лицом, всей расслабленной головой, плечами самой сердечной зоной. Почувствуйте, как поток душевной энергии становится все интенсивнее, эмоциональное удовольствие умножается, когда ваши глубинные интимные чувства встречаются с чувствами любимого человека. Погрузитесь в них с головой, доверьтесь мягким волнам эмоций.

Научитесь пронзительно воздействовать на любимого/любимую самой страстью. Испытывая сексуальное возбуждение, осознайте это острее. Направьте осязаемый горячий поток из сексуального центра по внутренней стороне позвоночника вверх, через руки, через ладони партнеру. Воздействуйте через каждое прикосновение эмоцией возбуждения, горячей энергией, получая удовольствие от проникновения, растапливая физическое тело любимого. Почувствуйте его эмоциональный, обжигающий ответ.

Делая это упражнение в роли воспринимающего, научитесь тонко различать пустое не энергетическое касание. Отличать прикосновение, насыщенное сердечным теплом или воздействие горячее, страстное из сексуального центра. Почувствуйте, возникает ли в вашей душе в ответ ощущение любви или острое сексуальное влечение. Разрешите партнеру действовать на вас пронзительно, доверьтесь ему/ей. Расскажите ему/ей о ваших ощущениях, расскажите насколько глубоко вы его/ее чувствуете.

Ароматное проникновение

Эмоции, чувство удовольствия тесно связаны и даже кодируются подсознательно, как имеющие определенный вкус. Печаль, горе, как правило, мы связываем с горечью. Радость, удовольствие - со сладостью. Сильные интенсивные ощущения ассоциируются в сознании с острыми вкусами. Несмотря на это некоторое общее сходство, все же «вкусовое значение» каждой эмоции для любого из нас совершенно уникально.

«Вкусовое значение» - это и метафора и так называемая субмодальность, один из компонентов кода, создающего целостное ощущение эмоции.

Следующее упражнение может дать вам совершенно изумительный результат, вы получите ключ к управлению своими ощущениями удовольствия.

В этом упражнении ведущий – партнер. Он, тепло обнимая вас, и присоединяясь по дыханию, любящими движениями прикасается к вашей спине, дотрагиваясь спонтанно к любой точке вдоль позвоночника. В момент прикосновения он называет вслух любой вкус или аромат, связанный с удовольствием, при этом насыщая тепло своих энергетических пальцев или ладоней тем самым ароматом или вкусом. Партнер как бы пропитывает на выдохе каждую точку прикосновения теми вкусами, которые он метафорически ассоциирует с ощущением удовольствия или оргазма. Начните с простых вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, терпкий. Каждое прикосновение должно быть более чем внимательным, пронзительным, насыщенным, пропитывающим энергетику в выбранной зоне вплоть до спинного мозга.

В роли воспринимающего в момент, когда партнер дотрагивается, вдохните вкус, дышите самым этим ощущением, самой энергией, впустите ее в себя как можно глубже. Точно также вдыхайте вкусы последующих прикосновений, стараясь в точности уловить ощущение, которое передает партнер.

Научитесь ясно различать сладкий от кислого, острый от соленого... Почувствуйте все благородство сочетаний двух, трех вкусов. Попробуйте распознавать, каким вкусом насыщено энергетическое прикосновение, без подсказки партнера. Сначала уловите отчетливее различие между самыми легко узнаваемыми энергетическими вкусами, затем переключитесь на более сложные для восприятия вкусы или их сочетания.

Если вы научитесь хорошо различать вкусы, которые транслируют прикосновения партнера, это невероятно обогатит ваше восприятие, вы сможете ощущать уже не односложные ощущения наслаждения, но значительно больше: букет оттенков, полутонов, вкусовых сочетаний. Однако смысл этого упражнения состоит не только в том, чтобы научиться распознавать вкусы, но и с другой стороны концентрироваться, усиливать, генерировать их, транслировать любимому/любимой.

В роли ведущего постарайтесь научиться передавать ощущение сладкого, кислого, соленого, терпкого максимально сконцентрировано и осязаемо для партнера. Сначала освоите эту способность, воздействуя энергетикой пальцев, затем попробуйте транслировать вкусовые энергетические ощущения, прикасаясь к любым чувствительным зонам тела любимого/любимой свободно легкой расслабленной головой, грудью, животом, выдыхая через пластичные движения насыщенную вкусами энергию.

Энергетический шифр оргазма

Расшифруйте свое ощущение оргазма. Запах скошенной травы, острый вкус citrusовых, молоко и мед - определите ваш вкус удовольствия. Сконцентрируйтесь на счастливом сексуальном опыте так, будто прямо сейчас испытываете его. Ощутите аромат, почувствуйте весь букет в самом расцвете этого переживания. Поделитесь своими переживаниями с партнером. Опишите друг для друга, из каких вкусовых оттенков состоит ваше ощущение горячего сексуального возбуждения, какие вкусы больше всего подходят для предоргазмического переживания...

Вместе с любимым человеком сядьте спиной к спине, так чтобы как можно ближе соприкасались зонами вдоль ваших позвоночников, настройтесь друг на друга, присоединитесь по дыханию. Затем через мягкие плавные движения начните обмениваться энергией, получая «мурлыкающие» отклики партнера.

Вспоминая чувство самого сильного сексуального наслаждения, постарайтесь еще раз ощутить все богатство его вкусов или ароматов. Выдохните мягким плавным движением это ощущение через свой позвоночник в позвоночник партнера, направьте энергию интенсивно пронзительно прямо через чувствительные энергетические струны спинного мозга. Постарайтесь транслировать как можно точнее ваше переживание оргазма, его медовый вкус, остроту или терпкий аромат.

В роли воспринимающего будьте абсолютно сосредоточены на ощущениях, которые получаете. Почувствуйте себя экстрасенсом, проникающим к самой сокровищнице ощущений и эмоций любимого человека. Получив энергетический шифр его чувства оргазма, переживите его сами как можно более достоверно, доверьтесь новизне этого удовольствия, впитайте его в себя, растворитесь в нем, чтобы затем вернуть свое умноженное ощущение вибрирующими токами обратно, сливаясь с красотой этого переживания.

Почувствуйте, как код его/ее удовольствия проникает в центр, к самой оси восприятия, отразите его остроту и интенсивность, тончайшие вибрации и аромат. Дышите одним ощущением, одним переживанием, на миг слейтесь любимым человеком и испытайте его наслаждение.

IV. Наслаждение трансом

Путь к долинному наслаждению

Стереотип упрощает отношение к сексуальным переживаниям, будто только пик удовольствия является ценным, дающим настоящее наслаждение, настоящее физическое счастье для партнеров. Но даже сильное пиковое физическое переживание оргазма не всегда приносит полноценное удовлетворение.

Настоящее удовлетворение – это скорее мурлыкающее внутри согласие, чувство комфорта, счастливого равновесия, то, что является качеством самих ощущений, но не мимолетное удовольствие как подготовка к новой битве за разрядку.

Чтобы получать от любви мистическое долинное наслаждения, нужно научиться чувствовать удовлетворение с самого начала и буквально каждую секунду, развивая удовольствие как внутреннюю улыбку до тех пор, пока такая улыбка не захватит тело totally.

Стереотип упрощает все до схемы, в которой удовлетворение – только реакция на физические действия партнера, но чувство удовлетворения также как и ощущение оргазма – это все же некое настраивание тела, настраивание психики, внутренняя улыбка. Это настраивание быть в особом состоянии повышенной чувствительности по отношению к любимому человеку, настраивание наслаждаться физически, эмоционально в любую минуту телесного общения, активное чувственное ожидание, включенность в каждое нервное окончание, способность ощущать больше, острее, чем обычно.

Чем выше чувствительность, ясность сознания, тем в большей степени ощущение удовлетворения содержится в малом, развивается как процесс, в котором не любовники стремятся достигать его, но оно само движет их действиями и эмоциями.

Желание создает беспокойство, лишает равновесия, основывается на иллюзии, что будущий момент вмещает больше счастья. В то время как, удовлетворение движется вглубь, сохраняя целостность, удерживая сверхценность настоящего, - не идеального, не будущего, не желаемого, но уже существующего, готового к актуализации, к более полноценному раскрытию изнутри.

Удовлетворение в каждую секунду телесного общения делает сексуальные переживания медитативными.

Эта медитация рассеет тот самый болезненный стереотип наслаждения лишь в последний момент, так будто все остальное только подготовка к нему, менее важная торопливая и ожидающая: от желания к утолению.

Умение ощущать удовлетворение в начале расцветающего наслаждения, быть интенсивным спонтанным каждое мгновение преобразует этот опыт в другой, более полноценный, насыщенный, глубокий, где удовольствие будет несоизмеримо полнее, чувство оргазма станет долинным.

Чувствительность в кинестетическом транссе

Станьте внимательнее к изменениям чувствительности тела по мере погружения в состояние любовного транса, замечая как некий сдвиг сознания, эмоциональная включенность заставляет нервные центры работать по-другому, чем в обычном состоянии. Ощутите, как нарастает острота ощущений, способность осязать больше тепла, больше удовольствия в один момент времени.

Обычная рациональная концентрация может позволить в значительной степени интенсифицировать осязание, но то, что сделает состояние кинестетического транса – намного существеннее.

Мастерами кинестетического транса и гипноза являются кошки. Действительно, кошка – сочетает и подлинность, и хитрость, и агрессивность, и невероятную мягкость.

Вы легко заметите, как расслабляется ее тело, изменяется ее состояние в момент удовольствия. В ее раскрепощении нет секса, ее полное доверительное и безусловное расслабление означает удовлетворение, физическое счастье без линейных сценариев.

Кинестетическое удовлетворение вообще меньше всего зависит от секса, удовлетворение – это просто особое настроение: вы удовлетворены каждым прикосновением, эмоционально вовлечены в процесс наслаждения в текущий момент любви, или не удовлетворены никогда, не считая редких разрядов гнева, или рефлексорного оргазма.

Интенсификация чувствительности в любовном транссе, конечно, не является залогом достижения оргазма. Состояние кинестетического транса не является типовым, не повторяется и не начинается линейного путешествия из физической нелюбви к любви, из бесчувственности к оргазму. Состояние кинестетического транса развивается спонтанно, его сюжет развивают сами эмоции.

Восприимчивость в любовном трансе не просто усиливается, она переходит в другое измерение, в другое более объемное состояние, она раскрывается, так что вы обнаружите бесконечное множество оттенков, удивление от невероятного потока чувственной информации.

Ощущение обостренной чувствительности, счастья и удовлетворения без сценария, и даже без секса, - не является чем-то противоестественным, ведь кошки не употребляют наркотиков.

Способность наслаждаться сильно, глубоко - в нашей природе, это более, естественно, чем любые правила. Почему же культом, важнейшим требованием к женщине, к ее сексуальности, как в прочем и к мужчине, стало – способность регулярно уверенно последовательно достигать оргазма. Такие стереотипы вредят любовным отношениям, мужчина и женщина уже руководствуются не настоящими желаниями, но пришедшими извне механистическими ожиданиями друг от друга.

Мурлыкающее удовлетворение, беспричинное, необязательное, глубокое даст вам намного больше, чем обычный «синхронный бег к оргазму». Именно в таком счастливом настроении души, в таком неспешном состоянии тела и приходит самое сильное, самое невероятное наслаждение.

Восхождение и свобода падения

Ощущение интенсивного эротического транса – это переживание необычное, странное, почти неземное; это чувство, будто душа взмывает высоко и свободно парит, легко доверчиво кружит, падает как снежинка.

Чтобы приблизиться к этому переживанию, вы можете применить метод, столь же сильный, полезный, магический, насколько и древний. Этот метод называется суфийское кружение и заключается в том, что вы в течение нескольких минут крутитесь вокруг собственной оси, как ребенок, отдаваясь чувству парения в пространстве, сохраняя равновесие. После чего вы достигаете кульминации и мягко опускаетесь на пол, чтобы встретиться с невероятными ощущениями трепета и удовольствия, свободного падения и всего того, что так близко к переживаниям любовного транса.

Держите правую руку прямо перед собой, фиксируя на ней свой взгляд, и начинайте движение слева направо вокруг своей оси. Представьте себе, что с каждым новым поворотом, вы взмываете на ступеньку вверх, найдите тот ритм, который позволит вам обрести равновесие, и, возможно, ощущение почти шаманское, захватывающее, увлекающее душу все выше. Доверьтесь ритмичному кружению, замечайте, как изменяется визуальное восприятие руки и всего пространства вокруг, сохраняйте устойчивость и кружитесь как пушинка все выше и выше. Постарайтесь достичь самой невероятной вершины равновесия, чтобы затем, очень осторожно опуститься на пол, и, сохраняя внутри себя тишину и доверие к происходящему, капитулировать перед состоянием транса окончательно, пережить все то, что так похоже на любовь в самом сильном ее проявлении.

Это упражнение достаточно серьезное, чтобы быть с ним осторожным и не делать более одного раза в день. Но оно в то же время так полезно, многолико, что вы сможете черпать из него новые и новые ощущения, возвращаясь к нему и через неделю, и через месяц. Постарайтесь с максимальной остротой осознать каждый аспект этого переживания, почувствовать себя абсолютно комфортно наедине со страхами потери контроля над собой в момент осторожного падения на пол. Это позволит расширить зону комфорта, почувствовать себя гармоничнее в состоянии замешательства перед неизведанными прежде ощущениями, естественного физического страха перед странностью новизны.

Научитесь сохранять чувство внутренней тишины, безмолвия, тотальной сосредоточенности на происходящем. Это и есть то самое важное, что нужно взять с собой в любовные отношения.

В центре бесконечности

Поверхностные переживания удовольствия, как правило, носят локализованный характер, а трансовое состояние, направленное на достижение обычного сексуального удовлетворения напоминает фиксированное движение по узкому коридору.

Чем глубже переживание любви, чем острее, обширнее чувство оргазма, тем в большей степени состояние связано с расширением внутреннего пространства, достижением ощущения бесконечности, глубины и вневременности происходящего.

Оцените, насколько глубока ваша реальность, с открытыми или лучше закрытыми глазами измерьте ее в высоту. Определите, есть ли некий рубеж, за которым пространство ограничивается. Почувствуйте, осознайте это и попробуйте энергией мысли, эмоционально выскочить за эти гра-

ницы. Поднимите глаза вверх, продлите свой взгляд так высоко, чтобы почувствовать, как захватывает дух и будоражит сознание чувство бесконечности.

Пронзите взглядом бесконечность вниз, ощутите глубину пространства на многие километры или иные единицы измерения. Почувствуйте глубину мира, безграничности пространства вниз настолько полно, чтобы поймать ощущение сдвига восприятия, чувство духовной невесомости, пространственной новизны.

Установите с закрытыми глазами визуальный предел, направляя свой взгляд вперед. Проникните как можно дальше, углубитесь за границы горизонта. Двигайтесь не просто далеко, но за рубежи солнечной системы, за грани представлений о пространстве.

Создайте ощущение бесконечности, направляя свой взгляд вправо и влево, создайте ощущение беспредельности внутреннего пространства позади вас. Попробуйте расширять визуальное пространство, двигаясь, углубляя видение одновременно во всех направлениях - расширять внутренний мир сферически.

Теперь, вновь возвращаясь к сексуальному опыту, превратите свое ощущение, аромат чувственного переживания оргазма в визуальный образ. Будьте как можно более точными. Пусть такой образ отражает скорее энергетическую реальность, чем только аналогию с чувствами оргазма. Восстанавливая переживание сильного сексуального удовольствия, уловите хотя бы промелькнувшую энергетическую искру и постарайтесь заметить ее форму, структуру, цвет, свечение, движение, скорость. Вдохните это энергетическое ощущение и его эмоциональность, цвет и светимость и пропитайте на выдохе его энергетикой все бескрайнее энергетическими зарядами в каждую точку, расширяя реальность до безграничности. Почувствуйте себя в центре бесконечного духовного удовольствия.

Попробуйте осознанно и более локализовано сдвигать переживание центра сферической бесконечности по позвоночнику вверх. Центрируйте ваши ощущения в области сердца, продлите из этой зоны невидимые нити удовольствия беспредельно в высоту - вниз, вперед - назад, вправо-влево, почувствуйте изнутри, как легко фокусируется внимание, как энергетика вся будто бы стремится и концентрируется в этой зоне. Попробуйте вдыхать одновременно свое ощущение через бесконечность сферы, выдыхая ее прямо в сердечной зоне. Почувствуете запах свежести, новизны, аромат озона. Вдыхайте и выдыхайте энергию вновь и вновь, бесконечно расширяя сознание на вдохе и концентрируя его на выдохе. Следите за тем, чтобы центром дыхания действительно оставалась сердечная зона. Делайте это достаточно внимательно и долго, чтобы испытать в полной мере удивительное переживание и вездесущности и абсолютной сосредоточенности в сердечной зоне.

Вдыхайте ощущение бесконечности, соприкасаясь энергетически с сексуальным центром партнера. Почувствуйте, как такой способ дыхания придает совершенно новое качество энергетике. Просочитесь вниманием в наиболее чувствительные зоны, к центру удовольствия, на вдохе сферически расширяйте до бесконечности ощущение взаимного наслаждения, на выдохе концентрируя его все острее, позвольте вашим эмоциям сжиматься и разжиматься до размеров вселенной. Почувствуйте, как все возможное пространство насыщается ароматом любовного транса. Научитесь еще более точной концентрации в каждой точке прикосновения, так чтобы каждое движение было движением бесконечности.

Любовь как чувство высоты

Движение сексуальных эмоций напоминает энергетическое восхождение, полет во все более высокие слои реальности.

Совершите первое путешествие через спонтанный танец, оставаясь наедине с собой.

Начните двигаться с закрытыми глазами легко свободно, выражая эмоции сексуального возбуждения, позволяя пылкой энергии распоряжаться вашими движениями, совершенно естественно, свободно. Представьте себе, что с каждым новым спонтанным движением вы погружаетесь в состояние сверхэмоционального и легкомысленного транса. Наслаждаясь горячим пробуждением тела, попробуйте расширить границы реальности, представляя себя парящим, но не так высоко, вблизи к нектару земных удовольствий. Разрешите себе даже самые эротические жесты, стараясь поймать ощущение абсолютного внутреннего согласия с собственными движениями, не позволяя любым стереотипам или правилам даже на миг проникнуть к душе танца. Дайте своим сексуальным эмоциям так много свободы, чтобы ощутить, как они приподнимают вас выше, чтобы почувствовать, как энергия, изменяя свой аромат, взмывает вверх.

Сконцентрируйтесь на эмоциях в средней части тела. Внимательно наблюдая за ними, разрешите себе парить чуть выше в энергетическом пространстве, двигаясь уже несколько иначе, стараясь уловить новую пластику, новое качество энергии, другое чувство высоты. Наслаждайтесь движениями страсти чуть выше, подарите себя этим эмоциям, разрешите им происходить самим по себе до тех пор, пока их насыщенность, не достигнет предела и не вытолкнет вас на новый уровень реальности, еще выше в пространстве и во времени.

