

# Teachings in the Art of Love

## 愛の奥義

あい おく ぎ

James POWELL

ジェイムズ・パウエルさん

Japan is notorious for many things — jam packed morning rush hour trains, fresh sashimi, temples and of course, its thriving sex industry. From the suggestive posters on the trains and on the streets in Kabukicho to the S&M restaurants in Shibuya, sex is blatantly, if not unabashedly, displayed for everyone to see. However, there's more to this act than people usually think of.

日本は多くのことで悪名高い。ラッシュアワー時の超満員電車、新鮮なさしみ、お寺、それに、もちろん繁栄するセックス産業。電車の中や歌舞伎町の通りの思わせぶりなポスターから、渋谷のSMレストランまで、恥ずかしくないのが、誰でも見える場所に性が露骨に展示されている。しかしながら、普通の人が思うこれらの行為以上のものがこれにはある。

American James N. Powell, author of “Eros and Energy,” which was originally published in England in 1985, republished his book in Japanese in 2003 in Japan. Introduced to the public by Japan's leading novelist Itsuki Hiroyuki in his book “12 Chapters about Love,” the book offers a different approach to lovemaking that draws upon influences from India and China.

アメリカ人作家、ジェイムズ・パウエル氏著「エロスと精気（エネルギー） 性愛指南」は最初に1985年にイギリスで出版され、2003年に日本語で再出版された。日本の著名な作家、五木寛之氏の著書「愛に関する12章」で紹介されたこの本は、インドと中国の影響を引用し、性愛への異なるアプローチをしている。

From the Tantric tradition of ancient India, love-making wasn't just a simple physical act but one mixed with emotion and spiritual surrender. His book brings together these teachings as well as dif-

ferent techniques to discover the ocean of bliss inside each one of us.

古代インドのタントラの言い伝えによれば、性交は決して単なる肉体的結合ではなく、感情や精神との結合に身をゆだねることだ。彼の著書はこれらの教えとともに、各自の中に存在する喜びの大洋を見出す異色な技法も紹介している。

What kind of techniques does he mean? “Well, lovers for centuries have recognized the fact that if the man can last longer during love making, then it will be more fulfilling for both partners,” shares Powell. “Thus (in the book), one can find various techniques to extend love-making in various cultures. Some ancient Taoist teachings recommend various physiological methods such as holding your breath or concentrating on certain muscles. It also advocates more subtle techniques such as envisioning a circle of energy circulating from the genitals, up to the spine, then down the front in the body, towards the genital area. The book explains such techniques but also offers a critique on both Taoist and Tantric techniques.”



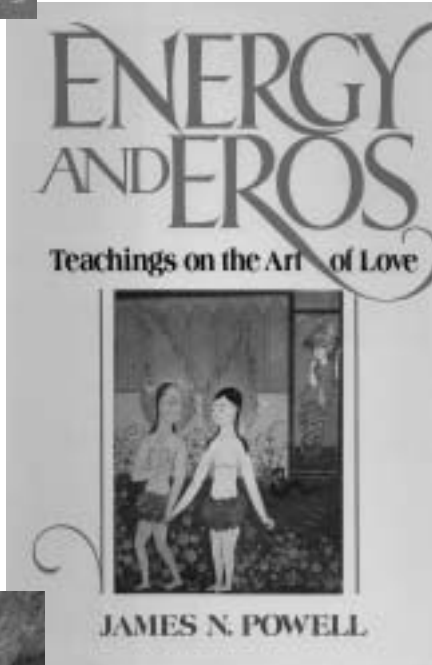
それはどんな技法なのだろうか？「ご存知のように、何世紀にもわたって恋人たちは、もし男性が性交時間をもっと長く維持できれば、二人に、より満足感を与える事実を認めました」とパウエルさん。「この本は、さまざまな文化の中で見られる、性交時間を引き延ばすためのさまざまな技法が書かれています。古代の道教では息を止めたり、ある筋肉を引き締めたり、さまざまな肉体のコントロール技法をすすめています。また、性器からの精気の循環をイメージする 性器から精気を背骨を通じて上昇させ、今度は性器部分に向けて体の前面に下ろしていく 繊細な技法も提唱しています。この本はこれらの技法を説明していますが、中国の道教、インドのタントラの技法についての評論も書いてあります。」

The essence of the book comes down to one simple truth, the “Heart.” Sexual communion is a matter of both partners surrendering their body, mind and ego to an infinity of bliss, Powell says. “If lovers discuss their emotional patterns, then real insight into the relationship develops and thus the relationship has the chance to become extremely intimate. When both partners have surrendered their hearts to the relationship, then they do not feel so separate from one another.”

この本の本質は単純な真実 「心」に行き着く。性的交わりは無限の喜びを得るためにパートナーの二人が、体、心、エゴをさらけ出すことである。「二人が感情の高まる過程を語り合えば、二人の関係を深く見つめることになり、非常に親密になれる機会となるはずで、二人の関係を築くために、心の中をさらけ出せば、互いに離れているとは感じないでしょう」とパウエルさん。

With these simple and yet strong words, Powell himself practices his own teachings in his own life. Even as a teenager, Powell has been interested in meditation. “As I persisted in learning meditation, I began to have the experience of this feeling of energy while doing almost anything — eating, going to sleep, waking up ... not just during the climax of sex! Thus, sexual play (for me) is not my only avenue to feel a connectedness with life. I can sit alone on a desolate mountain peak, and feel utterly in union with nature. Everyone has the ability (to meditate) and it’s sad that they do not make use of it.”

簡単だが、強い言葉だ。パウエルさんは自分の教えを自ら実践している。わずか10代で瞑想に興味を抱いたパウエルさんは、



「私は瞑想の習得に没頭していましたので、ほとんど何をしているときでも 食べる時、寝るとき、目覚めるとき セックスのクライマックスだけでなく、この精気を感じることができるようになりました。かように、性行為だけが私の生へのかかわりを感じる手段ではありません。荒れ果てた山頂に「一人」で座り、自然との完全な合体を感じることもできます。誰でもその能力を持っていますが、それを使っていないことが悲しいです。」

However, there are also cautions to be considered in meditating. “A person can become so blissful in meditating that it becomes easy (for him) to just become a blissful jerk!” exclaims Powell. “So, in a relationship, it is important that my partner be able to talk about her feelings. She should also enjoy hearing about my feelings as well. Then, the two of us can really see how we can interact with one another at the level of the heart. Such conversations open up the heart to true emotional intimacy, relationship and communion.”

しかしながら、瞑想するときには気をつけなければならぬことがあります。「人は瞑想すると喜びのあまり、けいれんを起こしやすくなります」とパウエルさんは説明する。「だから、私と関係を持つときには、パートナーが自分の気持ちを本当に語れることが重要になります。彼女もまた、私の気持ちを聞くことが楽しくなくてはなりません。それで、私たち二人は心のレベルで互いにどのように反応したらいいか本当に分かりあえるのです。このような会話は心を開かせ、緊密な気持ち、本物の関係、本物のコミュニケーションを築きます。」

The main message that Powell wants to pass on to his readers through “Eros and Energy” is, “You have an ocean of bliss inside you. Dive into it. Embrace your lover when you are in the ocean, and your lovemaking will be like heaven.”

「エロスと精気(エネルギー) 性愛指南」を通して、パウエルさんは読者に主に何を伝えようとしているのだろうか？「あなたの中に喜びの大洋が広がっています」とパウエルさん。「その海に飛び込み、その大洋の中で恋人を抱きしめてください。二人の性行為は天国のようです。」