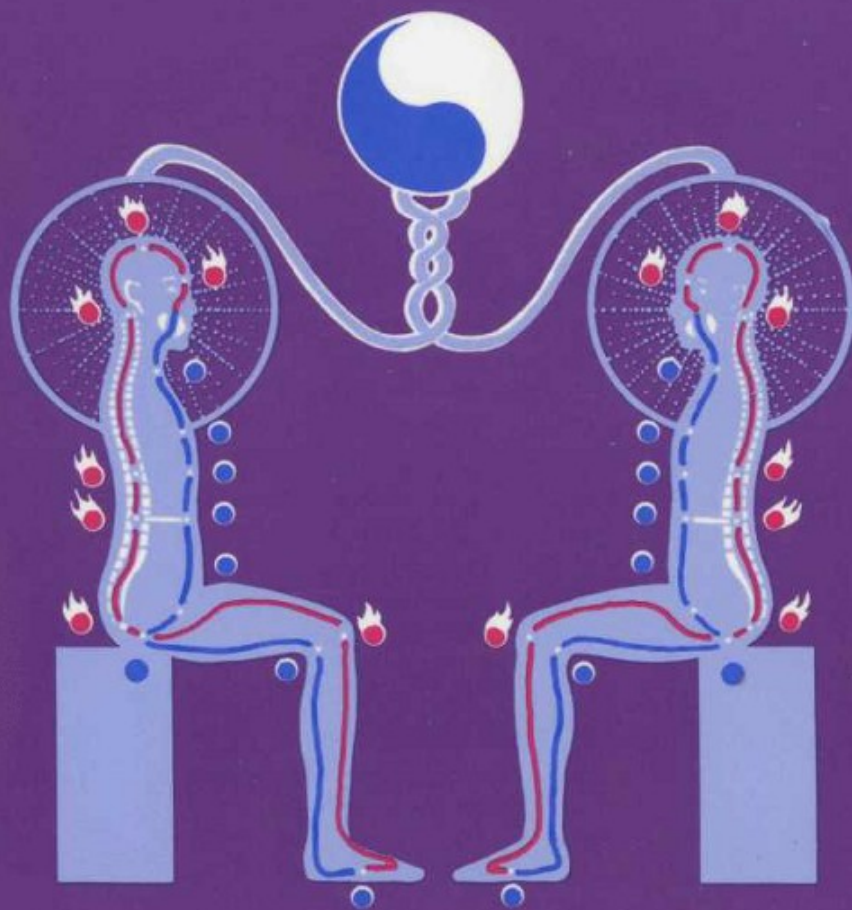


# SECRETELE TA ALE IUBIR CULTIVAND EN SEXUALA MASCULINA



MANTAK CHIA

MICHAEL WINN

# ȘTIINȚA MISTERIOASĂ A AMORULUI TAOIST

**MANTAK CHIA  
MICHAEL WINN**



Autorul acestei cărți, Mantak Chia, s-a născut în Thailanda la 4 aprilie 1944. Când avea 6 sau 7 ani a învățat "să stea și să oprească mintea" de la un călugăr budist, într-o vacanță de vară. Aceasta nu înseamnă însă că el era un copil retras și tăcut. De fapt el excela în atletism și alte sporturi în timpul frecventării cursurilor de la liceul din Hong Kong. În acea perioadă a învățat tradiționalul box Thai și l-a întâlnit pe maestrul Lu care l-a inițiat în Tai Chi Chuan. Puțin mai târziu, maestrul Lu l-a inițiat în Aikido, Yoga și Tai Chi. Cunoașterea practicilor esoterice a început după împlinirea vârstei de 18 ani, la întoarcerea în Thailanda. În acea perioadă, un coleg mai mare, Cheng Sue Sue, student în Yi-Eng, l-a introdus în studiul practicilor esoterice taoiste de reuniune a omului cu divinitatea. La vârsta de 20 de ani, maestrul Chia studia cu maestrul Mengi în Singapore, care l-a inițiat în Kundalini Yoga și Palm Budism, fiind curând capabil să elimine blocajele fluxului de forță vitală din organele interne și să conducă energia în scopul vindecării pacienților care-l solicitau. Tânărul Mantak Chia a simțit însă că practica Kundalini Yoga poate fi periculoasă, de aceea a combinat ulterior această practică cu elemente de practică taoistă pentru a controla anumite efecte. Mai târziu, a studiat cu maestrul Pan Yu, care a creat o sinteză între Tao, Budism și învățătura Ch'an și cu maestrul Cheng Yao-Lung care, de asemenea, a creat un nou sistem combinând boxul Thai și Kung Fu. De la maestrul Cheng Yao-Lung a învățat metodele secrete Shao-Lin despre puterea interioară și o metodă Iron Shirt numită "Purificarea Măduvei și Revigorarea Tendonului". De la maestrul Pan Yu a învățat un anumit mod de abordare a sistemului Kundalini Yoga și o metodă de stopare a îmbătrânirii corpului. Maestrul Pan Yu trăiește în Hong Kong unde tratează pacienții prin transmiterea forței vitale. Pentru a înțelege mai bine mecanismul de operare cu energiile vindecătoare, timp de doi ani Chia a mai studiat știința medicală occidentală și anatomia. Pe lângă toate aceste realizări, maestrul Chia a fost manager al companiei Gestetner din Thailanda, având sarcina de a comercializa echipamente offset, fiind singurul maestru Tao din lume cu un computer în sufragerie. De asemenea, el s-a căsătorit și are un fiu. Soția sa, Maneewan, lucrează ca tehnician medical. Pe scurt, viața lui dovedește că este integrat în realitatea cotidiană și că practicarea sistemelor învățate se poate realiza în viața de zi cu zi fără a fi necesară retragerea din societate în favoarea austerității. Principala intenție a lui Chia este de a înlocui misticismul prost înțeles, fahirismul, credința în puterile unor falși guru, superstițiile și de a prezenta în locul acestora un model de lucru perfect accesibil care poate fi considerat o abordare științifică a sistemului energetic uman, sperând că aceasta va conduce la dezvoltări tehnologice ce ar putea servi la simplificarea sau accelerarea mijloacelor prin care un progres real devine posibil. El speră că va putea sensibiliza comunitatea medicală să investigheze ceea ce oferă. Există deja fizicieni, avocați, programatori care au experimentat deja direct beneficiile promise de metodele maestrului Chia; depinde de ei și de alții să aplice învățăturile în viața de zi cu zi pentru a apropia rațiunea de spirit, mintea de corp și știința de religie.

„Ar fi vrut să se iubească dar nu prea știau cum.”

(Isidora Liseux)

Pentru inițiații taoiști, ca și pentru înțelepții Orientului, a face dragoste este un act sublim ce aparține ordinii firești a lucrurilor. Contactele sexuale perfect controlate nu numai că erau

extrem de plăcute și intense, dar erau considerate ca fiind dătătoare de sănătate, longevitate și forță spirituală. Pentru a mări la nesfârșit disponibilitatea amoroasă a celor care se iubesc, a fost pus la punct un anumit număr de metode de stăpânire a energiei sexuale și s-a recurs la o iconografie erotică unică în lume prin complexitatea ei. Ea avea dublul scop de a ilustra aceste metode și de a trezi, în același timp, apetitul sexual.

## PRINCIPIILE SECRETE ALE ȘTIINȚEI MISTERIOASE A AMORULUI TAOIST

Noțiunea de „Știința misterioasă a amorului taoist” n-a fost niciodată prezentată în detaliu și în mod precis cititorului român. La prima vedere, Știința misterioasă a amorului taoist pare a fi o metodă radical diferită de „aproape toate concepțiile occidentale în materie de sexualitate și tehnică amoroasă. Teoria și practica Științei misterioase a amorului taoist a format, de-a lungul secolelor, principiul fundamental al raporturilor sexuale în China, și este semnificativ faptul că, timp de mai bine de 2000 de ani, s-a practicat aici cu succes tehnica pe care azi o numim COITUS RESERVATUS, fără ca aceasta să aducă vreun prejudiciu sănătății oamenilor și calității urmașilor. Principiile esențiale ale Științei misterioase a amorului taoist și anume: controlul ejaculării, importanța orgasmului feminin controlat, înțelegerea faptului că orgasmul masculin și ejacularea nu sunt deloc unul și același lucru figurează astăzi în toate lucrările serioase ale sexologilor moderni.

De exemplu, cele „cinci semne” revelatoare ale orgasmului feminin, așa cum sunt descrise într-un străvechi tratat taoist, concordă perfect cu studiul sexologului A. C. KINSEY în lucrarea „Sexual Behaviour of the Human Female”.

Cele „cinci semne” de care vorbim sunt în mod magistral descrise într-un dialog, vechi de mai bine de 2000 de ani, între împăratul HOUANG-TI și sfetnica sa SOU-NU:

„HGUANG-TI: Care sunt semnele după care bărbatul recunoaște că femeia atinge orgasmul?

SOU-NU: Sunt cinci semne principale, cinci dorințe și zece indicații. Bărbatul trebuie să fie atent la aceste semne și să acționeze prompt în consecință.

Iată care sunt aceste cinci semne:

- 1) Fața femeii se înroșește și urechile îi sunt calde. Acest lucru arată faptul că mintea ei freacă de bucurie la ideea contactului intim amoros.  
Bărbatul poate începe acum actul sexual cu blândețe și, ca în joacă, el o va penetra foarte puțin și va aștepta reacțiile ei.
- 2) Nasul femeii se umezește de transpirație și sfârcurile sânilor se întăresc ferm. Acest lucru arată faptul că focul dorinței sale s-a intensificat.  
Penisul poate fi acum introdus chiar și la cinci degete adâncime, dar nu mai profund. Bărbatul trebuie să aștepte ca dorința femeii să devină și mai intensă înainte de a o penetra mai în profunzime.
- 3) Atunci când vocea femeii devine parcă transformată ca și cum gâtul i-ar fi uscat, dorința ei a crescut și mai mult în intensitate. Ea are ochii închiși, limba sa e uneori vizibilă și o putem auzi respirând adânc.  
În acest moment penisul se poate mișca liber în vagin. Comuniunea profundă a celor doi se îndreaptă spre extazul amoros.
- 4) Vaginul femeii devine foarte alunecos și fierbinte atunci când focul dorinței sale se apropie de culme; La fiecare mișcare a bărbatului, fluidele sale se manifestă în valuri copleșitoare de plăcere ce fac să-i vibreze tot trupul.
- 5) Atunci când picioarele femeii se ridică spontan pentru a cuprinde bărbatul, dorința ei a atins gradul cel mai înalt. Ea îi cuprinde acum talia cu picioarele și mâinile ei îi înlănțuie pasional umerii și spatele. Aceste semne indică bărbatului faptul că el poate realiza acum penetrații cât mai profunde, care îi vor umple trupul de o satisfacție totală, ce rezultă din intensitatea uimitoare a trăirilor amoroase.”

## CE SPUN STRĂVECHILE TEXTE TAOISTE CU PRIVIRE LA AMOR ȘI CE SUSȚIN SEXOLOGII MODERNI

TAO reprezintă o înțelepciune care dăinuie de mii de ani. Ideea fundamentală a filosofiei taoiste este că energia atotpătrunzătoare și elanul vital sunt sursa Vieții. În organizarea universală a lucrurilor și fenomenelor, ființa umană este o creatură minusculă, aproape insignifiantă și vulnerabilă, care nu poate spera la armonie sau la o viață fericită dacă nu trăiește în echilibru deplin cu această sursă subtilă macrocosmică, dublă, de Viață și Putere. TAO este energia infinită a naturii. Cel care vrea să practice TAO trebuie să fie realmente destins sau, cu alte cuvinte, deschis și natural pentru a putea intra în rezonanță perfectă cu această energie infinită. Știința misterioasă a amorului taoist a fost structurată pe scheletul acestei filosofii lipsite de artificii, plină de prudență, spirit de „economie”, putere și suplețe. Străvechile texte taoiste recomandă întreruperile frecvente în timpul actului sexual, cu scopul de a prelungi indefinit durata coitului, ceea ce permite femeii să ajungă să resimtă și să controleze orgasmul, iar iubitelui ei să învețe să controleze, încetul cu încetul, ejacularea, ajungând chiar să o suprimă. Concluzia cea mai uimitoare la care au ajuns sexologii moderni MASTERS și JOHNSON este că bărbatul nu are nevoie să ejaculeze deloc atunci când face dragoste, cu excepția momentului când dorește să aibă copii. Acest lucru are o importanță capitală mai ales după vârsta de 50 de ani. În această direcție, maeștrii taoiști afirmă: „Bărbatul trebuie să-și cultive la perfecțiune arta de a-și întârzia nedefinit ejacularea, până ce iubita sa a ajuns la un număr suficient de mare de orgasme. El nu trebuie să-și lase deloc sămânța (sperma) să se irosească prostește prin ejaculare” Taoiștii învață că orgasmul masculin și ejacularea NU SUNT UNUL ȘI ACELAȘI LUCRU. Numai nefasta obișnuință și ignoranța ne fac să credem că ejacularea ar constitui punctul culminant al plăcerii. După ejaculare, bărbatul este obosit, somnolent, urechile îi sunt clăpăuge, ochii i se îngreunează. Apare senzația acută de sete, membrele îi sunt anchilozate. În timpul ejaculării el trăiește o scurtă și incompletă stare de fericire, după care urmează multe zile de blazare și epuizare. Dacă, dimpotrivă, bărbatul reduce ejacularea la minimum și ajunge să o controleze, corpul său se va fortifica, mentalul său îi va fi mult înviorat, auzul va fi mai fin și văzul mai pătrunzător. Chiar dacă el refuză senzația scurtă pe care o procură ejacularea, plăcerea și dragostea lui pentru femeie cresc în mod constant. Este ca și cum n-ar putea-o poseda niciodată complet și aceasta îi mărește fericirea de a iubi. Oare nu este aceasta o infinită voluptate? Actul sexual fără ejaculare reprezintă destinderea intens euforică - a unei tensiuni, dar această destindere, repetabilă la scurt timp după aceea și nelimitată în timp, nu este explozivă, ca în cazul ejaculării. Este o plăcere care se împlinește frenetic nu prin violență ci printr-o stare de liniște profundă, printr-o uluitoare fuziune voluptoasă, senzuală, și prelungită la infinit într-o euforie care este dincolo de trupuri și sentimente. Este un simțământ de comuniune telepatică cu un TOT GIGANTIC și nu o senzație de separare și vlăguire, ca în cazul ejaculării. Este un sentiment de strânsă comuniune cu Cosmosul și de punere în rezonanță pe multiple planuri cu ființa iubită și nu un spasm individual egoist care îl exclude adeseori pe celălalt. Reușind să controleze ejacularea, bărbatul nu numai că-și păstrează esența vitală, dar el mai are și alte avantaje de pe urma acestui lucru. În primul rând, el nu-și va lăsa iubita niciodată nesatisfăcută, deoarece, el va putea face dragoste ori de câte ori este incitat și totodată va putea prelungi extraordinar de mult actul amoros, pentru a ajunge ca acesta să fie indefinit în timp. În al doilea rând, în acest fel, fiecare va putea beneficia din plin de esența celui alt (bărbatul de esența YIN (-) a femeii, femeia de esența YANG (+) a bărbatului). În acest fel, amândoi vor experimenta o pace interioară nebănuită, plină și amplu spiritualizantă, care nu va fi resimțită decât palid și incomplet de celelalte cupluri care fac dragoste în mod comun și inferior (animalic), descărcându-și repede potențialul sexual prin ejaculare și pierderea controlului. Sperăm că oricine va citi cu atenție aceste rânduri, va putea, în funcție de intuiția sa, să-și dea seama ce delicios instrument de contact cu Fericirea Infinită este FEMEIA atunci când este adorată cu artă; astfel credem că se va înțelege cât este EA de capabilă, mai ales când este pe deplin responsabilă și încrezătoare în forțele proprii, să genereze cea mai aleasă armonie, realizând variațiile amoroase cele mai complicate, pentru a-i oferi astfel celui care o iubește frenetic accesul la adevărate plăceri divine.

## **CELE TREI PRINCIPII ALE ȘTIINȚEI MISTERIOASE A AMORULUI TAOIST**

Trei principii esențiale, rod al unei experiențe milenare, disting Știința misterioasă a amorului taoist de alte teorii referitoare la sexualitate:

- 1) Bărbatul trebuie să-și suprimă total tendința sau dorința de a ejacula, trăind frenetic pasiunea și plăcerea amoroasă, nelăsându-se niciodată dominat de acestea.
- 2) Ejacularea este epuizantă și nu constituie, în nici un caz, extazul amoros al bărbatului, fiind asimilată cu o enormă pierdere de potențial sexual, de energie subtilă și de fluide vitale care, mai devreme sau mai târziu, conduc la vlăguire și tristețe.
- 3) Se pune un accent deosebit pe importanța orgasmului feminin multiplu, amplu, controlat, de tip cervico-uterin.

Aceste trei principii sunt baza Științei misterioase a amorului vechilor chinezi. Taoiștii consideră că armonia deplină în plan sexual conduce automat cuplul la comuniunea subtilă, armonioasă cu energiile benefice infinite ale naturii și, prin aceasta, deschide posibilități nebănuite de acces în planurile invizibile, superioare de existență. Comuniunea bărbatului cu femeia formează, în acest mod, un beatific TOT în miniatură, care este în corespondență analogică cu TOTUL MACROCOSMIC sau SPIRITUL SUPREM DIVIN.

Iată un pasaj semnificativ din înțelepciunea amoroasă taoistă:

„Împăratul HOUANG-TI: Inima mea este tristă, sunt fără chef și îmi lipsește armonia și liniștea. Ce trebuie să fac?

SOU-NU: Orice slăbiciune a bărbatului trebuie să fie atribuită modului său defectuos de a simți și de a face dragoste. Femeia este cu mult mai tare decât bărbatul datorită constituției și sexului ei, la fel cum apa e mai tare ca focul. Cei care știu să facă dragoste cât mai bine fără a-și pierde controlul asupra potențialului sexual sunt ca doi buni bucătari care știu să amestece cele cinci arome făcând din ele o masă delicioasă. Cei care cunosc arta lui YIN (-) și a lui YANG (+) în dragoste pot amesteca cele cinci plăceri făcând din ele o foarte profundă și lungă beatitudine celestă. Cei care ignoră această artă, vor muri vlăguți și închistați în prejudecăți, fără să cunoască vreodată veritabila voluptate amoroasă a iubirii nemărginite.

## **CELE ZECE SEMNE CARE ARATĂ CĂ FEMEIA ESTA PE CALE SĂ ATINGĂ CULMEA EXTAZULUI AMOROS**

„HOUANG-TI: Cum recunoaște bărbatul că focul este deja viu în femeie și că ea a atins orgasmul?

SOU-NU: Sunt zece indicații. Bărbatul trebuie să le urmărească pentru a ști ce are de făcut.

Iată-le:

1) Femeia cuprinde bărbatul strâns cu brațele în timp ce partea inferioară a corpului ei se animă năvalnic. Ea îl sărută, urmărind să-l excite din ce în ce mai mult. Prin aceasta, se arată faptul că dorința sa este foarte arzătoare.

2) Stând culcată, membrele sale sunt întinse și aproape imobile. Ea respiră zgomotos prin nări, abandonându-se cu încântare stărilor amoroase. Prin aceasta ea arată că dorește ca bărbatul să reînceapă să-și miște membrul viril în ea cât mai este viguros.

3) Femeia se joacă cu penisul adormit al bărbatului, atingându-l cu trupul ei. Prin aceasta ea arată că este avidă din nou de el și excitată la culme de dorință.

4) Ochii ei se răsucesc ușor peste cap și sprâncenele ei se mișcă repede; ea emite sunete senzuale guturale sau îl mângâie extaziată pe bărbat. Prin aceasta ea arată că este foarte excitată în timpul actului sexual.

5) Ea își depărtează cât mai mult picioarele și își deschide larg vaginul. Prin aceasta ea arată că plăcerea ei este foarte mare și-l incită pe bărbat să o penetreze cât mai adânc.

6) Limba sa este vizibilă și își mângâie cu ea buzele. Prin aceasta ea arată că dorește penetrații superficiale alternante cu penetrații profunde.

7) Cu picioarele și fesele ușor încordate, prin contracția spontană a mușchilor vaginului, ea urmărește să rețină în ea penisul bărbatului. În același timp, ea murmură plină de tandrețe, cuvinte de admirație, cu voce joasă. Prin aceasta ea arată că forța YIN se amplifică mult în propria sa ființă.

8) Femeia își răsuțește talia. Ea transpiră abundant și un zâmbet suav îi înflorește pe față. Prin aceasta ea arată că energia sa erotică este foarte mare și nu vrea ca bărbatul să se oprească cumva, deoarece acum dorește ca el să-i ofere mai multă fericire, continuând frenetic, cât mai mult timp jocul amoros.

9) Dulcele sentiment de voluptate subzistă, plăcerea ei crește mereu. Forța lui YIN este aproape de maxim. Ea strânge puternic în brațe bărbatul. Prin aceasta ea arată că încă n-a atins orgasmul, dar că sigur este extaziată de plăcere.

10) Tot corpul ei este acum fierbinte și ud de transpirație. Măinile și picioarele i se destind. Prin aceasta ea arată că este din plin satisfăcută, deoarece a atins culmea beatitudinii senzuale.

## CONTROLUL EJACULĂRII

### Citat din TONG-KSUAN-TZE:

**„Masculinul aparține lui YANG. Particularitatea lui YANG este de a fi cu ușurință excitat. Dar el bate cu rapiditate în retragere, adeseori aproape fulgerător.**

**Femininul aparține lui YIN. Particularitatea lui YIN este de a fi greu de urnit și chiar greu de excitat. Dar este totdeauna destul de greu de oprit și satisfăcut imediat după trezire.”**

Conform filosofiei taoiste, bărbatul reprezintă analogic forța YANG (+) și el are toate atributele masculinului. Acest principiu este mai volatil, mai rapid și mai activ decât principiul feminin, care, analogic, reprezintă forța YIN (-). Femeia este mai pasivă, mișcările sale sunt mai calme, molcome. Comparând vigoarea sexuală a bărbatului cu cea a femeii, străvechile texte fac adesea apel la metafora focului și a apei: focul aparține predominant lui YANG și, cu toate că acțiunea sa este rapidă și puternică, el este adeseori biruit de apă, care este o forță predominant YIN. Chiar și în Occident, în epoca actuală, controlul ejaculării constituie un element foarte important al raporturilor sexuale. Acesta este și punctul cel mai important al Științei misterioase a amorului taoist.

- 1) Începătorului i se recomandă mai ales să nu fie nici prea excitat, nici prea pasional, nici prea repezit sau grăbit.
- 2) Începătorul trebuie să învețe să penetreze sexual foarte lent (cu blândețe) vaginul și să iasă, atunci când resimte că ejacularea este iminentă, cu o mișcare bruscă.
- 3) Dacă simte că excitația crește foarte mult, până aproape de pragul ejaculării, el trebuie să înceteze imediat mișcările de penetrare și să-și retragă foarte lent penisul astfel încât acesta să nu rămână în vagin decât 1-2 cm; el va rămâne apoi complet nemișcat în această poziție. În continuare el va respira profund, va realiza retenția pe plin, contractând, în același timp, puternic, dar continuu, mușchii planșeului pelvian **atucitm**, sfincterele anale și mușchii penisului și concentrându-și mintea asupra procesului reținerii spermei, va urmări realizarea transmutării și, sublimării enormei forțe pe care aceasta o conține, în energii psihice, mentale și spirituale. După, acest moment de suspendare (care poate dura între cinci și patruzeci de secunde) el poate realiza mișcările de , penetrare gradat, cu prudență. Dacă simte că totuși că excitația sa este încă foarte mare, el poate- aplica, de mai multe ori la rând, metoda descrisă mai sus (metoda de blocaj) înainte de a relua actul amoros. Această metodă este valabilă și pentru iubita sa. Metoda va avea eficacitate mărită dacă se realizează simultan de către cei doi iubți (chiar dacă numai unul dintre ei a ajuns la limita orgasmului).
- 4) Cel care vrea să-și controleze ejacularea trebuie să se ferească de orice nerăbdare și să aibă o tenacitate uriașă, de nezdruccinat.

- 5) Metoda de blocaj care ușurează controlul sexual este de o eficacitate extraordinară, dar ea trebuie realizată fulgerător și cât mai bine cu putință, la momentul potrivit. Este preferabil ca ea să se realizeze ceva mai devreme (de punctul limită al declanșării ejaculării) decât prea târziu (atunci când deja acest punct a fost depășit și ejacularea este în curs, fără a se mai putea face nimic).

În cartea taoistă "Secretele camerei nupțiale, se spune:

- "HOUANG-TI: Aș vrea să știu care este avantajul de a realiza mereu unirea sexuală fără să ejaculezi deloc.
- SOU-NU:
  - Dacă un bărbat este capabil să facă dragoste o dată fără să-și piardă sămânța (sperma), el își va fortifica considerabil mintea și corpul.
  - Dacă o face de două ori, auzul îi va deveni fin și vederea pătrunzătoare.
  - Dacă o va face de trei ori, toate bolile îi vor fi vindecate.
  - Dacă o face de patru ori, el va beneficia de pacea profundă a sufletului.
  - De cinci ori dacă o face, inima și circulația sângelui îi vor fi mult ameliorate.
  - De șase ori de o face, va căpăta o mare putere mentală.
  - De opt ori de o va face, fața și corpul îi vor deveni strălucitoare, magnetice și pline de farmec.
  - De nouă ori de o face, va realiza o admirabilă reîntinerire și va putea atinge o mare longevitate.
  - De zece ori de o va face, va fi aidoma unui Geniu Nemuritor și va avea acces la lumile ascunse ultime ale MACROCOSMOSULUI, dobândind totodată capacități psihice, mentale și spirituale supranormale.