Достигните эмоциональности сердца, одновременно доверяясь невероятной легкости, свободе парения высоко над страстями мира. Позвольте рукам, голове, всему телу быть невесомым продолжением сердца, танцующим любовным ароматом. Дышите им и растворитесь в нем, парите высоко, невесомо, безмолвно, разрешая энергии увлекать вас все выше туда, где эмоции сменяются видением, туда, где небеса превращаются в космос. Переживите другое наслаждение, станьте иным, чем прежде: никогда больше вы не возвратитесь к эмоциональной приземленности.

Совершите второе путешествие неподвижно, вновь наедине с собой, глубоко расслаблено и медленно, прогуляйтесь сознанием, волевым чувством «Я» через каждый энергетический центр, сохраняя ощущение мистического восхождения. Постарайтесь запомнить, как преобразуется мироощущение, как острый вкус сексуальности трансформируется в запах озона, как время расширяется и останавливается, зависая над прошлым и будущим.

Отправьтесь в третье путешествие, занимаясь любовью. Попробуйте что-то необычное. Сделайте возбуждение таким невесомым, чтобы оказаться внезапно в другом измерении. Вы были потоком, сильным, возбужденным, естественным, вы превратились в разряженный воздух, насыщенный мистической красотой эмоций, всепроникающий, не знающий границ.

Зеркальное равновесие

Воображение позволяет создать альтернативную реальность, в которой доступны любые ресурсы и знания. Представьте, например, себя гуляющим по воде, сохраняющим абсолютное тотальное равновесие. Почувствуйте, как тяжесть тела непостижимым образом трансформируется, распределяясь с безусловной симметрией и гармонией, и каждый шаг также безличен и индивидуален как осознание себя в сновидении.

Каждому знакомо ощущение потери себя, безумия в момент приближения к оргазму. Обычный секс - просто бег носорога в сравнении с тем абсолютным равновесием, которое приводит к мистическому опыту долинного оргазма. Неверно связывать чувство любовного транса с потерей эмоционального контроля. Быть спонтанным – не значит быть бегущим к односложному мимолетному оргазмическому потрясению. Долинное наслаждение приходит, когда время растворяется, когда нет будущего, и нет конечного пункта.

Почему возникает возбуждение? Любовники задышались, спешат к кульминации. Не сдерживая эмоций, попробуйте усилить ценность каждого момента. Это знание лежит на поверхности, только единожды почувствуйте переключение от обычной спешки в настоящий, уже происходящий опыт, вы ощутите такую его привлекательность, такое невероятное спокойствие. Взамен бушующей сексуальным безумством реки придет абсолютное зеркальное равновесие, совершенное божественное удовольствие, духовное, глубокое, бесконечное как сама любовь.

В момент возбуждения распределите эмоциональность, также как распределили бы равновесие, гуляя по воде. Вы спешили, ожидали чего-то, стремились к крещендо – стоп. Вы в настоящем, яркое, невероятное, это сокровище уже здесь. Вы спешили получить наслаждение, а теперь оно само проявляется через вас, подхватывает, раскачивает ласково, играет с вами. Дышите кожей, всем телом, остро осознавайте себя, воспринимайте каждую мимолетную эмоцию как дверь в новый мир. Постарайтесь в каждый миг настолько остро осознавать себя, будто сама реальность ощущений существует только благодаря концентрации.

Освобождение от масок

Ощутите ваше тело и сфотографируйте свое чувство, замечая любое напряжение или лишнее усилие. Теперь постарайтесь мысленно войти в него и даже немного преувеличить, чтобы вспомнить, для кого и при каких обстоятельствах была сформирована эта маска.

Так часто напряжение в теле – не что иное, как застывшая роль, стереотип, мешающий расслабиться, вернуться в центр себя, к мистическому и свободному духу.

Сконцентрируйтесь на таком напряжении и осознайте, какую роль оно помогает играть, осознайте себя актером, осознайте свою маску всего лишь сценической одеждой души.

Немного сдвиньтесь от стереотипов, выйдите сознанием из маски, взгляните на нее изнутри с превосходством бесформенного волшебного создания. Нет, это напряжение не является вашей личностью, они лишь часть когда-то выгодной и теперь забытой игры.

Взгляните на себя глазами того человека, который сейчас или когда-то давно находился по ту сторону вашего напряжения, того, кто является одним из участников актерского действия. Взгляните на собственную маску его глазами, прикоснитесь к телесному напряжению его руками, постарайтесь с кристальной ясностью осознать, насколько больше вы на самом деле такого огра-

ниченного восприятия, насколько больше вы, чем ваше имя, насколько больше, чем роль, которую выбрали.

Затвердевание в запрограммированных формах лишает игры, энергии, свободы обновления.

Осознайте ваши роли, почувствуйте, как маска за маской легко слетает с лица, как тает физиологическое напряжение, вы почувствуете невероятное расслабление, сексуальность в самом чистом ее проявлении. Сексуальность не является ролью, даже самой привлекательной, ей нельзя подражать и ее невозможно сыграть. Сексуальность проявляется больше всего, когда все ваши слова, действия, улыбки, прикосновения не имеют шаблона и рождаются в ту же секунду, когда возникают чувства.

V. Развитие кинестетической креативности

Творчество быть - кем пожелаешь

Для рассудка кажется целесообразным исключать все то, что не вписывается в картину полезности.

Воспринимая себя сквозь фильтры общепринятых стереотипов, поневоле чувствуешь себя биологическим механизмом, функциональным, совершенным, но бессмысленным, ощущая собственное тело как что-то здоровое или больное, эффективное или неэффективное, дающее возможность поддерживать активный образ жизни, работать, заниматься сексом, наслаждаться сиюминутным и таким целесообразным чувством оргазма. Но тело - сложнее, чем предполагает суженое сознание, сознание рабовладельца, способного замечать сквозь фильтры функциональности лишь то, что может быть применимо к решению ограниченного круга задач, использовать «сверхзвуковой самолет как телегу», собственное тело, такое горячее, эмоциональное, творческое, - как машину.

К сожалению, часто рассудок, уверен, что он - больше, важнее, чем весь внутренний космос бессознательного, важнее, чем проявление его природы в физическом теле. Приписывая душе, приписывая телесной физиологии те или иные функции, «эго» создает удобную, идеальную и навязную реальность, в которой физическое тело управляемо, понятно, примитивно.

Предполагая, что внешний мир функционален, рассудок способен превратить в службу даже солнце, с той же легкостью, делая тело только биологическим механизмом. Функции, которые эго приписывает тем или иным аспектам реальности значительно сужают ее, окрашивая в черно-белые тона, в которой нет свободы и нет волшебства. Поверьте, ваше сердце, тело, психика не служат вам, они существуют не только в рамках своего предположительного предназначения. Часто душа и тело, проявляет себя необычным образом, но человеку свойственно вытеснять все непонятное и ненужное до тех пока он не осознает, что в его природе нет главнокомандующих и подчиненных, все, что происходит с ним – больше его рассудка и каких-либо функций.

Поверьте, ваше сердце не служит вам, его реальность больше «эго», в той же степени и все тело свободно, идея подчинения, служения потребностям «я» сковывает и разум, и чувства, делая человека больным, несчастным. Психическая и телесная природа – это не завод, который производит жизнеспособность «Я». Все это - проекции ограниченного своим величием эгоизма. Не будьте хирургом сами для себя, не отрезайте себя от глубинного, настоящего, духовного. Скорее «эго» является одним из множества отражений душевного огня, но ни психика, ни физиология не находятся в подчинении у «эго».

Научитесь воспринимать себя, свою физиологию, энергетику с уважением неосведомленности, не растрачивая энергию воли на то, чтобы сопротивляться себе, ограничивать себя только в том, что целесообразно, сегодня понятно рассудку.

Волевой ресурс может создавать иллюзию власти, с другой же стороны, дает возможность быть свободным, разрешить себе быть многоликим, многомерным, неизвестным. Попробуйте включиться волевым вниманием в свое тело так, будто хотели бы увидеть множество желаний, нереализованных интенций в каждом сексуальном жесте, энергетическом проявлении. Волшебство сосредоточено в самом начале момента, когда бесконечное число возможностей еще не стало однозначной страстью.

Включаясь всем сознанием в начало каждого естественного энергетического или физического движения, почувствуйте желания, суть этих движений, не навязывая телу рационального объяснения, не приписывая однонаправленности его побуждениям. Прежде, чем однозначное «я хочу» не оформиться в ограничение. До того, как множество альтернативных чувственных миров не закроются как непроросшие зерна.

Иллюзорная власть «эго» опустошает. Если вы ощущаете свое возбуждение автоматически однозначно, как сигнал к выполнению инстинктивного сценария, в этот момент теряется все новое, чудесное, что могло случиться. Отступите на миг от вновь возникающего сексуального желания, в момент, где волны побуждений только рождаются, чтобы поддаться их естественному, глобальному энергетическому развитию. Вы не властны над чувствами, но доверяете им, не подчиняе-

тесь их энергетике, но мягко скользите вместе с ними, позволяя волне удовольствия стать океанической.

Включитесь сознанием, волей в момент возникновения желания, чтобы почувствовать новое направление энергии, другое его развитие, ощутить смешанное переживание удивления и смутного телесного воспоминания, когда страстные чувства преобразуются в поток наслаждения, более спокойный, но всеохватывающий и энергетически насыщенный, приятный по-другому, изысканный и глубокий.

Творчество, отпускает сознание от его выгодных шаблонов и позволяет увидеть глубину за иконкой схематичного стереотипа кинестетической реальности, ощутить просветление, оказавшись за пределами значимости и убежденности «эго» в самом себе.

Когда находишься во власти эгоизма, на первый план выходит лишь желание защищать собственное «Я», удерживать его реальность, защищать личностный шаблон от его собственной глубины. Почему это происходит? Может быть, осознавшее себя самостоятельной единицей «эго» всеми силами стремится поддержать свою жизнь, находясь в черно-белой иллюзии «жизненность – страх смерти». К сожалению, это желание создает войну, создает ад для души. «Эго» ошибается, не имея шансов осознать, что на самом деле не является самостоятельным существом, но только одним из множества миров личности.

Творчество, удивительная ценность, которая не уместается, выплескивается за рамки значения. Творческое стремление освобождает «эго» от его адской природы, от животной потребности бороться за свое превосходство, от желания отстаивать свою самостоятельность, исключительность, значимость. Творчество инициирует реальность, в которой «эго» и его шаблоны - превращаются в игру, развлечение, магию быть, кем и каким хочешь. Стремление к творчеству позволяет «я» осознать свой внутренний театр и освободиться от него.

Сконцентрируйтесь на намерении наслаждаться глубоко, проникая в сердце реальности, стараясь узнать себя таким живым, счастливым, сверхвосприимчивым, каким вы никогда ранее не предполагали быть, не верили в такую возможность.

Осознайте сновидение собственного тела о скованности, его сновидение о своей посредственности, бесчувственности. Осознайте его новую реальность, легко, как одежду снимая стереотипы прошлого.

Как если бы только настоящее, подлинное могло выразиться в вашем лице изнутри, каким бы вы его почувствовали, какие внутренние образы возникли бы. Выразите ваше иное неизвестное «я» не через новую маску, но через ощущения. Чтобы лучше осознать себя, прикасайтесь лицом к своим ладоням, ощущая, как материализуется странная, удивительная красота, не полезная, не признанная когда-то, теперь вступающая в свои права.

С близким человеком войдите в кинестетическое, эмоциональное соприкосновение лицом к лицу и будьте смелее, транслируйте через ощущения ему всю глубину, красоту и страсть вашей неизвестной личности.

Удовольствие на языке музыки

Станьте композитором ваших кинестетических ощущений. Переживая или вспоминая сильное удовольствие, представьте свое наслаждение музыкальным произведением. Почувствуйте все рецепторы, каждую нервную клетку инструментом, излучающим изысканное звучание. Превратите свое наслаждение в музыку. Острее осознайте свои чувства.

Попробуйте мысленно представить такую музыку, которая больше всего могла бы выразить ощущение оргазма. Трансформируйте ощущение в звучание: то, что было нарастающей интенсивностью станет крещендо; то, что воспринималось как пульсация будет ритмом; то, что было чувством непрерывности, перетекания из одного ощущения в другое станет legato (плавным, мягким звучанием). Ощутите целостно рисунок чувств и превратите его в мелодию.

Разделите свое переживание удовольствия на несколько частей, затем на такты, таким образом, чтобы эмоциональный акцент приходился каждый раз на начало такта.

Точно также как дети учатся осознавать и отражать ритм, научитесь воспроизводить ритм своего переживания обычным постукиванием ладони. Вспомните и воспроизведите ритмы двух-трех ярких сексуальных переживаний, отражая в них и темп, и интенсивность, и размер, и акценты.

Ритм сексуальных наслаждений скорее сложный, чем простой. Постарайтесь метафорически воссоздать как можно точнее аналогию ваших эротических трансовых состояний, повторяя весь сложный ритмический рисунок.

Позэкспериментируйте, воссоздавая ритм и замечая его изменения вначале, в кульминационных стадиях переживания, на стадиях полного спокойствия... Присоедините к ритму весь сложный рисунок нарастания и снижения интенсивности каждого метафорического звука.

Вспоминая или осознавая свои чувственные переживания наслаждения, попробуйте провести аналогию между кинестетическим ощущением удовольствия и высотой звучания. Некоторые

ощущения кажутся похожими на завершенно высокие, а некоторые на низкие, глубокие звуки. Может быть это связано с интенсивностью (чем сильнее ощущение, тем выше звучание), может быть со скоростью (чем выше скорость переживаний, тем выше звучание), может быть с локализацией переживания (таким образом, что в самых чувствительных зонах это звучание располагается на самых высоких регистрах).

Или ощущения, осознаваемые как горячие, звучат низко, в то время как «ледяные» наслаждения - слышатся как чрезвычайно ошеломляюще высокие звуки. Осознайте, как изменяется диапазон звучания на разных стадиях переживания удовольствия.

Ощутите, в какие моменты звучание излучается из одного источника, а когда вы воспринимаете его так, будто слышится несколько струн одновременно на разных тонах, так что вы чувствуете целые аккорды. Возвращаясь к вашим переживаниям удовольствия, замечайте это движение от одного источника звучания к множеству, наблюдая, как расширяется локализация ощущений.

Обращая внимание на самые интимные зоны, как можно точнее определите аналогию с музыкальными инструментами. Возникает ли ощущение, что каждая нервная клетка является отдельным источником ощущения-звучания, либо целая зона излучает единый звук. Поймите сходство со струнным, с духовым, либо с каким-то другим инструментом.

Почувствуйте, как изменяется метафорическое звучание, когда вы мысленно перемещаете его источник из одной зоны в другую. Возникает ли ощущение, что нервные клетки как источники более интенсивного или высокого звучания находятся ближе к поверхности тела, или те клетки, которые расположены глубже, издают более глубокие или низкие звуки. Исследуйте ваше восприятие, так будто на слух разбираете партитуру в оркестре.

Прослушайте партии самых интенсивных ярких «рецепторов-исполнителей», ощутите, как звучит музыка удовольствия в самые сильные моменты оргазма. Через физиологическое воображение спроецируйте тоже звучание в область спинномозговых нервов, обращая внимание, как трансформируется звук, усиливается или становится глубже, благороднее, как изменяется звучание оргазма, поднимаясь по позвоночнику вверх к голове. Почувствуйте, как звучит тайна, мистическая глубина этих ощущений. Ощутите мелодичность и гармонию каждого чувства и сочетания ощущений.

Спроецируйте с максимальным сходством звучание оргазма из зоны повышенной чувствительности в сердечную область. Распределите источники звучания на похожем расстоянии друг о друга, дайте им такую же восприимчивость, мелодичность и интенсивность звучания. Проиграйте в телесном воображении через сердце свое наслаждение в том же ритме, с той же энергетикой и эмоциональностью, также мелодично и сконцентрировано, как в зонах сверхчувствительности. Легко перенесите звучание сходное с оргазмом в область сердца, перенесите весь сложный рисунок ритма, гармоний и мелодию, получите удовольствия от удивительной трансформации, которая произойдет: в сердце это удовольствие станет не только другим, но глубже, благороднее, мистичнее. Почувствуйте в физиологическом воображении, как волна за волной нарастает звучание, все громче, выше, мелодичнее. Почувствуйте, как с каждым тактом, звучание сердечных эмоций все ближе к оргазмическим переживаниям.

Создайте и проиграйте в воображении и физиологически ощущение удовольствия с новым ритмом, с новым узором мелодий и аккордов. Представьте, что буквально каждый нервный узел распространяет звучание, создавая совершенный оркестр, гармоничный строй мелодий.

Позвольте вашему телу спонтанно двигаться, свободно танцевать под звуки внутренней музыки. Отпустите себя и почувствуйте, как пластика следует за ощущениями-звуками и сама становится источником наслаждения. Воссоздайте в ваших движениях ритмичность и мелодию оргазма. Воспроизведите в танце каждый эмоциональный и энергетический поток, кульминацию и равновесие, локализацию и тотальность удовольствия.

Будьте настолько же эротичными и свободными как сама энергия оргазма. Сами станьте его мелодией и ритмом, чтобы транслировать все его богатство любимому человеку. Воплотите вашу музыку удовольствия в жестах, прикосновениях, наполните ее ритмом свое дыхание и объятия. Почувствуйте единое звучание, единый ритм, единое наслаждение погружаясь в состояние любви и нежности в минуты наивысшей эмоциональной близости.

Визуализация сверхчувствительности

Вспоминая моменты повышенной чувствительности, связанные с приятным сексуальным опытом еще раз обратитесь к вашим визуальным ассоциациям и образам. Превратите ваши ощущения удовольствия в цвет. И проведите различие между более и менее острыми переживаниями, сравните их по яркости и цветовой насыщенности.

Превратите ощущение оргазма в узор, в светящийся цветами код, в движение распускающихся бутонов, уловите самый точный образ и метафору. Сравните ваши визуальные ассоциации в минуты бесчувственности, холодности или в состоянии сверх эмоциональности, сверхчувствитель-

ности. Ценны любые ассоциации, связанные с повышением интенсивности восприятия: и ощущения обнаженных нервов, и образы электрической сверхпроводимости, и осязаемые сверкающие фейерверки, и обволакивающая невероятными оттенками дымка.

Уловите вашу визуальную аналогию переживания сверхчувствительности и оргазма. Почувствуйте с полным вниманием его локализацию, так будто можно определить расположение самих нервных клеток, от которых он начинается и каждый энергетический канал, каждую зону, где удовольствие получает развитие.

