

Помогает ли «Дао любви»? Один из трехсот рецептов долголетия

На протяжении всей своей бурной истории человечество искало пути долголетия. Синонимом долгожителя стало имя библейского патриарха Мафусаила, якобы прожившего 969 лет. Это самый значительный возраст человека, упоминаемый в различных религиях и фольклоре народов нашей планеты. Конечно, если не считать Пан Ку, предполагаемого творца мира, который, согласно мифам древнего Китая прожил 18 тысяч лет.

Сегодня науке известно около трёхсот гипотез старения и, разумеется, путей продления жизни, логически вытекающих из них. Но нужна-то всего одна теория! Может быть, поэтому на практике получается, что по отдельности эти гипотезы «не работают». Их невозможно разъединить, как не нельзя разделять живого человека на тело и душу, при нормальных условиях «выдернуть» его из привычной жизни и обособить от других людей. Древние китайцы это знали. Большое значение связям между долголетием и половой активностью предавалось в их философском учении даосизме, а точнее, в его сравнительно небольшой части «Дао любви».

Считается, что, чем больше мужчина теряет семени, тем быстрее он стареет и умирает. Что интересно, древние даосы, не были пуританами. Долгожительство среди них – обычное явление, несмотря на то, что мудрецы не только не ограничивали себя в любви и половой жизни, но даже считали занятия сексом одним из важнейших элементов долголетия. Они видели в нём очень благотворный эффект, способ поддержания гормонального баланса, необходимого для полноценного здоровья человека. Казалось бы, неразрешимое противоречие: с одной стороны, неумеренность в сексе «приводит к истощению семени и гибели мужчины», с другой – секс является важной составляющей долголетия.

Даосский врач Сунь Сю Мо, сам проживший более ста лет и бывший строгим приверженцем учения «Дао любви» попытался сгладить это противоречие. В трактате Сергея Рязанцева, исследователя в области танатологии (науки о смерти), Сунь Сю Мо пишет: «Семя мужчины является одной из жизненных сущностей и не должно расточаться неконтролируемым способом. Если мужчина расточает своё семя, он будет испытывать слабость, а если он беззаботно исчерпает своё семя, то он умрёт» (хотя современная медицина не подтверждает теорию о том, что семя мужчины может закончиться, сути о необходимости самоконтроля это не меняет).

Даосский врач поставил частоту эякуляции в зависимость от возраста мужчины. Так, в 20 лет – одна каждые четыре дня, в 30 лет – раз в восемь дней. Мужчина 40 лет – каждые десять дней, 50 лет – каждые двадцать дней. После 60 лет мужчина не должен спускать семя во время половых актов вообще; но если он исключительно здоров и крепок, то может позволить себе одно раз в месяц. Выполняя эти предписания, мужчина проживёт долгую и здоровую жизнь, уделяя в то же время внимание здоровой пище и физическим упражнениям.

Согласно Сунь Сю Мо, мужчина не должен жить долго без женщины, а женщина не может быть счастлива без мужчины. Без женщины он будет всегда стремиться к женскому телу, что утомит его дух. А когда дух утомлён, человек не может жить долго. Именно здесь имеет смысл уточнить, что в даосские врачи никогда не подходили к проблемам с чисто медицинскими рекомендациями. Любой из них не уставал напоминать, что человек должен жить в гармонии с собой и окружающим миром, и, тем более, с половым партнером. Испытывать всю гамму наслаждений жизнью, не подчинять себя расписаниям удовольствий, а научиться брать эти удовольствия из системы, по которой живёшь, не теряя при этом самообладания, – это считалось прямой дорогой к долголетию.

Но вернёмся к медицине. Древние даосы подчёркивали важность для мужчины владеть способностью к самоконтролю, для чего предложили целый комплекс специальных упражнений, подробно изложенный в «Дао любви». Зная, как уменьшить напряжение, сохранить свой «внутренний эликсир», быть в мирном расположении духа и настроении ума в любой момент, человек обычно наслаждается своей жизнью. Он активен, здоров и живёт долго. «Дао любви» не рекомендует мужчинам, кроме старых и больных людей, полного отказа от семяизвержения, необходимо лишь придерживаться нужной, в зависимости от возраста, его частоты.

«Дао любви» остаётся значимой ветвью китайской медицины и сегодня. А, следовательно, есть люди, живущие по этой системе отнюдь не во вред своему здоровью.

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)