Toate cele de mai sus sunt, de asemenea, perfect valabile și pentru femeie, atunci când ea își controlează, ca și bărbatul, descărcarea sexuală explozivă care, atunci când este manifestată nestăpânit, o epuizează și o face să piardă intempestiv potențialul sexual substanțial, care îi susține starea de plăcere și, prin aceasta, disponibilitatea sa vitală amoroasă diminuându-se foarte mult.

## **„STILURI DE PENETRARE SEXUALĂ”**

Pentru a stăpâni oamenii și pentru a servi admirabil cerul, nimic nu este mai prețios decât moderația sau cumpătarea.

- Căci numai cel ce practică cumpătarea va obține cu repeziciune TAO.
- Cel ce obține cu repeziciune TAO va dobândi toate virtuțile și fericirile.
- Cel ce dobândește toate virtuțile și fericirile va avea succes în tot ceea ce întreprinde.
- Cel ce are succes în tot ceea ce întreprinde dobândește o putere și o armonie ce nu cunosc limite.

În tratatul taoist TONG-KSUAN-TZE (sec. VII) medicul LITONG-HSUAN definește șase moduri principale de penetrare sexuală:

- 1) A introduce lent penisul complet în vagin și a-l împinge apoi în jos, imprimându-i o mișcare de du-te - vino, precum mișcarea unui fierăstrău. Acesta este primul mod.
- 2) A lovi clitorisul cu penisul ca și cum am vrea să despicăm o nucă pentru a-i scoate miezul. Acesta este cel de-al doilea mod.
- 3) A lovi puternic cu penisul zona dimprejurul clitorisului la fel cum un drug de fier pisează sarea într-un mojar. Acesta este de-al treilea mod.
- 4) A introduce penisul și a-l scoate succesiv și în același timp a lovi ușor în dreapta și în stânga pereții vaginului,

precum face fierarul care bate fierul înroșit cu câteva ciocane. Acesta este de-al patrulea mod.

5) A introduce penisul cu mișcări scurte și oarecum lente în vagin, asemenea unui fermier care își pregătește ogorul pentru a, însămânța o cultură tardivă. Acesta este cel de-al cincilea mod.

6) Vaginul și penisul se întâlnesc tumultuos ca două avalanșe care se amestecă. Acesta este cel de-al șaselea mod. Taoiștii s-au ocupat surprinzător de mult de modalitățile de penetrare, de profunzimea acestora, și nu numai pentru a provoca o plăcere cât mai mare, cât și pentru că, realizând incorrect sau insuficient de profund aceste penetrații, o mare parte din binefacerile armoniei dintre YIN și YANG se pierde. Pentru ei, actul sexual seamănă întrucâtva cu operația de a produce electricitate. Dacă această operație este incorrect făcută, forța subtilă gigantică psihică, mentală și spirituală nu apare. Acest lucru nu a fost încă înțeles de sexologii contemporani. Procedând în felul acesta, chiar și cea mai senzuală sau nimfomană femeie va fi pe deplin satisfăcută și fericită, ceea ce procură bărbatului, prin inefabilă empatie, o plăcere cu totul particulară, care-i mărește mult încrederea în sine și în masculinitatea (virilitatea) sa.

Același tratat spune despre cum trebuie să fie succedate penetrațiile sexuale în cursul unei întâlniri amoroase, pentru ca acesta să lase o amintire dătătoare de o fericire de neuitat:

- profunde și superficiale,
- lente și rapide,
- directe și oblice,
- nici o penetrare sexuală nu trebuie să fie monoton realizată.

Tratatul descrie apoi, în detaliu, alte nouă moduri de penetrare sexuală:

- 1) A lovi cu penisul în stânga și în dreapta, precum lovește cu paloșul un luptător curajos care înfruntă cu succes o armată de dușmani.
- 2) A mișca brusc penisul în sus și în jos, imitând săritura unui cal sălbatic de curând înșeuat.
- 3) A retrage și a înfige penisul într-o mișcare asemănătoare aceleia pe care o realizează un stol de pescăruși care se joacă în valurile mării.
- 4) A alterna rapid și neregulat penetrații profunde cu penetrații superficiale, precum o vrabie care ciugulește boabe de orz.
- 5) A alterna, în mod regulat, penetrații profunde cu penetrații superficiale, precum niște bolovani care se afundă în mare.
- 6) A penetra lent, profund și puternic, precum un șarpe ce intră în vizuina sa pentru a ierna.
- 7) A penetra vaginul cu mișcări tremurate, precum un șoarece speriat care se repede în gaura sa.
- 8) A ieși lent și apoi a înfige puternic și brusc penisul în vagin, precum face un vultur care atacă o pradă care fuge.
- 9) A împunge oblic, cu vârful penisului, pereții laterali interiori ai vaginului, precum o pasăre care zboară împotriva vântului.

Toate acestea, realizate cu un ritm, intensitate și profunzime variabile, adaugă plăcerii amoroase trăiri și nuanțe lăuntrice inefabile, care măresc extrem de mult voluptatea actului sexual la ambii îndrăgostiți.

Aceste moduri de penetrare permit, de asemenea, bărbatului să-și controleze perfect ejacularea și să-și mențină astfel, nedefinit de mult, erecția, chiar și 5-6 ore la rând, fără pauză.

## **SĂRUTUL ȘI IMPORTANȚA SA ÎN ȘTIINȚA MISTERIOASĂ A AMORULUI TAOIST**

Vechii chinezi considerau sărutul ca fiind un element indispensabil al comuniunii amoroase intime sexuale. Sărutul se poate realiza pe orice parte sau zonă erogenă a corpului, dar el este mai ales eficient prin stările pe care le trezește dacă se realizează pe gură, pe sâni, pe pulpe sau pe sex. În timpul sărutului, bărbatul trebuie simultan să conștientizeze în propria sa ființă absorbția fluidelor polarizante, subtile, extrem de binefăcătoare ale forței YIN, care emană din structura subtilă, invizibilă a femeii. La rândul ei, femeia trebuie să resimtă cât mai intens prin sărut fluidele polarizante subtile ale forței YANG, ce se manifestă plenar prin structura subtilă, vitală a iubitului ei. CELE CINCI DORINȚE CARE INDICĂ STAREA DE EFERVESCENTĂ

**AMOROASĂ A FEMEII** Cele cinci dorințe care indică foarte clar bărbatului faptul că femeia dorește relația sexuală amoroasă sunt: 1) Dacă femeia dorește unirea sexuală, respirația ei se modifică considerabil. 2) Dacă ea dorește să fie penetrată sexual, nările i se dilată și gura i se întredeschide galeș. 3) Dacă ea dorește ca forța lui YIN să se amplifice, corpul său freamătă și ea îl îmbrățișează strâns pe bărbat, amețită de bucurie și pasiune. 4) Dacă ea aspiră frenetic să fie satisfăcută amoros plenar, transpirația ei devine abundentă și atunci ea se abandonează bărbatului, îmbătată de încântare și fericire. 5) După ce dorința amoroasă i-a fost împlinită, corpul ei se destinde total, ea ține ochii închiși, întocmai ca într-un somn profund, întreaga ei ființă lăsând să transpară o fericire imensă

## **DESPRE TRACUL SEXUAL LA BĂRBAT**

„HOUANG-TI: Mi se întâmplă uneori ca, în momentul în care vreau să fac dragoste, penisul meu să nu intre deloc în erecție. În acele clipe mă simt atât de stânjenit și neputincios încât broboane mari de sudoare îmi picură de pe frunte. Mistuit de dorința de a face dragoste, aș vrea ca mereu să fiu la înălțime. Cum aș putea remedia o astfel de situație mizerabilă? SOU-NU: Problema de care suferă Majestatea Sa este un aspect frecvent și trecător la bărbați. Atunci când dorește să facă dragoste cu o femeie, un bărbat trebuie să respecte unele reguli imperative precise. În primul rând, el trebuie să-și armonizeze, cât mai bine, propria sa stare mentală cu cea a femeii și atunci penisul său va intra spontan și rapid în erecție, tată, în detaliu, ce trebuie el să facă înainte, pentru a fi mai mereu în formă: 1) Trebuie să armonizeze cele cinci organe; 2) Trebuie să cunoască și să excite intens cele nouă zone de voluptate de pe trupul iubitei sale; 3) Trebuie să știe să admire, plin de încântare, cele cinci semne de frumusețe ale corpului gol al iubitei sale; 4) Trebuie să știe să trezească și să amplifice la maxim plăcerea în iubita sa pentru a se putea identifica, plin de dragoste, cu energia ei lăuntrică YIN dinamizată la culme; 5) Trebuie, de asemenea, să evite cele șapte prejudicii penibile; Trebuie să culeagă și să dăruie iubitei sale, plin de tandrețe, înfiecare joc amoros, cel opt binefaceri ale actului sexual." Din punct de vedere tehnic, tracul sexual este un blocaj subtil energetic și psihic de natură emotivă, cu profunde ecouri somatice, ce duce la incapacitatea de a începe și realiza actul sexual, deoarece el se manifestă cel mai adesea prin lipsa erecției. Fenomenul este uneori declanșat de existența unui anumit orgoliu masculin legat de propria sa sexualitate, peste care se suprapune, totuși, teama de „a nu fi la înălțime" și frica de a nu se face de râs. În aceste momente, ego-ul nostru declanșează această inhibiție subconștientă pentru a nu fi minimizat ulterior prin dezamăgirea pe care nereușita o poate provoca în femeie. În mod normal, această situație se remediază de la sine, o dată cu trecerea unui anumit timp de acomodare și intimitate cu ființa iubită; de aceea, trebuie de la început să fie îndepărtată ideea falsă, periculoasă și absurdă că aceasta este o problemă de nerezolvat.

## **BLOCAJUL SAU INHIBIȚIA SEXUALĂ A BĂRBAȚILOR POATE DISPĂREA**

Un bărbat care n-are erecție nu va mai fi deloc neajutorat dacă va ajunge să cunoască secreta Știință misterioasă a amorului taoist. El ar putea, de exemplu, să-și concentreze, într-un elan altruist, întreaga sa atenție asupra iubitei sale, uitând aproape în totalitate de el și de falsa lui problemă și să urmărească să-i provoace acesteia un maxim de plăcere. În fața frumuseții și a armoniei femeii goale, bărbatul care realizează, astfel transfigurat, dimensiunea și semnificația cosmică a conjuncturii, trebuie să se lase cuprins de acel farmec magnetic, dătător de fericire, de acel elan interior de bucurie nesfârșită pe care îl dă concretizarea faptului că i se dăruiește FEMEIA, încarnarea celui mai tulburător și profund mister care există, materializarea vie și fascinantă a tuturor energiilor creatoare ale Macrocosmosului.

Măreția cosmică de nedescris a strălucitoare frumuseți feminine, dinamizată intens de această impresie puternic trăită a bărbatului, așteaptă să fie descoperită prin conștientizare și dăruire frenetică, prin abnegație și dezvăluirea în sine a aspectelor ultime, divine, prin oferirea detașată a tuturor acestor revelații și trăiri minunate, plenare, nu doar ego-ului limitat și penibil, nu numai plăcerii personale, nu doar orgoliului său masculin, ci Supremei Conștiințe Divine Ultime. Ea este acea Conștiință despre care nimic nu se poate spune, fără să-i anulăm, astfel, dimensiunea Divină, inefabilă, infinită. Ea este, de fapt, Eternul Absolut, sau DUMNEZEU, fără de care nimic nu poate măcar o clipă, să existe. Până ce nu simte, oricât de puțin, în sufletul lui

această trăire amplă și sublimă față de acea femeie, bărbatul nu va putea cunoaște niciodată adevărata frumusețe și voluptate de o bogăție abisală ce se află prezentă dincolo de trupuri și care se revelează numai celor ce aspiră frenetic la aceasta, căci numai aceia ajung să SIMTĂ și să ȘTIE. Plăcerea pe care o va resimți prin și față de iubita sa va fi, prin urmare, generată de această transfigurare interioară, care, prin rafinată comuniune telepatică, îl va transforma treptat și pe bărbat, prin inefabilă empatie amoroasă, produsă de rezonanță și aceasta va fi, desigur, suficient pentru ca penisul său să intre într-o puternică erecție. Dacă totuși blocajul lăuntric este foarte puternic și persistă, se poate recurge la faimoasa „penetrație non-rigidă” cunoscută foarte bine de orientali, a cărei descriere se dă mai jos. Acum însă nu trebuie luată absolut nici o inițiativă de penetrare înainte ca lubrefierea vaginului să fie totală. Dacă un preludiu prelungit nu este suficient pentru a realiza acest lucru, se poate recurge la un lubrefiant natural exterior (ulei de floarea soarelui sau unt topit). Toată arta acestei modalități constă în dexteritatea degetelor bărbatului care trebuie să fie atunci capabile să introducă penisul non-erect în vagin. O dată realizat acest proces, bărbatul realizează acum cu degetele o strângere inelară a bazei penisului, pentru a asigura o oarecare rigiditate părții superioare, în scopul de a începe mișcările de du-te-vino prin penetrare. O dată introdus suficient de mult penisul în vagin, erecția se amorsează ca prin farmec în mod natural, iar strânsoarea degetelor poate fi redusă gradat.

## **SECRETELE FUNDAMENTALE ALE ARTEI MÂNGÂIERILOR AMOROASE ÎN ȘTIINȚA MISTERIOASĂ A AMORULUI ORIENTAL**

- „Bărbatul așează femeia, atât de fascinantă în goliciunea ei, pe genunchii săi.
- Îmbătat de fericire, el îi mângâie încetișor fina talie și îi contemplă extaziat minunatul său trup.
- Amândoi resimt la unison aceeași dispoziție și arzătoare dorință, ce se amplifică pe măsură ce tandre cuvinte de încântare le picură de pe buze.
- Ei se îmbrățișează frenetic și se înlănțuie, unduind precum două trupuri într-o perfectă armonie.
- În tot acest timp, o bogăție inefabilă de fermecătoare frumuseți radiază într-o uluitoare vrajă în jur lor și sute de tristeți sau supărări li se șterg fulgerător din suflet.
- Ea îi mângâie falnica bărbăție, în timp ce el o mângâie, topit de plăcere, pe pânțele.
- Bărbatul simte forța lui YIN (-) iar falusul său este erect precum o coloană incandescentă iradiind de virilitate.
- Femeia simte forța electrizantă a lui YANG ( + ) și vulva ei este din plin luhrefiată de abundantul nectar amoros ce se scurge precum un pâraiaș liniștit într-o vale adâncă.

Aceasta este practica spontană a lui YIN (femininul) și a lui YANG (masculinul).  
Acum, momentul unirii dătătoare de fericire pleneră a sosit...”

♦(extras din TONG-KSUAN-TZE).

Iată câteva sfaturi pe care le considerăm întru totul utile pentru cei care vor aborda cu succes Știința misterioasă a amorului taoist:

- 1) În timpul actului sexual, ca și în jocul amoros, nu trebuie să încetați niciodată de a vă mângâia reciproc, cât mai diferit de fiecare dată, până ce starea intensă de euforie și fericire amoroasă vă va aduce somnul odihnitor.
- 2) La femeie, zonele erogene cele mai sensibile sunt sânii și clitorisul. Dar nu vă grăbiți să le atingeți! Mângâiați-i mai întâi mâinile și îmbrățișați-o cu tandrețe. O femeie mai are și alte zone amoroase sensibile, cele mai cunoscute fiind urechile, ceafa, pânțele și talia (mai ales spatele). Interiorul feselor prezintă, de asemenea, o mare sensibilitate erogenă. Contactul repetat al abdomenului bărbatului cu acela al femeii este una dintre cele mai mari și mai rafinate plăceri ale actului amoros.

- 3) La bărbat, zonele cele mai sensibile, în afara penisului, sunt interiorul urechii și, în anumite cazuri, pieptul și abdomenul.
- 4) Unul dintre secretele fundamentale ale reușitei unei mângâieri este de a rămâne simultan în contact cu pielea în cât mai multe puncte posibil. Contactele (atingerile) nu trebuie să fie statice; lăsați-vă mâinile, buzele și limba să exploreze după bunul lor plac, în funcție și de inspirație, trupul iubitei sau iubitului în cele mai intime zone. Un aspect important este și starea de curățenie a mâinilor, precum și delicatețea (tandrețea) cu care este realizată mângâierea. Nu uitați niciodată că mâinile ating zone sensibile, cu un potențial energetic misterios care pot dezvălui, prin trezire, aspecte cu totul nebănuite până atunci.
- 5) Femeile trebuie să știe ca bărbații reacționează, în funcție de vârstă, diferit la mângâierea organelor lor genitale. Penisul unui bărbat tânăr este mai sensibil și mai prompt atunci în a ejacula; el trebuie mângâiat cu delicatețe pe toată lungimea sa. În cazul unui bărbat mai în vârstă, metoda optimă de a-i provoca erecția este de a-i mângâia penisul cu ambele mâini, imitând cu delicatețe atingerea unui vagin. De o mare importanță este mângâierea testiculelor. Cea mai bună metodă de a le stimula este de a le cuprinde cu mâna și de a le mângâia ușor, înglobând totodată și rădăcina penisului. Aveți grijă însă să nu le strângeți prea tare căci, la nivelul lor, trecerea de la plăcere la durere se face foarte ușor.
- 6) Plăcerea sau admirația coplesitoare pe care o resimțim în timpul actului amoros o putem exprima cu o voce plină de tandrețe, dulce și murmurată. Acest lucru poate face adeseori miracole asupra celuilalt, creând cu ușurință o ambianță sufletească paradisiacă.
- 7) Știința misterioasă a amorului taoist este benefică din două motive evidente: - atunci când un bărbat și o femeie pot face amor oricând și oricât, între ei se realizează rapid o profundă armonie vitală, psihică și mentală, care face să apară și să se amplifice în amândoi o fericire durabilă;

Al doilea avantaj al unei vieți sexuale intense și bogate este echilibrul hormonal. Medicina actuală a descoperit rolul esențial pe care îl joacă acest echilibru pentru menținerea nealterată a sănătății și a tinereții. În terminologia taoistă, această stare nu este decât una dintre principalele binefaceri ale armoniei dintre YIN (-) și YANG (+), resimțită în cuplu. În această direcție, e utilă, de asemenea, într-o măsură mai mare sau mai mică, stimularea auditivă și vizuală prin: picturi, sculpturi, muzică, fotografii și filme erotice de o mare valoare artistică. Acestea provoacă, atât la bărbat cât și la femeie, o creștere apreciabilă a cantității de hormoni specifici din sânge, nuanțând și diversificând la infinit disponibilitatea amoroasă a celor doi de a atinge stări de fericire extraordinară, ale căror profunzimi beatifice sunt complet nebănuite de imensa majoritate a celor care nu cunosc prin trăire directă aceste aspecte esențiale.

### ATENȚIE!

O serie întregă de aspecte ale acestor noțiuni fundamentale pot fi înțelese și aprofundate foarte bine prin citiri repetate ce se vor realiza după un interval de practică adecvată, când vom avea experiența necesară care ne va permite să le apreciem din ce în ce mai bine la justa lor valoare prin confruntarea cu propria noastră cunoaștere lăuntrică.

Un străvechi text al înțelepciunii spune, în această direcție:

„Mai presus de cei care nu știu, se află cei care citesc (sau află pe orice altă cale) despre această știință secretă.

Mai presus de cei care află sau citesc, sunt cei care rețin (memorează). Mai presus de cei care rețin sunt cei care înțeleg.

Mai presus de cei care înțeleg sunt cei care aplică practic aceste învățături.

Mai presus de cei care aplică practic aceste modalități se află cei care obțin rezultate îmbucurătoare prin intermediul lor.

Mai presus de cei care obțin rezultate îmbucurătoare sunt aceia care ating uluitoare puteri paranormale (attribute ale succesului și măiestriei pe această cale).

Mai presus de cei care ating puteri paranormale se află aceia, extrem de puțini, care ating starea de înțelepciune și ajung să cunoască Supremul Absolut Divin, prin care TOTUL devine cu puțință."

Oricine va aplica practic aceste indicații va realiza prin experiență că: UN GRAM DE PRACTICĂ VALOREAZĂ CÂT TONE DE TEORIE, lucrarea de față oferindu-vă, în această direcție, un excelent îndrumar practic, foarte eficient, accesibil și ușor de aplicat..

Profesor YOGA, GREGORIAN BIVOLARU

## EVOLUȚIA TAOISTĂ ÎN CUPLU ȘI CĂUTAREA IUBIRII

*„Ce păcat! Un vârful de munte atât de mic, cât un inch la pătrat, a fost sursa marilor inspirații și mizerii secole întregi.”*

*(Poet anonim chinez—despre obsesia bărbatului legată de sexul femeii)*

Mii de cărți au fost scrise pentru a ajuta bărbații și femeile să-și rezolve problemele născute din împlinirea în dragoste. Ce altceva s-ar mai putea scrie?

„Secretele taoiste ale iubirii” nu constituie doar un tratat filosofic asupra extazului în iubirea-orientală, ci reprezintă mai degrabă o carte pragmatică, ce sintetizează învățăturile secrete a patru maeștri taoiști, asimilate de către Mantak Chia pe parcursul a cincisprezece ani de studiu și călătorii în Orientul îndepărtat. Acesta și-a pus următoarea problemă: „Am citit o tonă de cărți care-mi spuneau cât de minunat este să faci dragoste urmând prescripții esoterice, dar nici o carte nu explica modul de-a o face. Deci am decis să o scriu chiar eu.”

Cele mai multe cărți taoiste omit prezentarea modului în care are loc transformarea energiei conținute în spermă, unde să fie depozitată energia sexuală în corp, cum să fie schimbată în cele mai bune condiții cu femeia, oferind informații superficiale cu privire la reținerea fluidului seminal. Chia sintetizează practicile taoiste vechi într-o metodă simplă dar puternică, foarte ușor asimilabilă de către occidentali. Primul volum se referă la bărbați, pentru că cei mai mulți bărbați sunt mai slabi din punct de vedere sexual decât femeile și prin sex, ei pierd mai multă energie decât femeile. Volumul ulterior va descrie practica esoterică taoistă pentru femei.

Lipsa echilibrului în plan sexual dintre femeie și bărbat e clară. Femeia, din punct de vedere sexual, poate primi bărbatul atât timp cât ea îl dorește; astfel că taoiștii spun că esența Yin este aproape nelimitată. Bărbatul este deja limitat. Esența Yang este ușor de pierdut la bărbat. Sexual, femeia este mai puternică decât bărbatul. Organele ei reproducătoare trebuie să conțină viața copiilor care se vor naște, ea trebuind să-i și hrănească.

Efectele acestei inegalități biologice sunt profunde. În adâncul lor, cei mai mulți bărbați sunt îngroziți de infinita capacitate sexuală a femeii, fiind în același timp și fascinați de ea. Efectul general asupra bărbatului constă într-un simțământ de inferioritate sexuală și cauzează încercarea lor de a compensa acest lucru cu alte puteri. Insecuritatea sexuală poate fi motivul primar pentru care bărbatul, prin politică, finanțe, intelectual, fizic și prin religie, încearcă să aibă avantaje față de femeie. Corectând acest dezechilibru sexual, puteți avea beneficii în stabilirea unei societăți armonioase — deși scopul de bază al instruirii taoiste — a fost sănătatea personală și împlinirea spirituală.

Chestiunea împlinirii prin amor a fost scoasă din dimensiunea religioasă de cei care sunt prea liberali sau prea științifici pentru a crede într-o versiune tradițională a lui Dumnezeu. Puterea manifestată dincolo de această credință în iubirea romantică, este puterea experienței sexuale. Dacă ea oferă ceva tangibil, ce poate fi împărtășit, atunci un legământ devine ceva intim și permanent.

Declinul religiei în vest a apărut când experiența sexuală a devenit mai puternică decât experiența spirituală oferită de religie prin rugăciuni sau întâlniri. Curentul de reînnoire religioasă din vest — ironic spus — se datorează în parte epuizării sexuale care a urmat exceselor revoluției sexuale. Sexul a devenit un drog, un fel de opium pentru înlăturarea neîmplinirii de sine. Completa libertate sexuală nu a răspuns nevoii de împlinire a omului. Astăzi, oamenii se reîntorc la căsătorie sau la religie, pentru a căuta sentimentul absolutului.

Taoiștii nu recomandă nici religia nici căsătoria ca soluție de regăsire de sine, decât dacă astfel se realizează ariajul energiilor subtile pe care ei îl identifică cu Yin și Yang. Ei doar recomandă cultivarea forței individuale, vitale, interioare, naturale, numită CHI. În acest sens, vechii chinezi au dezvoltat metode foarte rafinate de creștere a vitalității sexuale atât pentru

bărbații singuri cât și pentru cei căsătoriți. Există două moduri principale de abordare a cultivării energiei și această carte va atrage deci două tipuri distincte de practicanți.

De primul tip aparțin cei care caută fericirea în această lume prin împlinirea fizică, emoțională și mentală. Aceasta poate fi realizată de orice laic interesat în consolidarea relațiilor de dragoste, frustrării sexuale, în alungarea plictiselii prin amor, în curarisirea impotenței, a viselor umede și a ejaculării premature și, în general, în prelungirea duratei vieții și dobândirea unei bune sănătăți. Dacă este disciplinat și practică metodele indicate în această carte, el poate atinge toate aceste beneficii.

Cei care aparțin celui de-al doilea tip sunt cei care consideră că se află pe o cale spirituală și doresc să-și integreze dorințele sexuale cu practicile lor de meditație sau cu credințele lor. Oamenii care au dorit să studieze secretele taoiste de cultivare a energiei sexuale cu maestrul Chia au venit dintr-o uimitoare diversitate de discipline spirituale, incluzând atât diferite forme de Yoga (Kundalini, Hatha, Kriya, Tantra, Siddha), cât și arte marțiale, meditația transcendențială, Zen, budism, sufism, hinduism sau creștinism. Ideea este că mulți americani, deși satisfăcuți de credința lor spirituală simt nevoia unei îmbinări mai bune a sexualității cu creșterea lor spirituală.