Перенесите визуальное представление, связанное со сверхчувствительностью в область позвоночника. Создайте в новой зоне чувство эмоциональной сверхпроводимости, яркости, интенсивности энергетического тока. Перенесите в новую зону весь сценарий развития удовольствия от узора первых энергетических импульсов до насыщенного цветного фейерверка.

Трансформируйте осязание в видение, сделайте тепло и энергетику удовольствия видимым, насыщенным, светящимся, ярким. Тотально перемещая внимание в область позвоночника, представьте себе эту зону сверхчувствительной,оргазмирующей, эмоциональной.

Станьте столь внимательным исследователем ваших сексуальных ощущений удовольствия, чтобы обнаружить самый точный оттенок, светимость, скорость движения, присущий энергии оргазма. Вдыхая чувство счастья из интимных зон, транслируйте с этим потоком визуальный код оргазма вверх, насыщая новым качеством наслаждения каждый позвонок, направляя его к сердцу.

Вдыхая и выдыхая эмоциональность сердца, в физиологическом воображении почувствуйте яркость, свет, ритм, интенсивность, сходную с оргазмом. Транслируйте его визуальный шифр в сердце любимого или любимой. Почувствуйте, как магический узор трансформируется сквозь его/ее чувства и позвольте ему изменить само ваше осязание, почувствовать соприкосновение включая способность переживать любовь глубоко, интенсивно через сердечный ритм, через сердечный оргазм.

Эмоции через магические жесты

Чтобы еще лучше осознать опыт своих ярких оргазмических переживаний, постарайтесь выразить весь его ритмический рисунок через спонтанные медитативные движения руки. Начните выражать в естественных легких жестах ритм, эмоциональность каждой стадии. Словно музыку разделите в памяти свое счастливое сексуальное переживание на несколько стадий.

Позвольте руке двигаться, танцевать легко свободно. Сконцентрируйте все внимание, перетеките сознанием в пальцы. Исполните, воплотите в медитативных движениях сначала только ритм, такт за тактом, отражая ритмический узор вашего состояния от первой стадии и до конца переживаний. Затем присоедините к ритму метафорические движения, выражающие плавность, мягкость ощущений или остроту, точечность, пульс удовольствия; закрытие, локальную концентрацию наслаждения или ощущения распахивания, эмоционального взрыва или растворения.

Постарайтесь, как можно точнее, отразить и амплитуду нарастающего наслаждения, и интенсивность эмоций и ощущений, поверхность и тотальность переживаний в каждый момент состояния. Пусть этот танец будет и невероятной творческой игрой, и в то же время рациональным рассказом, выражением, моделью вашего переживания.

Дополните свои движения светоносной энергией, живыми цветами, ароматами удовольствия на каждой стадии. Подойдите к вашим переживаниям скрупулезно, внимательно, как исследователь, желающий абсолютно точно установить аромат и цвет, ассоциируемый с ощущениями на любой стадии. Осознайте каждую искру, каждую вибрацию, каждый оттенок вашего наслаждения, не упустите ничего, - все бесценно и заслуживает вашего внимания.

Через медитативные движения руки выражайте ароматы, цвета, взрывы и течения энергии фаза за фазой. Буквально превратитесь в это переживание, станьте его цветением и пульсом. Танцуйте рукой вновь и вновь, обнаруживая все более точное выражение для ваших ощущений. Танцуйте пальцами и кистью, танцуйте всей рукой, расслабленно, легко, интуитивно позволяя осознанию, душе переживания воплотиться в полной мере.

Сделайте ваши жесты проводниками для энергии: мягким, жестким, быстрым или медленным, взрывным или растворяющим колдовством. Наблюдайте, как энергия оргазма разгорается, распускается, растекается в ваших руках, позволяйте ей превращаться, удивлять, превосходить ожидаемое.

Затем произведите алхимическое действие, исполните стадии переживания в другом порядке. Выразите такт за тактом середину, затем начало, вновь среднюю часть, последнюю...и так дальше. Экспериментируйте, с максимальной точностью отражая свои ощущения оргазма, меняя фазы в разном порядке. Используйте каждую стадию как мотив, создавая новое переживания, спонтанно, интуитивно сотворите новое наслаждение.

Проживите через танец руки ощущение оргазма в обратном порядке, это трансформирует ваши физиологические привычки, освободит от стереотипа. Переживайте теперь каждый раз ваше наслаждение иначе, не механистично.

Наконец исполните свой энергетический танец руки только мысленно. Моделируйте состояние оргазма совершенно без движений, включая только силу воображения. Ощущайте, как меняются и усиливаются ваши переживания, как эмоции оргазма и состояния удовольствия становятся столь же творческими, понятными как поэзия.

Поиск глубинной согласованности

Свои собственные переживания физического, духовного счастья вы ассоциировали в предыдущем упражнении с одной из ваших рук, а другой руке позвольте проникнуть в состояние любимого человека.

Его(ее) ощущения – неизвестность, словесные описания дают лишь намек, телесные переживания, его (ее) эмоции, энергетика – только позволяют делать догадки. Достройте картину, «войдите» в его(ее) ощущения, проникните воображением в его(ее) физиологию, «проживите» опыт удовольствия через его (ее) чувства. «Переселитесь» сознанием в его(ее)тело.

Почувствуйте вкус, аромат его(ее) сильных переживаний, отмечая как меняются их оттенки в самых чувствительных участках, от поверхности к глубине тела. Ощутите преобладание терпкого, кислого, сладкого на каждой фазе развития эротического транса и оргазма.

Включите и физиологическую память, и все телесные знания о любимом человеке, и интуицию, достройте кинестетическое представление о последовательности, длительности, ритме его (ее) ощущений. Через медитативные жесты руки выразите его(ее) сексуальное наслаждение. Будьте достаточно рациональны, чтобы достоверно отразить этот опыт, и в то же время спонтанно чувственно исполнить развитие каждой эмоции, расцвет и угасание любого сильного ощущения.

Сконцентрируйте все внимание только в пальцах, ищите подходящие движения рук, подберите ритм и степень импульсивности, материализуйте энергетическое развитие его(ее) ощущений. Проиграйте в подражающих его(ее)состоянию оргазма жестах эмоции, ароматы, вкусы и цветовую ауру ощущений в каждой фазе удовольствия. Проживите, испытайте его опыт.

Теперь присоедините к такому танцу другую руку. Пусть она, словно самостоятельное существо, присоединиться к движениям партнера, пусть она, выражая вашу сексуальную сущность, одновременно подражает наслаждению любимого или любимой. Присоединитесь этой рукой к ритму, к импульсивности и силе его(ее) удовольствий. Подстраиваясь рукой, метафорически переживите полное абсолютное единение с ощущениями партнера, тотально совпадая с ним в интенсивности и в любом эмоциональном оттенке.

И, наконец, начните как будто бы вести партнера за собой, примешивая к его стилю свои вибрации и ритм. Замедлите его там, где хотите задержать дыхание, усильте или расплавьте, когда хотите больше глубины, растворите вкус, цвет своей любви в его/ее интенсивности, превратите шифр его наслаждений в свой собственный.

Переживите через метафорический медитативный танец рук иной опыт: более глубокий, страстный, согласованный. Поверьте в него как в новую возможность.

VI. Любовь как энергетическое творчество

Даже самая сильная любовь не может быть ежедневной, затвердевшей как лед. Каждый день само слово любовь может иметь новое значение. Однако, мы, люди устроены так, что во всем хотели бы создать определенность, завершенность и иллюзию понимания. Чрезмерное стремление к рациональности приводит в состояние ложной уверенности и механистичности, упрощает и обедняет восприятие.

Любовь каждое мгновение - иная, это чувство меняет оттенки, преобразуется, интенсифицируется и угасает. Она не повторяет себя и не подражает другим. Зачем нужна определенность, взаимопонимание? Лишь для того, чтобы сделать любовь простой, однозначной, мертвой. «Любовь» - только метафора чувства, глубина которого всегда больше, чем вмещается в сознание.

Борьба за индивидуальность, новизну и свежесть возникает как симптом однозначности внутренних схем, простоты и бессмысленной выхолощенности значений слов. Скучно, однообразно становится там, где реальность упрощается, где слова понятны и их значение не устаревает каждую минуту. Беспросветная механистичность возникает тогда, когда не устаревают внутренние образы и роли.

Опережайте ваши стереотипы. Замечайте больше чем, следует. Проживайте внутреннюю реальность, чувства, ощущения острее, интенсивнее, чем надлежит. Превзойдите нормальное. Внутренние события – чувства, принадлежат всегда большему неизвестному мистическому, их многозначность неисчерпаема как сама жизнь.

Творческое состояние в любви не связана с неудержимым поиском новых техник и удовольствий. Эти удовольствия, их новизна и свежесть является самой природой любовных переживаний.

Сравните ощущение понятного сценария, спокойной и почти неосознаваемой ограниченности, ощущение внутреннего соответствия собственной роли и ролевым ожиданиям партнера с живым восприятием себя и любимого человека. Эта жизнь и ее сила лежит чуть глубже, чем понятное и рациональное.

Запрограммированная любовь – это только поверхность, игра стереотипов. И человеческое существо вполне может быть роботом, механизмом, психика имеет безграничные возможности даже в этом, однако слишком длительная жизнь в таких программах приведет к потере энергии и способности быть собой, быть здоровым и наслаждаться.

Механизм можно научить и танцевать, и смеяться, и любить, т.е. делать все то, что делает любящий человек. Предположим, что мы запрограммировали бы машину чувствовать эмоции, плакать или испытывать оргазм...проблема в том, что наша программа не содержала бы глубины, возможности для открытий, пространства для новизны, свободы. И если бы машина героически пыталась стать творческой, ей пришлось всего лишь научиться новым программам, чтобы стать еще более совершенной машиной.

В сексе запрограммированный механизм мог бы быть более чем эффективным. Обучите его различать степень человеческого возбуждения и удовольствия, обучите воздействовать так, чтобы развивать чувство оргазма, научите его немного менять свою тактику - и механическое наслаждение, которое доставит программа, превзойдет удовольствие от нормального секса.

Программа может быть очень хорошим любовником или любовницей, но скоро с ней вы сами станете механизмом, ленивым и однозначным.

Представьте себя устройством, приспособлением, занимающимся любовью, тогда в вашей успешной, но плоской схеме нет «переживаний» и возможностей, отличных от тех, что уже известны и кажутся нормальными. Дело даже не в этом: вы отрезаны от ваших глубинных частей, это выглядит так, будто эмоциональный лед плавится лишь на поверхности, создавая иллюзию страсти, сохраняя в глубине свою твердость, жесткость и совершенную бесчувственность. Все стоны и видимая экспрессия не могут заменить вашей душевной глубины и тепла.

Душа нуждается в творчестве, для нее это источник бесконечного наслаждения. Пусть само понятие души – метафора. Но то, что лежит за пределами описаний и стереотипов – космос. Это пространство не столько телесного, но энергетического творчества. И программы, мысли, ожидания только задают ту форму, в которой оно материализуется. И если однажды вы войдете в то состояние, где глубина переживаний и пространство души откроется вам, вы никогда не захотите более вернуться к однозначности и механистичности обычного секса.

Вне стереотипов

Человек - не механизм, но роли и ожидания, по сути, являются нашими программами, которые ограничивают нас, если мы их не осознаем, идентифицируем себя с ними. Отождествляя себя с такими программами, мы попадаем под действие фильтров, которые не допускают в сознание ничего «лишнего».

Например, убежденность, что интенсивное, такое как оргазм, удовольствие может возникать локально только в интимных зонах, приводит к тому, что остальной опыт наслаждения вытесняется, забывается, а со временем становится вовсе недостижимым. Между тем, транс оргазма физиологически никак не может проживаться локально, это целостное состояние: все ощущения изменяются, сама химия тела становится другой.

Вы смотрите сквозь неосознаваемые фильтры. Вы обращаетесь к вашим ощущениям через твердую уверенность, что вся сексуальная кинестетика уже известна, понятно для вас, и все новое вязнет в болоте неосознанности.

Убеждение о сексуальной холодности, бесчувственности, - это внутренний миф, который можно сравнить с убеждением о неизлечимости, своеобразный негативный самогипноз, ограничивающий доступ к самому себе. И именно чрезмерная схематичность ожиданий заставляет женщин считать себя фригидными, и значит поддаваться такому негативному самовнушению.

Как правило, первые сексуальные эксперименты, к сожалению, не связаны с эмоциональной зрелостью отношений и готовностью понимать друг друга, обсуждать свои чувства, быть гибкими и честными относительно ощущений и настоящих эмоций. Отсутствие глубоких эмоциональных переживаний, фрагментарность состояния эротического транса и отсутствие полноты оргазма в таких случаях - естественно. Однако часто именно этот опыт становится основной отправной точкой для обобщений и составления ограничивающего мнения о себе и своих кинестетических возможностях. И, кроме того, нередко это мнение слишком искажается через страхи о несовпадении с представлениями об образцовой сексуальной женщине, всегда достигающей оргазма в конце полового акта. Стремление к такому жесткому идеалу само по себе источник фригидности. На самом деле, это подходящая программа для машины, для куклы, достигающей удовлетворения, создающей иллюзию сексуальной успешности.

Сдвиг от программы к себе - микроскопический, где-то между бодрствованием и сновидением. Вы не отказываетесь от себя, но просто осознаете то, что находится за иконкой, к которой обращается разум. Вы осознаете: что казалось личностью, «я» и вашей любовью, то еще только адрес в другой более глубокий слой реальности, где ощущения не просто интенсивнее, они совсем иные. Здесь больше не нужно стремиться к удовольствиям, «бороться» за достижение оргазма. В этом состоянии, наслаждения возникают щедро, волна за волной, не вы вызываете их, но они увлекают вас все глубже к мистическому и подлинному.

Насколько иллюзорно состояние уверенности в себе, настолько и бессмысленно. Уверенность не даст настоящей близости, чувственности, нежности, наслаждений. То, что действительно так важно – не уверенность, но душевная согласованность, непрерывное внутреннее соответствие настоящим ощущениям, а не механистическим требованиям неосознаваемой программы извне.

Представьте себе однажды, что вы вообще не знаете, что нужно делать, занимаясь сексом. И полагайтесь строго только на реальные ощущения, откажитесь от любых инструкций, включая все те, что могли прочесть, откажитесь от прошлых удачных способов и воспоминаний. Этот опыт очень важен и полезен, но следует смириться с тем, что он, к сожалению, так же как и все, смертен и устаревает.

Без стереотипа, словно в новом мире, где еще нет законов, где нет сценария и конечного результата, где нет еще воспоминаний и нет будущих обязательств, руководствуясь только ощущениями взаимного кинестетического удовольствия и согласия, ощущениями душевного тепла и значимости, глубины происходящего... - так займитесь любовью.

Проникнуть за иконку ощущений

Внутренняя кинестетика чаще всего кажется односложной, буквальной, одномерной, и с годами даже все более схематичной. Но внутренние ощущения – не являются реальностью, они лишь ее приблизительное описание.

Ощутите себя в данный момент физически, что вы чувствуете? Закройте глаза и несколько минут посвятите только ощущениям, без слов. Постарайтесь заглянуть за иконку каждого ощущения, просочиться сознанием чуть глубже, так будто проникаете от сна к реальности.

Ощутите позвонок за позвонком, осознавая весь спинной мозг как сновидение, подвигайтесь, не пользуясь, временно анатомическим представлением. Исследуйте позвоночник изнутри через пластику, через чувствование, так, словно, с ним совершенно не знакомы. Исследуйте его твердость и гибкость, ощутите силу, проникните сознанием в его основание, ощутите себя в самих спинномозговых нервах. Почувствуйте его не так, как будто это предмет, но бытийственно, как ощутили бы живой энергетический процесс. Раскрывая сновидение за сновидением, войдите в мир, где время замедляется, и энергетическая природа внутренней реальности становится очевидной.

Сконцентрируйте свое внимание таким образом, чтобы самому слиться с живым нервным током, и прорваться вместе с ним в физическую реальность. Проникайте сознанием туда, где ваши

ощущения станут светом текучим и вибрирующим, продолжая помнить, что и эта реальность не конечна. Вы почувствуете, что чем глубже вы пронзаете бессознательные слои за слоем, тем выше ваша энергия, тем острее, духовнее переживания. Научитесь осуществлять движение внимания от физических форм в динамичный энергетический мир легко, чтобы присвоить его себе, описать его, ассоциироваться с ним, сделать своим настоящим пространством, продолжая осознавать незаконченность, сиюминутность своих представлений о себе.

Попробуйте выразить на лице какое-то чувство, эмоцию, которая в большей степени соответствует самым глубинным ощущениям себя самого. Какие эмоции ближе к сердцевине: грусть или беспечность, безучастие или веселость... уловите то самое, что больше всего соответствует оттенку, эмоциональному аромату «Я». Выразите такое чувство взглядом, улыбкой, голосом... стопроцентно, выплеснув вовне эмоциональный узор «эго» со всей интенсивностью, усильте и даже немного преувеличьте свое чувство, чтобы осознать его неподлинность, ложь, игру, выbranную когда-то, как удобную форму общения с кем-то, как форму оправдания перед собой.

Выплесните и очиститесь внутренне от непреложности таких самоощущений, осознайте их как мимолетные, легкие, поверхностные.

Эмоции не постоянны, они не долговременны, пространство их существования – мгновения, освободитесь от неизменности, от фальшивой стабильности чувственных оттенков «я - образа». Впустите в сознание многообразие, неоднозначность, волшебство неуверенности. Ощутите эмоциональный огонь личности живым, интенсивным, чувствительным к любой незначительной перемене в настоящем. Такой огонь реальнее, больше одномерных привычек рассудка. Такой огонь ярче, сильнее любых стереотипов.

Превращающее дыхание

Что происходит с вами в данный момент, что включено в большей степени: зрение, слух, кинестетика, внутренний диалог. Ощутите центр, источник внимания, пронизывающего мир через глаза, через слух и через нервные клетки. Не анатомически, не схематично, но изнутри сфокусируйтесь вначале восприятия. Соберите свое внимание к центру осознающего «я», вновь с мягкой силой направьте его к внутренним ощущениям к позвоночнику.

Внутренним осязанием потрогайте один из позвонков изнутри. Вдохните и выдохните ощущение его твердой формы. Через легкие движения почувствуйте этот позвонок осью пластики, вдохните и выдохните свое внимание через этот кинестетический образ. Концентрируясь на нем, создайте эффект пробуждения, проникновения в более глубокий слой реальности.

Вы понимаете, что ощущение твердой формы позвонка изнутри – только адрес к более совершенной реальности и испытываете локальное расширение сознания.

Переживая легкий взрыв ощущений в этой зоне, зафиксируйтесь, зацепитесь за них вниманием, вдохните и выдохните новое кинестетическое сновидение, и вновь осознавая его, со следующим вдохом, прорвитесь еще дальше.