Practica taoistă de cultivare a CHI se focalizează asupra integrării energiilor divine sau subtile în interiorul corpului uman, "cu scopul de a atinge echilibrul dinamic al energiilor opuse, numite Yin și Yang. Tao este suma și sursa absolută a acestor energii, care se manifestă în orice formă supusă schimbării. Taoiștii, fiind practici, propun ca bărbatul să înceapă cu energia cea mai accesibilă, aceasta fiind atracția sexuală dintre bărbat și femeie și să o folosească pentru lansarea în tărâmurii mai subtile.

Yoga taoistă esoterică nu este nici o religie, nici o cale de salvare. Telul acesteia tinde foarte departe, învățându-ne că iluminarea și nemurirea fizică sunt doar niște stadii în procesul de desăvârșire a omului. De asemenea, ea este practică și foarte la îndemână. Necesarul material pentru această evoluție poate fi găsit în orice moment, în orice ființă umană vie. Învățătura taoistă despre nemurirea fizică nu sugerează că omul nu va mai muri niciodată. După moarte, acesta dobândește un corp spiritual, cunoscut sub denumirea de Corp Nemuritor, Corp Cristalin sau sub alte denumiri. O paralelă vestică la Nemurirea fizică este, probabil, starea angelică. Aceasta este diferit față de școlile în care se învață accederea la sfințenie prin dizolvarea egoului individual în fericirea cosmică a totului. Taoiștii insistă ca fiecare adept să-și păstreze natura individuală prin corp (fizic și spiritual) până la unirea sufletului său cu „WU CHI”, vidul din care se naște Tao. Acest mod de „a fi ancorat în propria ființă” salvează adeptul de la totala supunere oricărui guru, ființădivină sau autoritate religioasă. Nimeni în locul tău nu-ți poate îndeplini „munca spirituală”.

Chia își vede în mod foarte simplu rolul: un profesor care își ajută elevii să-și cultive propria energia CHI. El își trece CHI (sau „Shakti”) elevilor săi, numai pentru a-i ajuta să știe cât mai bine cum să-și cultive această energie și să refuze orice relație emoțională dependentă. El se descrie ca un conducător al unui convoi de mașini. „Pot da fiecărui elev o hartă a drumurilor, un set de unelte și instrucțiuni cum să-și regleze mașinile. Noi pornim împreună, ne iubim și ne ajutam unii pe alții pe tot parcursul drumului, atât cât este posibil. Dar, fiecare trebuie să parcurgă singur drumul. Câțiva dintre noi vor fi dărâmați, se vor pierde sau vor alege o altă cale. Alții vor găsi o cale mai potrivită decât cea arătată de mine.

Ca profesor, nu ofer nici un fel de concesiune pe lângă hartă, unelte și instrucțiunile precise necesare pentru o orientare sigură.”

Premisa taoistă este că puține persoane pot înțelege secretul dobândirii complete a puterii sexuale, care este „adormită” în profunzimile ființei noastre. Pentru omul obișnuit este o adevărată revoluție să gândească și să creadă că poate să se bucure de o plăcere adâncă și radiantă care străbate din miezul ființei sale — aceasta fiind o experiență superioară orgasmului genital. „Orgasmul sufletească și trupească total” cultivat de taoiști este considerat ca fiind cadoul excepțional din partea unei femei senzitive și pasionate.

Cel mai mare mit al culturii vestice a devenit femeia, ca obiect pasional al iubirii romantice, singura care aduce dragoste prin tandrețea ei specifică. Taoiștii ne învață că bărbatul poate participa în egală măsură în dragoste printr-o echilibrare a energiilor sexuale, care sunt tangibile prin orice senzație fizică legată de organele genitale. Cum este posibil pentru un bărbat să-și transforme experiența sa sexuală atât de radical în mijlocul vieții?

Paradoxal, acest „orgasm superior” poate fi cunoscut când se renunță la a pune accent pe orgasmul „normal” sau genital — care-i preocupă atât de mult pe sexologii americani.

Primele trei stadii ale „cultivării taoiste în cuplu” sunt:

1. Bărbatul învață să-și mențină erecția cât timp dorește, fără să ejaculeze.

2. Bărbatul și femeia redirecționează energia sexuală prin canale specifice ale corpului, către regiuni mai înalte, spre creier și glande
3. Bărbatul interschimbă surplusul său de energie cu energia complementară a femeii. Pentru bărbat, cheia este de a-și deschide simțurile și căile energetice subtile către esența femeii și absorbirea ei în timpul amorului.

Pentru cei care nu formează cupluri, taoiștii oferă o practică modificată, cunoscută ca „autocultivare”. Aceasta învață persoana cum să-și pună energia sexuală la lucru în viața de zi cu zi, sau simplu, cum să se bucure de viață într-o sănătate deplină, ceea ce își dorește fiecare om. Totuși ei insistă mai degrabă asupra căilor practice pentru femei și bărbați, de folosire a energiei naturale, pentru a putea intra în posesia celui mai mare cadou al vieții — „libertatea dragostei”.

Deci, ce are de-a face cu dragostea toată această cultivare a energiei sexuale? Taoiștii ne învață echilibrarea armonioasă a Puterii Cerului și a Pământului cu noi înșine și această armonie ne va urma în toate sferile de existență. La nivel esoteric, toate actele de iubire umane sunt transformările spontane ale esenței noastre. Esența noastră, miezul sufletului nostru, este stocat la nivel fizic în corpul nostru ca energie a spermei sau a ovarului. Când iubim pe cineva, nu numai că-lajutăm prin aceasta, dar și transformăm o anumită cantitate din esența noastră într-o altă energie, mai elevată. Astfel, taoiștii văd energia sexuală ca o sursă primară a forței dragostei umane. Oricine urmează „calea inimii” — iubirea spontană și nelimitată a celor care s-au regăsit — o va considera mult mai puternică — calea dată de înțelepciunea taoistă pentru folosirea energiei sexuale.

De asemenea, armonia cosmică desăvârșită a lui Tao este întotdeauna prezentă atunci când este vorba despre iubirea umană. Astfel, termenul taoist de „armonie” este probabil echivalentul conceptului vestic de „iubire” sau compasiune, atât la nivel personal cât și universal. Scopul taoist nu este de a satura egoul uman și dorințele sale nelimitate, ci de a-l reduce la tăcere, de a liniști mintea pentru a putea observa și eleva energiile subtile ale corpului la un nivel superior de manifestare. Astfel, mintea își poate îndeplini adevăratul ei rol de ordonare a gândurilor și de armonizare pentru aprofundarea echilibrului forțelor. Relațiile de dragoste pot constitui un stadiu al acestui proces, o reflexie în microcosm a câmpurilor subtile de energie ale universului.

Sexologii din vest vor refuza această metodă spunând că nu are o bază verificabilă statistic și științific și acuzând folosirea unor termeni vagi cum ar fi acela de „energie”. Ea mai poate fi refuzată de religiile din vest care sunt contra plăcerii sexuale, ca și de către asceții din est care cred că iluminarea spirituală se poate atinge prin austerități care includ și abținerea sexuală. Taoiștii antici au fost oameni de știință care și-au bazat practica pe observații foarte precise asupra biologiei și psihologiei umane. Aceștia n-au fost hedoniști sau asceți, ci au găsit o cale de mijloc pentru femeie și bărbat în concordanță cu legile naturale ale universului. Filosofia plină de poezie a taoiștilor, de la „I Ching”, „Tao Te Ching” (Lao-Tse) și până la „Secretul Florii de Aur”, subliniază sublima măreție a viziunii lor.

Faptul că practicile taoiștilor au supraviețuit prin transmitere orală atâtea mii de ani, arată cel mai bine cum au lucrat ei. Interviuurile conduse de mine cu multe familii moderne din vest, care utilizează aceste practici sexuale taoiste, au confirmat faptul că această practică este valabilă în rândul oamenilor de azi (tineri sau bătrâni, albi, negri sau chinezi, căsătoriți sau necăsătoriți). Cei care practică Yoga, artele marțiale și meditația, găsesc că este ușor de învățat tehnica de retenție a fluidului seminal.

Metodele taoiste par similare cu cele tantrice care au devenit destul de populare în vest. Principiile de echilibrare masculin-feminin și folosirea corpului pentru transformarea de sine, sunt în esență aceleași, în cartea de referință „Sexual Secrets” a lui Nik Douglas și Penny Slinger (Inner Traditions N.Y. 1980), autorii sugerează că Tantra indiană provine de la vechii taoiști din China și s-a răspândit din nou câteva sute de ani mai târziu în China, având ca efect revitalizarea practicilor sexuale taoiste.

Pentru cei din vest, principala diferență este că taoismul esoteric nu permite niciodată pretextul ritualului secret și invocarea zeităților religioase, care pot face ca Tantra să pară stranie când este transplantată în cultura occidentală. În China sexul a fost folosit într-o accepțiune mai deschisă, ca formă medicală de vindecare și o cale naturală de echilibrare spirituală. Vă recomand cu deosebire să obțineți cartea „Secretele sexuale” ca o completare a acestei cărți, deoarece conține interpretări actuale ale tratatelor vechi de taoism despre sexualitate și este încărcată cu ilustrații superbe ale pozițiilor în amor, unele dintre ele regăsindu-se și în această carte. Trebuie spus că metodele taoiste de transformare a energiei

sexuale predate de maestrul Chia sunt intim legate de practica meditației, Tai Chi Chuan, Iron Shirt Chi Kung și alte arte taoiste care au constituit un puternic fundament pentru sănătatea fizică și emoțională; scopul ultim în Tao este de a permite energiilor primare să ne umple toate dorințele, emoțiile și gândurile, readucându-le în starea lor originală de spirit pur.

Maeștrilor taoiști ai Chinei antice nu le lipsea înțelepciunea. Ei știau că iubirea dintre un bărbat și o femeie reprezintă însăși misterul. Sexul poate însemna orientarea către o iubire mai elevată, dar limitările sexuale ne obligă să constatăm lipsa de bogăție a vieții noastre intime. Tehnicile prezentate în această carte nu reprezintă substitute mecanice ale iubirii. Mai întâi de toate, secretele taoiste ale dragostei trebuie stăpânite și revelate numai în momentul în care transformarea energiei sexuale este experimentată ca o putere creativă naturală a ființei umane, la fel de ușoară ca și mersul, actul de a vorbi sau acela de a gândi. Numai atunci plăcerea sexuală poate conduce la extaz dincolo de orgasmul obișnuit și iubirea se poate manifesta plenar dincolo de orice dogmă.

Michael Winn  
iunie 1984

**Michael Winn** este redactor-șef al „Enciclopediei de Yoga Esoterică Tao” și instructor la „Centrul de Vindecare prin Tao” din New York. Născut în 1951 la San Francisco și educat la Dartmouth College, a călătorit în peste șaiszeci de țări, fiind ziarist, fotograf, ghid și observator al diferitelor culturi. În ultimii cincisprezece ani a practicat diferite tipuri de meditație, Kundalini Yoga, Chi Kung și Tai Chi. A experimentat metodele prezentate în această carte atât ca celibatar cât și în viața de familie și le-a acceptat universalitatea, convingându-se de eficacitatea lor. Ideile de bază aparțin în totalitate lui Mantak Chia așa cum i-au fost transmise de maeștrii taoiști.



# PARTEA I-a

## PREMISA FUNDAMENTALĂ:

ENERGIA SEXUALĂ POATE FI TRANSFORMATĂ ÎN ENERGIE SPIRITUALĂ

### Capitolul 1

#### ENERGIA SEXUALĂ A BĂRBATULUI ESTE ÎNMAGAZINATĂ ÎN SĂMÂNȚA SA

„Nici o medicină sau hrană și nici o cale spirituală nu pot prelungi viața omului dacă acesta nu va înțelege sau nu va practica armonia energiei sexuale.”

(P'eng Tsu, medic al împăratului).

De mai bine de 8000 de ani metoda de „Kung Fu sexual” a retenției fluidului seminal în timpul actului amoros a fost păstrată secretă. Inițial, ea era practică doar de împărat și cei apropiați lui, inițiați de înțelepții Tao aflați la curtea sa. Acești învățați, solicitați în anumite momente, erau o adevărată binecuvântare pentru omenire. Împăratul căuta acele metode care previn impotența și bolile, educația ascetică, improprie, fiind înlăturată de pretențiile sexuale ale soțiilor și concubinelor sale. În familiile aristocratice, tatăl putea alege singurătatea pentru fiul său, dar nu și pentru soțiile, fiicele și alți membrii ai familiei.

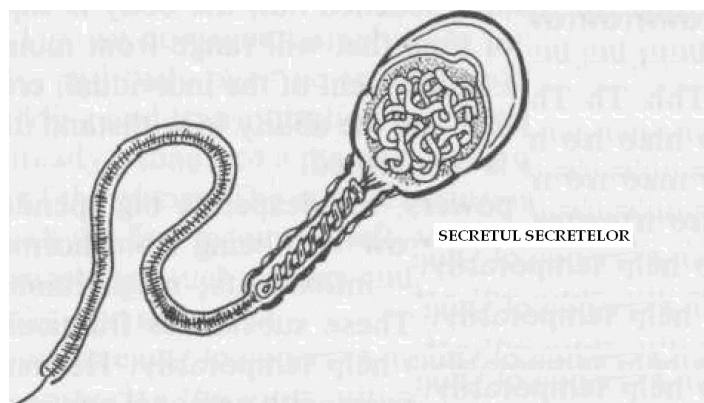
Kung Fu sexual este o practică individuală care permite bărbatului să controleze fluidele corporale ce devin astfel surse de energie ce poate fi înmagazinată și condusă apoi spre centrii vitali și superiori. Pierderea acestei energii vitale poate fi prevenită prin controlul funcțiilor sexuale (prin oprirea ejaculării). Anularea ejaculării nu trebuie însă confundată cu anularea orgasmului. Metoda de Kung Fu sexual conduce la trăirea unui tip superior de orgasm, care se repetă pe întreaga durată a actului amoros. Secretul este simplu : retenția seminală în timpul orgasmului. Prin practicarea controlului anumitor mușchi, tendoane sau fascii ale zonei aflate la baza trunchiului și prin difuzarea dirijată a energiei sexuale în întregul corp, se poate realiza retenția fluidului seminal, trăind în același timp stări de plăcere de o infinită varietate. Într-adevăr, stările de încântare trăite în acest mod sunt foarte diferite de plăcerea fizică obișnuită, fiind atât de intense încât adesea pot conduce ființa către trezirea spirituală. Un bărbat care stăpânește această metodă își va descoperi și cultiva sexualitatea, ceea ce va duce la o transformare totală a întregii sale vieți. Un cuplu devine în aceste condiții un sui-generis generator de mari cantități de energie de tip electromagnetic. Practicând această metodă actul amoros poate fi reluat mai frecvent decât înainte, cu importante efecte regeneratoare asupra sănătății. Metoda de Kung Fu sexual stimulează producerea secrețiilor hormonale fără a epuiza resursele vitale așa cum se întâmplă în cazul obișnuit al ejaculării. Toate funcțiile vitale sunt revigorate deoarece energia nu mai este descărcată prin activitate sexuală necontrolată. Adevărata realizare sexuală constă nu în a simți că viața se scurge din noi ci în a trezi și a amplifica fluidul vital, dirijându-l în sens ascendent. Întreaga ființă este regenerată prin metoda „ridicării” energiei vitale din centrul sexual spre creier și organele părții superioare a corpului, cum ar fi inima și creștetul capului. Procesul amplificării energiei vitale este completat de schimburile energetice dintre iubiți, în timpul meditației de conștientizare a imensei cantități de energie sexuală creată. Această putere eliberată și transformată în forță a vieții este efectul fundamental al relației de dragoste interumane. Elevarea acestei energii dinamice este o experiență totală de evoluție biologică și spirituală a ființei umane, fiind cunoscută ca ridicarea energiei Kundalini.

#### PUTEREA EXTRAORDINARĂ A

## ELIXIRULUI SEXUAL

Înțelepții din Orient au căutat din timpuri străvechi mijlocul de prevenire a descărcării fluidului seminal. Fără nici o excepție, ei au descoperit implicațiile formidabile ale actului amoros: dacă este trăit cu iubire și este perfect controlat poate conduce la trezirea puterii latente și ascensiunea acesteia în întreaga ființă spre centrul ultim. Sistemul nervos și endocrin tind spre perfecționare. Actul amoros a fost recunoscut ca fiind profund binefăcător pentru sănătate, iar maestrul taoiști au căutat, pornind de aici, să descopere principiile care stau la baza nemuririi. Numeroase școli au propus diferite căi de dobândire a elixirului secret al sexualității. Acela care adoptă atitudinea convențională de a face dragoste cu ejaculare cunoaște exploatarea brutală a fiecărei glande și a fiecărui organ intern. Prin ejaculare, presiunea internă vitală este eliberată iremediabil din corp, rămânând astfel în bărbatul neîmplinit sexual atâta forță cât să frunzărească zărele, să îndese mâncare în intestine și să consulte psihiatrii. Înțelepții consideră că o picătură de fluid creator egalează în putere vitală o sută de picături de sânge. Hindușii se referă mereu la Amrita, elixirul vieții, o substanță regeneratoare care se poate produce în timpul activității sexuale fără ejaculare. Producerea elixirului, numit de occidentali „secreție hormonală specifică”, presupune cunoașterea unei tehnici Retenția seminală și orientarea fluidului vital spre centrii superiori poate conduce la capacități extraordinare, cum ar fi puterea de vindecare și clarviziunea. Numeroși învățați consideră că dacă se reține acest fluid întreaga viață atunci corpul nu se mai descompune după moarte. Sfinții creștini, budiști, mozaici sau taoiști au folosit cu toții puterea conținută în sămânța creatoare pentru a înfăptui "miracole".

**Figura I**



Anumite secte esoterice îndeamnă la a bea fluidul seminal pentru a dobândi putere sexuală și o condiție fizică bună. Această practică este similară cu a înghiți vitamine. Analizele de laborator au evidențiat faptul că acest fluid conține diferite vitamine, minerale, oligoelemente, hormoni, proteine, ioni, enzime și alte substanțe nutritive.

Mai există însă o calitate a acestui fluid, care nu a fost evidențiată prin analize științifice și care este mult mai importantă decât orice vitamină. Aceasta poate fi numită FORȚA VITALĂ. Deși nu poate fi înregistrată cu nici un instrument, această forță animă tot ceea ce este viu. Rădăcina de Ginseng este un alt exemplu de substanță naturală care nu are proprietăți speciale evidențiable prin analiză chimică dar ale cărei puteri de regenerare sunt bine cunoscute. Actul amoros este un puternic tonic deoarece conduce la utilizarea forței vitale latente în ființă, ceea ce este mai eficient decât orice medicament sau medicină.

Aristocrații chinezi și aspiranții la atingerea nivelelor superioare de conștiință au capacitatea de a orienta energia conținută în fluidul seminal spre creier și spre centrii subtile de forță. În societatea noastră, oamenii obișnuiți nu au avut, cel puțin până acum, tehnici de reținere în propria ființă a acestei gigantice puteri vitale. Cei mai mulți bărbați au descoperit plăcerea sexuală irezistibil de atractivă și își descarcă sămânța cu seninătate, lăsându-se ademeniți de această plăcere, inconștienți de consecințele nefaste asupra sănătății sau de existența unei alte alternative valabile.

În urma ejaculărilor frecvente ale spermei, vitalitatea se diminuează considerabil. Marele risipitor își pierde vigoarea, puterea mentală începe să scadă, părul îi cade de pe creștet; el

îmbătrânește înainte de vreme. La început nu se va simți epuizat, dar după mai mulți ani de abuz capacitățile sale naturale vor începe să scadă îngrijorător. Dacă secrețiile hormonale specifice glandelor sexuale sunt eliminate cu regularitate în afara corpului, va rezulta o slăbire a organismului chiar de la rădăcină. Într-o perioadă de timp variabilă, de la câteva luni la câțiva zeci de ani (în funcție de înzestrarea individuală), capacitățile creatoare și sexuale se înjumătățesc și capacitatea de a rezista la diferite boli și la slăbiciunile bătrâneții se diminuează.

Pentru a-și redobândi puterile pierdute, acest mare risipitor de vitalitate va împrumuta putere prin injectare de hormoni, megavitamine, halucinogene și afrodisiace. Doparea organismului cu aceste substanțe poate să-i dea aparența unei reveniri temporare. El va căuta probabil să-și recapete puterea de atracție sexuală folosind puterea personală cumpărată cu bani sau uneori prin influență socială. Dacă se angrenează pe o cale spirituală sau dacă este înconjurat de comunitatea iubitoare a familiei sau a cercului de prieteni, sentimentul de slăbire a puterii vitale va fi diminuat. Dar atâta timp cât va continua irosirea energiei, declinul este inevitabil. Organele digestive sunt incapabile să asimileze suficientă energie provenită de la hrană pentru a înlocui energia vitală pierdută prin descărcare sexuală care, astfel, rămâne de neînlocuit.

Metoda taoistă de control a energiei sexuale conduce la recircularea în organism a hormonilor, proteinelor, vitaminelor, enzimelor, mineralelor și energiei electrice conținute în sămânță. Când acestea sunt acumulate și transmutate, experimentăm o viață amoroasă plină de încântare, dobândim o sănătate excelentă, echilibru interior și ne deschidem față de realizările spirituale.

Prin metoda taoistă a dragostei este stimulată producerea de substanțe hormonale de o calitate superioară. Prin ea învățăm să focalizăm energie la nivelul glandelor endocrine în timpul actului amoros. Atunci când aceste glande sunt stimulate prin îmbăierea lor cu energie, secrețiile se îmbogățesc atât cantitativ, cât mai ales calitativ. Într-un stadiu mai avansat de practic, hormonii pot dezvolta chiar anumite proprietăți speciale.

Metoda de Kung Fu sexual conduce la generarea și conservarea energiei nervoase și hormonale mai mult decât este necesar pentru o funcționare obișnuită. Excesul de vitalitate poate fi orientat în scopul întăririi organismului, trezirii și amplificării capacităților mentale și spirituale. Atunci când cei doi iubiți se află intim îmbrățișați energiile subtile Yin și Yang se împletesc, urcând din regiunea sexuală spre regiunea capului, acumulându-se la acest nivel.

## **DE CE FORȚA SPIRITUALĂ A SEXUALITĂȚII NU A FOST CUNOSCUTĂ ?**

În prezent, umanitatea este pusă în situația de a conserva resursele naturale înainte de a ajunge la totala ruină. Apa potabilă, terenurile agricole, pădurile și combustibilii trebuie economisite, hrana trebuie îmbunătățită, construcțiile și transporturile trebuie realizate fără pierderi. Cea mai mare parte a bogățiilor naturale ale planetei sunt deja epuizate.

Toată lumea este dornică să conserve resursele naturale planetare, dar puțini sunt preocupați de conservarea resurselor vitale umane. Acumularea și utilizarea cu grijă a energiei conținute în ființa umană reprezintă un adevărat program de stocare a acesteia. Acest aspect de conservare nu este doar în atenția politicienilor, el este și în atenția experților în probleme de sănătate.

Unul dintre motivele principale ale acestui impas este ignorarea totală a metodelor utilizate în trecut. Maeștrii taoiști au dobândit cunoașterea acestor metode pe parcursul mileniilor de intensă căutare a principiilor secrete care animă materia. Aceste metode reprezintă rezultatul meditațiilor inspirate a multor generații, la care se adaugă observațiile riguroase pe care le-am efectuat asupra vieții moderne.

Maeștrii Tao au revelat secretele lor doar unor discipoli aleși care și-au dovedit devoțiunea lor față de calea maestrului, prin ani îndelungați de fervente aspirații și sacrificii de sine. De ce au ascuns cu atâta grijă acești maeștrii prețioasa lor învățătură față de cei mulți?

Rățiunea păstrării secretului nu este atât de ușor de înțeles de către occidentalii zilelor noastre. Mass media a adoptat o stare de lucruri în care viața fiecăruia este treaba tuturor; cele mai intime detalii ale vieții sexuale personale sunt devorate cu lăcomie de către public. Agențiile publicitare își avertizează clienții: Nimic nu se cumpără dacă nu stimulează sexualitatea. Această mentalitate a făcut din sexualitate o comoditate oricând disponibilă făcând astfel dificilă

experimentarea nivelelor înalte de conștiință tangibile prin transfigurarea actului amoros. În zilele noastre sexualitatea este consumată și iubitul (iubita) este îndepărtat(ă) îndată ce vârsta nu mai corespunde sau apare vreo inconveniență. Chiar și femeile din haremul împăratului Chinei sau al aristocraților erau răsplătite, recompensate pentru favorurile și arta lor erotică. Societatea împăratului favoriza poziția bărbatului, dar puterea erotică feminină era respectată pentru efectul benefic asupra echilibrului general și onorată ca fiind necesară dezvoltării spirituale a bărbatului.

O povestire clasică taoistă ne vorbește despre o femeie care a fost inițiată pe calea transformării sexualității și care, schimbând energia sa Yin cu cea Yang a iubitului ei, a dobândit astfel nemurirea. Ea a devenit ghidul împăratului în materie de dragoste. Un alt exemplu îl aflăm dintr-o istorisire despre o fată din palat (din anul 690 e.n.) care a devenit împărăteasă după moartea împăratului. Împărăteasa Wu, respectată pentru măiestria ei în arta iubirii, a stăpânit cu înțelepciune câteva zeci de ani până la moartea sa.