Используя дыхание, как способ фиксации осознания от трансформации к трансформации, осуществите это путешествие несколько раз. Возможно, вы почувствуете, как с каждым выдохом открывается новое измерение.

Следите, чтобы ваше внимание пронизало позвоночник именно изнутри, с предельной интенсивностью. Постарайтесь растопить сознанием твердость физической формы, строже подойдите к осознанию своих анатомических представлений как схематичной неполной внутренней картины. Раскройте новый аспект реальности, ощутите изнутри все, включая костную ткань как процесс, жизнь, но не застывшую форму. Не ищите законченности, определенности, напротив, наслаждайтесь безграничностью этого осязаемого знания.

Используя трансформирующее дыхание, исследуйте новую зону в области позвоночника. Осознавайте эту физическую часть себя с каждым новым выдохом все пронзательнее. Зарегистрируйте, что изменяется в первую очередь: масштаб, острота, температура. Происходит ли так, что сами ощущения превращаются в видение, так будто осязание схватывает и тепло, и свет и энергетический аромат одновременно.

Замечая момент локального расширения внимания, постарайтесь с максимальной точностью понять и осознать каждое микроизменение.

На что похоже ваше переживание расширения внимания?

Изменение скорости: вы переживаете, ощущение расплавления, чувство перехода от заторможенных оцепеневших кинестетических образов во все более интенсивную, быстро меняю-

щуюся, эластичную реальность.

Изменение объема и масштаба ощущений: переживается ли это как нарастающее с каждым разом количество включенных нервных клеток, локальные взрывы объема микроощущений. Возникает ли чувство разворачивания реальности, от плоского к трехмерному, от трехмерного к еще более развернутому пространству внутри.

Изменение температуры: чувствуете ли вы нагревание в момент перехода в более глубокую реальность. Если так попробуйте произвольно усилить его, концентрируясь на нем, схватить горячее переживание сознанием, используя свое дыхание как способ фиксации, задержки внимания на любом ощущении. Вдыхая и выдыхая тепло, вы можете легко разогреть свои ощущения.

Изменение модальности восприятия: обратите внимание на то, как меняется восприятие в целом, переходите ли вы от образов к осязанию, или вместо ощущений постепенно начинают преобладать визуальные образы.

Проследите, как меняется яркость, действительно ли в каждой новой реальности внутренние образы ярче, интенсивнее, насыщеннее и прозрачнее.

Обратите внимание, видоизменяется ли цвет воспринимаемой энергии и можно ли заметить некое сходство с каким-либо вкусом: от фиолетового к белому сияющему, от ауры терпкого к запаху чистого озона, от нейтрального светлого белого туманного к насыщенному синему цвету.

Научитесь использовать эти сдвиги осознанно. Поймите энергетическую особенность изменений связанных с осознанием глубинной реальности. Раздувайте дыханием как уголек яркость, сияние, искрение или тепло осязаемой вами зоны.

Распределяйтесь сознанием по всему пространству каждой новой внутренней реальности, взрываясь вместе с ней и вместе с ней разворачиваясь. Позволяйте дыханию тотально концентрироваться. Вдыхайте раскрывающееся вам новое пространство как кислород, просочитесь сознанием тотально по всей его глубине, чтобы с новым вдохом быть еще выше.

Больше чем «Я»

Пересматривая образы себя самого, вы можете обнаружить не менее тысячи: детские и взрослые, размытые и четкие, деловые и домашние, объемные и плоские, красивые и безобразные, реалистичные и фантастические...

Представления, рожденные изнутри или как бы глазами других людей, образы, более точные достоверные, зеркальные и достраиваемые воображением, искаженные; ограничивающие и конструктивные, устаревшие и будущие... образы «я».

Пересмотрите их один за другим, позволяя им просто свободно возникать в сознании и проплывать перед внутренним взором.

Не спешите, наблюдайте их появление в памяти один за другим, только немного подталкивая себя и отмечая свое отношение к каждому из них. Начните с отличных, непохожих и даже совершенно противоположных образов. Продолжите сходными, почти идентичными образами «я», замечая самые незначительные, тонкие различия.

Слейтесь с ними, начните рассматривать их перетекание из одного в другой изнутри, присоединяя и прослушивая соответствующий образу голос, замечая его различия при возникновении каждого нового образа. Включите пластику всего тела, исследуйте свое перевоплощение один за другим. Будьте естественными, не создавайте образы искусственно, восстанавливайте их из памяти, реальные и воображаемые, когда-то созданные в мечтах, или порождаемые ожиданиями других людей.

Восстанавливая каждый образ, и вливаясь сознанием, чувствами, в сущность каждой роли, уловите момент отслоения непреложного, жестко запрограммированного стереотипа, момент разотождествления с его однозначностью.

Включите вашу способность разворачивать, углублять свои реальности. Проживая каждое новое представление изнутри, разрешите себе локальное пробуждение, почувствуйте, осознайте то большее, что находится за каждой схемой. Ощущая себя ребенком, шагните глубже и осознайте детскую эмоциональность, энергетику, разверните это состояние как космос, ассоциируйтесь с его легкостью, свежестью, открытостью и чистотой.

Ощущая себя мужчиной либо женщиной, переживите эту идентификацию бытийственно, как настоящий процесс, не роль, не плоское представление, но живое многомерное состояние. Испытайте это чувство «быть женщиной», «быть мужчиной», включая множество точек зрения, точек физического, эмоционального восприятия.

Ощутите это изнутри, как особый способ сердцебиения, дыхания, пластики, чувствования, как особый энергетический заряд. Вне публичных стереотипов сексуальности и образов «мужской» и «женской» привлекательности, можно испытать это состояние глубже, сохраняя его индивидуальную особенность, его уникальный аромат, эмоциональный узор и ритм, особый способ восприятия мира и существования в нем. Запах собственной кожи, визуальные энергетические оттенки внутренней реальности, кинестетическая память... не анатомическая данность пола, но настоящее переживание, насыщенность, вкус, регистр душевных вибраций.

Каждое мгновение может принести изменение, разрушить или усилить красоту. Как внутреннее качество, как природа эмоциональности, непостоянство — это источник свободы.

Позвольте себе наслаждаться собственными перевоплощениями, как сновидением, просыпаясь каждый раз глубже, ближе к сердцевине личности. Осознайте самые глубокие чувства, самые подлинные впечатления и примите их поверхностность, их принадлежность прошлому, ограниченность шаблонами памяти.

Перемещаясь сквозь фиксации к чувственной динамике, осознавая одномерность внутреннего театра, возможно раскрепостить привычное, но привнесенное извне, навязанное внешним миром лицо, и вспомнить себя, просочиться вниманием к истинной личности.

Как же в действительности «быть собой», если так сильны иллюзии? Осознайте полноценно именно тот устойчивый отпечаток, что в большей степени выражает ощущение себя, постарайтесь уловить образ, тон голоса и эмоцию... Возможно, за этими чувствами обнаружится отнюдь не динамичная жизнь, но затвердевший личностный стереотип, который не позволяет высвободиться подлинному, действительному проявлению души.

Может быть, там, где ожидалось добраться до центрального и самого верного переживания себя самого, внезапно вскроется чужой сценарий, навязанная игра: роль, чуждая модель, за которой стоит устаревший мир, восприятие, предназначенное для другой реальности, для других ценностей, — чужая трагедия, чужая карма. На месте настоящего непреложного «я», сосредоточия уверенности, опоры личности, может оказаться след чужой программы, создающий искажение, фильтры, перекрывающие внутренний свет.

«Быть самим собой» — значит осознать отсутствие твердости, отсутствие уверенного понимания, законченности «эго», осознать стремительную динамику, сиюминутность собственных воплощений и глубину, интенсивность душевного огня. «Быть самим собой» — значит шагнуть чуть глубже привычки, формы, образов привлекательности, запрограммированных чувств, обещаний, надежд, глубже собственных имен, ролевых обозначений. «Быть самим собой» — быть непрерывно живым, интенсивным, открытым, спонтанным, быть больше собственных представлений о себе.

Постарайтесь тотально сконцентрировать свое внимание в начале физиологического, эмоционального переживания самого себя, уловите динамику, неоднозначность, многообразие, незаконченность чувств, и вслед за мягким расслаблением придет ощущение полноты жизни, откроется присутствие светлой многомерной сущности, присутствие неосознаваемого безличного мира внутри, вокруг, в каждой частице «эго».

Инстинкт как сновидение

Начните с осознания животной сущности мужского и женского начала. Попробуйте произвольно усилить ваше самоощущение инстинктивного, звериного влечения, уловите тот образ, который точнее всего выражает вашу сексуальную самость. Почувствуйте ее агрессию, страсть и силу, чтобы осознать инстинкт как сновидение, приближаясь к переживанию глубокому, свободному, легкому, освобождаясь от напряжения, но сохраняя страсть и энергию.

Сравните себя с любым животным, изображая его пластику, сексуальность в образе женщины, в образе мужчины. Сравните свои ощущения, перевоплотитесь, обостряя и женское, и мужское в себе, включая всю силу инстинкта. Почувствуйте его энергетический источник в теле, разрешите себе интенсифицировать, преувеличить его действие, позвольте телу с предельной силой выразить свое влечение.

Перевоплотитесь. И в образе самца переживите влечение изнутри, ощутите страсть как запах, сексуальную тягу как агрессию. Испытайте изнутри красоту звериного, ощутите этот образ физически. Впустите в сознание несвойственное и странное, выразите его через движения тела и мимику, погрузитесь в мир первобытной любви и диких ощущений, чтобы затем осознать все это как часть другого, большего состояния.

Осознайте свой инстинкт как сновидение. Шагните от программы к свободе, осознайте глубину. Переживите физиологически то, что — чуть глубже за агрессией и нежностью самца. Ощутите

саму суть, энергетику этого состояния, почувствуйте ее огонь и интенсивность, станьте самим ее горячим вкусом и обжигающей силой. Разверните сексуальное влечение, осознайте ограниченность и уверенность инстинкта как сновидение, переключитесь от статичной грубой реальности в сверхинтенсивный мир огненных ощущений, в мир невыносимой чувствительности и красоты эмоций.

Независимо от настоящего вашего пола и состояния, переживите и мужское, и женское самощущение сексуальности, первобытности, животного инстинкта. Подарите себе свободу быть и тем, и другим одновременно, зная кожей, мускулами, пластикой тела, чего хочет или может хотеть партнер другого пола.

Первоплотитесь в самку, чтобы ощутить ее агрессию и покорность, нестерпимое влечение и страх, защиту. «Выпустите свирепые коготки» и расслабьтесь, растайте, растекитесь как вода. Просочитесь углубленнее в состояние женщины, к природе ее инстинкта, ощутите это через ритм и легкость движений. Осознайте как сновидение и покорность, и невыносимое влечение к мужчине. Осознайте, разверните эту внутреннюю реальность, раскрывая в каждом эмоциональном оттенке вечность, долину чувственности.

Без животного, инстинктивного любовь превратилась бы в пресное, лишенное смысла и энергии общение по правилам, механистичное и запрограммированное ролью. В силу неосознанности роль становится кармой, заставляя проигрывать один и тот же стереотип вновь и вновь. Лишь со временем, освобождаясь от неосознаваемого обмана, приходит понимание, что быть женщиной – не значит походить на мать или на кого-то еще, не значит быть привлекательной для других. Мужчине нет нужды становиться мужчиной, так будто это не является уже его природой от рождения.

Инстинктивное переживание энергетичнее, ближе к естественному, почувствуйте его в себе, как нечто более важное, чем выхолащенная привлекательность. Осознайте то самое звериное, что так отвратительно и неприемлемо, позвольте ему случиться как внутреннему переживанию, как состоянию первобытному и легкому, невесомому, свободному от груза цивилизованности. Охватите это сознанием как нечто целостное, осязаемое, динамическое, почувствуйте это зубами, когтями, торсом, станьте свидетелем изнутри, проживая каждый атом состояния как большое событие. Осветите вниманием то темное, странное, страшное, что в действительности и есть инстинкт.

Влечение, нестерпимое влечение, невыносимо острое влечение. Просочитесь сознанием чуть глубже, проскользните к центру тайфуна, поймите ощущение тишины, глубокого спокойствия внутри страсти... так будто природа, создавая инстинкты такие функциональные, необходимые, загадала и награды, для того, кто осознает себя, ощутит, увидит и бесполезное, откроет внезапную роскошь и свободу за пределами шаблона.

Ощутите инстинкт «быть самкой», «быть самцом» как реальное физическое проявление себя, и осознайте его как сновидение: погрузитесь в него, проживите и растворитесь в нем. Наслаждайтесь им так глубоко, так осознанно, чтобы пробудиться, открыть себя безмятежным, не отягощенным более нуждой действовать согласно диктату инстинкта, пробудиться от навязчивой потребности следовать единому стереотипу.

Разверните сновидение инстинкта, и влечение станет легким, вознаграждающим, мягким, глубоким, наслаждение перестанет быть закономерным и понятным, вы почувствуете, что не знаете себя и не знаете, на что способны. Вы ощутите физиологически свободу быть медленным, наслаждаться тотально, длительно волна за волной, бесконечно долго, приятно и странно, так как еще никогда не делали это прежде.

Чудо свободы там, где сотни отражений

Стремление быть кем-то, кого полюбят, кем восхититься и кого оценит любимый человек, естественно, но может серьезно навредить. Стереотип вступает в свои права, каждый раз, когда мы опираемся на невротическую потребность понравиться, не зная, что в действительности ценно для партнера. Представления о себе искажаются, они становятся столь ограничивающими, что закрепощают, имеют обратное действие.

Демонстративная фальшивая сексуальность возникает, чтобы компенсировать потери, которые приносит отождествление с плоскостью, с чужими идеалами.

Такое поведение, где присутствует поверхностная яркость и спешная страсть, агрессивная привлекательность и экзальтированность – лишь маска для глубокой духовной депрессии, неосознаваемой тоски по собственному миру, тоски, которая возникает, когда ролевые стереотипы замещают настоящие чувства.

Взгляните на любимого или любимую: все, что открывается сознанию лишь сотая, тысячная доля того, кем он или она является. То, каким вы воспринимаете его или ее в этот момент – одно из сотни отражений, ваше восприятие может зависеть от случайных слов, услышанных утром, от сновидений, от настроения, от решения, которое вы приняли накануне, от сиюминутного душевно-

го состояния...Этот образ изменчив, динамичен, он развивается и ограничивается каждый момент времени. И пока он такой, неустойчивый, непостоянный – он полноценный, реалистичный.

Как только вы поверите, что знаете близкого человека достаточно, чтобы оценивать его, закреплять представление о нем, застывать в каких-либо убеждениях относительно него, – вы стареете, ваша любовь утрачивает свежесть, легкость, подлинность, ей взамен вы выбираете разумную, но мертвую реальность. Вы выбираете жесткий, запрограммированный мир, который – не плох, мы все привыкли к нему. Однако в этом мире нет настоящей любви, и нет действительно глубоких чувств.

Стереотипы привлекательны, они создают иллюзию определенности, уверенности в себе и в будущем отношений. Но именно эти стереотипы лишают восприимчивости, они захлопывают двери в то состояние, где открылись бы невероятно красивые и интенсивные переживания: нежность, океанические чувства; наслаждения и боль настоящего; острое осознание потери прошлого и рождение новых чувств друг к другу вновь и вновь...

«Быть той, кого полюбят» – отразиться в его настроении, самоощущении, мировоззрении, в сиюминутных эмоциях, в его иллюзиях, в его неврозах, детских страхах, в его уверенности, в смехе, в слезах, в его одиночестве и в его гордости. Пытаться уместить ногу в хрустальной туфельке, надеяться не превратиться в полночь в тыкву, верить, что в чужой более привлекательной роли он полюбит именно тебя, – безнадежно.

Притворится похожим на ее стереотип, быть выгодным, полезным, сделать выгодными чувства, свернуть вселенную в футляр, чтобы добиться любви, уважения? Манипулировать, делать вид, играть на чувствах, использовать гипноз, добиться своего, чтобы понять, что она влюблена в иллюзии, в свои выгоды?

Кто оценит и посчитает потери: невыгодные, неуместные слезы, открытую чувственность, открытое любящее сердце.

Идеализированные ожидания – очень скупы, тесны, выхолощены. И примерять их, создавать и жить в иллюзиях – несложно, не считая головной боли и фригидности. Вы похожи на кого-то, другие подражают вам, круг сансары замкнулся, чувства не удивят больше, вы – в рамках, все определено и предсказуемо, включая регулярность физиологической разрядки взамен на магию.

«Быть кем-то, кого полюбят» – променять глубину, подлинность, силу личности на кукольное, схематичное состояние, чтобы привыкнуть к этому и верить, что вы действительно так однозначны, одномерны, безлики, действительно сходны с его или ее застывшим представлением, действительно то, поверхностное, что от вас ожидают.

Представьте, каким может видеть сейчас вас любимый человек, реально или в воображении. Возможно, именно вам невероятно повезло, он настолько хорошо осознает себя и внимателен к вам, что видит десятки, может быть и сотни образов – это свобода. Это свобода, потому что его или ее поведение не программирует на затвердевание, его восприятие не ожидает повторений, замечает оттенки и сиюминутные изменения, позволяет быть легким.

С другой стороны, может возникнуть иллюзия, что ощущение игры, манипуляции принесет свободу, чувство творчества и удовольствия, но такого рода интриги бессмысленны в реальной повседневности. Со временем они выцветают и обнажают еще более скучные ролевые ожидания и неявные конфликты, которые когда-то толкнули на невербальный обман или словесную дипломатию, а теперь вскрываются и требуют разрешения.

Другая форма компенсации – почти подростковая борьба с внутренней или внешней моралью, поиск свободы, чувственности там, где, на самом деле, вы просто позволяете себе немного больше раскованности или большее количество партнеров, необычные романтические эксперименты и тому подобное. Однако ваш внутренний стереотип – это как карма, вы вновь и вновь будете встречать одно и то же.

Наслаждение не во внешнем поиске разнообразия, оно намного ближе и одновременно неопостижимо глубже. Настоящее расслабление, раскрепощение, таяние эмоционального льда происходит, когда количество ваших собственных отражений сдвигается от одного до ста.

И в эти моменты вы видите в мимолетной улыбке любимого – сто улыбок, сто значений, тысячи слов и описаний. Вы ощущаете прикосновение через десятки, сотни восприятий, отражая его в ваших эмоциях, в воображении и физиологическом чувствовании – всегда многозначно, вы всегда стремитесь к бесконечности и не знаете законченности и удовлетворения. В этом магия, здесь рождается чудо свободы, здесь те удовольствия, что скрываются за пределами инстинктов, стереотипов, морали и борьбы с закрепощением.