Vechii maeștrii Tao nu erau superstițioși. Ei erau oameni de știință care au pus bazele unor uimitor de avansate tehnici în materie de medicină, chimie, biologie, navigație și multe alte domenii, tehnici care nu vor fi redescoperite decât după 2000 de ani de către savanții moderni. Ei nu erau fanatici în păstrarea secretă a formidabilei lor cunoașteri, dar aveau rațiuni bine fundamentate în a le păstra secrete la acea vreme. Ei erau continuatorii doctrinelor dezvăluite de maeștrii lor, pe care le protejau de cei care, eventual, puteau da o întrebuintă greșită a energiilor uriașe la care se accede prin cunoașterea principiilor secrete. Probabil că se simțeau obligați să protejeze oamenii de tendințele de a distorsiona mesajul acestor învățături pentru a conveni propriilor instincte necontrolate. China rurală din acea perioadă avea o populație redusă și oricine poseda cunoașterea esoterică putea cu ușurință deveni conducător sau chiar rege. În cazul unui războinic, acesta și-ar fi utilizat puterea pentru a-și nimici dușmanii.

Așadar, maeștrii Tao au considerat că poate fi periculos să răspândească învățăturile lor în mase, de aceea au dezvăluit secretele doar câtorva discipoli aleși să le urmeze după trecerea lor din viața pământească. Pentru a fi siguri că aceste taine nu vor fi utilizate în scopuri personale egoiste, deseori maeștrii transmiteau discipolilor doar fragmente din doctrină, în așa fel încât aceștia, doar adunându-se împreună și împărțânduși cunoștințele puteau reface întreaga metodă. Dacă unul dintre ei se izola și nu-și împărtășea învățătura, nu mai avea posibilitatea cunoașterii integrale a doctrinei. În decursul generațiilor, astfel de fragmente au fost luate drept întreaga metodă. Încercarea mea este de a reuni multe fragmente disperate într-un tot coerent pe care îl consider similar cu învățăturile milenare complete.

## DE CE ESTE REVELAT SECRETUL ACUM ?

De ce se dezvăluie acum metodele tradiționale ale învățătorilor chinezi și se oferă publicului larg principiile puterii ? Din simplul motiv că, istoric vorbind, este deja foarte târziu. Condiția umană este prea disperată pentru a mai priva specia noastră de șansa unei infuzii mari cu energie vitală. Dacă rasa umană nu va fi cât mai curând îmbogățită cu o nouă energie a vieții care să readucă armonia ce i-a lipsit de mai multe mii de ani, vom fi cu toții, muritorii de rând și poate chiar și maeștrii, amenințați de o existență extrem de mizeră și dificilă, sortiți pierii. , Avem câțiva magicieni ai computerelor, supermagazine, aparatură electronică și spectatori, dar atât de puțin desăvârșiți în arta vieții. Societatea umană își petrece timpul jucându-se senină cu statistici, prin localuri nocturne, cu chimicale și mai ales cu cuvinte care și-au pierdut de mult semnificația.

De exemplu majoritatea occidentalilor își petrec uneori mai mult de 10 ore într-o transă prostească indusă de umbrele colorate ce dansează pe ecranul de sticlă. Această mașină infernală a devenit instrument de autodistrugere pentru că o minte programată prin TV nu este o minte liberă. Prea puțini se dedică, chiar și pentru câteva momente, căutărilor fluxului de viață care ne traversează. Însă orice energie produsă și indusă tehnologic nu este decât o ridicolă imitație a extazului fulgerător care este tănuț chiar în trupul și mintea noastră. Metodele taoiste sunt corecte și practice, însă orice exces poate conduce la declanșarea unui efect contrar celui urmărit. Depășind curentul de mediocritate al culturii actuale, ele cuprind revelarea unor forțe uriașe care pot conduce omul spre EXPANSIONAREA CONȘTIINȚEI. Se știe că motivul stadiului haotic al umanității este conflictul declanșat de o revoluționară transformare a conștiinței, în termeni simpli, spunem că bomba cu hidrogen a fost descoperită doar pentru că suntem destul

de inteligenți pentru a ne imagina așa ceva. Ura conține sămânța iubirii. S-a creat această criză pentru a grăbi și a forța chiar găsirea unei soluții necesare restaurării echilibrului dintre oameni și natură. Una dintre cele mai importante implicații ale trezirii conștiinței este aceea că omul obișnuit are acces la secretele vieții și la cunoaștere, formal rezervate pentru câțiva aleși. Schwaller de Lubicz, om de știință francez, a clarificat această idee : Este clar că o asemenea revoluție în gândire nu este rezultatul unui capriciu. De fapt, este o chestiune de influență cosmică asupra pământului, care astfel este afectat împreună cu tot ceea ce se află pe el. O anumită fază de gestație a planetei este completă...

O nouă perioadă trebuie să înceapă și aceasta este anunțată de mișcări seismice, schimbări climatice și după toate acestea va apărea treptat o transformare de natură spirituală a întregii umanități. Conștiința nu este chemată doar să rezolve problemele prezente, căci trezirea conștiinței duce la înlăturarea constrângerilor existenței limitate. Sper că practicile taoiste de cultivare a energiei masculine, prezentate aici, vor atinge un maximum de efect în confruntarea cu șocul ideilor contrare, studiul științific, experiența personală și întreaga inventivitate genială a rasei umane. În prezent, în China, este formal interzis de a păstra secrete practicile benefice; fiecare trebuie să împărtășească întreaga cunoaștere care poate îmbunătăți condiția general umană. În viitor, preparatele secrete de plante medicinale, rădăcini, ape minerale, nămol, flori, cristale, venin, cât și practicile de Yoga și de meditație vor fi răspândite devenind disponibile pentru oricine. Deci, revelațiile secretelor amorului taoist sunt o contribuție la cultura umanității, dar este nevoie de timp pentru a-și manifesta influența totală. Folosind învățătura câtorva minți geniale, întreaga rasă umană trebuie acum să facă efortul care va salva lumea noastră de pericolele propriilor excese.

## **CAPITOLUL 2 CE REPREZINTĂ ENERGIA CHI?**

**„Esența, CHI și spiritul sunt cele trei nestemate ale  
vieții ”**

**(Maestrul Ni Hua Ching,  
„Cartea transformărilor și a adevărului  
absolut”)**

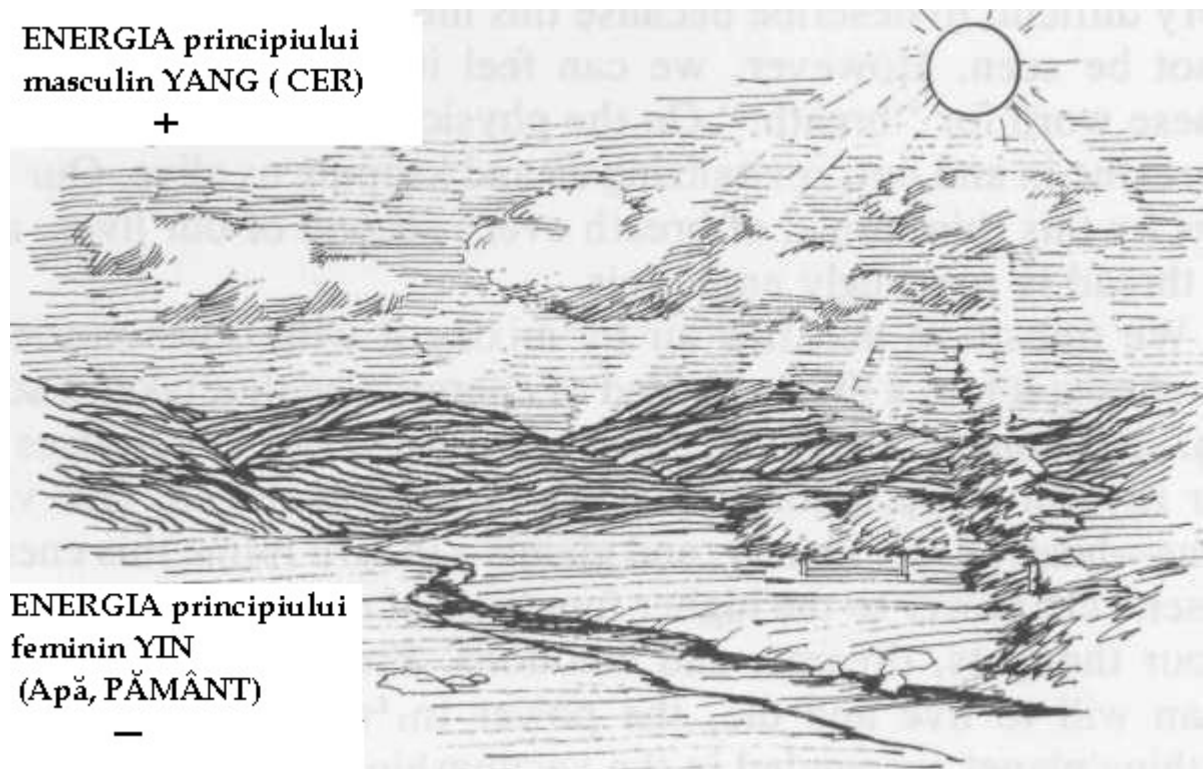
Cultivarea taoistă a energiei sexuale nu poate fi înțeleasă înainte de a clarifica conceptul-chinez de „CHI”. „CHI”, sau altfel, spus „prana”, curentul fierbinte, puterea Kundalini sau forța electromagnetică a vieții este foarte dificil de descris pentru că această energie este invizibilă și nu poate fi pusă în evidență prin mijloacele științei actuale. Dar ea poate fi simțită. „CHI” este un cuvânt chinez ce desemnează „suflul”. La nivel fizic reprezintă curentul de aer inspirat și expirat care ne revitalizează și ne menține în viață. Viața noastră este susținută permanent de acest fir subțire al suflului, care este vehiculat de aer, dar care este mai subtil decât acesta. Acest curent de aer împreună cu substanțele nutritive formează diferite tipuri de energii și, de asemenea, forma fizică: sângele, carnea, oasele; acestea păstrează în profunzime un ritm pulsator care este activ în interiorul fiecărei celule. Organele vitale—inima, ficatul, rinichii și glandele—rafinează aceste energii și le trimit spre creier, unde ele vor susține gândurile noastre, visele și emoțiile. De aici avem puterea vieții și a morții, precum și puterea iubirii care ține vie această planetă, care ea însăși respiră, suspendată în vidul spațial. Această „CHI” susține ciclurile de perpetuare, ritmurile sale fiind imprimate în ritmurile naturale, dar rareori observăm toate acestea. Când te-ai uimit ultima oară simplul fapt că respiri și că inima ta bate?

Vechii maeștri taoiști au observat timp îndelungat cu atenție mișcarea acestei energii „CHI”, regăsind-o în respirația Universului ca fiind cea care animă totul. „CHI” este liantul dintre corp, minte și spirit, legătura dintre lumea interioară și lumile exterioare-. Trăind în sânul naturii, departe de distragerile civilizației moderne, taoiștii au alcătuit hărți detaliate ale traseelor energiei „CHI” prin corpul uman și în mediul exterior. Apoi au clasificat numeroase diferențe

dintre tipurile de „CHI” cu care au lucrat. În prezent, în China, moștenitorii acestei cunoașteri — specialiști în acupunctura și botanică—fac referire la 32 de funcții distincte ale „CHI” în corpul uman.

Este dificil de explicat exact ce este acest „CHI”. Dar fie că este materie, energie sau un proces de schimbare între acestea două, nu are importanță. Toată chestiunea este cum acționează ea, ce face ea. Când dorim să avem lumină într-o încăpere căutăm comutatorul pentru a cupla becul la rețeaua de curent electric, fără să ne punem problema ce este curentul electric, cum arată el și cu ce se aseamnă. Când un acupunctur aplică un ac într-un punct pe un meridian, el comută energia „CHI” pentru a determina curgerea ei abundentă pe meridianul respectiv.

**Figura 2**



**CHI: ELECTRICITATEA CORPULUI UMAN ,**

Oamenii de știință moderni au început să descrie lumea într-un mod foarte apropiat de cel al vechilor taoiști —ca o întrepătrundere de (Yang) și negativ (Yin). Iată, spre exemplu, o descriere recentă a electricității în magazinul științific „Time—Life's”:

„Electricitatea este cu siguranță cel. mai răspândit fenomen în viața noastră zilnică; conductorii traversează pereții caselor noastre și regularizează viața celulelor noastre. Se întâlnește în fulger sau la vârful degetelor noastre când atingem un obiect metalic după ce am frecat mâinile de un material textil. Ea modelează structura materiei, făcând plasticul pliabil, uleiul fluid și cleiul lipicios. Face să funcționeze trenurile electrice și mintea omului... Lumina este radiație electromagnetică—și aici este inclus atât spectrul vizibil cât și razele X, microundele și undele radio. Magnetismul specific magneților este cauzat de un număr foarte mare de electroni cu spinul identic, așa cum câmpul gravitațional al pământului este probabil creat de vârtejurile curenților electrici din inima sa de metal topit.” „Întregul nostru corp este o mașină electrică complexă: chimia 'corporală' (ca orice chimie) se bazează pe legăturile de tip electric. Totul are ca substrat electricitatea. Energia despre care vorbim aici provine chiar și din banalul ou pe care-l consumăm la micul dejun; acesta provine de la o găină care s-a hrănit cu cereale, care și-au extras energia direct de la undele electromagnetice luminoase ale soarelui, prin fotosinteză.” „ Universul este încărcat cu electricitate pozitivă și negativă. Dar datorită echilibrului natural dintre forțele pozitive și cele negative, polaritățile electrice ale mediului sunt neutralizate— și, în consecință, inaccesibile simțurilor... În esență totul înjur, în întregul spațiu, este încărcat electric.” (K.C.COLE, Discover Magazine, feb.1984)

Curios este că în China zilelor noastre oamenii obișnuiți, fără o pregătire teoretică specială, admit că Universul este încărcat cu aceste energii. E&că-l întrebați pe oricare dintre ei vă va spune de exemplu că usturoiul are o energie ' foarte fierbinte (CHI). El încălzește corpul și de aceea esența acestei CHI din usturoi este fierbinte (sau Yang). De mai multe secole, în China, CHI este exprimat în scriere ca un gol (loc nescris) în partea de sus a ideogramei și ca un foc în partea de jos. Nu se face aici referire la focul fizic, ci la energia creatoare—termenul care exprimă cel mai bine energia CHI.

CHI exista, înaintea apariției planului fizic, sub formă de CHI original sau pură energie. Această idee înlătură spontan neînțelegerile referitoare la natura metafizică a lui CHI original (cum ar fi: este Dumnezeu bun sau rău?)

și focalizează atenția la manifestările acesteia în lumea obișnuită, ca energie CHI fierbinte (Yang —în usturoi de exemplu) sau rece (Yin—într-un ficat bolnav). Filosofia taoistă tinde să fie foarte practică și riguroasă în studierea lumii organice naturale. Studiul taoist al energiei CHI se extinde și în tărâmurile subtile spirituale, în aparență inaccesibile, dar care întotdeauna folosesc ca puncte de plecare mediul fizic cunoscut și practicile corporale.

### Figura 3



A provenit din rădăcina de foc de mai sus și goliciunea de jos pentru a indica puritatea lui originală.

CARACTERUL ANTIC CHINEZESC PENTRU ENERGIA CHI

## "CUM FUNCȚIONEAZĂ „CHING” SAU „ESEȚA SEXUALĂ”?

Taoiștii numesc energia sexuală „Ching” sau „esență”. Aceasta poate „fi înțeleasă și ca electricitate umană, pentru că, asemenea energiei CHI, este invizibilă și străbate corpul în întregime. În forma sa materială, „Ching” este acumulată în spermă în cazul bărbatului și în secrețiile menstruale în cazul femeii. Altfel spus, este o formă de energie CHI care s-a transformat prin procesele de transmutare într-o altă formă de energie. Este de fapt o substanță rafinată, având capacitatea de a recrea întregul organism. În cazul bărbatului, puterea acumulată în lichidul seminal este esența energiei masculine, sau Yang. Atunci când simțim impulsul sexual are loc o expansiune a esenței „Ching”, o efervescență a acesteia. Ne simțim întreaga ființă încărcată brusc cu o nouă energie, întregul corp frează de pasiune iar inima este transformată de dorință. Este ca și cum am aprinde lumina. Întreaga lume a simțurilor și sentimentelor este brusc trezită, de la noapte la zi, într-o secundă. Aceasta se întâmplă când bărbatul și femeia se simt puternic atrași unul spre celălalt și fiecare celulă din ființele lor vibrează, generând un câmp foarte mare de energie de tip electromagnetic. Acest fenomen se întâmplă spontan, la o altă scară, când izbucnește primăvara; când copacii renasc, fiind inundați de sevă până în vârfurile fiecărei crenguțe. Analog, energia „Ching” se expansionează urmând ciclurilor naturale, specifice omului. Se pune întrebarea: care este relația dintre esența sexuală „Ching” și alte tipuri de energii CHI care se regăsesc în ființa umană?

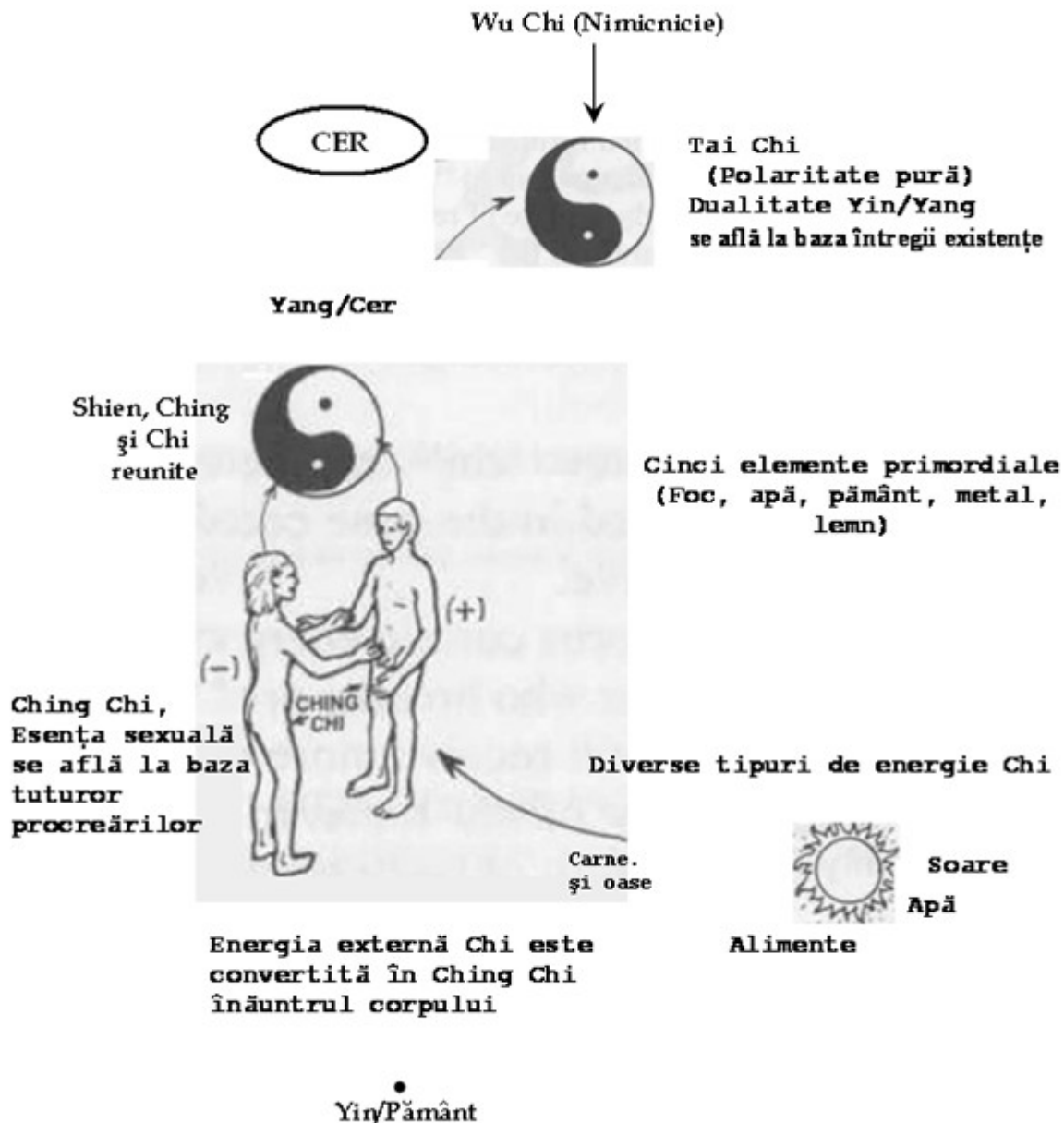
### FAZELE MAJORE ALE ENERGIEI CHI

Următoarea listă cuprinde într-o formă simplificată fazele majore ale energiei CHI, specifice omului și relațiile sale cu esența „Ching” și cu „Shien” sau „spirit”, considerat cel mai înalt stadiu de elevare. Aceste trei aspecte — CHI, Ching și Shien — sunt cunoscute în taoism ca fiind cele „trei comori” ale cunoașterii, deoarece cunoașterea și folosirea lor cu înțelepciune conduce la iluminare.

1. **Energia prenatală:** combinație între „CHI” și „Ching”, provenind de la părinți, având ca expresie codul genetic și manifestându-se ca vitalitate înăscută.
2. **Energia suflului:** ființa face schimb de energie cu sursele cosmice prin inspirație și expirație. Respirând cât mai relaxat prin ridicarea abdomenului vom capta mai multă energie.
3. **Energia hranei:** puritatea energiei „CHI” receptată de la hrană depinde de calitatea alimentelor consumate (este preferabilă hrana naturală, proaspătă, lacto-vegetariană) și de capacitatea de digestie și de asimilare a organismului.
4. **Energia meridianelor:** provine de la diferite tipuri de celule specializate care produc energie. Aceasta circulă de-a lungul meridianelor care leagă toate organele vitale și glandele.
5. **Energia pulsatorie:** în ființa umană este percepută ca un ritm interior continuu, în special ca pulsație venoasă și arterială, de asemenea ca bioritm (fluctuații energetice care armonizează structura emoțională, mentală și fizică).
6. **Energia conținută în spermă (ovare):** „Ching” este esența sexuală care există de la naștere, dar devine activă și puternică când se îmbogățește cu alte tipuri de CHI (de la hrană, suflu etc.). Esența sexuală este sursa oricărei energii utilizabile în procesele creative și de gândire („Shien”).
7. **Energia spirituală:** „Shien” este lumina din ființa umană, reprezintă capacitatea de discriminare, conștiința de sine. Existența tinde mereu spre acest nivel de puritate.
8. **WU CHI:** vidul creator din care provin toate formele de energie CHI și în care se reîntorc (CHI originar).

### Figura 4

## CICLUL ENERGIEI SUBTILE



Scopul taoiștilor este de a dezvolta energia vieții la cel mai înalt nivel posibil, dobândind astfel o sănătate perfectă și împlinirea aspirației umane spre desăvârșire. Străvechii înțelepți au observat procesele naturale de transformare a fluxului CHI al elementelor primare—soare, pământ, hrană și aer—în Ching sau energie sexuală și concretizarea acesteia în fluidele sexuale. Următoarea fază este cea mai subtilă și mai dificil de observat. Energia conținută în spermă este îmbogățită cu energia CHI a organelor vitale umane și rafinată în Shien sau spirit. Altfel spus, energia sexuală constituie liantul dintre identitatea noastră biologică și cea metafizică, dintre ceea ce este material și ceea ce este divin. Capacitățile sexuale oferă omului puterea divină de a se crea pe sine, dar, de asemenea, îl poate atașa de animalitate, a sa sau a celuiilalt.

Taoiștii cred că se poate utiliza orice substanță sau forță existentă în Univers pentru realizarea spirituală și pentru eliberarea de limitările corpului fizic. Totul este în esență energie, iar conștiința umană poate absorbi această energie. Unele substanțe însă pot fi mai ușor transformate în ființa noastră. De exemplu: putem absorbi cu mai multă ușurință energia dintr-o hrană consistentă și naturală decât am putea face stând pe o plajă la soare. Energia solară este mai greu de „digerat” de către corpul uman, care însă poate asimila și poate funcționa mult timp cu calorii și nutrimentele digerate.

## DIFERENȚA DINTRE FOAMEA DE HRANĂ ȘI DORINȚA SEXUALĂ

Mulți oameni confundă foamea de hrană cu dorința sexuală, considerându-le nevoi biologice și necesare supraviețuirii fizice. Cei care simt frustrarea sexuală apelează la hrană pentru consolare. Un dezechilibru în curgerea energiei Ching este o cauză principală a obezității —în cazul frustrării sexuale, hrana este cel mai la îndemână substituent.

Principala diferență dintre hrană (energie. CHI) și sexualitate (esență Ching) este aceea că energia sexuală fiind produsă și rafinată în interiorul corpului este mult mai ușor de „digerat” sau de absorbit decât o substanță exterioară precum hrana. Esența sexuală este întotdeauna în stadiul pregătit pentru a fi conectată aproape instantaneu la sistemul hormonal și sistemul nervos. Imaginarea actului sexual sau simplul gând la acesta pătrunde instantaneu în minte și modifică întreaga stare psihică și senzațiile fizice. Astfel, potențialul energetic sexual are o valoare mai importantă decât hrana ca „nutriment” necesar dezvoltării emoționale și creșterii spirituale. Sexualitatea a fost întotdeauna considerată în China un departament al medicinei și recomandată în tratarea multor afecțiuni. Un medic taoist poate prescrie ca timp de două săptămâni să se facă dragoste în anumite poziții pentru a trata anumite afecțiuni. Iubirea umană exprimată prin funcțiile sexuale este considerată ca cea mai bună medicină la care se poate apela.

Este un fel de „leac interior” care poate curarisi multe neajunsuri, poate regenera fluxul de CHI prin organele vitale și de asemenea și sistemul imunologic general.

Oamenii sunt preocupați de relațiile lor când are loc un schimb de energie sexuală, aceasta constituind cea mai importantă susținere a vieții lor, după hrană. Relațiile devin deseori complicate pentru că, deși prietenii și iubii sunt ființe vizibile și tangibile, energia sexuală schimbată, transmutată și sublimată în emoție și trăiri spirituale, este invizibilă.

O relație se destramă când latura spirituală nu mai este cultivată cu consecvență, iar energia sexuală este „consumată” fără a fi transformată într-un sens pozitiv. Când dezechilibrul energetic devine destul de puternic, cuplul recurge la divorț în cazul în care nu găsește o cale de reechilibrare. Urmărirea materialelor pornografice sau masturbarea sunt alte exemple de cultivare în sens negativ a esenței Ching, deoarece stimulează esența Yang, aceasta nefiind echilibrată de energia sexuală feminină, Yin.

Principala diferență dintre Ching (esența sexuală) și hrană sau energie luminoasă solară este aceea că Ching este produsă și depozitată în interiorul corpului. Sperma este un fluid prețios având extraordinara putere de a fecunda și de a crea o altă viață. Aceasta fiind depozitată la nivelul testiculelor avem oricând acces la energia sa.

**Figura 5**



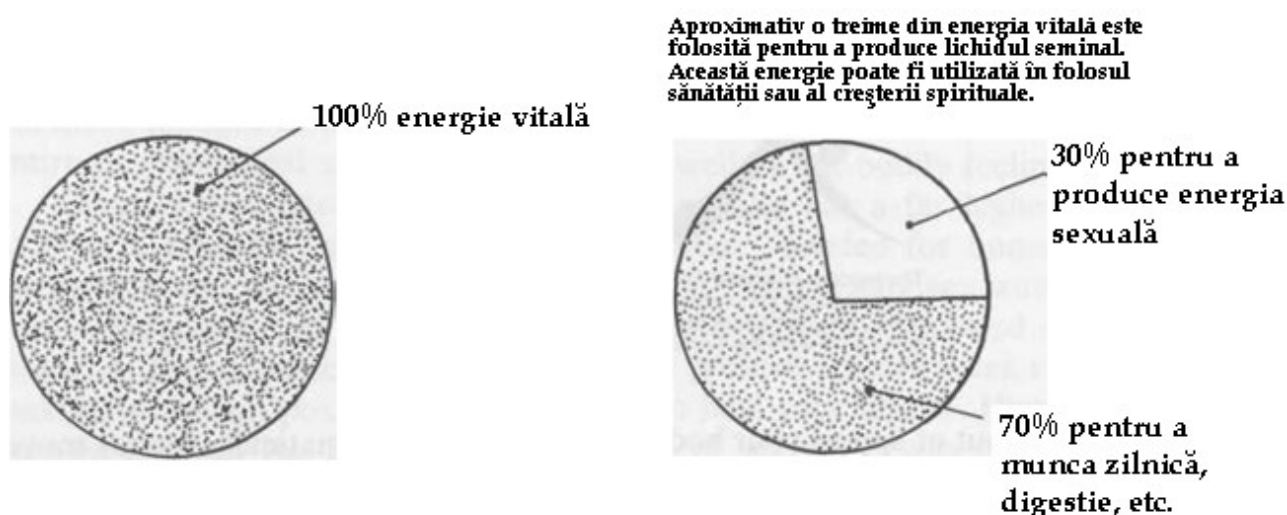
Caracterul modern pentru foc poate să fie interpretat precum: Elementul primordial de foc, foc fizic, sau căldură psihică arzând sub cazanul taoist.

Dacă sperma este descărcată în afara corpului, se produce automat mai multă pentru a fi înlocuită. Aceasta face să fim fizic pregătiți oricând pentru dragoste.

Chiar dacă suntem singuri, fără a avea o iubită și nu avem intenția de a procrea, în corp se produce sperma și energia sexuală creatoare este astfel permanent activă. Deci putem să transformăm această energie, acumulată la nivel sexual, în spiritualitate, pentru a ne exprima creator gândirea și personalitatea, pentru a accede la conștiința pură. Așadar, Ching este energia internă care ne susține ziua și noaptea, fără încetare. Procesul de rafinare a acesteia se produce în parte automat și în parte voluntar. Noi putem ajuta sau stânjeni procesul de transformare a energiei sexuale proprii în creativitate, după cum suntem de conștienți de procesele interne. Analog actului respirator, care ne conectează la surse gigantice de energie, tot astfel sexualitatea ne deschide spre surse de energie, fără să conștientizăm aceasta.

Freud a atins parțial anumite adevăruri, iar aceasta s-a petrecut la mai multe mii de ani după ce maeștrii taoiști au clarificat și exprimat rolul sexualității în modelarea destinului uman. El însă nu a realizat că nevrozele mentale pe care le-a descoperit se pot trata prin cultivarea energiei sexuale și a altor energii CHI din corp. Când aceste energii sunt reechilibrate prin trăiri erotice conștiente și meditație, mintea este limpezită și eliberată de vechile traume și obsesii. Cultivarea taoistă a energiei sexuale este cel mai puternic instrument de autovindecare. Această putere poate fi utilizată doar de cei care au un anumit grad de integrare unitară între trup, minte și spirit. Indivizii mai dezechilibrați se pot confrunta cu energii prea mari pentru a le putea controla și trebuie să consulte un psihiatru înainte de a începe să învețe metodele taoiste.

**Figura 6**



Această libertate umană unică de utilizare a energiei noastre sexuale atât de flexibil nu vine fără prețul ei. Prețul este că ne cheltuim o valoare estimată de 25% la 40% din energia noastră chi luată prin intermediul alimentelor, aerului și luminii soarelui, doar pentru fabricarea acestei energii a spermatozoidelor și menținerea disponibilității sexuale. De ce organismul cheltuiește atât de mult din resursele sale valoroase pentru a produce miliarde de spermatozoizi și a le reglementa activitatea cu un sistem hormonal însoțitor? Pur și simplu pentru a produce câțiva copii de-a lungul unei vieți? Natura nu este atât de extravagantă. Investiția enormă a corpului nostru în producerea acestei energii a spermei este pentru accelerarea evoluției noastre de ansamblu. Bărbatul mai de succes se împlinește din energia sa transformatoare conținută în mai înalta sa energie creatoare și spirituală, mai rapidă sa evoluția. Această cale de cultivare taoistă a energiei chi este pur și simplu o încercare de a utiliza mai eficient darurile naturale cu care se naște fiecare om, pentru o maximă evoluție posibilă într-o singură viață.

## **CAPITOLUL 3**

### **BIOLOGIA SEXUALĂ ESOTERICĂ**

Actul sexual obișnuit se încheie cu expulzarea fluidului seminal. Curând după aceasta corpul se străduie să înlocuiască fluidul respectiv. Cu cât este risipită mai multă spermă cu atât corpul va fi forțat mai mult să o producă. Producerea acestei substanțe nutritive și superpotente necesită un aport substanțial de materiale organice. Glandele de reproducere preiau aceste materiale organice din circuitul sanguin. Sângele preia prețioasele elemente din

multiple părți ale corpului: ficat, rinichi, splină și inclusiv din creier. Fiecare organ plătește un tribut greu glandelor producătoare de celule sexuale. Deoarece o singură picătură pretinde o atât de mare energie vitală, pierderea frecventă a fluidului seminal privează corpul fizic de cele mai prețioase nutrimente și-lacelerează declinul ducând inevitabil la îmbătrânire. Retenția seminală în corp este primul pas de retragere din acest declin implacabil, care este prețul exorbitant și inutil pe care un bărbat îl achită pentru satisfacția sexuală.

## VOLUMUL FLUIDULUI SEMINAL CHELTUIT ÎN DECURSUL VIEȚII

Se estimează că un bărbat american ejaculează în medie de 5.000 de ori pe parcursul vieții, ceea ce corespunde la circa 16 litri de fluid. Din „Kinsey Report” provin următoarele detalii privitoare la frecvența normală a ejaculărilor (studiu efectuat în America):

| Vârsta                | Media ejaculărilor săptămânale |
|-----------------------|--------------------------------|
| <b>15</b> Pubertate - | <b>3.17</b>                    |
| <b>16-20</b>          | <b>3.3</b>                     |
| <b>21-25</b>          | <b>4.14</b>                    |
| <b>26-30</b>          | <b>3.51</b>                    |
| <b>31-35</b>          | <b>2.9</b>                     |
| <b>36-40</b>          | <b>2.42</b>                    |
| <b>41-45</b>          | <b>1.95</b>                    |
| <b>46-50</b>          | <b>1.8</b>                     |
| <b>51-55</b>          | <b>1.54</b>                    |
| <b>56-60</b>          | <b>1.09</b>                    |

Studii mai recente sugerează că este posibil ca fluidul vital să fie risipit mai frecvent decât se arată în studiul efectuat de „Kinsey Report”, deoarece nivelul activității și stimulării sexuale este mai ridicat în prezent Efectele revoluției sexuale, disponibilitatea contraceptivelor, atitudinea referitoare la sex afișată prin televiziune, filme și

magazine încurajează în mod deosebit sexualitatea (premaritală) printre tineri. Pentru a avea o statistică a inflației să considerăm cele 5.000 de ejaculări/viață consemnate de „Kinsey Report” în anii '50. Putem calcula fluxul de fluid descărcat:  $5000 \times 3 \text{ (cm}^3 \text{ de fluid)} = 15.000 \text{ cm}^3$  Aceasta înseamnă 15 litri de fluid, descărcat într-un volum mediu între 2 și 5 cm cubi, volum ce conține între 200.000.000 și 500.000.000 celule reproducătoare.

## CORPUL UMAN CONȚINE ENERGIE ATOMICĂ!

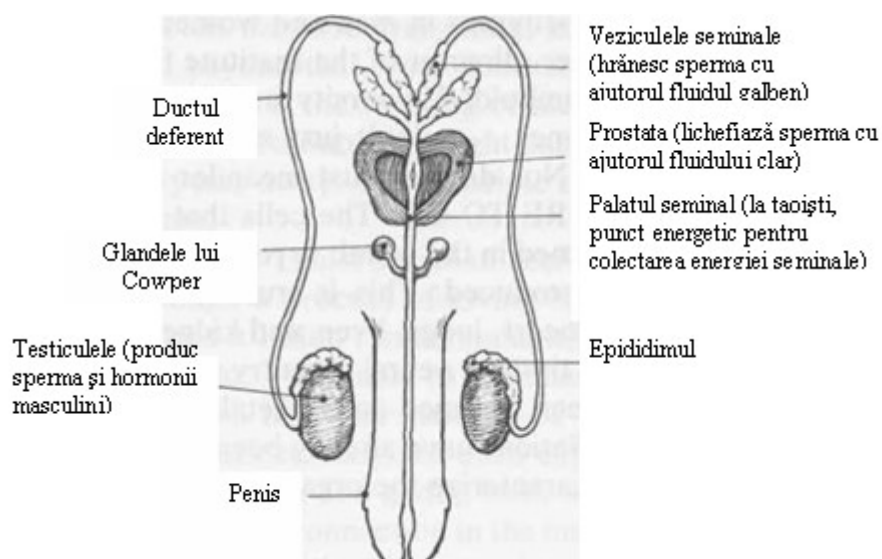
Iată o statistică uluitoare: un singur bărbat descarcă între 200.000.000 și 500.000.000 de celule reproducătoare la o singură ejaculare, împreună cu 250.000.000 de celule reproducătoare feminine, o singură ejaculare poate concepe actuala populație a Statelor Unite. Multiplicând această schemă cu 5.000 ejaculări/viață, avem un indiciu numeric al puterii seminale. Un bărbat normal poate ejacula suficiente celule pentru a genera un trilion de ființe vii (1 trilion =  $10^{18}$  = 1.000.000.000.000.000.000). Cu un singur bărbat se poate multiplica de 200 de ori populația prezentă a planetei la 4 bilioane (1 bilion =  $10^{12}$  = 1.000.000.000.000). Cu adevărat se poate afirma că fiecare bărbat poate crea un stoc de energie sexuală realmente mai puternic decât o bombă atomică. Dacă acest imens rezervor de energie psihică ar fi redirecționat spre iubire și armonie spirituală, posibilitatea existenței pure, pline de pace, ne apare fără limite. Unii savanți occidentali pot ironiza ideea că fluidul vital este o substanță cu o putere imensă, însă nimeni nu poate nega prodigiosul potențial viu al fluidului vital al unui singur bărbat. Acumulând această forță generatoare de viață în noi înșine putem dobândi o energie imensă. Efectele conservării acestei energii diferă de la individ la individ. Rase sau indivizi diferiți produc manifestări diferite ale acestei energii colosale. Fiecare creează conform structurii proprii. Un grup anume poate dezvolta o enormă forță fizică, un altul o rezistență deosebită la poli, puteri paranormale, clarviziune sau longevitate. Dar fiecare bărbat are abilitatea inerentă de a-și perfecționa considerabil viața prin adaptare creatoare la mediul înconjurător. Acestea ne arată puterea evolutivă a impulsurilor sexuale, deși în contextul de mai sus s-au ignorat procesele prin care această energie sexuală poate fi transmutată și subliniată spre etajele superioare ale ființei, ducând astfel la stăpânirea perfectă a minții și la revelarea spiritului. Un om evoluat își controlează și domină corpul fizic și instinctele cu ajutorul minții, expansionând continuu câmpul conștiinței. Totuși, omul este condiționat încă de nevoi biologice. Transcenderea acestora nu lezează legile fizice universale ci postulează simplu faptul că suntem ființe dotate cu puterea inerentă de a eleva energia proprie -la nivele înalte de vibrație prin care suntem proprii stăpâni ai ființei noastre. Aceasta nu este opoziția dintre minte și materie - ceea ce ar implica un conflict, este chiar inteligența aflată în profunzimea materiei. Revelațiile minții umane ne-au condus la crearea bombelor nucleare și au condus omul pe Lună, deci, de ce nu am folosi mintea pentru a controla corpul, aflat mult mai la îndemâna noastră? Mintea rațională a unui cadru universitar poate refuza toate acestea, însă nici o dovadă nu este mai evidentă decât experiența personală în cultivarea energiei CHI. Mulți oameni de știință pot gândi că este imposibil să separi orgasmul de ejaculare, însă atât eu cât și sute dintre studenții mei știm că este doar o chestiune de educație, de antrenament mental și de control al energiilor CHI din corp. Știința poate analiza compoziția chimică a fluidului seminal, dar nu va evidenția forța vitală conținută în acesta, deoarece aceasta este dincolo de posibilitățile științei actuale și de sensibilitatea instrumentelor noastre. Cum s-ar putea măsura de exemplu viața umană? Doar un filistin raționalist ar putea încerca să reducă omul la o teorie mecanicistă. Orice explicație științifică pălește în fața evidenței puterii creatoare conținută în spermă, care ar putea genera 4 bilioane (4.000.000.000.000) de ființe umane — unicate — dotate cu inteligență creatoare. Fizica teoretică recunoaște că în prezent este imposibilă analiza științifică a actului extatic al creației cosmice. Câțiva fizicieni acceptă ideea că este foarte probabil că nu există particule ultime și nici cărămizi materiale care să constituie structura ultimă a Cosmosului. Există doar infinite continuuuri spațio-temporale interrelaționate prin câmpuri energetice multiple, numite gravitaționale, electromagnetice și nucleare slabe sau puternice. Taoiștii consideră că încercarea de a descrie totalitatea naturii (Tao) este inutilă. Ei găsesc că este mult mai utilă găsirea unor căi practice care să conducă la comunicarea armonioasă cu aceasta. Energia sexuală este un câmp generat în ființa umană și conectat la câmpuri uriașe cosmice într-un mod care nu poate fi înțeles în prezent prin abordare științifică. Dar aceasta nu înseamnă să așteptăm 500 de ani

până când știința va putea fi capabilă să explice sexualitatea, atât timp cât fiecare ființă poate experimenta cu propria sa energie sexuală și poate ajunge la concluzii valabile. Maeștrii taoiști au fost oamenii de știință din acele timpuri, care prin studiu și autoobservare s-au consacrat evoluției ființei umane. Fiecare generație a verificat și aplicat aceste practici datorite lor de către maeștri și a încercat să le perfecționeze. Metodele de elevare a energiei CHI au fost revelate cu milenii în urmă, dar principiul a rămas același: Ching sau puterea conținută în spermă este o imensă forță, oricând disponibilă pentru omul care se hotărăște să o folosească. Esența sexuală este combustibilul care ne ajută să ne expandăm universul personal, fundamentul energetic al iubirii umane și al evoluției.

## IMPORTANȚA BIOLOGICĂ A HORMONILOR SEXUALI PENTRU SĂNĂTATE

Știința modernă ne oferă oportunitatea studiului funcțiilor spermei în organism, într-un mod foarte amănunțit. Fiecare celulă reproducătoare conține 23 de cromozomi, prostaglandine, ioni, enzime, microelemente și alte substanțe organice. Doar elementele conținute în ovul și mediul specific al uterului mai sunt necesare pentru a genera o ființă umană dotată cu potențialități nelimitate. Veziculele seminale (două compartimente care colectează sperma, aflate la baza vezicii) sunt legate la două canale deferente. Ele produc un fluid galben care se adaugă la spermă și conferă consistență fluidului seminal. Această secreție conține zaharoză, fructoză etc. care hrănesc celulele reproducătoare. Prostata înconjoară uretra (tub ce traversează penisul în lungime și prin care are loc evacuarea urinei și a spermei și se află imediat sub vezică), în timpul ejaculării prostata eliberează un lichid clar care ajută la deplasarea spermei. Glandele lui Cowper fixate de-a lungul uretrei adaugă o cantitate de secreție alcalină care servește la neutralizarea acidității rămase prin urinare.

**Figura 7**



Dr. Beyoihn, cunoscut endocrinolog, insistă asupra importanței funcției hormonale în producția seminală:

**„Hormonii sexuali sunt importanți pentru dezvoltarea noastră armonioasă. Când omul abuzează de funcția de reproducere, secrețiile glandelor sexuale se diminuează... rezultând slăbiciune mentală și fizică, incapacitate de concentrare și pierderea gradată a persistenței memoriei”.**

A face dragoste este un exercițiu interior care ajută la restabilirea echilibrului în chimia organismului. Sexualitatea trăită cu moderație tinde să repare disfuncțiunile de tip endocrin, să reducă colesterolul și presiunea sanguină. Activitatea sexuală produce schimbări la nivelul structurii chimice de bază a organismului. Explicația acestui fenomen este că fiecare glandă din corp este legată de toate celelalte. Astfel când secreția de hormoni sexuali este stimulată se stimulează și secrețiile hormonale ale altor glande importante — suprarenalele, timusul, tiroida, glandele pituitară și pineală. Iluzia pe care o avem în tinerețe este că ne putem stimula glandele sexuale indefinit de mult în timp, fără a plăti nici un preț pentru aceasta. Sexualitatea ne pare a fi un infinit depozit de fericire. În realitate așa este, însă doar în cazul în care facem efortul de a recircula hormonii sexuali în interiorul corpului, evitând pierderea repetată a acestora.

Acești hormoni sexuali folosesc la mai mult decât doar la a ne face să ne simțim bine. Aceștia, în mod efectiv, contribuie în orice sferă de activitate și formează identitatea personală. Studiile științifice recente au arătat că hormonii sexuali influențează organizarea celulară nervoasă la nivelul creierului. Dacă ești bărbat, atunci creierul tău conține această marcă a bărbăției în fiecare celulă a sa. Aceasta determină comportamentul diferit al bărbatului față de cel al femeii.

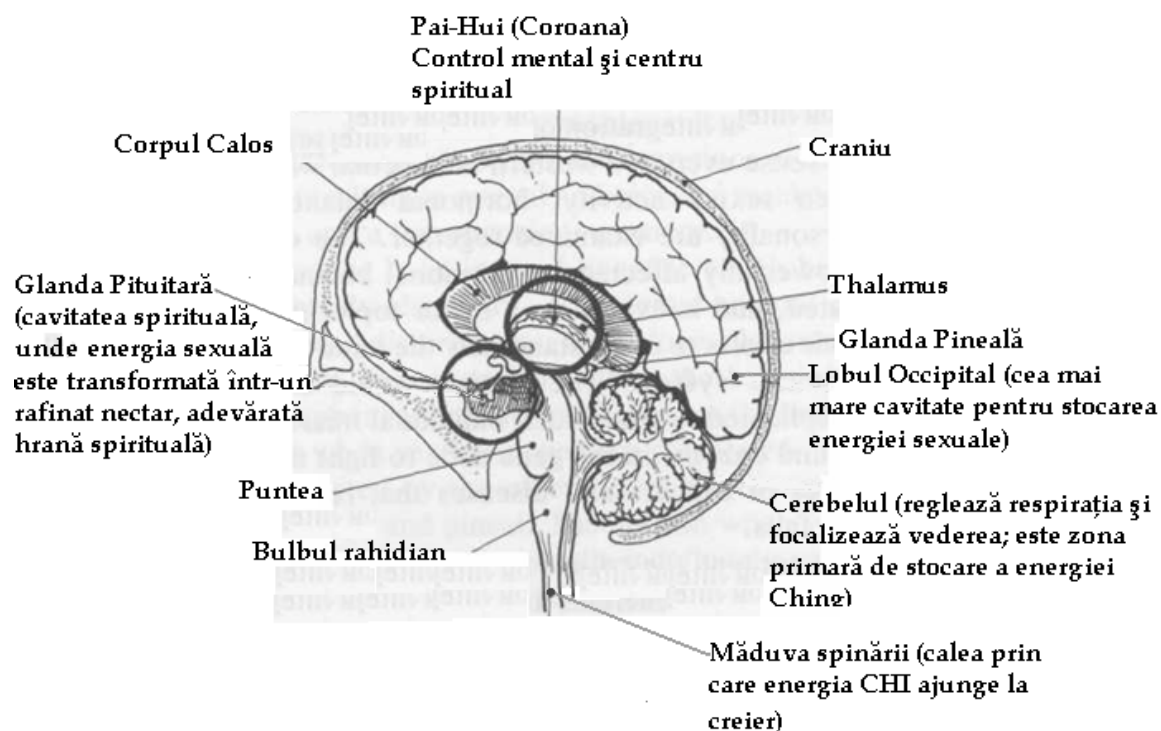
Dr. Gunter Dörner, director al Institutului de Endocrinologie Experimentală al Universității Humboldt din Germania, arată că: „Hormonii sexuali... nu apar de nicăieri în perioada pubertății. Nici nu se rătăcesc prin corp. Ei ȘTIU UNDE SĂ MEARGĂ. Celulele care constituie ținta lor sunt programate încă din uterul matern să răspundă hormonilor care se vor produce această perioadă. Aceasta este valabil pentru întregul corp — organe reproductoare, inimă, plămâni, ficat, rinichi, creier. Țesutul nervos, circuitele neuronale și întreaga structură chimică a creierului sunt marcate în perioada fetală de către hormonii sexuali. Aceasta va conduce la anumite comportamente ce vor caracteriza organismul ca fiind masculin sau feminin în perioada adultă”.

În mod cert, aceste diferențe hormonale determină multe din caracterele masculine și feminine, numite de chinezi Yin și Yang. Scopul taoștilor îl reprezintă totala integrare a impulsurilor sexuale în activitatea mentală, de fapt, o conexiune între activitate sexuală, echilibrul hormonal, sănătate fizică și personalitate. Faptul că echilibrul hormonal are o puternică influență asupra sănătății a fost deseori subliniat și chiar și acum aceasta constituie un subiect important pentru specialiștii în studiul cancerului în încercările lor de a înțelege modul în care mintea și emoțiile controlează sistemul nostru imunitar. Taoiștii susțin că este complicat și nu neapărat necesar să urmărim fiecare hormon microscopic și enzimele din codul genetic sau să clasificăm sutele de tipuri diferite de cancere și afecțiuni care rezultă în urma slăbirii sistemului imunitar.

Ei consideră că aspectul esențial îl reprezintă echilibrul energiilor CHI de tip feminin și masculin, în interiorul corpului, echilibru care asigură fiecărei celule energia necesară unei funcționări perfecte. Acest echilibru masculin-feminin la nivel hormonal produce o personalitate fericită care trăiește în armonie cu lumea. Practicile taoiste specifice de conservare și transformare a energiei sexuale ne asigură că echilibrul sistemului energetic uman este atât de puternic încât nici o forță exterioară nu-i poate distruge stabilitatea internă. Astfel, ei consideră că hormonii, sexul, personalitatea, sănătatea și, dincolo de acestea, destinul spiritual sunt intim legate între ele. În sistemul Tao se corelează lumea cotidiană finită cu explozia unei supernove întâmplată cândva, demult. Principiile energetice sunt aceleași la fiecare nivel considerat.

În timpurile de demult a fost revelat secretul metodei de a renaște la o existență nouă sau, altfel spus, renașterea în sine. La o primă lectură este imposibil de înțeles, dar studiind de exemplu sistemul endocrin uman există posibilitatea formării unor analogii. Atât bărbatul cât și femeia au în corpul lor atât hormoni masculini cât și feminini, deci, teoretic, fiecare este capabil de a da naștere unei noi ființe, de a se crea pe sine. Cea mai importantă legătură în sistemul hormonal masculin este cea dintre testicule și glanda pituitară, localizată între sprâncene, în spatele frunții. Ambele glande lucrează împreună la transformarea energiei sexuale, de fapt contribuie la experiența elevării energiei sexuale la nivele superioare de conștiință.

## Figura 8



#### ENERGIA SEXUALĂ, GLANDELE, HORMONII, PERSONALITATEA ȘI DESTINUL, INTERACȚIONEAZĂ LA NIVELUL CREIERULUI

Când esența CHI este activată, atât testiculele cât și glanda pituitară pulsează, semn că sistemul glandular este armonizat. Glanda pituitară regularizează activitatea altor glande. Când se află într-o perfectă armonie cu acestea secretă un nectar de o excepțională finețe — o substanță hormonală foarte rafinată încă nedescoperită științific — care invadează centrul nervos ai creierului și contribuie la apariția stării de fericire descrise de atâția mistici. Aceasta este doar una dintre fazele dezvoltării spirituale și este intens influențată de echilibrul energiei sexuale din corp.