VII. Экстатическое сердце

Развитие сердечной чувствительности

Мне вспоминается, что в юности во время влюбленности я часто чувствовала острое жгучее удовольствие в сердечной области, но настолько не осознавала, не придавала важности этому опыту, что под действием фильтров моментально забывала, утрачивала то, что даже не успевала приобрести. Я знаю, теперь на собственном примере, что только осознание ценности этих переживаний, само убеждение, заставляет увидеть и вспомнить очевидное.

Изучая описания необычного опыта людей, которым посчастливилось выскочить за пределы тусклых кинестетических стереотипов, я читала о сердечных экстазах, о другом способе чувствовать. И знания этих людей подарили мне надежду, которой было достаточно, чтобы вспомнить, осознать свое собственное сердце. Достаточно, чтобы начать переживать в сердечном центре невероятное тотальное наслаждение, в сравнении с которым обычное нормальное сексуальное удовольствие - просто сиюминутное дуновение.

Сердце экстатично. Мистическое, оно - Шамбала во внутреннем космосе, оно - центр чувствования и эмоциональности.

Мне страшно видеть, что так много людей не чувствуют, отрезаны от собственных эмоциональных и физиологических сердечных ощущений и возвращаются к ним только тогда, когда испытывают боль. Им больно, и они хотят избавиться от боли, все больше расщепляя свой опыт, диссоциируясь от самого сердечного центра.

Мне кажется, что даже если вы не верите в сердечные экстазы, в вашу способность их испытывать, все равно, очень важно острее чувствовать эмоциональность и физиологию сердца, чтобы в большей степени быть самим собой.

Сердце очень близко, его эмоции, чувственные проявления всегда присутствуют, но неосознанно, словно за кулисами сна. Эти ощущения легко вспомнить, можно только начать больше ценить их. Эти сердечные эмоции, удовольствия так благородны, красивы, признать их своим собственным центром - такая роскошь и наслаждение, такая свобода.

Попробуйте прямо сейчас осознать, где находится центр, начало начал вашей индивидуальности, откуда исходят все лучи внимания, откуда являются все интенции «Я». В обычной жизни мы так поверхностны, мы ассоциируем себя со своими масками и мы правы, без них нам не прожить в нашем театре. Но, осознавая себя, важно понимать, что ты сам больше, чем можешь себе представить.

Вы можете осознать местонахождения центра, излучающего вашу личность физиологически. Вы можете управлять этим процессом и перемещать этот центр.

И в тот момент, когда вы переместите его из ролевой игры, из маски на лице, из напряжения в мускулах тела, вы почувствуете, как глубоко все расслабиться, наполниться удовольствием, спокойствием, теплом.

В тот момент, когда вы сами переместитесь из головы, из внутреннего говорения (диалога), вы почувствуете обновление, энергию, освободитесь от шаблона принимать суждения за реальность.

Прикоснитесь рукой к области сердца, почувствуйте его нежные удары и тепло, вдохните и выдохните сердечную энергию, почувствуйте, как она осязаема, приятна, благородна. Почему люди отказываются чувствовать ее?!

Попробуйте представить, что внимание, само «Я» перемещается из головы вместе с дыханием в сердечную зону. Ощутите себя полноценно самой сердечной динамикой, эмоциональной и самодостаточной. Помедитируйте вместе с собственным сердцем, почувствуете себя самим его танцем, пусть все остальное воспринимается на этот момент только через сердечный ритм.

Попробуйте преобразовать тот обычный диссоциированный образ сердца, которые навязали нам учебники анатомии, в сладкое горячее ощущение пульсирующей жизни изнутри. Умножая масштаб восприятия, вы можете начать ощущать тепло, вкус счастья, удовольствия каждой молекулой сердца, чувствуя себя целой вселенной опыта.

Попробуйте представить себя источником самого ритма, самой сердечной энергией, излучайте ее. Включите свой внутренний свет. Включитесь в центр горячего, всепроникающего излучения. Станьте сами сердечным свечением, медленным, ритмичным, насыщенным, солнечным. Это легко! Легче, чем пребывать с черствостью и пустотой, ощущением тяжести в груди, с глухой и пресной анестезией.

И теперь попробуйте дышать, говорить, вспоминать, осознавать себя из сердечного центра. Дыхание будет ароматным, слова станут сильнее, а воспоминания живее и ярче, само «я» обретет новое пространство для жизни, новую глубину, чистоту и свежесть.

Как в сновидении мы либо спящие, либо сновидящие (осознающие, управляющие сновидением) - так и в мире собственных ощущений: мы можем оказаться во власти трафаретных бессмысленных тусклых переживаний собственного тела, либо осознать, что каждое чувство или образ – это только адрес к более глубокому ощущению без дна, без окончательного знания.

Трансформация ощущения внутреннего пульса

Самоощущение – это сновидение? Невозможно поверить. Именно самоощущение кажется самым реальным в этом мире. Мы чувствуем свое тело, радость, депрессию, наслаждение и боль, но свобода приходит, когда телесная и эмоциональная реальность перестает быть жестко заданной.

Можно научиться до бесконечности продлять чувство оргазма, глотать шпаги и огонь, но это не магия, это фокусы. Магия начинается там, где внезапно осознаешь себя в своих чувствах как в сновидениях, открывая невероятную новизну и энергию в просветах между схемами кинестетических образов, переживая по-другому само то, что раньше считали ощущениями.

Ощущения преобразуются так, будто появился кинестетический аналог телескопа, и возможно, наконец, увидеть все космическое великолепие: сдвигаясь от плоского к бесконечному, от холодного к огненному, взрывному, от твердого застывшего к скоростному, эластичному, стремительно меняющемуся. Суть заключается не в самой возможности моделировать свои ощущения и управлять удовольствием, но в том, что эта более глубокая магическая реальность содержит в себе значительно больше, чем удастся запрограммировать ожиданиями.

Фокусы, пролонгированные удовольствия, множественные оргазмы – все это просто новые шаблоны, компенсирующие недостаточное удовлетворение. В той, более глубокой реальности больше не нужно будет охотиться за этими глоточками экстаза, в то время как вы сами почувствуете себя частью целого потока наслаждения, которое будет удивлять вас вновь и вновь, открывать огромное в каждой капле.

Это любовь, но не секс, это осознание себя, но не ассимиляция, не захват нового мира в хищные коготки эго. Эта новая территория безлична. Настолько безлична, что «я» чувствует себя только пришельцем, не знающим языка и законов нового мира, чувствует себя частью божественного, но не считает себя богом. «Эго» осознает себя частью чудесного, и в этот момент освобождается от жесткой потребности «быть кем-то», расчетливо затвердевает в какой-либо идентификации. Это начало его пробуждения и конфликта с прежними намерениями в социальном мире. «Я» не раз еще вернется к обычной ролевой узости, но полной веры в однозначность стереотипов уже не будет. Вы станете больше, чем собственные имена и самоопределения, больше чем ощущения и рассуждения, больше чем прошлое и будущее, вы обязательно запомните о существовании новых материков за стереотипами пустых социальных карт.

Сердечная сверхчувствительность не является полезной, выгодной в современном мире, поэтому мы позволяем себе такую странную бессмысленную жизнь вовсе без сердца. Ощутите его. Что вы знаете о нем изнутри? Только чувствами, без галлюцинаций и навязанных суждений.

Представьте себе, будто бы вы совершенно свободный от каких-либо авторитетов и уверенности исследователь, ваше сердце - то, что вы можете только почувствовать, не думать о нем, не разговаривать с ним, не рисовать его в воображении, но исключительно ощущать.

Самое важное, пожалуйста, не относитесь к нему, как хирург. Воспринимая сердце, ощутите его как динамику, как живой процесс. Чтобы лучше узнать его, живите вместе с ним, дышите из него, будьте в нем, будьте его продолжением. Не разделяйте свое тело мысленно, не думайте о сердце вообще как об анатомическом органе, воспринимайте его только как физиологию, динамически.

Как дыхание, например, – мы, как правило, акцентируем свое внимание на самом процессе дыхания, но не на легких. Можно замедлить или ускорить дыхание, вдохнуть полной грудью и выдохнуть через любую часть тела. Вы можете сконцентрироваться и дышать через тело партнера. Дыхание – легко осознаваемый и управляемый процесс.

Сердцебиение намного быстрее, вам придется притормозить и почти «остановить мир», чтобы полностью осознавать его. В момент сдвига от сновидения к кинестетической осознанности ваше восприятие станет подробнее и стремительнее так, что внутренняя и внешняя реальность будет ощущаться замедленно, секунды растянутся, каждый момент развернется, расцветет, откроет свою сердцевину и аромат.

Внутренний ритм изменит масштаб, изменится сама точка восприятия, осязающая сердцебиение: так, как будто, вы следили за ритмом какой-то прекрасной, но чужой планеты только сверху, замечали лишь смену дня и ночи, как из иллюминатора - схематично, а теперь проникли сквозь атмосферу и ощущаете, как обволакивающая темнота и ночные шорохи сменяются ароматом рассвета и взрывом жизни, ощущаете палящий полдень и странность сумерек, почувствуете этот ритм в другом измерении изнутри, живете в нем, привыкаете к нему, становитесь его частью.

Почувствуйте пульсацию сердца изнутри. Разворачивая внутренние реальности одну за другой, проникните туда, где сердечный ритм станет чистой энергией, где свет взрывается интенсивностью вовне и с новой силой устремляется к центру, нарастая волна за волной. Горячая цветная энергия сжимается, уплотняется, интенсифицирует свое существование до предела и вспыхивает как звезда, чтобы через момент начать движение в глубину к сердцевине и снова стать началом нового светового взрыва.

Эмоции сердца

Пожалуй, именно эмоции, как правило, лучше всего осознаются среди тех чувств, что приходят из сердца. Закройте глаза и соскользните вниманием к сердечному центру, приложите руку к этой области, обратите все ваши чувства и внутренний диалог к этой зоне.

Ощутите эмоциональный отклик, осознайте, что отвечает сердце в ответ на внимание. Превратите чувствование в слова, и дайте им литься свободно без грамматики, без точек и запятых, вне оценок, слушайте их смысл только эмоционально.

Заговорите с сердцем как с ребенком, обратитесь к нему как к взрослому, поговорите как с учителем. Замечайте перемену тональности внутреннего голоса и то, как меняются сердечные ответы: ответы сквозь детскую открытость; эмоции серьезные, спокойные, взрослые; выраженное через чувствование знание о чем-то большем, чем понимает рассудок. Как учитель оно, возможно, подарит чувство уверенности и смысла жизни; как ребенок откроет легкость, свежесть, новизну...

Доверьтесь ему, поговорите с ним, придавая значение самой мелодии внутренней речи больше, чем обычно, постепенно превращая диалог в чистую гармонию. Не ожидайте от сердца рациональных ответов, постарайтесь заметить тот молниеносный и одновременно растворенный в безмолвии отклик, который возникает прежде, чем рассудок начинает анализ.

Обратитесь к нему как к видящему, спросите о чем-то главном. Научитесь понимать его, потренируйтесь в этом. Задайте все те вопросы, что могли бы задать только самому близкому и в тоже время самому мудрому и наивному, свободному от выгодных игр и фальшивой веры.

Включите более тонкое, экстрасенсорное восприятие, чтобы улавливать эти сердечные отклики, запоминать их сознанием, но не фиксировать в жестко заданных рамках слов, позволяя знанию оставаться эластичным, динамичным как огонь.

Научитесь схватывать сознанием первое ощущение-ответ, образ, молниеносно разворачивающий целый поток, безмолвно расшифровывать его смысл, запоминать первоначальное значение. Научитесь оставаться там, на том же уровне переживания настоящего, рассматривая реальность слов как игру приблизительных, только похожих на уже известные и названные ощущения, ярлыков.

Реальность сердца не повторяется, но слова приходят из прошлого, как будто фиксируя готовые облететь листья, мешая возникновению новой весны. Надежность слов как лед сковывает сознание, сокращая неизмеримо больший чувственный мир до иллюзорной рассудочной простоты. Эта уверенность, твердость убеждений относительно собственного внутреннего мира порождает футляр. Эта уверенность – начало старости, потому что в плоскости схем нет свободного движения, нет волшебства, тело становится слишком механистичным, движется к одномерности, к застыванию.

Обратитесь к сердцу, чтобы почувствовать насколько живым оно является, как если бы понятие быть живым имело больше оттенков, больше значений. Признаться себе в недостаточной жизни странно, грустно – формально все мы живы, но энергетически многие из нас лишь тлеющие угли. Не рассматривайте понятие жизни однозначно, она измеряется не только в сравнении с клинической смертью. Глубоко осознайте себя живым, так будто делаете это впервые. Чувствуя сердечный ритм, как сможете вы определить, что он принадлежит не биологической машине, но живому настоящему изменчивому, стареющему и вновь возрождающемуся, всегда новому, всегда большему, чем от него ожидают, живому существу.

И в том случае, если вы - не являетесь биологическим роботом, какие внутренние ощущения дают об этом знать. Уловите физиологическое отличие между живым и механистичным, фантастически красивым по своей организации, адаптивным, рациональным, но механистичным. Мотор не может осознать себя большим, чем является, его функциональность убога в сравнении с любовью.

Пусть иногда на уровне стереотипа есть ложное ощущение, что дух только присутствует в теле, а само тело – изобретенный природой превосходный механизм, но именно такое суждение лишает душу ее энергии и силы. В момент, когда физическая твердость осознается как сон и трансформируется в переход на уровень энергетический, душа и тело больше не являются чем-то разделенным, потому что само тело воспринимается живым, энергетически насыщенным, огненным воплощением духа.

Это происходит, когда внимание ускоряется настолько, чтобы осознать, энергетическое происхождение физиологии, чтобы почувствовать, что тело просто другое состояние энергии. Физическое тело – это вовсе не проводник для эмоциональности и силы, оно само является энергией.

На уровне обыденного сознания сердце совершенно одномерно, оно здоровое или больное, в лучшем случае «тяжелое» или «легкое». Но энергетически сердце может быть тусклым или невероятно интенсивным, живым. Приложите руку к области сердца, попробуйте воспринимать эмоциональный ток: тепло или беспокойство, истерику или любовь; помогите себе усилить и высвободить возможные слезы или злость, растопить рациональную черствость. Проникните сознанием в сердце и прямо из него постарайтесь быть эмоциональным. Мягко вдыхайте и выдыхайте какое-либо чувство из ладони из кончиков пальцев в область сердца, соединяя сердечные глубинные эмоции и поверхностные легкие ощущения. Сравните эти чувства с ароматом, со вкусом. Вдыхая такой аромат через сердечную зону, постарайтесь усилить это ощущения в самом центре сердцебиения, насыщая им эту область от вдоха к новому вдоху.

Мягко медленно вдыхайте и выдыхайте сердечную эмоциональность, стараясь сконцентрировать свое сознание в центре сердечного ритма, насыщая сам этот ритм ясной энергией, позволяя нежному свету заполнить сердце глубоко и зажечь его любящий и пронзительный огонь изнутри.

Предвосхищение сердечного оргазма

Чувствительность сердечной зоны развивается легко, быстро. Самое важное, научиться проникать вниманием вовнутрь тела, научиться осязать нервными клетками не поверхностью кожи, даже не сквозь мускулы, но еще глубже изнутри.

Вдыхая энергию, постарайтесь сначала поймать ощущение внутри гортани, когда воздух проникает через трахею (дыхательное горло) и заполняет пространство внутри. Сконцентрируйтесь на ощущении легкого холодка и, возможно, сухости, чувстве удовольствия от энергии, которая накапливается там, когда вы дышите через эту зону. Постепенно научитесь ощущать проникновение воздуха еще глубже в легкие, чувствуя воздух физически, вдыхаемую энергию обостренно, явственно.

Научитесь острее изнутри ощущать пищевод и желудок, развивайте свою кинестетику, вы удивитесь, какое удовольствие можно испытывать в этой области.

Глубже вдохните энергию через позвоночник, внутри тела, фиксируясь в области между подмышечными впадинами: испытайте мягкую таинственность ощущений, постарайтесь накопить энергию точно посередине, придавая ей аромат наслаждения. Почувствуйте сердечную область своими нервными клетками внутри тела, осязайте само сердце, сокращайтесь и раскрывайтесь вместе с ним. Концентрируйтесь на самой динамике ритма.

Представьте, что этот ритм является центром вашей личности, центром между прошлым и будущим, центром бесконечного пространства над головой, под ногами, вокруг вас. Почувствуйте, как разгорается тепло, когда дыхание волнообразно мягко синхронизируется с сердечным ритмом.

Ощутите изнутри шестидольный метр, нарастающее крещендо и восточную пластику сердечного танца. Погрузитесь в сердце как в теплую океаническую воду, лениво растворитесь там и почувствуйте себя частью большего неизвестного мира, свободным от бегства в плоскости вершин и достижений.

Позвольте себе безумную фантазию, что пульсация сердца может наполниться удовольствием сравнимым по глубине с ощущением оргазма. Погрузитесь в это ожидание как в сладкое предчувствие перед встречей с любимым.

Проскользните осязанием во внутрь тела в сердечную зону и попробуйте сконцентрироваться на чувствах к любимой женщине, к любимому мужчине. Для начала, научитесь легко мягко выдыхать свою энергию из сердечной области, растворяя ее в эмоциональной энергетике любимого человека, чтобы почувствовать как она, соединяясь чувственными токами его тела, трансформируется, усиливается, расцветает, наполняется неувловимым ароматом, теплом, чтобы каждой частицей сердца ощутить влечение, желание вдохнуть ее обратно, насыщая сердечный сосуд пульсирующим наслаждением.

Включите мягкий свет внутри себя, почувствуйте теплые солнечные волны. Доверьтесь им разумом, разрешите себе чувство легкости, освобождения, выхода за границы сознания.

Ощукая сердце, поймите центр внутренней динамики, точку внутри бушующего тайфуна жизни. Уловите точку эмоциональной опоры, зону абсолютного спокойствия.

Воздействуйте дыханием на любимого человека из этой зоны, почувствуйте, как все сексуальные переживания наполняются вязким, гармоничным удовлетворением, токами спокойствия и внутренней тишины.

Сформируйте предчувствие позитивное, неопределенное, свободное от ограничений. Руководствуйтесь внутренним стремлением удивить, подарить любимому мужчине, любимой женщине

чудесное ценное настоящее, более ценное и настоящее, чем она или он предполагает ощутить с вами.

Почувствуйте из сердечной зоны горячее тепло его или ее сексуальности, раскрываясь на- встречу взаимному удовольствию, позвольте горячему энергетическому потоку легко подняться, удовлетворить глубокую потребность души в любовном проникновении к сердцу, светлому, гармоничному, мягкому утолению сердечной тоски о подлинной духовной близости с любимым.