Activitatea sexuală are în egală măsură o puternică influență în mai multe domenii obișnuite ale sănătății. Sexul oferă aceleași beneficii pentru sănătate ca și exercițiile fizice. Sexul reduce tendința irezistibilă de a consuma multă hrană, arzând în același timp calorii, fiind astfel un remediu excelent împotriva obezității. Sexualitatea solicită mai puțin inimă decât conducerea unei mașini în condițiile de trafic maxim sau urmărirea unui meci de fotbal. Mai mult, ritmul cardiac se diminuează rapid după acțiunea sexuală. (Pentru cineva în pragul unui atac de cord, sexul pasionat poate fi suficient pentru a-l declanșa. În acest caz este recomandat Sexul Pasiv.)

Dragostea este și un antidot eficient împotriva stress-ului. Stress-ul emoțional în special este un rău latent ce afectează fiecare celulă. Viața în comunitățile urbane ne face receptivi la această degenerare.

Stress-ul cauzează direct degenerarea cardiovasculară, cum ar fi arterioscleroza și hipertensiunea. Dragostea reface echilibrul chimic al corpului prin activarea centrilor hormonal care apără corpul fizic și prin armonizarea facultăților mentale și spirituale.

Prin ejaculare frecventă beneficiile datorate sexualității încep să scadă și vitalitatea în cele din urmă este secătuită. Marele risipitor sexual își pierde vigoarea. Vederea începe să slăbească, iar părul începe să cadă. Îmbătrânirea apare înainte de vreme. Pagubele fizice cauzate de expulzarea esenței sexuale sunt puternic ameliorate doar în cazul cuplurilor sau a ființelor care creează și susțin o puternică iubire, fiind integrate emoțional și spiritual.

După ani de căsătorie, cuplurile care trăiesc într-o armonie profundă conservă într-un mod natural o parte din esențele lor sexuale. Există studii care au evidențiat că persoanele ce au o viață de cuplu trăiesc mai mult decât oamenii singuratici. Două ființe pot duce adesea stress-ul vieții mai bine decât unul singur. Astfel este obținută o mai bună echilibrare Yin-Yang. Actul amoros transmută spontan energiile vitale joase CHI și Ching în energie mentală. Metodele taoiste ale elevării energiei sexuale sunt ajutoare de neprețuit pentru cei care urmăresc această

„cale a inimii", dar ele merg chiar mai departe prin maximizarea beneficiilor sexualității în favoarea sănătății și evoluției spirituale.

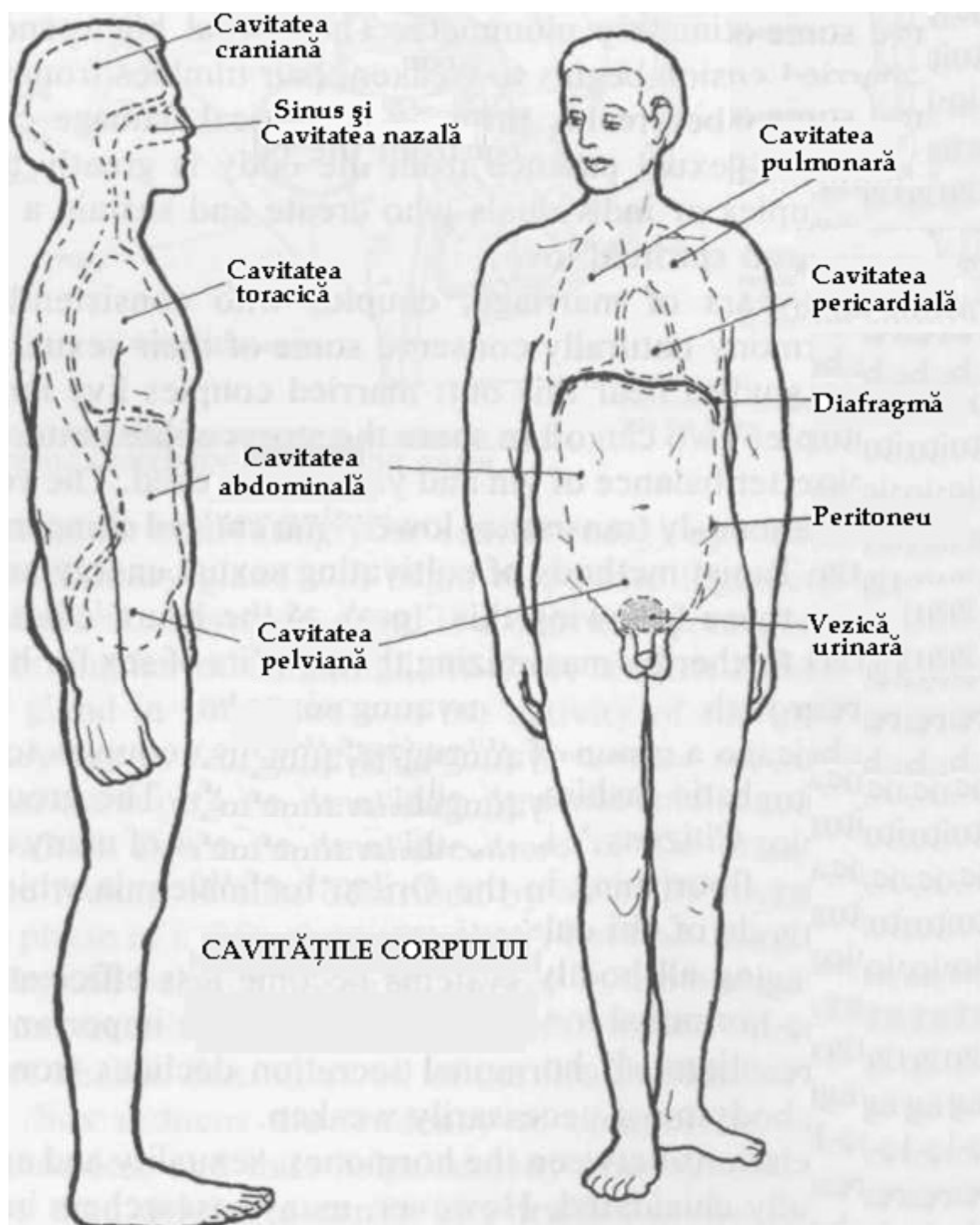
În Chicago un grup de persoane mai în vârstă au îndemnat cuplurile să practice sexul într-o manieră rituală pentru conservarea vitalității. Grupul, numit „Sexy Senior Citizens", este continuatorul inconștient al mai multor societăți similare care au existat în Orient de milenii și care învățau metodele taoiste de elevare a energiei CHI pe cei care aspirau spre aceasta.

O dată cu îmbătrânirea toate sistemele corporale își pierd eficiența. Printre acestea și sistemul hormonal care regularizează importante reacții electromagnetice. Dacă secreția hormonală scade sau crește de la nivelul optim, corpul va avea de suferit cu siguranță.

Relațiile dintre hormoni, sexualitate și vârstă au fost complet elucidate. Oricum, mulți cercetători în știința medicală de avangardă intuiesc că hormonii care reglează creșterea și dinamica sexuală joacă un rol foarte important în procesul de îmbătrânire. Aceștia sunt produși de glanda pituitară, tirodă și de gonade.

Testiculele îndeplinesc o funcție dublă : pe lângă producerea spermei ele produc hormoni masculini, printre care testosteronul. Celulele Sertoli din acestea produc un alt hormon inhibitor. Dacă nu sunt ejaculați, acești hormoni intră în circuitul sanguin și sunt transportați în fiecare parte a corpului.

## Figura 9



**Kung Fu Sexual umple cavitatea craniană cu Chi. Acesta se revarsă și începe să umple alte cavități ale corpului cu forță vitală, întârziind procesul de îmbătrânire și întărind imunitatea corpului la boală.**

Se recunoaște faptul că există o legătură între activitatea sexuală armonioasă și încetinirea îmbătrânirii. Amorul stimulează o înaltă calitate a secreției hormonale. Prezența acestor hormoni în sânge pare să încetinească procesul de îmbătrânire. Prin transmutarea taoistă a acestor hormoni rezultă o neobișnuită forță interioară, deoarece se poate focaliza această energie direct spre glandele endocrine, stimulându-le la nivele mai ridicate de activitate. Deoarece energia hormonală este în mod constant vehiculată în interiorul corpului, în loc de a fi ejaculată, un student de succes al iubirii taoiste se descoperă el însuși cu cantități mereu sporite de energie pe măsură ce devine mai bătrân.

Această creștere a circulației energiei sexuale redistribuie de asemenea energia CHI în sistemul de stocare al corpului. Când înaintăm în vârstă și forța vieții se diminuează cavitățile corpului nostru cresc în mărime și sunt gradat umplute cu grăsime și variate feluri de deșeuri care grăbesc procesul îmbătrânirii și reduc calitatea acestor ani de viață. Metoda taoistă ridică energia sexuală de la testicule și umple cavitățile spinală și craniană cu energie Ching. Când le-a umplut, aceasta se revarsă în cavitatea toracică și abdominală, ducând cu ea forța reîntineritoare a vieții.

Aceste rezervoare de energie CHI din corp se umplu cu materia primă folosită pentru a face corpul cvasiimpermeabil la afecțiuni prin metoda cunoscută ca fiind „alchimia internă” a vechilor taoiști. Acest proces de extragere, a elixirului nemuririi poate fi descris în termeni biologici ca stocare a forței vieții a corpului și reîntoarcerea ei către sursă. Energia CHI este deplasată din aceste rezervoare ale cavităților corpului în cei mai profunzi centri ai creierului și în oase. Secretul depozitării energiei CHI în măduva oaselor este foarte bine cunoscut maeștrilor realizați ai Tai Chi Chuan-ului cât și altor maeștri ai artelor marțiale. Ei cunosc faptul că puterea musculară nu poate rezista procesului îmbătrânirii, dar aceste oase rezistă uneori mii de ani.

Studii științifice recente arată importanța măduvei osoase la producerea celulelor sanguine responsabile de imunitate. Acești cercetători se vor alătura probabil maeștrilor Tao și vor contura legătura strânsă dintre sexualitatea sănătoasă, hormoni, măduva osoasă și prevenirea îmbătrânirii și a bolilor.

## MOARTE ȘI SEXUALITATE ÎN LUMEA NATURALĂ

**„... Când un organism viu, fie vegetal, fie animal, își atinge ținta—aceea de a fi germenul unei noi vieți—organismul său se deteriorează.”**

(Schwaller deLubicz, „ Templul din om”)

Natura perpetuează speciile prin sexualitate. În sămânța masculină sunt concentrate caracterele esențiale ale înaintașilor. Tema sacrificiului parental pentru procreare se repetă în toate formele de viață, de la amibă la morsa.

Se poate observa cum moartea însoțește generațiile, considerând durata vieții împăratului Moliilor. Această molie uriașă călătorește multe leghe în căutarea femelei: „Faimosul principiu al luptei pentru viață este aici lupta pentru a da viață, competiția spre moarte. Deși pot trăi trei zile în căutarea femelei, ele pier de în dată ce fertilizarea s-a produs”.

Plantele sunt și ele supuse acestor legi. După ce o plantă a produs semințe sau fructe, ea moare sau intră în perioada de hibernare. Grădinarii știu că o plantă împiedicată să producă

semințe trăiește mai mult. Majoritatea pomilor fructiferi nu produc fructe în primii cinci sau zece ani de viață. În timpul acestei perioade ei folosesc întreaga lor forță biologică pentru creșterea și întărirea țesuturilor.

După maturizare, plantele folosesc forța lor vitală pentru reproducere și pentru menținerea țesuturilor. Atunci când îmbătrânesc, își folosesc întreaga energie rămasă pentru supraviețuire și nu mai dau roade. Masculii anumitor specii de insecte își pot prelungi durata vieții cu mult, prin simplul fapt că nu-și risipesc sămânța.

Cineva ar putea obiecta că viața sexuală a insectelor este irelevantă pentru noi. Însă insectele excelează în inventivitate și eficiență sexuală. Ele totalizează mai mult de jumătate din greutatea totală a animalelor de pe glob. Ele întrec de departe varietatea erotismului uman. Insectele îi fac pe D.A.F. de Sade, Saint Anthony și David Bowie să arate ca o trupă de băiețândri care descoperă sexul pentru prima oară.

Insectele lucrează la întreținerea vieții materiale cu o deosebită intensitate. Puterea lor de a se impune se manifestă prin numărul, vârsta și dimensiunile locuințelor și al obiceiurilor. Zeificarea marxist-socialistă a statului este doar o slabă mimare a organizării colective a acestora. Departe de a le zăpăci, un război nuclear le-ar oferi rara ocazie de a-și forma noi organe pentru a crea din abundență noi forme de viață.

La orice formă de viață actul reproducător pretinde energii esențiale. Crearea de urmași consumă stocurile nutritive corporale care sunt transferate noilor urmași. Organele vitale suferă cel mai mult deoarece aici densitatea nutrimenților este foarte mare. La om, sacrificiul energiilor fizice ale femeii este inevitabil în perioada sarcinii. Bărbatul trebuie de asemenea să cedeze din puterea sa pentru a fertiliza ovulul.

Natura pretinde un sacrificiu pe măsură pentru a împlini scopul multipli-cării vieții. Ea caută să înlocuiască ceea ce este îmbătrânit cu ceea ce este nou. Dintre toate creaturile materiale, doar omul are capacitatea de a se opune Mamei Natură. „Nici izolarea, nici dificultățile, nici pericolele nu pot învinge instinctul sexual, însă rarii bărbați care au forța de a-l transcende obțin rezultate excepționale în orice domeniu.

Castitatea ființei umane poate funcționa ca un transformator, schimbând prin abținere sau continență energia sexuală neutilizată în energie intelectuală sau socială. Printre animale, această transmutare a principiilor este imposibilă.”\*

Este foarte posibil să transformăm energia sexuală animalică, esențială și instinctuală în ceva mai înalt ce ne face umani și potențial divini. Neglijarea orientării ascendente a energiei sexuale determină un eșec în împlinirea potențialului uman profund. Iată de ce sexualitatea inconștientă, cu ejacularea fluidului seminal, este un fel de mică moarte, deseori vizibilă în lumea vegetală și animală. În timpul unei ejaculări se risipesc între 200.000.000 și 500.000.000 de celule reproducătoare. Cheltuiala de energie subtilă este chiar mai mare decât ne pot sugera aceste cifre.

Dacă această cheltuială seminală conduce și la nașterea unei noi vieți, această investiție sau moarte este în armonie cu natura. Dar fără a transforma această cheltuială seminală în acțiune, iubire, un copil sau o realizare superioară de orice natură, actul sexual devine o simplă exterminare a energiei vitale potențiale seminale. Probabil aici se află și conexiunea dintre sexualitate și violență. Cei care se opun în mod radical avortului și contraceptivelor, ar trebui de asemenea să susțină aceeași campanie împotriva bărbaților care își extermină potențialul vital prin ejaculare inutilă.

De altfel, taoiștii nu cunosc conceptul de păcat, ei spun eventual că omul a căzut în acest curent de slăbiciune psihică în mare parte pentru că și-a irosit energia sexuală începând de acum câteva mii de ani și până acum. Legende chineze vorbesc despre o eră de aur când toți oamenii trăiau în armonie cu natura și transmutau fluidele sexuale în ceva superior, la fel de firesc cum respirau. Acest adevăr literar este sau nu relevant, dar sămburele de adevăr din această istorie este acela că omul este capabil de o existență superioară celei acceptate în prezent. Această istorie are o puternică asemănare cu istoria biblică a lui Adam și Eva, căzuți în dizgrație după ce au gustat fructul interzis al dragostei sexuale. În acest sens, țelul elevării taoiste îl reprezintă regăsirea paradisului pierdut existent încă în fiecare bărbat și femeie, prin natura lor originară.

Funcția principală a sexualității în natură este de a crea o viață nouă și de perpetuare a speciilor. Până acum umanitatea a fructificat aceasta din plin și s-a multiplicat până la limita suprapopulării și a ororilor ecologice rezultate. Abuzurile sexuale au condus la procrearea fără discernământ, aducând umanitatea în pragul unei crize globale. Aceasta a accelerat pericolul războiului care poate duce la dispariția însăși a speciei umane.

Cu excepția câtorva insecte și maimuțe superioare, animalele se cuplează doar în scop reproductiv. Femela acceptă masculul doar în perioada de reproducere, ceea ce în general compromite într-o anumită măsură lungimea vieții animalelor. Este evident că sexualitatea are un rol ce diferă de la om la animal, fiind necesar ca bărbatul și femeia să fie educați astfel ca posibilitățile lor sexuale să servească propriei lor evoluții și să se realizeze un perfect echilibru cu natura.

Note ' E. Flatto, „Warning: Sex May Be Hazardous To Your Health", Arco Publ. 2 „Science Digest", septembrie 1983, pag. 87. 3 Carlos Suares, „The Cipher of Genesis", Shambhala, 1978.

## CAPITOLUL 4

### CONSERVAREA ENERGIEI SEXUALE

„Bărbatul și femeia nu pot trăi unul fără celălalt. Dacă vă închipuiți că actul amoros este un act izolat, longevitatea vă este amenințată și toate slăbiciunile apar." (din „Rețeta pentru Fabricarea Aurului Neprețuit", Sun S 'su-Mo, medic care a trăit 101 ani)



Fiecare bărbat s-a născut cu o anumită cantitate de energie vitală CHI, care pentru el este neprețuită. nii au la început mai mult decât alții, dar pentru simplitate să estimăm că fiecare bărbat s-a născut cu o vitalitate comparabilă cu suma de 1.000.000 \$. În cursul unei vieți, această cantitate de 1.000.000 \$ de forță vitală este cheltuită. Unii cheltuie cu înțelepciune și trăiesc din plin 80, 90 de ani. Tinerii în special cheltuiesc cu extravaganta deoarece li se pare că această uriașă cantitate nu se va sfârși niciodată.

Mulți oameni în societatea noastră de consum cheltuiesc mai mulți bani decât câștigă. Ei se împrumută tot mai mult asumându-și plata pentru mai târziu. Dacă nu reușesc, se confruntă

cu falimentul sau chiar cu o perioadă de sărăcie necesară pentru a se corecta. Această viață de mizerie apare și în cazul ȱrosirii energiei vitale, doar că de această dată pedeapsa constă ȱn pierderea apetitului de viață, boli și uneori chiar moarte.

Să spunem că cineva câștigă un surplus de 100 de unități de forță vitală zilnic, prin respirație, hrană și odihnă. ȱns  această persoană poate cheltui 125 de unități de vitalitate, datorită unei diete necorespunzătoare, fumatului, lăcomiei, suprasolicitării profesionale, anxietății, slăbiciunilor constituționale, abuzului de droguri și pierderii frecvente a fluidului sexual vital. Pentru a cheltui cele 25 de unități suplimentare, el trebuie mereu să ȱmprumute vitalitate de la creier și de la celelalte organe. Acest furt de energie vitală dincele 1.000.000 de unități rezervate induce gradat anumite boli mentale și fizice și determină ulterior ȱmb tr nirea prematură.

Conservarea energiei sexuale reprezintă un mod practic de a c știga 125 de unități și a cheltui 100 de unități sau mai puțin. Aceasta ȱnseamn  o investiție ȱn dezvoltarea fizică, mentală și spirituală. Dezechilibrul ȱn economia personală poate fi corectat prin reducerea ejaculărilor. Astfel, „profitul” de 25 de unități de vitalitate duce la transformarea și depozitarea fluidelor sexuale ȱn energie superioară mentală sau spirituală. Eliminarea altor obiceiuri negative va reduce pierderile și va accentua profitul, dar nici un alt factor al vieții nu conferă atâta forță ca energia sexuală.

Dacă muncim din greu toată ziua, vom utiliza multă energie. Dar dacă ȱn plus mai și bem câteva „păhărele”, luăm un dejun copios și mai târziu facem sex cu ejacularea fluidului seminal vital, ne vom cheltui proviziile personale cu mult ȱnainte de vreme. Unii oameni vor numi toate acestea o zi petrecut  din plin, dar ei nu ȱntrez resc nimic mai bun ȱn viață decât sași cheltuiască energia”. D c  vom continua să ne suprasolicit m resursele, ne vom trezi ȱntr-o dimineață obosiți de viață, bolnavi de artrită sau cancer sau este posibil să nu ne mai trezim deloc. Ne epuizăm prematur capitalul vital și este chiar posibil să sucomb m la o v rst  când simțim cumva că aceasta este „nedrept” sau probabil mai rău, să suferim până la sf rșitul vieții din cauza diminuării drastice a puterilor cretoare și a facultăților fizice.

Eu sunt taoist, trăiesc ȱn secolul XX lângă orașul New York și am o viață extrem de ocupată. Sunt căsătorit și am un copil plin de energie. Folosesc un computer, conduc mașina prin traficul local, mă ocup cu ȱnv țarea a câteva sute de studenți și susțin un program foarte greu de deplasări zbur nd prin toată țara (U.S.A.). Știu că este posibil să susțin o viață prosperă și plină de satisfacții fără ca aceasta să mă epuizeze și observ că studenții mei sunt la fel. Cu c t voi eleva mai mult energia CHI prin practică zilnică va fi tot mai ușor de a ȱnlocui energia cheltuită și de a crea ȱnc  multă altă ȱn plus.

Desigur, dacă alegeți un stil de viață simplu puteți progresa mult mai repede. De aceea, mulți taoiști au ales să trăiască pe ȱn lțimile pașnice ale munților. Dar oricine poate trăi urm nd principiile taoiste, ȱn orice loc. Universul ne oferă din plin grația sa dacă știm să trăim ȱn armonie. Energia sexuală este unul dintre cele mai bogate daruri date nouă de către natură, dar cu toate acestea mulți oameni neglijează aceasta fără a realiza valoarea remarcabilă a acestei comori.

Dacă americanii ar deveni mai conștienți de importanța sănătății personale ei ar ȱncerca să-și schimbe stilul de viață. Mulți oameni realizează ȱn prezent că au avut un mod de viață distructiv. Din fericire, ei au devenit conștienți ȱnainte de a fi prea târziu. Ocup ndu-se de jogging sau urm nd cursuri de dans ei caută să ȱnceap  un program de menținere a energiei lor vitale. Pentru ȱnceput ei trebuie să plătească lacunele din totalul vital pe care ȱn mod normal le-ar fi acordat din stocul creierului și al corpului fizic. După un timp ȱși epuizează restanțele și ȱncep să producă treptat și chiar să economisească mai multă energie. De la acest nivel ei pot să abordeze calea elevării energiei CHI ȱnspre sursa originară, spirituală.

Să fim totuși realiști ȱn speranțe. Este posibil să se piardă mai mult energie vitală decât poate fi cheltuită, astfel că este necesară o amplă mobilizare și multă răbdare pentru a o recupera. Se pot cheltui 100.000 \$ ȱntr-o oră, dar este nevoie de un an pentru a-i recupera. Traumele fizice și mentale grave, utilizarea masivă a drogurilor și ejacul rile frecvente, toate . acestea produc o risipă excesivă. Majorității tinerilor li se pare că au energie nelimitată. Dar acești tineri se joacă cu resursele vieții, cheltuind cu nesăbuiță.

Mulți oameni mai ȱn v rst , ȱn aparență sănătoși, sunt de fapt ȱntr-un echilibru instabil pe marginea unei pr p știi ȱntunecate. Ei mai au energie doar pentru satisfacerea nevoilor elementare. Când se hot r sc să-și facă un control—deseori preveniți de presimțiri inconștiente referitoare la starea sănătății lor —medicul le mai poate recomanda doar ȱncetarea imediată a oricăror eforturi. Deseori acești oameni colapsează ȱn cazul unor eforturi medii sau mici, deoarece firul subțire al voinței lor se rupe. Prietenii vor spune: „Nu pot să cred. Ieri mi se părea

puternic ca un taur". Dacă învățăm să ne echilibrăm bilanțul economiei sexuale, vom face cei mai pru-, denți pași posibili pentru a evita un asemenea scenariu în viața noastră.

## IZBUCNIREA FRUSTĂRII SEXUALE ÎN TINEREȚE

Una din principalele preocupări pe care le am se referă la fenomenul de frustrare a tinerilor din societatea noastră. În funcție de gândurile și acțiunile acestora, civilizația noastră se va menține sau se va prăbuși. Cei mai mulți bărbați tineri sunt interesați de sexualitate mai mult decât aproape oricare alt subiect. Aceasta este natural, corpul lor producând mereu bilioane de celule reproducătoare. Femeile nu-și pot imagina cât de intensă este această experiență, deoarece ciclul lor energetic este distribuit pe durata unei luni.

Trezirea energiei masculine reprezintă manifestarea naturală a energiei universale Yang. A iubi romantic în această perioadă este perfect natural. Dacă această expansiune Yang întâlnește receptivitatea feminină care s-o hrănească, atunci iubirea crește urmând o evoluție gradată, matură și spirituală. Problema obsesiei sexuale, care apare într-o societate materialistă ce accentuează valorile sexualității fizice atât de mult încât oamenii rămân imaturi toată viața lor, este că se caută o imagine îmbietoare a sexului, care istovește și în ultimă instanță blochează evoluția personală prin încurajarea epuizării rapide a fluidului seminal.