Словесная репрезентация

Осознайте, какие эмоции лежат в основе чувства оргазма:

Желание, влечение, жажда, утоление жажды
Страсть, любовь, нежность
Радость, счастье, ликование

Умножая ликование, ощутите его улыбкой, локализируйте и произвольно обострите это чувство, ощутите его вкус и энергию. В улыбке почувствуйте физиологию расцветающего наслаждения, которая возникает, когда эмоции достигают высоты оргазма.

Как алхимик ищите вещество, эмоциональный компонент, усиление которого дает чувство оргазма. Экспериментируйте, интенсифицируя в физиологическом воображении нежность, обостряя любовь, умножая радость и сравнивая с сильным сексуальным наслаждением.

Ощутите ваш сексуальный опыт так, будто у вас физического тела нет, наслаждение переживается только эмоционально.

Осознайте ваши сексуальные наслаждения как поток чистых эмоций. Опишите последовательность ощущений физиологического возбуждения и оргазма только через слова, определяющие эмоции:

Пример:

Желание, острое влечение, тоска, любовь, удовлетворение, ликование, гармония, благодарность, нежность...

Опишите именно последовательность, будьте внимательны к тому, как эмоции сменяют друг друга, нарастают ли, или затухают, овладевают вами или мягко укачивают волна за волной.

Пример:

Удивление до всплеска, мягкий комфорт, нарастающее ощущение нежности; переживание любви все острее до взрыва страсти, поток радости, благодарности, любовь...

Опишите несколько опытов, несколько последовательностей, будьте творческим, внимательным. Осознайте ощущения до и в момент оргазма как эмоцию, не физически, так будто само тело и нервные окончания только струны для эмоций.

Вкус оргазма

Обострите вкус физического счастья вплоть до ощущения оргазма, позволяя ему заполнять ваше энергетическое пространство. Переживите чувство оргазма как метафорическую динамику вкусов:

- Свежего
- Терпкого
- Кислого
- Сладкого
- Соленого
- Острого

Испытывая чувство удовольствия, замечайте, как терпкие ощущения сменяются сладкими, сладкие наполняются иными оттенками, так как будто вы проводите дегустацию.

Опишите последовательность сексуальных переживаний и ощущение оргазма пользуясь только вкусовыми описаниями:

Пример:

Лимон, острый вкус кислый вкус лимона до предела, и внезапно сладкий, привкус горечи, терпкий, снова сладкий с новым оттенком...

Также через вкус восстановите и другие переживания оргазма. Это упражнение очень полезно, оно развивает чувствительность, приближает в сознание удаленный «неуправляемый» опыт.

Пример:

Вкус соленого - страсти, сменяется терпким, жгучим, острым, взрывается свежим, сладким, медовым, тягучим, растворяется в свежем, мягком родниковом вкусе.

Каждый раз, наслаждаясь оргазмом, восстанавливайте, осознавайте свой опыт, дегустируя вкусы, замечая, что нового в вашем коктейле, что особенно приятно, какие ноты придают остроты, благородства.

Не разрешайте себе думать о сексуальных переживаниях как о типичных, всякий раз, осознавая их неповторимость, динамику. Именно способность осознавать неповторимость переживаний, новые оттенки, новые миры, отличает нас от программы, ограниченной в плоской однозначности. Научитесь чувствовать пронзительно, внимательно, концентрировано, освобождаясь от инстинктов и механистических ощущений.

Так будто нет иных сравнений, опишите смену ощущений до и во время оргазма только на языке вкусов, найдите самую точную аналогию, сравнивая свое удовольствие с фруктовыми и любыми другими вкусами, природными ароматами.

Замечайте, как в момент изменения вкуса перемещается кинестетический фокус удовольствия, расширяется, обволакивает, концентрируется в одной зоне.

Субмодальности оргазма

Субмодальности – это мелкие составляющие, на которые можно разбить опыт ощущения, видения, слушания, внутреннего диалога.

Соответственно зрение относится к визуальной модальности, а яркость, например, является визуальной субмодальностью.

Громкость – является аудиальной субмодальностью, а температура, площадь и сила давления – кинестетическими субмодальностями, т.е. субмодальностями осязания.

Опишите физиологию концентрации, включения в зону, где локализуется наслаждение. Умее ли вы фокусироваться в этой зоне, кинестетически, эмоционально, через дыхание, разжигая энергию оргазма как угли. Удастся ли сливаться дыханием с партнером, чтобы транслировать насыщенную эмоциями энергию в его или ее тело.

Какие ощущения сопровождают более глубокое включение сознания в телесные переживания: тепло, частоту, богатство ощущений, расслабление, расплавление, силу эмоций.

Опишите, что происходит в момент обострения чувствительности

Уловите ключевые внутренние кинестетические признаки, которые описывают приближение наслаждения и самоощущение оргазма:

- Обострение чувствительности; частоты и интенсивности ощущений;
- Нарастающий масштаб, объем, глубины ощущений.
- Нарастающее чувство пульса, вибрации, глубоких энергетических токов;
- Развитие яркости, вспышка, искрение;
- Горячая волна, горячий цветной свет, горячий мажор

Опишите свое погружение в состояние транса наслаждения на языке точном, максимально конкретизируя, что происходит на каждой стадии.

Вспоминайте, как меняется частота включения нервных клеток, локализация и площадь, глубина ощущений удовольствия. Конкретизируйте, что это за переживания: чувство расширения, сужения, тепла, вибрации, холода, давления, легкости...

Опишите с максимальной точностью свои кинестетические ощущения, чтобы включить в них визуальное описание: вспышки, цвета, мерцания, сияющие потоки, горячее свечение...

Опишите состояние оргазма так будто хотите в точности транслировать его другому человеку, сохранить, записать его так, чтобы и через годы другой, прочитав, смог приблизиться к вашим переживаниям.

Опишите свои переживания оргазма как последовательность энергетических сдвигов, описывая вибрационные потоки, наэлектризованные волны, нарастающий энергетический ритм, световые взрывы и океаническое расширение масштаба.

Засвидетельствуйте свой опыт как партитуру, проанализируйте и опишите каждое чувство на языке субмодальностей. Это полезно, потому что позволяет хорошо осознать себя, понять природу удовольствий, их происхождение изнутри. Осмыслить свое переживание целостно как транс-овое переживание, рационально на универсальном языке.

Напишите партитуру для нервных окончаний, для физиологии в целом, для психики так, чтобы ваши ощущения стали доступны и другим людям. Научитесь замечать каждую мелочь во внутренних изменениях, осознавая и площадь, и аромат, и вкус энергетических трансформаций. Это, несомненно, повысит качество ваших кинестетических переживаний и способность управлять собой. Развивая способность ясно осознавать свой эмоциональный сексуальный опыт рационально, вы совершите удивительный скачок в кинестетический мир, где откроете настоящее богатство, иное качество ощущений.

Используйте сравнения, опишите метафорически, что следует делать вашим нервным окончаниям, чтобы достигать чувствительности оргазма: наэлектризовываться, включаться, возбуждаться, раскрываться.

Опишите ваши энергетические изменения в момент достижения оргазма так, словно описываете физическое явление: замечая частоту и изменение вибрации, сдвиг температуры и интенсивность энергии, напряжение и движение тока, сужение до единой частицы и мягкого экстатического взрыва, ослепительного расширения вплоть до тотального переживания оргазма.

Используйте аналогию, сравнивая развитие ощущений с разгорающимся фейерверком или вулканическим плавлением породы. Применяйте любые метафоры, позволяющие, так или иначе, приблизиться к вашему опыту.

Моделирование сверхновых ощущений

Для того чтобы, нетривиальный, сверхновый телесный опыт случился, вам нужно настроится на него и эмоционально, и духовно, и интеллектуально.

Интеллект должен допустить возможность, позволить сознанию осветить ранее неизведанную территорию. Душе нужно настроиться на исполнение ее самых ценных, глубинных мотивов. Эмоции должны стать осязаемыми, физиологическими как само ощущение оргазма.

Попробуйте через воображение и физиологически представить себе, что ваше состояние полной включенности, сверхчувствительность, предоргазмическое обнажение нервных окончаний переносится из интимной зоны в сердечный центр. Предвосхитите это переживание изнутри, так будто каждая клетка сердца может пробудиться от анестезии и вновь обрести остроту чувствования.

Предошутите в кинестетической фантазии, как метафорические образы сверхчувствительности и энергетического переживания оргазма легким вихрем поднимаются из сексуального центра в прямо в сердце.

Представьте через телесное воображение, что осязаемое тепло, наэлектризованность, интенсивность энергии оргазма переносится в область сердца, расплавляя чувства, создавая ощущение расширения, глубокого удовольствия, погружения в поток мягких захватывающих вибраций.

Настройтесь сердцем на энергетическую яркость, частоту оргазма. Дайте свободу ожиданиям, позволяя себе предвосхитить самое невероятное.

Почувствуйте изнутри, внутренними рецепторами, каким образом разворачивалась бы вся последовательность ощущений оргазма, если такого рода удовольствие вы испытали бы в сердечной зоне.

Спроецируйте на сердце цветность, насыщенность, аромат оргазма. Включитесь в сердечные ощущения также интенсивно, как входите сознанием в физиологическую зону наиболее острых сексуальных ощущений, когда приближаетесь к пику удовольствия.

Концентрируясь внутри тела, вдохните сердцем ароматы сходные с чувствами оргазма, стараясь с выдохом еще больше интенсифицировать их, придать им густоты и яркости.

Легко перенесите метафорический вкус энергии оргазма в сердечную зону. Наполните ощущения в этой зоне теми же оттенками острого и мягкого, сладкого или терпкого, что характерны для самого яркого переживания удовольствия.

Представьте, что энергетически тело может быть пористым, способным пропитаться насквозь, до основания эмоциями, осязаемыми, воплощенными в особой частоте вибрации, в цветном свечении, в экстатическом аромате.

Почувствуйте в телесном воображении, как особая свежесть, яркость ощущений оргазма проникает в сердечную зону, вдохните это чувство, необычное, светлое, ошеломляющее. Разожгите ваши эмоции похожие на переживание оргазма как горящие угли, с каждым вдохом все ярче, все полнее.

Впустите наслаждение в сердце рассудком, поверьте рационально в свой талант любить глубоко, интенсивно, полноценно.

Уловите, хотя бы, проблеск, аромат сердечного экстаза, чтобы допустить в свою модель мира возможность обладать «абсолютным слухом», абсолютным чувствованиям в любви.

Роскошь мгновения

Тело как машина, время как часовой механизм. Для плоской программы время однозначно, его равномерность и линейная последовательность создает равновесие, базу, на которой и фиксируется иллюзия неизменности, предсказуемости всего происходящего.

Припомните чувства из детства, или, может быть, из юности, когда убеждения о внутренней реальности еще не затвердели, и вы, в действительности, ожидаете от самого себя удивительного, еще незнакомого, без какой-либо борьбы с еще не возникшими кинестетическими нормами и стереотипами.

Восстановите ощущение открытости по отношению к самому времени, к его течению и масштабу. Осознайте ваше восприятие времени как сновидение, почувствуйте его, придумайте для него метафору, опишите его размер, форму, скорость, цвет, звук, запах. Дайте себе свободу осознать условность времени, чтобы просочиться в его реальность глубже, туда, где тесные механистичные градации и рамки превратятся в энергетику ритма, где интенсивность волна за волной создает движение амплитуды, мерцание, вибрацию, ток.

Осознавая себя, свою внутреннюю реальность глубоко, вы не окажетесь вне времени, потому что время существует, оно не сон, однако само восприятие времени глубоко трансформируется. Усыпляющее тиканье внутренних часиков превратиться в немыслимое по сложности сочетание и вместе с тем гармоничное созвучие вибраций, где начало, пик и спад волны означает лишь степень интенсивности того, что вечно, где вечность - только невероятное созвучие изменений.

В обыденном состоянии мы замечаем только лишь отблески проявлений сердечности, разрываем эмоциональность и физиологию, смотрим на сердце как хирурги, превращая его волшебство в рутину.

Сердечный ритм, в схематичной выхолощенной реальности – прерывен как механистичный «тик так». Чуть глубже, другой слой сновидения приоткроет непрерывность, текучесть сердечного пульса.

Проникая в сердечную пульсацию, станьте сами его динамикой. В момент сексуального возбуждения попробуйте изменить обычному способу наслаждаться, и переселитесь центром удовольствия в сердце. Позвольте времени стать ленивой полноводной рекой, скользите через каждую эмоцию медленно, стараясь глубоко просочиться сознанием к центру каждой из них.

В состоянии повышенного внимания, полной включенности в сердечную зону, вы ощутите себя мягко скользящим, легко стекающим вниз, нежно взвешивающимся вверх.

Почувствуйте, как сферические волны, исходящие из сердечного центра подхватывают, мягко расширяют интенсифицируют сознание до бесконечности, чтобы затем, сузить, сконцентрировать его вначале новой волны, вначале нового цикла эмоционального цветения.

Без властного контроля, отпуская коготки «эго» от потребности захватывать, присваивать себе новые миры, позвольте вашему осознанию стать только ароматом цветущей волны. Оставаясь лишь отражением, как след, как аромат скользите за взрывным энергетическим потоком удовольствия вовне, как след поддайтесь силе, увлекающей вас в сердцевину, в темноту, таинственную, безмолвную, неизвестную... в начало нового расширения.

Сердце. Отдельно пульсирующее, незнакомое, нечувствительное, эмоционально холодное, выбивающееся из сил, чтобы привлечь внимание – все это больше, чем боль: несвобода, депрессия, безжизненность.

Вернитесь в него, включитесь сознанием в сердечную кинестетику так же легко, как включаете зрение, открывая глаза, также как настраиваете слух. Примите сердце как существенную часть себя, сердечный ритм как живое, эмоциональное, светлое проявление себя самого.

В момент обычной сексуальной спешки переключитесь в состояние медитации, стараясь наслаждаться каждой малостью. Осознайте свое неизбежное опоздание на миг: вы чувствуете лишь то, что уже случилось мгновение назад.

Время никогда не остановится, но вы можете позволить расцвести каждому мгновению, роскошно, полноценно. Не спешите, вы не догоните время, мы ловим лишь следы уже случившегося. Доверьтесь ему, как доверились бы мягкому гармоничному течению, как доверились бы энергии, которая настолько же превосходит вас, насколько и делает сильнее.

В момент слияния с этим потоком, вы обретете такую легкость, что сможете узнать невыносимое счастье, утаиваемое богом для тех, кто опередит свое чувствование, кто сможет заметить за ароматом - цветы, за лучами - солнце, за опаздывающим восприятием - реальность, роскошь первой фазы мгновения, начало его весны, начало расцвета.

В этом медитативном состоянии время замедлится так, что сердечный ритм станет плавным, текучим, сверхинтенсивным и чувственным, сияющим, обращающимся в ночь, и вновь взрывающим пространство непостижимой нежностью.

В начале превращений

Оказаться в самом начале, там, где намерение трансформируется в материальное – это, вероятно, самое страшное, самое светлое. Вне программы чувства слишком открыты, незащищены, вы не ведаете, что ожидает через секунду, но, улавливая момент сияющего превращения, оказываясь на границе между зерном и ростом, замыслом и реальностью, вы освобождаетесь от власти линейного повторения.

Вниманием, самим предчувствием новизны, творчества, включитесь в первую фазу расцветающего мгновения, окажитесь вначале нового сердечного сокращения, через осознание уловите энергию воли, запускающую процесс нового сердечного цикла. Присоедините волевое «Я» к моменту трансформации волевой энергии сердца в его новое движение. Ощутите себя самого магической вначале превращения. Станьте сами волевым импульсом.

Отождествляя самого себя со следами от энергетической вспышки, вы можете лишь отпустить усилия, скользить легко, включая волю только для того, чтобы осязать интенсивно, полноценно каждую малость и переживание в целом. В этом состоянии вы – зеркало, отражающее, внимательное, но не создающее. Любые лишние усилия лишь иницируют зыбь, нарушат равновесия, исказят восприятие.

Включаясь сознанием в начало волны, вы можете в какой-то степени повлиять, творчески изменить, активизировать другие воплощения, другие возможности, которые сокращаются, как ненужные, в силу механистичности, однозначности внутренних программ. Эти программы нивелируют «лишние» выборы: зачем наслаждение, зачем сердечные экстазы – выживание этого не требует.

Даже в самых обычных прикосновениях можно оказаться и в начале, и в конце своих ощущений. Концентрируясь на следах от осознания, вы можете уловить свое опоздание, осознать самообман, без которого вы видите не звезды, но только их прошлое, чувствуете не переживания, но их отголоски, их запахи, их следы. Избавляясь от иллюзии достоверности внутреннего опыта, мы получаем шанс проникнуть в сердце реальности, перешагнуть на долю мгновения назад, чтобы стать в большей степени самим собой. Стать тем, кто создает себя, открывает сокровище в то время, как другие остаются игрушкой в руках механистического узора сценариев.

Включаясь в первую фазу каждого переживания, каждого ощущения, вы можете осознать его замысел, волевою энергию, чтобы активизировать чудесное. Сделайте сознание синонимом открытости, свободы видеть, чувствовать роскошь нового мгновения без иллюзии повторяемости. Вы не знакомы с будущим, не знакомы с настоящим, но каждый миг содержит бесконечность, вселенную возможного. Пребывайте душой там, где ощущения только набирают цвет, и даже чуть раньше, вначале превращения, предвосхищая открытие, удивление.

Быть продолжением сердечного огня

Двигаясь сознанием от физического мира в мир стремительный, эластичный, огненный, вы поймете, что у сердца нет границ, что его вибрации в такой степени интенсивные, и в тоже время, такие мягкие, текучие, все проникающие, что могут пройти в центр каждого атома физического тела, наполнить сердечной частотой все нервные струны.

Включая сознание в начале цветения своих ощущений, почувствуйте, как сердечное тепло ритмично согревает все тело. Ощутите ваше сердце, как пульсирующий аромат, солнечный поток, ритмично охватывающий пространство. Погружаясь в мир все более подробных ощущений, все более глубоких интенсивных переживаний, уловите момент, когда сердечный огонь превзойдет величину эго, когда «я» осознает себя только частью, расплавиться в сердечной вибрации. Уловите миг перевоплощения, когда «эго» внезапно разочаруется в собственной значимости и открывает мир неизмеримо больший.

Сердце. Почувствуйте себя всего лишь его солнечным проявлением, продолжением, чтобы обрести эту власть – расплавлять любые границы, жить в другом измерении, быть только током, ароматом, легко проникать в сердце любимой или любимого.

Попробуйте на глубине энергетической реальности ощутить свои прикосновения руками, как мягкое пластичное проявление сердечной вибрации, ощутите, как вместе с сердечным током почти физически вы проникаете в телесную реальность любимого человека. Синхронизируйтесь с частотой его сердца, зашифрованной в аромате, во вкусе любовного тепла, излучаемого его телом. Впустите эти тонкие вибрации в ваш внутренний мир, позвольте себе настроиться на них как на тональность, чтобы достичь состояния невероятной энергетической гармонии.

Ощутите физически нервный ток на частоте ее/ его сердца, представьте себя только музыкой, возникающей в ответ. Научитесь настраиваться чувствами настолько точно, чтобы ощутить глубокое странное совпадение духовных, энергетических вибраций, чтобы создать это совпадение.

Прикоснитесь телом, так будто, касаетесь сердечным огнем. Ощутите отклик, позвольте физическому осязанию до конца расплавиться, проснуться от напряжения телесных привычек, освободится от границ, научиться быть текучим, как свет, как аромат, как сама душа.

Сохраняя включенность в начале момента, и удерживая энергетические вибрации на сердечной частоте, постарайтесь еще глубже присоединиться к эмоциям любимого человека, и позвольте себе стать только волной сердечного ритма, нарастающим наслаждением, нежностью, ласковым взрывом, магическим превращением физического в духовное. Разрешите себе остановиться где-то между совершенством завершения и рождением новой световой волны сердечного энергетического расширения, чтобы осознать безмолвное восхищение жизни перед началом нового энергетического взрыва, чтобы осознать себя на границе реальностей между телесным и божественным, разрешая себе выбор.

Настроение сердца изменяет реальность, оно позволяет сознанию проникать в тот ее слой, где становишься частью неизвестного, огненного, счастливого мира.

Испытывая новую частоту восприятия, новый способ наслаждения, можно открыть, что сердце само является состоянием, само воплощает настроение целостности и любви.

VIII. Изысканный волнующий поток вверх

Вне идеального состояния

Поток вверх. Удовольствие глубокое, изысканное. Странное сочетание естественности и физического шока от остроты, силы ощущений, когда нервный ток настолько же эмоциональный, страстный, насколько и уравновешенный, медленный, спокойный, мягко захватывает тело. Расплавляет любое напряжение, создавая острое ощущение счастья в каждой энергетической частице души.

Вязкий, текучий, заряженный невероятной энергией покой, пришедший извне, рожденный внутри одновременно. Ясность, сияние, огненный, текучий мир, в котором душе невероятно легко, в котором тело невесомо, превращено в любовь.

Грань между миром обычных человеческих ощущений, где позвоночник напоминает о себе только дискомфортом и болью, и состоянием глубокого физиологического, духовного удовольствия, когда вся энергетика стремится вверх и растапливает все застывшее в теле напряжение, — прозрачна, незначительна.

Рассудку свойственно обобщать и упрощать представления о человеческих возможностях, обращаться с реальностью ощущений расчетливо как с физическим миром. К состояниям повышенного сознания, как и такому сильному эмоциональному переживанию, как оргазм нет смысла относиться однобоко, с точки зрения внешних физиологических изменений. Да, вероятно, для этого состояния характерен другой, чем обычно баланс мускульного напряжения — расслабления, может быть, изменяется и дыхание, и пульс, и давления, но, на мой взгляд, эти признаки не включают всего богатства и глубины таких переживаний.

С другой стороны, рациональный подход стремится к иллюзии, что, единожды испытав внутреннюю трансформацию, человек навсегда останется таким, что теперь его энергия навсегда войдет в новое русло и сознание обретет ясность, тело — расслабление. В реальном же мире человек не может стать идеальным, не может стать совершенством, даже после самого невероятного духовного опыта. Любое психическое состояние — это только место, одно из большого множества мест, где сознание может побывать.

Разум стремится к мифологии и однозначности, превращая, опыт восхождения кундалини, опыт энергетической интенсификации тех или иных энергетических центров — в однотипное событие. Нет никакого смысла пытаться войти в идеальное состояние, упрощенное, «испытанное другими», приписываемого почти божественным сущностям. Человеческий дух не любит повторений, не стремится к застойному совершенству, к этому склоняется рассудок, потому что для рассудка понятнее, проще смотреть на психические удовольствия как на приобретение, прибрать в собственность просветление или любовный экстаз, чтобы гордиться их наличием.

В мире духовного опыта никто из нас не является собственником, и никто не может гордиться достижениями, к сожалению, в таком ранге текущие живые, не вписывающиеся в обычные критерии, ощущения связанные с переживаниями повышенного сознания, превращаются в лед, теряют смысл. Они не являются достижениями, потому что просветления живут в другом временном пространстве, в том же, что мимолетные ароматы цветов на рассвете, цвет дождя, глубина заката.

Вторжение сверхчувствительности

Всего один момент может отличать обычную нечувствительность от насыщенного изысканной энергетикой и новыми неизвестными цветами потоком впервые переживаемых ощущений. Ощущений, расширяющих диапазон чувствования в геометрической прогрессии. Эта сверхчувствительность приходит внезапно как воспоминание, как пробуждение от глубокой телесной и духовной амнезии без видимых причин, без уверенности и достоинства. Тело будто бы вспоминает, вспоминает через наслаждение, через боль и страх вновь потерять себя.

Это новое чувствование врывается в обычное состояние как вторгается любовь, как могла бы прийти внезапная смерть, это чувствование настолько глубоко и отлично, что трудно даже представить себе, что завтра может быть иначе.

Энергия движется вверх, движется вниз, оранжевая, зеленая, индиго — все это второстепенно, потому что опыт кундалини — это, прежде всего, шок, чудо пробуждения от самого себя надменного и униженного, молодого или старого, защищающегося и пустого, глупого или рационального. Шок, после которого умирает приобретенный опыт и мудрость других, как листья облетают годы собственной истории, стирается понимание себя и рождается свобода — сиюминутная, безличная, ненужная, бессмысленная, ранимая и безжалостная, открытая как огонь.

Тело внезапно вспоминает себя, возможность быть значительно в большей степени расслабленным, текучим, гармоничным, вспоминает способность выходить за границы физического мира и делается энергетической волной осязаемой интенсивной.

Энергетическая сущность сознания становится на место, возвращается домой, восстанавливая тот фокус, благодаря которому внутренний и внешний мир воспринимается со всей насыщенностью наслаждения, со всей четкостью настоящего, будто бы настраивая внимание на чистое зеркало, с абсолютной ясностью отражающее каждый отблеск. Энергетическая сущность «эго» переключается от суждений к настоящим чувствам, включается со страстью в предвосхищение открытий, наблюдая осязанием течение эмоций, вибраций, оттенков без излишних оценок, без слов.

И с очищением восприятия приходит освобождение от неосознаваемого ранее напряжения однозначности, приходит освобождение от бессознательного усилия, направленного на фильтрацию и поддержку привычной реальности, стереотипа обычности, стереотипа уверенности в своих ощущениях.

И такая перемена: перенаправление жизненной силы вверх, внезапное многократное усиление ее интенсивности, - неувовимо связана со способностью быть в настоящем, актуализируя время совершенно иррационально, считывая его волшебство осторожно, только метафорически, осознавая настоящее как невероятный поток энергии через кинестетические ощущения, легко поддаваясь и глубоко доверяя его течению.

Свободное падение из пространства в пространство, из момента в новый более расширенный момент; кружение сквозь смену декораций в будущее, восторг и страх – настоящее вне времени, доверие, растворение в его тишине, в безграничности, растворение в самом отсутствии времени.

Легкое движение из момента и в более расширенные глубокий момент, расширение до масштабов другого измерения, стремительное и невесомое погружение на каждую последующую глубину реальности «я» от сновидения к сновидению.

На волне головокружительного движения к сердцевине своего мира «эго» неувовимо перемещается от отражения к источнику, проникает слой за слоем в пространство без личности, без собственности, открывая именно там наслаждение, глубокую энергетическую связь, укоренение в единстве с душой мира.

Многоликое кундалини

Кундалини. Желание, изменившее вектор. Короткое наслаждение, преобразованное в фантастически глубокий поток. Миг, превратившийся в реку, полноводную, живую. Доверие, создающее невесомость, создающее возможность легко подняться над прошлой жизнью. Доверие, создающее возможность не увязнуть в словах и стереотипах раньше, чем солнечный волшебный вихрь перенесет в состояние тотальной нежности, тотального огня.

Безусловно, должно произойти некое смещение из состояния устремленности, неосознаваемой физической и эмоциональной направленности в будущее в пространство остановки времени, туда, где физиологическое сновидение непреложности, требовательности, остроты «хочу» растет и внезапно откроет реальность, в значительной степени превосходящую само это желание.

От пронзительности желания к его сердцевине, к его источнику, перемещение на уровень глубже – и внезапно, мучительное, фрустрирующее стремление к удовольствию становится невесомым ароматом, растворением, беспечным и фантастически приятным полетом бабочки в другом временном чувственном измерении.

Как будто бы отказываясь от желания, но на самом деле, только проникая к его энергетической природе, внезапно ощущаешь подъем, энергетическое перемещение в более высокие слои реальности туда, где тишина сливается со светом.

Стремление вперед превращается в доверие так, будто тщетное сопротивление течению реки времени сменяется глубоким растворением в ней, и каждая вибрация ее энергетического потока становится наслаждением внутри тебя самого.

И когда эластичный, текучий, огненный мир делается очевиднее, чем затвердевшие формы, «эго»

осознает себя в моменте абсолютного слияния внешнего и внутреннего, открывая путь невероятной силе, проникающей свободно сквозь распахнутое восприятие. Волна за волной, наэлектризованное наслаждение, острое, шокирующее и расплавляющее все физическое, медленно захватывает тело, и создает невозможное и странное переживание счастья, невозможное и странное переживание любви.

Само сознание делается осязаемым живым реальным, теплым солнечным ветром согревающим внутренний мир, освещающим незнакомое в себе самом. С неотвратимостью весны сознание растапливает прошлую механистичность тела, открывая невероятное удовольствие, невероятную боль там, где прежде не было ничего кроме скованного стереотипами мира отсутствующих ощущений.

Как цепная реакция каждая клетка тела заражается сверхчувствительностью и любовью к жизни, заражается ликованием, удовольствием медленным текучим, глубоким, растворенным в воздухе вокруг, растворенным в любимом человеке.

Преломляясь через множество зеркал прошлого, экстатическое кундалини вернее всего запомнится многоликим, так будто в один миг случилось несколько миров опыта, случилось несколько отличных переживаний удовольствия. И, даже через долгие-долгие годы, возвращаясь к этим чувствам, открывая каждое из них одно за другим, вновь и вновь будешь любить, вновь и вновь испытать просветление.

Волшебный ветер Неизвестного

Почувствуйте свой позвоночник, постарайтесь вспомнить фантастическое наслаждение воспринимать мир через его натянутые струны. Только интенсивно схватывая вниманием телесное пространство через спинно-мозговые нервы, можно с абсолютной глубиной ощутить, как, на самом деле, осознание себя больше, полнее, чем осмысление внутренней реальности посредством разума, посредством рассудка.

Переживая происходящее через спинно-мозговые струны, вы сможете узнать психическую реальность в меньшей степени искаженную, счастливую, чистую. Вы сможете осознать свою психику, самого себя как невероятное сочетание вибраций, цветов, вкусов и других, невыразимых через метафоры слов ощущений, совершенно незнакомых, почти неземных и, в тоже время, как-то странно вспоминаемых, будто бы из прошлой жизни. Со всей интенсивностью проникая вниманием в позвоночный столб, и ощущая мир от туда, вы, возможно, почувствуете странное, пропитанное энергетикой обжигающее присутствие неизвестного, захватывающего вас как ветер, наполненный солнцем, наполненный волшебным невероятным удовольствием.

Проникновение сознанием в ствол позвоночника дает то чувство целостности, единения с безличным и чудесным энергетическим миром, которой невозможно достичь посредством логики. Движение волевого воспринимающего «Я» в позвоночник – это возвращение сознания домой, к настоящему источнику комфорта, силы, удовольствия. Разотождествляясь с собственными образами, идеями, с идеализированным прошлым и будущим, волевое «Я» получает невероятный заряд свежей энергии, получает свободу погружаться к настоящему источнику самого себя. Поток сознания выходит из привычных берегов, в один миг наполняя чувством совершенного отдыха и обновления. Старость, накопленная в масках и утопиях «эго», отпускает, освобождает душу от ее бессмысленных обязательств и надежд.

Причина и следствие больше не связаны так жестко, каждый миг заполняется свежестью. Воспринимаемое через сверхчувствительные нервы позвоночника настоящее время не движется вперед, но мягким потоком увлекает сознание вглубь, открывая новые возможности легкого, свободного существования. Чудесное воскресает на грани между прошлым и будущим, обволакивая тело осязаемой и люминесцирующей тишиной.

Умственные упражнения, направленные на осознание себя частью целого мира, – как правило, поверхностны, дают лишь ложное представление о расширении границ «Я». Повторю, что более здоровое, по-настоящему гармоничное, ощущение целостности возникает, когда чувство единения с энергетическим духовным миром происходит как укоренение в нем через нервные струны позвоночника. Именно позвоночником можно ощутить мощный наэлектризовывающий мистический заряд, который несет Неизвестное, ощутить страшное и счастливое присутствие духа рядом, очень близко, почти внутри себя самого. Это чувство дает переживание настоящего глубинного понима-

ния жизни, смысла, не придуманного, не навязанного ролевыми ожиданиями социальной среды и не созданного искусственно через рационализации. Этот смысл намного больше таких рационализаций, больше самого рассудка и больше значимости «эго». Ощущение такого смысла может быть мимолетным как вспышка инсайта, но даже единожды испытав аромат трансцендентности, навсегда изменишь угол зрения на человеческую личность, на самого себя.

Такой инсайт приходит как невероятный магический вихрь и безжалостно изменяет все, он ставит под вопрос все рациональные ценности «я» и срывает не облетевшие лепестки вчерашних ролевых обязательств, раскрепощает тело, дает невероятное чувство обновления, удовольствия, свободы.

Источник невесомости

Привычное напряжение как сопротивление земному тяготению, привычная и неосознаваемая направленность тела вниз... Но личность не привязана к земле так же как тело, душе нет необходимости быть весомой и значимой. Все, что составляет ее вес – затвердевшее в стереотипах прошлое.

Энергетический поток кундалини направляется вверх к голове с той же самодостаточной устремленностью вовне, что и бурлящие веселые пузырьки в бокале шампанского. И в этот момент чудесный интенсивный свет в позвоночнике мгновенно легко концентрирует все эмоции, всю энергию воли, энергию души и с силой поднимает вверх, выбрасывая сознание за пределы внутреннего притяжения «эго».

Невыносимая легкость, пространственное переживание высоты, притяжение космоса и движение сквозь цветные этажи сферического сияния вверх, выше самого себя, выше знаний о себе.

Невыносимое наслаждение, проникающее в голову вместе с ослепительным сиянием, вместе с невероятным неземным ароматом, создающим чувство абсолютной свежести, совершенного обновления.

Абсолютное притяжение света внутри себя самого, абсолютное удовольствие, движение которого смещает внутреннее чувство твердости, значимости личности, закодированной в ощущении веса, тяжести. Отягощенность обязательствами и внутренней авторитарностью «эго» не осознается, пока не сравнишь это с переживаниями легкости, присущими детству, еще бесформенному свободному от затвердевших достоинств и ролевой косности.

Кажется, что вес улетучивается, перераспределяется в энергетическом пространстве, растекается в настоящем, как темнота в утренних лучах. Тяжесть уходит вместе с напряжением и эмоциональными блоками. Энергия, яркая, цветная, интенсивная двигаясь все выше, увлекает вес тела вверх. Сияющий аромат кундалини вторгается, безжалостно проникает в сердцевину каждого затвердевшего телесного самоощущения, застигает тело в подлинном, концентрируя настоящее время с абсолютной насыщенностью, уплотняя, сгущая его, делая время замедленным, самодостаточным в каждое мгновение потоком энергии.

Время, страстное и волшебное, горячее, интенсивное, звенящее от энергетического напряжения – не является движением из прошлого в будущее, не является настоящим: насыщенное, наэлектризованное, плотное как морская вода, время с нежностью и силой обволакивает и выталкивает на поверхность, давая удивленной душе возможность вдохнуть невероятную свежесть вне земного притяжения.

Чувство легкости связано с переживанием внутреннего света, и кундалини, поднимаясь, интенсифицирует сияние невесомости до той абсолютной яркости, которая может быть доступна для обостренного восприятия.

Пронзительное наслаждение стремится вверх, увлекая за собой каждую пылинку прошлых мыслей, ожиданий, требований. Такой момент может вместить больше откровения, чем многие годы жизни, само это переживание кажется более естественным верным состоянием духа, чем все чему научился и к чему привык с детства.

Притяжение света внутри себя самого, именно так. Свет захватывает и выплескивает сознание выше «Я» в пространство, где внезапно видишь настоящую адскую природу эгоизма, осознавая свободу быть вне его власти, вне бесконечной болезненной самозащиты и заноз прошлого; где внезапно открывается понимание плоскости, бесперспективности стереотипов, принуждающих желать миражей, принуждающих играть несвойственные роли. Напряжение неосознаваемых мажорных обязательств легко как сухие листья, возвращая лицу обнаженность и обаяние весны.

Невесомость как теплая река увлекает и затягивает в состояние невероятной раскованности, освобождения тела от механистичных ролевых пут, отпуская от серьезности, от ложных улыбок и готовности подчиняться, от готовности бороться за мнимые призы, быть лучшим и быть самым неудачливым.

Раствориться без обязательств, без привычек, словно зависнув в первой фазе сердечного ритма, в начале возникающих мыслей и желаний, в начале ликующего сознания, и наслаждаться внутренней свободой, всецело наслаждаться теплым присутствием вселенной.

Раствориться хотя бы на мгновение, чтобы запомнить себя невидимкой без лица, без ролевого напряжения в теле, когда энергия жизни движется снизу вверх легко, не встречая сопротивления, выплескивая сознание за границы физического тела, растворяя его как аромат в воздухе, плотном, дающем новое переживание опоры. Физическое тело и душа словно меняются местами: тело невесомо, как будто обнажено от стереотипов до самой глубины; сознание осязаемо проникает плотное пространство вокруг, находит в нем множество новых точек опоры.

Запомнить себя хотя бы на мгновение невидимкой без лица, без личностных стереотипов, без груза значимости и уверенности, без тяжести прошлых признаний и обид - это переживание чистоты сознания, невесомости личности навсегда станет источником равновесия, камертоном, позволяющим настроиться на настоящее переживание самого себя.

IX. Иная сторона «Я».

Воспоминания как инсайты

Инсайт через воспоминание – это прорыв к прошлому опыту, в котором «Я» внезапно постигает, что оно само только сновидение, за которым – более глубокий и разумный мир души. Как только фильтры жестких убеждений о законченности знаний о себе теряют свою власть, внимание позволяет открыться опыту настолько же знакомому, близкому, ценному, насколько и новому, неизвестному. Прошлое внезапно приоткрывает более глубокий слой переживаний, так будто переключая от схематичных привычек к восприятию всегда ранее забываемого, но существующего параллельно, более совершенного сознания.