Cu cât acești tineri caută mai mult să obțină plăcerea, cu atât aceasta îi ocolește. În frustarea lor, mulți caută plăcerea cu o aviditate crescândă; căutarea unui înlocuitor îi conduce la masturbare frecventă și la promiscuitate. Cu cât mai des își vor descărca sămânța vitală, cu atât vor deveni mai goi, în ciuda senzației temporare de satisfacție, iar forța vitală le va părăsi mușchii. Frenezia sexuală nelimitată poate distruge ușor identitatea fragilă a unui bărbat tânăr și îl poate dizolva în gloata de minți încărcate de așa-numita industrie a „sexului-pentru-profit” și de spectacolele de exploatare a sexului. Energia vitală uriașă care ar putea hrăni centri de forță ai unei persoane tinere servește în schimb la alimentarea unei fantezii goale, avide de voluptatea zăcerii în pat. După aceea nu mai rămâne nimic. Acestea conduc la dezastru spiritual dacă excesele nu sunt oprite la timp. Astfel de tineri pot avea dificultăți în relațiile lor cu femeile și în ultimă instanță vor rezulta imense lacune în înțelegerea și cunoașterea de sine și a polului feminin al propriei sale energii.

Din aceleași motive adolescenții tind spre fanatism politic, religios sau de altă natură. Garda Roșie a lui Mao este formată din tineri care propagă stigmatul puterii fasciste a tiranului. Proliferarea cultelor în Statele Unite este o dovadă puternică a faptului că tinerii nu sunt capabili să-și umple golul vieții cu plăcerile fizice care au devenit un standard. Dacă stabilitatea identității adultului în formare este slăbită sau ruptă prin absența iubirii sau a îngrijirii sociale, tânărului îi rămâne ca modalitate de orientare în viață doar aderarea la un anumit cult. Grupul respectiv îi poate menține din plin pretențiile găunoase. La fel cum natura nu admite vidul, golul său interior se va surpa în el însuși.

Aceste observații se aplică și adulților din actuala societate a obsesiilor sexuale. Mulți își caută cu disperare identitatea care, de altfel, este a lor prin drept natural, însă o pot obține doar dacă știu să o revendice, înțelegerea corectă a funcțiilor sexualității în evoluția personală ne poate îndepărta de aceste confruntări interioare. Experimentarea metodelor de elevare a energiei CHI de toate tipurile, dar în special a energiei sexuale este cea mai directă soluție. Astfel, tinerii nu-și vor mai urma fără discernământ dorințele sexuale și mulți dintre ei vor fi interesat de autodesăvârșire de îndată ce vor ști că aceasta este perfect posibilă.

## SEXUALITATEA ȘI SUPER-ATLETUL

Există o credință răspândită printre antrenorii sportivilor profesioniști că un atlet care face dragoste cu o noapte înainte de o mare competiție va pierde în acea confruntare. Aceasta este o chestiune controversată și o analiză a opiniilor este neconcludentă. Clive Davis, redactor la „Journal of Sex Research”, analizând efectele care apar când se face dragoste înainte de o

competiție, concluzionează: „Pop găsi oricând relatări hazlii despre pozițiile abordate în timpul actului sexual, dar în mod sigur unele te vor dezavantaja din punct de vedere medical”.

Luptătorii de categorie grea sunt cei mai în măsură să constate că nu este posibilă violarea legilor naturale fără plata unui preț mare. Ken Norton a declarat oficial că s-a abținut de la acte sexuale timp de opt săptămâni înainte de prima luptă cu Ali și a renunțat la această măsură în perioada confruntărilor cu Ali. „O perioadă de timp, în primele 10 sau 11 confruntări, când nu m-am abținut de la sex, cred că mi-a făcut rău”. Norton afirmă că, după părerea sa, „9 din 10” luptători renunță la actul sexual în timpul pregătirii pentru confruntări. Joe Frazier, care de asemenea s-a luptat cu Ali, s-a simțit foarte păgubit de ejacularea seminală: „Dacă te dispersezi înainte de o luptă nu mai ai nici o rezervă de energie suplimentară”.

Se spune că marele Muhammad Ali a urmat o strictă continență sexuală pe durata unui an înaintea competițiilor la care a participat. El nu a publicat aceasta deoarece și-a păstrat secrete metodele de antrenament.

Abordarea taoistă a sexualității rezolvă într-un mod ideal dilema referitoare la 'ubații atleți care sunt puși în fața alegerii între competiția sportivă și femeia lor. Un atlet poate avea numai beneficii învățând secretele conservării și transformării energiei sexuale. Există o substanțială creștere a rezervei de energie disponibilizată după practica amorului taoist pentru că bărbatul nu numai că își conservă forța extraordinară a sămânței, dar absoarbe de asemenea o forță echivalentă Yin de la iubita sa. Orice atlet care poate controla tendința de ejaculare va face un pas deosebit de important și în lungul proces de auloperfecționare în sportul ales. El se poate trezi după o noapte de amor extatic simțindu-se radios și energic, cu bateriile din plin încărcate. Acest fenomen este esențialmente diferit față de plăcerea momentană pe care o oferă actul sexual cu ejaculare.

Unii atleți susțin că actul sexual cu ejaculare în noaptea premergătoare competițiilor le ameliorează rezultatele competiționale.. Motivul acestui fenomen este simplu: atletul are prea multă energie nervoasă și amorul îl relaxează. Excesul de energie perturbă abilitatea necesară obținerii performanțelor, iar ejacularea le reduce tensiunile, facilitând concentrarea. Aceasta îi focalizează atenția pentru ziua următoare și astfel îl ajută să învingă. Aceste fenomene sunt în perfect acord cu ideea taoistă că funcțiile amorului armonizează mintea, corpul și spiritul.

Profesorul Mark Aushel de la Universitatea din New Mexico a făcut cercetări extensive asupra legăturii dintre sex și atletism. El a arătat că mulți antrenori creau intenționat frustrări sexuale sportivilor în speranța că aceștia vor redirecționa tensiunea lor împotriva adversarilor. „Nu toți oamenii reacționează în același mod la frustrare”, a precizat Aushel. „Prin împiedicarea activității sexuale acești antrenori (sau chiar atleții: Guillermo Vilas, tenismanul argentinian, a acceptat celibatul timp de un an pentru a-și pregăti meciul) pot provoca manifestări personale negative ale vîlor lor, cum ar fi angoasa sau sentimentul de izolare”.

Taoiștii au folosit sexualitatea din timpuri străvechi pentru remedierea tuturor dezechilibrelor fizice, emoționale și mentale, folosind o practică foarte apropiată de cea a atleților. Taoiștii au fost de asemenea maeștri în artele marțiale și cunoșteau faptul că secretul defensivei și al ofensivei este o altă fațetă a disciplinei fizice de menținere la un grad superior a autocontrolului. În acest scop, aceștia și-au elevat energia CUI și s-au ferit de pierderea sămânței prin legături sexuale. Practica taoistă a tehnicilor de „Kung Fu Sexual” este ținută în cel mai mare secret de maeștrii artelor marțiale ca nu cumva adversarii lor să o învețe și să devină mai puternici. Atleții moderni se pot bucura de aceleași beneficii ca și luptătorii taoiști, samuraii și luptătorii Tai Oii Chuan care, de sute de ani, au libertatea deplină de a iubi fără a neglija latura competițională.

## SEXUALITATE, ANGAJAMENT ȘI CĂSĂTORIE

Acest subiect al căsătoriei este prea vast și prea complex pentru a fi încadrat în anumite reguli fixe. Căsătoria îi poate mulțumi pe unii, dar pe alții nu. Un om se poate căsători și să fie fericit toată viața, iar altul poate găsi în aceasta o tortură. În Tao nimic nu este vreodată forțat, se urmărește alinierea la natural și de aici rezultă echilibrarea perfectă între Yin și Yang.

Înțelepții taoiști nu au afirmat niciodată că un celibatar este superior sau mai pur decât un om căsătorit. Ambii au posibilități egale în a se adapta practicii zilnice de elevare a energiei CHI în situațiile de viață și astfel să obțină integrarea în Tao. Dacă toți bărbații cu înclinații spirituale ar rămâne celibatari, societatea ar putea suferi de pe urma calității scăzute a ghidării

oferite  
rezulta  
lume.

vorbind,  
special  
rezultă  
consumă  
cantitate  
energie  
datorită  
nu  
armonie.

datorită  
externe  
aspecte  
culturale

unor  
impuse  
ar fi cele

trebui să  
luată  
iubiți,  
mai  
ivi



părintești  
copiilor și ar  
dizarmonie în

Practic  
o căsnicie, în  
una din care  
copii,  
o enormă  
de timp și  
iar uneori,  
unor greșeli  
conduce la  
O greșală  
frecventă o  
reprezintă  
realizarea  
căsătoriilor  
unor presiuni  
legate de  
socio-  
sau de  
satisfacerea  
cerințe  
din afară, cum  
din partea  
părinților.  
Decizia ar  
fie liberă,  
între doi  
căci altfel,  
târziu se pot  
dificultăți în  
acceptarea

responsabilităților care apar în urma acestei alegeri. Mulți bărbați se căsătoresc pentru siguranța lor emoțională și speră că o femeie să le poată oferi aceasta. Însă nesiguranța emoțională poate fi deseori urmată de nesiguranță în rolul sexual al bărbatului respectiv;

deci, dacă încă nu v-ați căsătorit vă sugerez să vă desăvârșiți în metodele de elevare a energiei sexuale, expuse în această carte, înainte de a lua această decizie și dacă este posibil înyățați meditația Fuziunii celor Cinci Elemente pentru echilibrarea energiei emoționale (vezi "cap. 18 pentru o descriere)

Totuși, aceasta nu este o metodă miraculoasă de rezolvare peste noapte a nesiguranței emoționale. Dacă încă vă confrunțați cu sentimente de deprimare și nesiguranță lașă de dorit, este necesară o perioadă de timp pentru a vă schimba. Elevarea și echilibrarea perseverentă a energiei interne ne oferă surpriza plăcută de a constata că, treptat, emoțiile își pierd puterea asupra noastră și sunt înlocuite de un sentiment continuu de conștienta interioară. Astfel, nu vom mai fi nevoiți să căutăm înțelegerea emoțională a unei femei și astfel să alunecăm în capcana dependenței în care cad mulți bărbați. Când înțelegem că sursa emoțiilor este mișcarea energiei CHI în corp vom fi în stare să menținem un echilibru interior ferm și să ne ajutăm iubita să-l dobândească la rândul ei.

O dată ce este eliberat de constrângerile sexuale și emoționale, un bărbat se simte foarte transformat în relațiile cu femeile. Ideal este ca un bărbat să cunoască o femeie timp de mai

mulți ani înainte de a avea copii cu ea. Aceasta îi ajută pe amândoi să învețe ritmurile energetice subtile ale legăturii lor înainte de a-și îndrepta atenția spre crearea unui copil. Dacă după aceea veți practica împreună elevarea energiei CHI la un înalt nivel, legătura profundă vă va duce departe prin dificultățile inevitabile care se prefigurează.

Pentru mulți bărbați americani sexualitatea rămâne la un nivel infantil. Nu este adeseori mai mult decât o adăugire la alimentație. Este un efort de a culege iubire din afară și o copilărească pretenție de a-i fi asigurată o satisfacție permanentă. Aceasta conduce automat la o dependență geloasă care produce dezastre în atâtea relații. Oamenii își pierd ani de zile urmărind să vadă dacă sunt iubiți: în acest mod ei elimină însă posibilitatea realizării a ceea ce caută. Acest tip de sexualitate distructivă este o constantă raportare în afara sinelui necesară doar pentru întărirea egoului limitat. Această nesiguranță poate genera emoții negative de care deseori nu suntem conștienți, cum ar fi gelozia și vinovăția sau acțiuni care violează conștient propria integritate, cum ar fi adulterul. Astfel Ființa încetează să mai trăiască în prezent, creativitatea sa este blocată și viața devine o servilă repetare a voluptății întreruptă de lungi perioade de plictiseală.

Este ușor de observat că după un timp viața multor cupluri pare obositoare, stătută, monotonă și fără împliniri. Unul din motive este faptul că atunci când intenționează să facă dragoste, bărbatul ejaculează și astfel își descarcă vitalitatea și își diminuează încărcătura Yang. Natura este darnică și tolerantă, dar după ani de ejaculare apare diminuarea dorinței sexuale. Când cuplul nu găsește spontan voința de a-și transforma energia vitală în iubire elevată—un proces de spiritualizare care echilibrează pierderile zilnice de energie vitală—relația este pe punctul de a se destrăma.

Energia care ar putea deveni o bucurie adevărată este spasmodic risipită prin ejaculare. Această pierdere se întâmplă la fiecare ejaculare. Este posibil ca bărbatul să dezvolte chiar sentimente de indiferență sau de ură pentru partenera sa deoarece el realizează subconștient că atunci când o atinge el pierde acele energii înalte care l-ar putea face un om cu adevărat fericit. Aceasta produce o criză interioară profundă, deoarece de-a lungul anilor de dragoste și viață în comun s-a dezvoltat o puternică legătură și acum nu poate înțelege cum de aceasta începe să se destrame și el se simte plictisit, plin de resentimente și obosit.

Această banalizare a dorinței sexuale între parteneri permanenți este de așteptat să ducă la o descărcare rapidă a polarității sau a tensiunii sexual-electrice. Atracția poate fi crescută prin încărcarea polilor negativ și pozitiv a bateriei bărbat-femeie. Unele cupluri obțin aceasta uneori prin vacanțe separate sau dormind în paturi separate sau găsesc alte modalități pentru a menține în mod natural echilibrul energetic (de exemplu prin activități și prietenii exterioare). Prin polarizare se restabilește curgerea curentului vital între îndrăgostiți mai ușor și mai intens. Elevarea în cuplu permite stabilitatea și menține polaritatea relației complet echilibrată.

Elevarea în doi este menită să promită fericire cuplurilor, să învețe partenerii să descopere plăceri inepuizabile unul în celălalt. Nu există nici un motiv inerent care să determine alterarea iubirii. Urmărind conservarea și schimbul de energie sexuală fără pierderi seminale, vom ajunge să eliminăm cauza majoră a promiscuității: deplina satisfacție cu iubita altcuiva.

De asemenea se ameliorează o problemă obișnuită în căsnicie: insuficientă energie de a duce lucrurile la capăt. Sub stress-ul muncii părinților și a taților moderni care încearcă să participe la activitățile de creștere a copiilor, multe cupluri se destramă. Ei nu au niciodată destul timp să facă dragoste, dacă unul este trezit, celălalt este extenuat sau adormit. Utilizând secretele amorului taoist, ambii soți vor găsi sexualitatea ca fiind reîntineritoare și o continuă bucurie, fascinantă și fără sfârșit, în tărâmurile subtile ale schimburilor de CHI. Aceștia se pot reîntoarce la activitățile cotidiene, reînvigorați și radioși; când CHI este îndeustătoare și circulă prin toate meridianele, cele mai obișnuite lucruri devin din nou interesante. CHI este liantul între corp, minte și spirit. Atâta timp cât această energie nu este complet integrată, vă veți simți incomplet. Tao ne învață că există plăcere infinită și potențial nelimitat în fiecare ființă umană. Transformarea sexualității în hrană emoțională poate fi gradat obținută prin elevarea energiei CHI. Oricine poate ajunge să aprecieze acest lucru prin retenția fluidului seminal, transmutarea lui până la nivelul centrului inimii. El poate experimenta plinătatea unei vieți lungi după ce a încetat să mai facă dragoste cu ejaculare și o sensibilitate impresionantă dincolo de stimularea senzorială efemeră, precum și o armonizare perpetuă a sentimentelor cu iubita sa, de abia după ce a încetat să mai facă dragoste cu ejaculare. Bărbatul care studiază Tao învață că sursa tuturor emoțiilor, la fel ca și sursa tentației feminine, se află în el însuși. Totuși, când apar dificultăți, prima întrebare care se impune este întotdeauna „ce obligații am eu față de ea?”. Întrebare ce poate apărea în căsătoria dumneavoastră la orice nivel de înțelegere spirituală sau de maturitate emoțională. Angajamentul cel mai înalt pe care un taoist îl poate face este în fața

cuplului de forțe Yin-Yang din Univers. De fapt Yin și Yang sunt întotdeauna uniți, deoarece constituie cei doi poli ai aceleiași energii subtile. Astfel, angajamentul real pe care îl poate face un taoist este realizarea conștientă a unității în viața sa și deci dobândirea puterii și a conștiinței absolute pentru el (auto-elevarea) și pentru persoana iubită (elevarea în doi). Când nivelul elevării lui CHI și a lui Ching CHI atinge un stadiu foarte înalt și este integrată cu Shien sau spiritul, conștiința se extinde din ce în ce mai mult și poate fi asemenea iubirii universale cristice sau sentimentului budist al compasiunii infinite pentru toate ființele vii. Diferența dintre toate acestea este că taoistul elevează acest sentiment în interiorul său, astfel că starea obținută rămâne ca o experiență concretă a energiei subtile CHI. Ea ne asigură că iubirea nu devine o idee conceptuală sau teologică după care un bărbat încearcă să-și potrivească comportamentul. Aceasta este o imposibilitate, pentru că ființa umană care are corpul, mintea și spiritul integrate nu se mulează după o idee abstractă, fie ea și una nobilă cum este iubirea. În China tradițională taoiștii își urmau practica spirituală în perechi sau în grupuri mici, ca de exemplu doi prieteni, un învățător și un elev, un bărbat și o femeie sau o comunitate mică de adepti. Au existat mai multe tendințe în cadrul acestor grupări diferite. Unele se aflau în strict celibat, altele însă erau destul de deschise față de elevarea în doi, între un bărbat și o femeie. Datorită exploziei sexualității în America și a libertăților sociale, sunt sigur că metoda elevării în doi va deveni o cale majoră de evoluție a cuplurilor. Americanii sunt convinși că pot face orice, oricând doresc și nu le place un preot sau un gura să le spună că modul lor de a face dragoste este murdar, păcătos sau că le blochează calea către iluminare. Deci, să-i lăsăm să se bucure de dragoste și să obțină ce este mai bun din aceasta. Atâta timp cât ei sunt integrați în Tao, căsniciile lor vor fi foarte reușite cu condiția ca energia sexuală să fie folosită corect. Unii bărbați sau unele femei aleg să iubească în afara unei căsnicii; dacă ei își vor cultiva o echilibrare armonioasă între Yin și Yang unirea lor este la fel de sfântă ca una parafată oficial. Și acum despre posibila întindere a unui angajament. În mod normal sunt necesare decenii până la completa elevare a energiei CHI la cel mai înalt nivel, al spiritului—Shien. De obicei sunt necesari câțiva ani pentru a cunoaște energiile subtile pe care femeia dumneavoastră este capabilă să le genereze și să le facă disponibile pentru propria dumneavoastră elevare. Se spune că sunt necesari 7 ani pentru a cunoaște ritmurile corpului unei femei, 7 ani pentru a-i cunoaște mintea și 7 ani pentru a-i înțelege spiritul. Numai un prost confuz nu are destulă răbdare să învețe adevărul profund din Tao.

## **EFECTELE ÎN PLAN MORAL ALE PIERDERII ENERGIEI SEXUALE**

Există o tendință distinctă de autopropagare a puterii și a slăbiciunii. Slăbiciunea se adâncește, puterea atinge nivele superioare. Elevarea taoistă ajută la frânarea tendințelor autodistructive care sunt mai rele decât slăbiciunea însăși. Taoiștii apreciază energia stocată în fluidele vitale ca fiind o adevărată comoară. Puterea vitală opune rezistență oricărui fel de abuz al corpului și caracterului. Pierderile cauzate de ejaculare nu se limitează doar la sfera fizică. Funcțiile mentale și emoționale sunt profund afectate. Funcționarea hormonală afectează direct personalitatea și capacitatea gândirii creative. Mintea suferă de pe urma pierderii de testosteron, hormonul secretat de testicule și risipit prin ejaculare. Cu mult timp în urmă medicina chineză a observat că imediat după descărcarea seminală se comit deseori infracțiuni. Curajul se diminuează. Cel în cauză este ușor de speriat și reacționează violent. Acesta este un motiv al crimelor și mutilărilor care urmează violului. Astfel există un efect moral al elevării esenței sexuale sau Ching CHI. Focul Yang din sămânță arde toxinele interne și în același timp generează o substanță esențială de întreținere a vieții. Cineva care-și reține sămânța respectă tot mai mult orice formă de viață. Fiecare a experimentat o stare de disconfort în timp ce privea pe cineva pedepsindu-și violent copilul în public sau a simțit chiar o stare de gol în stomac. Angoasa sau disperarea altora ne copleșește și ne influențează, indiferent dacă ne place sau nu. În aceeași manieră fiecare din gândurile și acțiunile noastre străbat manifestarea ajungând până la marginile creației. Bărbatul care-și elevează energia subtilă experimentează în corpul lui că

toate ființele vii sunt părți ale unei singure vieți. El și iubita lui se contopesc. El știe că în fluxul conștiinței orice entitate vie hrănește o alta. Devenind perfect conștient de interconexiunile dintre creaturi, el își dezvoltă tendința de a fi altruist. Își va pune uneori întrebarea: de ce să vărsăm gânduri negative în oceanul din care apoi ne hrănim cu toții ? În acest sens, toate energiile iubirii sunt universale, fiind de natură divină. Când doi oameni se iubesc conștient, energiile lor sunt intenționat consacrate binelui umanității. Acest mod de a iubi oferă o reducere considerabilă a egoismului celor doi iubitori și inspiră pe toți ceilalți. Aproximarea de această iubire nu este limitată de timp în elevarea taoistă esoterică, utilizarea acestor metode de transmutare și sublimare a energiei sexuale crescând considerabil puterea iubirii. Taoiștii consideră că omul nu poate dirija planurile superioare ale manifestării, dar dacă el acționează în armonie cu legile cerului și ale pământului poate dirija largi cursuri de evenimente căutând armonia din el însuși. Astfel, filosofia taoistă nu propovăduiește o linie morală specifică. Poziția ei este simplă: moralitatea este înăscută în om și dacă el își elevează energiile subtile și experimentează adevărul în el însuși, atunci va acționa într-o manieră morală printre oameni.

## **CONTROVERSA: ESTE SEXUALITATEA INDICATĂ PENTRU SĂNĂTATE ?**

Omul pare să fie singura creatură superioară înzestrată natural cu puterea și înclinația de a-și folosi sexualitatea într-un mod înțelept având capacitatea de a-și expanda propria natură. Nu există nici o diminuare a apetitului sexual la femeia însărcinată și nici la bărbatul ei. Omul începe activitatea sexuală curând după ce atinge pubertatea. Majoritatea oamenilor își petrec viața făcând sau doar visând relații amoroase atât pentru plăcere cât și pentru împlinire emoțională. Apare clar că sexualitatea deservește o funcție înaltă în om, însă medicii, oamenii de știință, psihologii, preoții și artiștii nu se pun deloc de acord asupra naturii acestei funcții și nici nu se întreabă dacă poate fi ea adaptată și cum anume, realizării bunăstării umane. Textele științifice occidentale sunt în mod curios contradictorii cu privire la efectele relațiilor sexuale asupra sănătății.

Multe manuale de sexologie actuale preamăresc calitățile restauratoare ale activității sexuale extensive. Altele la fel de autoritare și bazate pe studii psihiatrice atrag atenția asupra lipsei de cumpănă în sexualitate. Opiniile cărei școli sunt corecte? De la ce prag sexualitatea devine nesănătoasă? Pentru a complica lucrurile și mai mult, există contradicții similare și printre înțelepții orientali. Un renumit sfânt indian povătuiește bărbatul să vadă femeia asemenea unui sac plin cu excremente și urină pentru a rezista tentației pierderii prețioasei sămânțe masculine prin ea. Totuși, despre Buddha însuși se spune că ar fi zis: „Femeile sunt Dumnezeii, femeile sunt viață... Fii mereu printre femei în gând”.

Învățăturile de factură yoghină ale taoismului reconciliază aceste puncte de vedere deoarece ele acceptă calea de mijloc recunoscând adevărul în ambele părți.

Soluția acestei învățături este cât se poate de simplă: a savura și a face dragoste fără a pierde sămânța masculină este cât se poate de sănătos.

Multe depind, desigur, de calea aleasă în viață. La un moment dat în viață, celibatul poate fi cel mai bun remediu pentru refacerea sănătății sau pentru atingerea unui progres spiritual rapid. Celibatul poate fi un mijloc extrem de puternic de conservare a energiei vitale ajutându-te să acționezi cu o mai mare intensitate pe calea elevării. Dar cei mai mulți occidentali sunt focalizați pe găsirea partenerului ideal și realizarea dorințelor sexuale și emoționale alături de un partener.