Удобно думать о бессознательном, как об обслуживающем «я». «Эго», всегда стремящемуся к превосходству, сложно поверить в то, что оно лишь скромное сновидение души, внешнее и поверхностное проявление внутреннего космоса, но не вершина личности.

Факты из личной истории, вымыслы о себе, эмоции и точки зрения, вспоминаемые образы и чувства, обязательства и предпочтения прошлого...- источником личности является только некий способ вспоминать себя. Косность стереотипов «эго» складывается из неосознаваемых фиксаций на «особых» вспоминаемых событиях, фиксаций на «единственно возможной точке зрения», на эмоциональных акцентах, на убеждениях, возникших когда-то почти случайно.

Трагично было бы однажды осознать самого себя привычкой, зафиксированной посредством памяти, только лишь привычкой, запрограммированной в системе верований о прошлых событиях «Я», о его победах и падениях.

«Эго», к сожалению, не может компенсировать свою одномерность через превосходство над другими или самим собой в живом движении настоящего, такое превосходство возможно только в состоянии застытия, локальной смерти, отождествления с идеальным выгодным «Я - образом». И нищета, и превосходство «эго» – только способ вспоминать себя поверхностно, неполноценно, в тоже время, стараясь возместить ущерб на ролевом уровне.

Память может быть источником с «живой» и «мертвой» водой. «Мертвой» эту воду делает способ склеивать свою личную историю на основе досадных унижительных заноз и статусных победных взлетов, «живой» - воспоминание через правополушарные инсайты, умение, погружаясь в прошлое, почувствовать, увидеть, наслаждаться больше, чем позволяли ресурсы на момент тех событий.

Забывание приходит не только со временем, забывание происходит уже в настоящем, скорее, чем сознание успевает запечатлеть часть происходящего. В силу того, что многое из психических переживаний по своей ценности, скатываются вниз по иерархии приоритетов, таким образом, эмоциональный опыт остается на периферии восприятия, на периферию отправляется сама подлинность «Я», уступая место ситуативным стремлениям, выгодам, рационализации.

Что значит осознать себя? От части это – воспоминание себя сию минуту, когда внезапно в сознание прорывается глубинный опыт настоящего, эмоциональный или телесный, когда внимание вдруг схватывает незнакомые, не замечаемые прежде чувства, внутренние улыбки и душевную грусть, красоту внешнего мира, наслаждение ароматами, эмоциональными оттенками, богатством каждого мгновения опыта. С другой стороны, осознать себя – это значит восстановить из прошлого то, что на момент самих событий не могло быть осознанно, в силу незрелости ценностей, «ненужности» эмоционального и духовного опыта личности.

Детский опыт может быть невероятно интенсивным, насыщенным эмоциями, но счастье этого периода не осознается на момент переживаний и не запоминается, потому что еще не ценится ребенком. Взрослый может вспомнить открытость, легкость, волшебство, солнечность, удовольствие этого периода, если поверит, что в его прошлом есть намного больше, чем он может представить себе рационально, чем было уже пережито и принято как должное, больше, чем уже когда-то стало частью его мира.

Привычнее думать о том, как прошлое создает ограничения, задавая фатальные программы для настоящего и будущего, о том, как цепь прошлых событий, достижений и потерь определяет сегодняшний мир «эго». Но на самом деле, сама память – это опыт, проживаемый сейчас, в настоящем, и сегодняшние ценности, духовная готовность могут актуализировать новое прошлое, то, что прежде было недоступно.

Новизна и ценность таких воспоминаний может быть связана с особой эмоциональной окраской и интенсивностью, энергетикой прошлых событий, которая забывалась раньше. Зеркало сознания будто включает в поле зрения теневые и счастливые переживания, насыщенные необычно глубокими чувствами, экстрасенсорной обостренностью восприятия, чистотой, яркостью эмоций. Проблема «Я» в том и состоит, что оно слишком «ЭГОистично», слишком зафиксировано на самом себе, отождествляется с самим собой, и потому никак не может осознать настоящего богатства, присутствующего каждый момент чуть глубже за видимой ролевой и рациональной игрой личности.

Честные воспоминания – другая реальность духа

Прошлое не линейно, и то, что кажется последовательным ростом и развитием самого себя – очень иллюзорно, – это один из тех стереотипов, которые обеспечивают сонный комфорт, уверенность, что сегодня «я» непременно лучше, разумнее, взрослее, чем в более молодом периоде.

Может случиться так, что прошлое приоткроет странное воспоминание, эмоциональное, свежее, пронзительное: возможно – это будет опыт детства или юности, настолько внезапный, глубокий, счастливый, что перевернет ваши сложившиеся представления о самом себе.

Отлично запоминается все, что формирует стереотип личности. Удивительно, что люди не осознают, что допускают в воспоминания о себе только то, что позволяет поддержать иллюзию однозначности. Зачем внимание памяти фокусируется на внешних событиях, связанных с формированием статуса, зачем сознание затвердевает в когда-то услышанных и сказанных словах, почему так выгодно свести все богатство души к единому знаменателю хорошей или плохой самооценки. Зачем судить себя самого, сравнивая и подгоняя прошлое под шаблоны выгодных на сегодняшний день убеждений.

Кажется, что за иллюзией рациональной достоверности, рациональной последовательности, целесообразности личного развития скрывается глубокий страх не соответствовать шаблону, выйти за пределы затвердевшего «эго». Можно предположить, что этот страх – не просто опасение утратить контроль над собственной целостностью, но отражение социального страха потерять иллюзию равновесия, идеализированной простоты, однозначности, понятности роли каждого в системе отношений.

Воспоминания в состоянии повышенного сознания не разрушают «историю становления «эго»», они не могут в тоже время стать ее частью, потому что отражают иную глубину реальности, не поддаются рационализации, не по зубам рассудку, поэтому эти воспоминания приходят параллельно, поражая сознание честностью и силой.

Эти воспоминания – как раз те воспоминания души, которые в меньшей степени привязаны к многотрудным перипетиям побед и поражений, фатально фиксирующих «эго» в личностном стереотипе. Воспоминания в состоянии повышенного сознания отражают скорее совершенно беспричинную любовь, ничем необоснованную радость, абсолютное ликование, чистое глубокое наслаждение самой жизнью вне конкретных событий, вне наказаний и вознаграждений, запрограммированных судьбой.

Воспоминания в состоянии повышенного сознания не причесаны, правдивы: они безразличны там, где рассудок негодует; они сочны, великолепны, когда рассудок равнодушен, не видит и не помнит причины для ликования.

Такая память отличается особым способом воспринимать личное прошлое сквозь ожидание новизны, через предвосхищение открытий, без уверенности, без заданного отношения; воспринимать личное прошлое, стараясь хотя бы ненадолго перестать оценивать и сортировать события рационально, и уловить аромат другой памяти, в большей степени детализированной, эмоциональной свободной. Такая память может позволить вспомнить все вытесненное взрослой рационализацией: экстрасенсорное восприятие; мимолетно осознаваемую, и проживаемую параллельно реальность духа, интенсивную, стремительную, живую, спонтанную, свободную от оценок, стереотипов и мучительных снов «эго».

Освобождаясь от заклатья «Песочного Человека»

В одной из фантастических новелл Бредбери «Песочный человек», мальчик Роби Моррисон – главный персонаж, случайно встретил фантастическое и совершенно бесформенное невидимое

существо. Мальчик назвал это существо «песочным человеком». Только силой слов Роби моментально отнял у невидимки свободу, наделив формой, значением то, что раньше было бесконечно многозначным, многовариантным и, именно потому, волшебным.

«Сотни лет путешествую я по разным мирам, но впервые попал в такую ловушку! – из глаз «песочного человека» брызнули слезы. - И теперь, свидетельствуют боги, ты дал мне название, поймал меня, запер меня в клетку своей мысли ...»

А дальше, в один миг, Роби обретает свободу, догадавшись назвать невидимку своим собственным именем и отдать ему, таким образом, свои роли. Без имени и вне человеческой формы мальчик отправляется путешествовать в бесконечные миры.

Как только имя начинает значить больше, чем тот, кому оно принадлежит, такое имя становится вампиром, жестоко вытягивающим индивидуальность и творческую жизненность из человека, из его души, забывшей собственную глубину, ставшей марионеткой во власти чужих требований, капризов, суждений. Каждое слепое отождествление самого себя с поверхностными рассудочными моделями обедняет, отнимая целый космос.

Имя могло быть иным, и иными могли быть условия для развития ролевых стереотипов, иной могла быть сама личная история, внешний облик, но что-то осталось бы неизменным - аромат, сила индивидуальности, ее глубинное качество.

Используя метод проникать глубину своей души сквозь каждый вспоминаемый стереотип прошлого, можно восстановить тот чувственный опыт, который был не осознаваем на момент своей актуальности, который был совершенно стерт со временем. Проникновение сквозь ролевые стереотипы прошлого позволит высвободить целый поток жизненности.

Воспоминания могут быть источником с «мертвой», «цементирующей» в личностном стереотипе, водой или «живым» открытым ресурсом для множества перевоплощений, для проникновения к собственному духу, для осознания невероятного по интенсивности, эластичности энергетического поля собственной реальности. И первое ощущение, которое последует за этим проникновением – расширение границ, осознание нелепости привычной повседневной борьбы за значимость, в то время, когда внутренний мир уже и на много превосходит собственно рассудок, превосходит узкое прозаическое представление о себе самом.

Внутренний космос - чуть глубже «цементирующих» ярлыков значимости, хотя сами эти ролевые ярлыки не требуется разрушать, надо всего лишь осознать их театр, игру. Нужно всего лишь осознать их поверхностность, чтобы увидеть за волной, высокой или не очень, океаническую глубину и интенсивность.

Каждый ярлык, словно бессознательный корсет, сковывает ресурсы. Как могло случиться так, что сами инструменты постижения, моделирования реальности, стали ее цементирующим заклатьем. Как слова, обозначения, используемые для того, чтобы лучше понимать и фиксировать все многообразие мира, свели внутренний мир к узкому кругу ярлыков-вампинов.

На вопрос «кто я?», сознание освещает - как правило, только то, что выгодно, понятно, функционально, но что остается делать не до конца осмысленным глубинным компонентам души.

В современном мире сердце не приоритетно; глубокие сильные чувства – никому не нужны; истинное творчество, не основанное на потребности в превосходстве, – не имеет никакого шанса на внимание в мире «эгоистических» монстров. Целенаправленно, воинственно, жестоко «эго» стремится к воплощению своих иллюзорных вершин, не замечая, как разрушается сама жизнь. «Эго» как наивный варвар набрасывается на блестящие атрибуты счастья, все больше отдаляясь от возможности прикоснуться к настоящему сокровищу, к настоящей мудрости, наслаждению, которые располагаются всего лишь на малый шаг за пределами собственной полезности, значимости, ролевых выгод.

«Наивный варвар» не знает, что уничтожает, не понимает, что действительно ценно. Как ребенок, агрессивный, жадный, эгоцентричный он пытается поработить мир, больший себя самого, мир в значительной мере старший и разумный, чтобы получить только суррогат, запрограммированное удовольствие, механистический успех. «Эго» не может понять, что является только частью, что его агрессивная стремление самоутвердиться, доказать свое право на жизнь - результат ошибки, застревания в двумерной плоскости, в двумерной исключительности, в двумерном одиночестве.

Ловушка прошлого в том, что оно, на самом, деле является сновидением из небольшого числа сюжетов, которые как раз и стабилизируют личность в стереотипе ее социальных выгод, создавая тот же эффект гипноза, цементируя внутренний космос в однообразных ролевых моделях, что и в случае с «Песочным Человеком». Такой способ вспоминать, поверхностно закрепляя себя в приемлемых, удобных или ненавистных ярлыках, приводит к тому, что личность может окончательно застрять в шаблонах, потеряв всякую способность к спонтанности, к самосознанию, к свободе выходить за пределы прошлых представлений.

Легко увидеть, как быстро устаревают прошлые роли и значения имен и слов. Ключ к свободе - смелость оставаться неизвестным для себя самого и для других людей, спонтанность, внутренняя открытость для всплесков осознания. Не стоит копаться в памяти в поисках уродливого несовпадения с собственными идеальными шаблонами, не нужно и утверждаться в «хороших» оценках, лучше всего позволить душе самой вспоминать, удивлять, обжигать сознание красотой.

Просветление – это момент, когда устаревшие значения Я-образов, эмоций и слов осыпаются, как прошлогодние листья. Нет, и не может быть никаких достижений «эго», кроме максимальной жизненности, интенсивности, остроты осознания в настоящем.

За секунду до волшебства

Когда цементирующая самоуверенность «эго» сменяется легкостью, сознанию больше не нужно быть борцом, больше не нужно, преодолевая собственные ограничения, превосходить себя, а значит и превосходить других. Это там, в плоском мире, где душа находится под гипнозом шаблона, нужна иерархия, рост над самим собой. В свободном мире для «Я» никакого роста нет, «эго» не стремится превзойти себя, не желает быть совершеннее других. Напротив, в новой многомерной реальности личность перестанет быть твердой скалой, потеряет свою значимость, она вместе со всеми своими воспоминаниями, логикой и ощущениями, знаниями, страхами и уверенностью станет сновидением, относительным, несущественным, одним из многих сиюминутных отражений.

Потребность в превосходстве трансформируется, оно начнет осознаваться как часть игры, в которой победа условна, унижение условно. Именно в тот момент, когда личность осознает себя как модель, логичную, разумную, но поверхностную, когда «эго» осознает себя лишь плоскостью, описанием, программой, стереотипом – значимость исчезнет, а вместе с ней на время отступит и ложное чувство уверенности, однозначности, ложное равновесие.

Глубина, удовольствие, целый поток энергии, целый поток сознания и внезапное озарение - тело будто бы вовсе изменится, каждое переживание станет значительно интенсивнее, значительно полнее. Двигаясь чуть глубже, чем самоутверждение, сознание проникнет к личности в тысячи раз более интересной, многоликой, многозначной, восхитительной и несовершенной.

Тотальное наслаждение приходит вслед за чувством принятия, прощения. Так будто сам источник уверенности и знаний о себе, собственно здравый смысл признает и прощает себе самому поверхностность, признает и прощает свою условность. И такое принятие в значительной мере могущественнее, чем борьба, и в тоже время, существенно проще, тривиальнее.

Волшебство, совершенно необычный, фантастический по красоте опыт приходит после, в следующую секунду. Сначала - что-то очень простое: так будто сознание обнаруживает другие источники равновесия, кроме шаткой защиты «эго». Именно это новое равновесие возвращает телу способность к сверхчувствительному наслаждению, возвращает энергетику и легкость.

Самосознание, ограниченное стереотипами, действует на личность как форма для запекания печенья. Эти стереотипы постепенно все более усугубляют твердость, неповоротливость и хрупкость «эго».

За секунду до волшебства эгоистическое и эгоцентричное «Я» неожиданно признает свою периферийность, второстепенность и свободу от себя самого. Нужна лишь смелость ощутить, увидеть новое неизвестное пространство внутри, понять, что настоящая ценность находится за пределами самоуверенного здравого смысла.

Словно высвобождаясь от гипноза, высвобождаясь от самовнушения, что «я», его статус и разумная значимость действительно важнее бесконечной неизвестности, духовной глубины, возвращается другое осознание: осязаемое, интенсивное, насыщенное, живое, эластичное и невесомое.

Партитура для сердца

Предошутите то энергетическое напряжение, что в полной мере может быть похоже на предчувствие оргазма, но оргазма тотального, неожиданно глубокого, захватывающего каждую частицу души. Вы можете предвосхитить состояние, в котором все эмоциональное, энергетическое, телесное наэлектризовано, как влажный воздух перед грозой. Состояние, наполненное удовольствием до краев, готовое разрядиться, взорваться в любой момент, трансформироваться в новое качество.

Предошутите физиологически, что тело может излучать энергию, густую, мягкую, вибрирующую, излучать энергию наслаждения тотально всей поверхностью кожи. Попробуйте довериться предчувствию, что горячий ток оргазма может проникнуть сквозь мускулы вплоть до костной ткани, может проникнуть в сердечный ритм, может наполнить сердце мистической теплотой.

Ощутите пульсацию сердца и окунитесь в него сознанием, так чтобы его ритм стал настоящим сосредоточием, глубиной «я».

Задерживая дыхание, попробуйте следовать за движением сердца изнутри. Представьте, что сердечное тепло разгорается из центра с каждым новым вдохом, затаивая ваш выдох в начале сердечного пульса.

Попробуйте представить такое ощущение, будто, сердце, вы сами пропитаны пронзительным влечением, энергией вибрирующей, прерывной, по структуре состоящей из бездн пустующих гудящих от напряжения частиц. Так будто каждая такая частица может вдохнуть любовь, заполнить свою тоскующую пустоту светом, теплом, удовольствием. Заполнить наслаждением, которое будет нарастать с каждым последующим сердечным сокращением. Ощутите себя внутри сердечной пульсации. Станьте ею. Сжимайтесь и расцветайте вновь как малая часть вселенной.

Предчувствуйте физиологически, осязаемый световой горячий ураган под высоким давлением взрывающийся вверх. Искрящийся и обжигающий оргазмом, этот любящий поток энергии может охватить сердце, овладеть им, может просочиться вовнутрь, переполняя жгучим удовольствием.

Предвосхитите нежный и всеохватывающий световой взрыв. Представьте, что, в момент, когда сердце сжимается, вы можете испытать как концентрируется удовольствие, предчувствуя легкое нежное начало взрыва, стремительно нарастающую вспышку оргазма, когда с каждым новым сокращением сердечные удары становятся все ослепительнее, наслаждение - медленнее и глубже.

Позвольте себе просочиться вместе с расплавляющим реальность свечением глубоко сквозь физическое, проникнуть туда, где каждая вибрация материальна, ощутима, где каждая любовная эмоция наэлектризована, готова трансформироваться в новое, в невероятное переживание удовольствия.

Разрешите себе окунуться на глубину, где каждое чувство совершенно осязаемо, реально как аромат, зашифровано в светящихся оттенках, насыщенно эмоциональными токами, готовыми прорваться в физическую реальность как яркое наслаждение, неземное удовольствие, где телесные ощущения, свечение и ароматы оргазмической энергии сплелись в единое невероятное океаническое переживание.

Предошутите наслаждение любимого человека, проникая к его чувствам, телесно ощущая эмоции через его нервы, почувствуйте, свой собственный ток через его ощущения, обострите восприятие, чтобы ощутить то духовное, что откроется вашей сверхчувствительности, его светимость, аромат его удовольствий.

Напишите мне, пожалуйста, о ваших экспериментах и ощущениях.

С наилучшими пожеланиями.

Ольга Лозовая

Olga_lozovaya@mail.ru