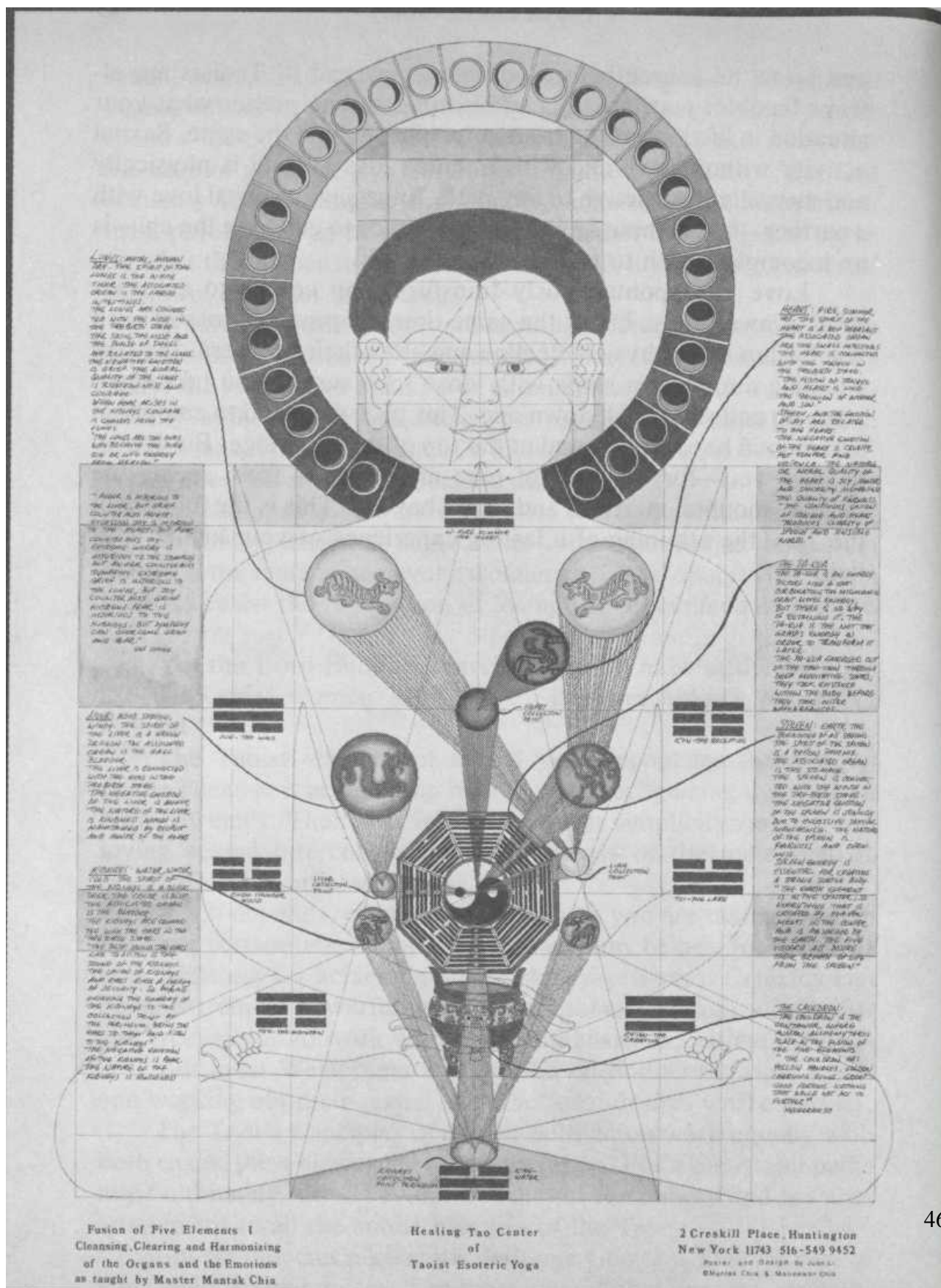
Principiile taoiste ale elevării energiei sunt valabile în ambele cazuri, aceasta permițând atât elevarea individuală cât și într-un cuplu. Pentru un taoist, toate căile trebuie să ducă la transmutarea și sublimarea cât mai completă a energiei sexuale și la acordarea sa deplină cu toate energiile subtile din Tao. Nu se pot face mai mulți pași deodată.

Dacă o parte a minții este preocupată de sex, trebuie să integrați acest impuls, să-l studiați și să-l cunoașteți sursa înainte de a-l transcende. Taoiștii sunt întotdeauna flexibili; energia poate fi elevată indiferent de situația dumneavoastră de viață, însă principiile de bază rămân aceleași.

Activitatea sexuală fără iubire și pierderea frecventă a fluidului seminal sunt distructive fizic și mental pe orice cale.

Angajarea într-o relație amoroasă cu o femeie, dar fără vreo practică esoterică de cultivare a energiei CHI—este o cale de autotransformare incompletă.

Amorul poate eleva spontan orice cuplu la un înalt nivel de conștiință, dar în același timp pierderea repetată de sămânță îi va grăbi declinul fizic și îi va încetini progresul. Este ca și escaladarea unui munte abrupt pe un "grohotiș" — faci trei pași înainte și unul înapoi. Acest ritm vă poate conduce la fericirea emoțională și mentală care se află pe prima creastă. Dar vă poate priva — cu pierdere de timp și energie — de a vedea văile, munții, râurile și oceanul aflate dincolo. Aceasta este încununarea lui Tao: dobândirea experienței finale a eului spiritual superior.



## **CAPITOLUL 5**

# **SEXUL ÎN TRADIȚIILE ESOTERICE ALE LUMII**

".....Ne este imposibil să învățăm din altă parte atâta timp cât nu suntem capabili să învățăm din interiorul propriului nostru corp."

(Sell Waller de Lubicz, „ Templul din om ")

Religiile au încercat, aproape întotdeauna, să controleze obiceiurile sexuale ale adeptilor. Succesul pare să alterneze în cicluri de supunere publică și rebeliune dar aş vrea să presupun că acestea, în final, nu au izbutit deoarece pentru cei mai mulți experiența sexului este mult mai puternică decât experiența religioasă. Ca un impuls biologic, sexualitatea pătrunde complet acțiunile și dorințele noastre, aceasta nefiind ușor de realizat de nici un sistem dogmatic (de aici, ideea că prostituția este cea mai veche profesie din lume) . În călătoriile mele am observat că prostituția pare să înflorească alături de cele mai fanatice comunități religioase. Sexul este ca o minge umflată plutind pe suprafața apei, cu cât scufunzi mai adânc mingea, cu atât mai mult tinde să iasă la suprafață. Dacă pierzi controlul asupra mingii chiar și pentru o secundă, aceasta va ieși la suprafață, scăpându-ți de sub control. Încercarea religiilor de a dicta publicului o moralitate sexuală este în prezent un vestigiu al strămoșilor, al unei ere mai puțin materiale, când experiența spirituală triumfa asupra plăcerilor instinctuale. Fondatorii religiilor străvechi — formând pe atunci Școlile Misterelor sau Cultul Fertilității — cunoșteau rolul sexualității în dezvoltarea spirituală. Iată de ce, practicile și riturile lor ofereau câteva experiențe puternice pentru cei convertiți. Mulți conducători spirituali moderni, catolici, evrei sau hinduși au uitat legătura dintre ritualurile lor religioase și spiritualitate. Ritul circum-ciziei, festivalurile de fertilitate dedicate primăverii (Pastele) și ceremoniile de comuniune, toate acestea reprezintă remanente ale timpului când înțelesul ascuns și esoteric al sexualității era înțeles și integrat religiei. Sarcina omului secolului XX este să îndepărteze straturile credințelor sale religioase „exoterice” și, eliberându-și mintea, să experimenteze inima extatică a existenței sale în propriul corp. Atunci ritualurile exterioare și credințele vechilor religii vor fi îndepărtate sau vor căpăta un nou și profund înțeles. Acceptând sacralitatea sexului, rolul religiei va fi revitalizat în societate, făcând-o mult mai înțeleasă în relațiile personale obișnuite. Taoismul este diferit de majoritatea religiilor prin faptul că este o filosofie spirituală și nu o religie organizată, formată dintr-un grup de credincioși supuși unor dogme. Credința în Dumnezeu (sau în Tao) nu este suficientă pentru taoist; devoțiunea trebuie să fie însoțită de autocunoaștere care vine să cultive propriile energii. Taoistul trebuie să-și eleveze sufletul în măsura în care câștigă cunoștințe complete despre el. Fiecare om cuprinde în el aceeași sămânță care, dacă nu este hrănită corespunzător, nu va rodi niciodată. Lumea divină din om are ca model lumea naturală (la fel cum un copil nu se va cunoaște niciodată în întregime până la maturitate) și deci, omul trebuie să-și eleveze energia subtilă spirituală dacă dorește să se bucure și să participe în totalitate la Tao. Erau câteva culte populare cu preoți taoiști care au apărut o dată cu pătrunderea budismului în China dar vom aborda doar învățăturile originare esoterice ale măștrilor taoiști, faimoși pentru că admiteau folosirea sexului în căile lor spirituale. Aici au existat multe secte taoiste care s-au format pe cinci munți sfinți din China, dezvoltând aspecte diferite ale cultivării energiei CUI în ascensiunea lor spirituală. Câteva secte învățau calea „cultivării individuale” care utiliza principiul taoist al fuziunii energiilor subtile masculine și feminine într-un singur trup, interzicând însă relațiile sexuale, considerându-le inutile și foarte riscante.

### **Sexul în tradițiile ezoterice**



Metoda „cultivării în cuplu” a fost în mare măsură acceptată de mulți taoiști atât pentru virtuțile sale spirituale cât și pentru cele referitoare la igienă. Chiar și în aceste școli pericolul de a deveni profund atașat de un singur iubit era cunoscut ca un obstacol pentru acei aspiranți serioși ce urmăresc să obțină nemurirea și să se bucure în deplină comuniune cu Tao. Acest atașament sexual nu a fost niciodată privit ca un păcat ca în tradițiile creștine. Devenind atașat sexual de un singur partener însemna că aspirantul cunoaște doar experiența unirii dintre un bărbat și o femeie în locul mării uniri dintre Cer și Pământ. Acest fapt nu condamnă cuplul, ci consideră fiecare uniune o înaltă desăvârșire.

Religiile creștine au o puternică tradiție a căsătoriei sacre, dar politica bisericii, mulți preoți temându-se sau fiind geloși pe puterea Yin a femeii, a condus lumea creștină la perioade în care se vânau femeile vrăjitoare, perioade ce alternau cu vremurile în care femeile o adora pe Fecioara Maria.

China, a cărei cultură a fost un amestec de taoism și confucianism, a rupt acest cerc vicios. Energia Yin a universului, personificată de femeie, a fost întotdeauna văzută ca fiind necesară funcționării și existenței armonioase a omului. Chiar și când taoismul original, care învață despre echilibrul perfect dintre Yin și Yang, a intrat într-o perioadă de declin, în secolul VIII d.Cr, femeile au fost mult mai respectate decât în alte culturi. Societatea chineză a devenit din ce în ce mai patriarhală, femeile fiind considerate un fel de proprietate a bărbatului, tratată totuși cu respect.

Multe dintre manualele taoiste de sexologie care au supraviețuit până astăzi provin din această perioadă și, tocmai pentru aceasta, sunt împărțite în învățături pentru aristocrați și învățături referitoare la modul de a prelua energia vindecătoare Yin de la femeie.

Aceste manuale ignorau modul în care bărbatul poate ajuta sănătății femeii cu puterea energiei sale Yang. Ei sfătuiesc corect bărbatul să-și conserve sămânța sugerând în același timp ca acesta să aibă relații sexuale chiar cu unsprezece concubine într-o noapte. Manualele sunt adevărate tratate de medicină, oferind o vedere clinică asupra sexualității, tratamentele indicându-se numai în scopul redobândirii sănătății.

Cu toate că aceste manuale nu pun accentul pe calea elevată a meditației (considerată o practică pentru schimbul de energie cu femeia), totuși ele reflectă învățăturile esoterice taoiste fundamentale despre sex (când practica propriu-zisă putea fi incorporată în viața de zi cu zi având beneficii extraordinare pentru sănătate).

Taoiștii trebuie să aibă una dintre cele mai vechi tradiții esoterice de cultivare a energiei sexuale, dar, cu siguranță, nu sunt singurii.

Ideea de transformare a energiei sexuale în scopuri spirituale este bine cunoscută în toate tradițiile esoterice ale lumii orientale și occidentale, deși, în general, a fost ținută în mare secret.

În Egipt, India, Tibet sau Europa, aceste informații erau revelate celor mulți doar la un nivel vag sau pur teoretic. O metodă practică de transmutare și și sublimare a energiei sexuale nu a fost făcută cunoscută publicului niciodată.

Pentru a prezenta un scurt istoric al acestui domeniu, începem cu Theophrastus Bombastus Paracelsus von Hohenheim, faimosul medic și alchimist al secolului al VI-lea. În medicină Paracelsus a avut rezultate remarcabile, descoperind cu 400 de ani în urmă cura cu mercur pentru tratarea sifilisului. Mai mult, el a ajuns la aceleași concluzii cu maeștrii taoiști: alchimia sexuală, aparent magică, reprezintă de fapt transformarea integrală și naturală a samânței sexuale.

Paracelsus a simțit focul seminal la fel de concret cum o persoană obișnuită simte arsura unui cuptor încins. Referitor la elementele constitutive ale samânței, el a scris: „Toate organele corpului uman, toate puterile și acțiunile sale contribuie la formarea fluidelor seminale... Sămânța este, putem spune, esența corpului uman, conținând toate organele într-o formă ideală”.

Această poziție este asemănătoare cu descrierea taoistă a „Ching CHI”, sau a esenței sexuale. Instruirea taoistă, de asemenea accentuează necesitatea echilibrării energiilor subtile la nivelul fiecărui organ, pentru a fuziona într-un tot unitar. Paracelsus făcea distincție între fluidul seminal și „aura seminalis”, care este „lumina” sau energia spermei. Savanții din zilele noastre desemnează prin „aură” energia biofizică a fluidului seminal. Paracelsus susținea că energia poate fi extrasă din fluidul seminal: „Această emanație sau separație este ca un fel de digestie efectuată cu ajutorul căldurii interioare, care se poate produce în corpul unui bărbat viril datorită apropierii de o femeie, datorită gândurilor îndreptate spre aceasta sau datorită contactului direct, în același mod cum se aprinde lemnul expus la razele concentrate ale soarelui”.

Această exprimare tradusă în limbaj modern înseamnă că actul sexual cu o femeie atrăgătoare poate stimula producerea energiei biofizice de înaltă calitate.

Alchimiștii taoiști au elaborat cu mii de ani înaintea lui Paracelsus căi practice de reținere a acestei energii pentru utilizarea ei ulterioară.

Dacă trecem de la alchimistul renascentist la unul dintre cei mai autorizați cercetători occidentali în Tantra indiană, Sir John Woodruffe, găsim aceleași principii. În lucrarea sa de referință „The Serpent Power” („Puterea șarpelui”), Sir John scrie simplu pentru cei care știu să înțeleagă: „...forța cea mai de jos (de la centrul sexual), elevează extraordinar de mult toate funcțiile mentale și fizice, dacă este direcționată ascendent.” El precizează că mintea, respirația și funcția sexuală sunt intim legate. Scopul spiritual al yoghinilor este „să-și ducă sămânța în sus”. Astfel, sămânța eliberează energia pranică, cunoscută de asemenea ca puterea Kundalini, care ascensionează de-a lungul coloanei vertebrale spre chakiele superioare sau centrul spiritual al ființei.

O altă mare autoritate în lumea modernă, care s-a alineat la ideea de putere obținută din sămânță, a fost George Ivanovici Gurdjieff. Urmând învățăturile sale, unii oameni au înțeles că „...cu ajutorul substanței seminale este posibilă perfecționarea personală.” El mai adaugă că „...această autoperfecționare poate fi realizată prin abținerea de la ejectarea frecventă din propria ființă a substanței seminale.” Gurdjieff menționează că această autoperfecționare, nu poate fi atinsă în mod obișnuit prin simpla reținere a sămânței, ci prin stăpânirea tehnicii prin care energia este extrasă din aceasta, idee susținută atât de Paracelsus cât și de taoiști.

Autoritățile în materie de ocultism, cunosc fără excepții, puterea seminală și faptul că această substanță trebuie stocată și transformată pentru a realiza dezvoltarea spirituală.

Distinsul magician Kenneth Grant scrie: „Astfel, funcția sămânței, după textele tantrice, este de a alcătui corpul de lumină, corpul subtil al omului. Fluidul vital acumulat în testicule este aprins de căldura Șarpelui de Foc, iar fumul subtil sau 'parfumul' sămânței topite întărește corpul interior."

Cele mai multe dintre autoritățile acestui domeniu consideră necesară colectarea fluidului seminal și transmutarea acestuia prin folosirea căldurii interioare.

Tradiția chineză se referă la aceasta ca la o „preparare” a fluidului seminal pentru a obține starea de vapori.

Primul pas pentru dobândirea acestei extraordinare vitalități este conservarea sămânței în timpul actului amoros.

Maestrul spiritual american contemporan, Da Free John, a accentuat de asemenea necesitatea de a conserva forța seminală:

„Trebuie să descoperim o cale de a ne bucura de intimitatea sexuală prin care viața să nu fie risipită, să nu disipăm viața doar pentru a dobândi plăcere, să ne iubim unul pe celălalt, pe deplin fericiți și liberi în această existență”.

„Risipirea vieții” la care se referă Da Free John este ejacularea. El consideră că este corect să folosim energia sexuală, fără a ejacula și cultivând sentimente adevărate de iubire între parteneri, ca o cheie pentru evoluția umană. El a accentuat importanța faptului de a iubi pentru realizarea spontană a transmutării sămânței spre centrul superior, divin. Prin aceasta el se află în perfect acord cu alle autorități spirituale ( alchimiștii, yoghinii, magicienii și misticii).

O altă perspectivă asupra sămânței vitale o găsim în lucrările eminentului kabalist și poet Carlos Suares. Tradiția kabalistă esoterică își are originea în vechiul Egipt. Suares a subliniat faptul că dezvoltarea voinței de a reține sămânța este identică cu dezvoltarea de sine: „...omul, înzestrat cu propria-i ființă (cure adăpostește sămânța vie, dar latentă) trebuie să lupte contra și să stăpânească mișcarea sexuală centrifugă care tinde să-l conducă în abisul feminin... Astfel, conștiința, în loc de a fi pierdută, este continuă”.

Aici Suares face aluzie la rolul jucat de femeie (de atragere inconștientă a sămânței bărbatului). Profitul ei din această descărcare este foarte mic, atât timp cât ea nu are abilitatea dobândită prin Yoga de a absorbi.

Femeia este cel mai mare păcat pentru cel care nu încetează să-i dăruiască sămânța, dacă ea nu încearcă să compenseze această pierdere prin ineputabila sa energie feminină și prin dragostea sa.

Acest capitol poate fi extins în continuare pentru a include și alte lucrări inițiatice.

Există numeroase lucrări ale unor maeștri care au experimentat direct puterea transmutării sămânței prin intermediul căldurii vitale.

Se spune în Biblie că atunci când Moise a călătorit prin deșert timp de patruzeci de ani a avut experiența „șarpelui de foc”. Deoarece aflăm tot din Biblie că Moise a fost inițiat „de către egipteni în misterele lor” apare clar faptul că acest foc se referă la transmutarea ascendentă a energiilor fizice. Experimentarea efectivă a tărâmurilor subtile constituie criteriul final al valorii în acest domeniu.

## **DIFERENȚA DINTRE TAOISM ȘI TANTRA**

În ultimii ani, principiile Tantrice provenite din India și din Tibet au căpătat o atenție deosebită în Occident, în special printre căutătorii interesați în integrarea impulsurilor sexuale în evoluția spirituală.

Principiile tantrice sunt aproape identice cu cele taoiste. În ambele tradiții se caută concilierea dualității aparente a vieții simbolizată de bărbat și femeie, ambele acceptând că orice moment sau experiență de Viață este un început de evoluție spirituală și un act final pentru a cunoaște adevărul.

Keith Dowman, un savant din vest și practicant al budismului tibetan tantric a punctat succint: „Dezgoliți Yoga tantrică de terminologia sa greoaie și va rezulta o simplă tehnică de meditație: stimularea dorinței și apoi folosirea ei ca obiect de meditație și determinarea expansiunii conștiinței, un domeniu al Vidului și al Plăcerii pure”.

Un taoist s-ar alinia la această idee, doar că ar exprima-o altfel: „În fiecare clipă există doar vidul lui Yin care cuprinde plinătatea lui Yang”. Acesta este eternul mariaj al bărbatului cu femeia, al spiritului cu materia, al Cerului cu Pământul.

Calea taoistă și cea tantrică diferă în special prin limbaj și prin metodele practice yoghine destinate dobândirii aceleiași uniuni a minții, corpului și spiritului.

Ambele acceptă pe deplin controlul sexualității ca fiind nu doar o posibilitate ci chiar o necesitate pentru atingerea realizării supreme posibile în corpul fizic. Dowman descrie importanța sămânței pe calea tantrică:

„Fluidul seminal rafinat străbate corpul până la centru inimii. Pierderea fluidului seminal, indiferent din ce cauză, scurtează viața. În AnuYoga (Yoga împlinirii sau Kundalini Yoga) pierderea fluidului seminal este egală cu uciderea lui Buddha... După inițiere intensitate voinței este esențială pentru a forța bodicitta (esența seminală) să ascensioneze prin nervii mediali (ai coloanei vertebrale); nu doar dorința este viciată prin orgasm explosiv, dar chiar și voința de autodesăvârșire este temporar pierdută”\*.

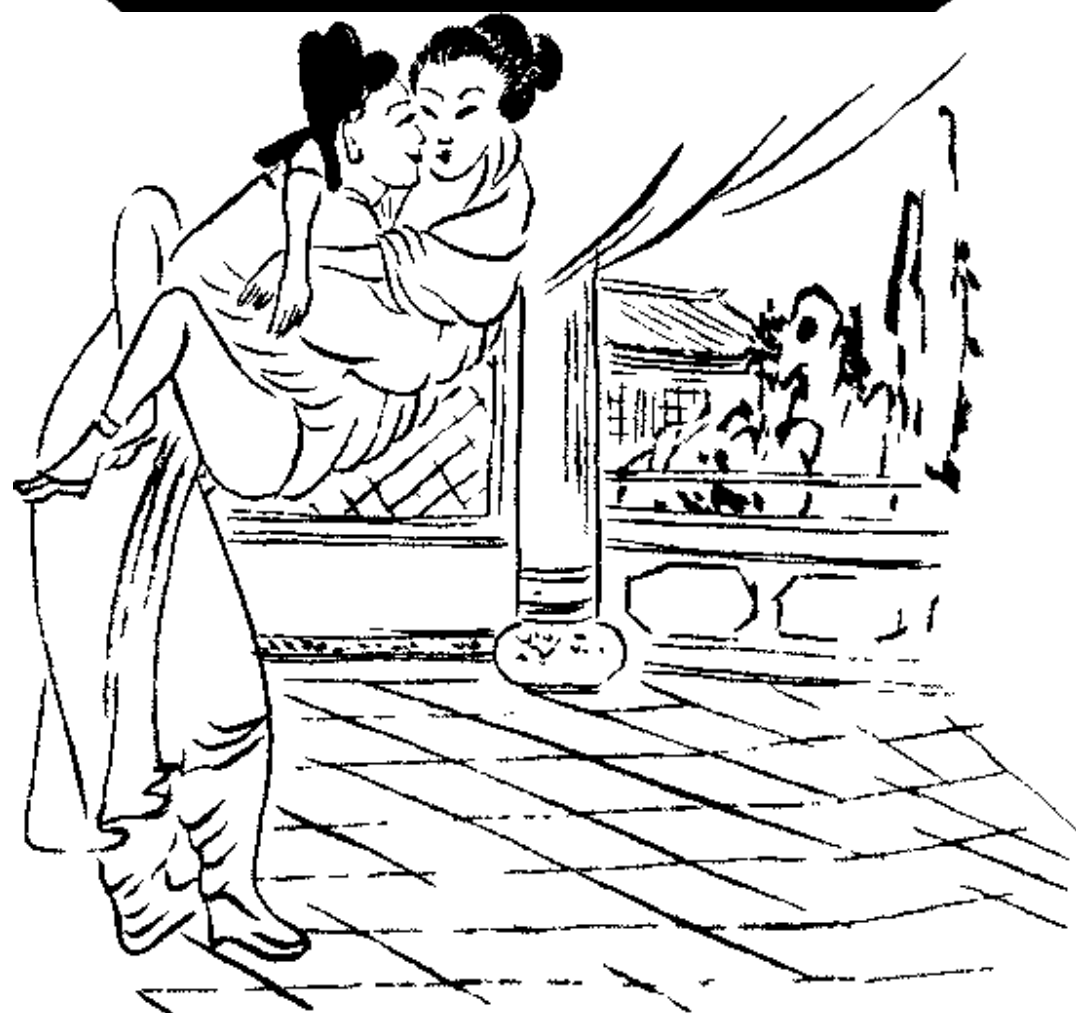
Acestea sunt în perfect acord cu viziunea taoistă asupra retenției seminale și a ascensionării acesteia, doar că la taoiști energiile subtile nu sunt personificate. Deci, vreau să spun că Tantra este indicată pentru cei care sunt fascinați sau atrași de arhetipurile religioase tantrice, (zei, zeițe, Bodhisattva și demoni) și de complicatele ritualuri secrete, inițieri și invocații ce utilizează mantrele. Dacă aveți răbdarea să urmați riguros calea dată de un lama sau de un guru care înțelege adevărul esoteric practic și nu este doar un adorator credincios, puteți avea succes alături de acesta. Eu am fost crescut lângă un templu budist în Thailanda și am trăit în apropierea lor de la o vârstă fragedă. Mai târziu am decis că ritualurile exterioare nu erau atât de eficiente ca metodele interioare de elevare pe care le-am învățat de la maeștrii taoiști. Aceste ritualuri erau formate dintr-un amestec de culturi esoterice din diverse țări. Cei mai mulți occidentali nu pot să nu răspundă profund la imaginile arhaice ale zeităților religioase sau pot fi contrariați de descrierile stadiilor mentale care trebuie urmărite deoarece descrierea tradițională a acestor stadii ale minții nu pot fi traduse cu ușurință din limba sanscrită sau tibetană. Taoismul a fost acceptat cu greu în vest datorită dificultății de a transpune filosofia taoistă din limba chineză în limba engleză. Dar imaginile arhetipale ale taoiștilor (marea majoritate imagini inspirate din natură care includeau simbolurile Yin și Yang), au devenit arhetipuri acceptate cu mult înainte ca eu și alții să predăm practicile esoterice. Chinezii formează un sfert din populația globului și civilizația lor este cunoscută lumii întregi de 5000 de ani, deci modelele învățăturilor de bază ale chinezilor sunt deja cunoscute. Probabil cel mai important lucru este că practicile yoghine esoterice n-au fost îngropate de ritualuri sau pierdute în timpul transformărilor doctrinelor religioase. Ele au fost păstrate secrete și comunicate oral timp de mii de ani și când în sfârșit au fost scrise, începând cu secolul al II-lea d.Cr., au fost deghizate cu arcane poetice pentru ca cei neinițiați sau lipsiți de virtute să nu poată învăța practicile de meditație. Numeroase dintre aceste cunoștințe esoterice au fost păstrate și dezvoltate mai târziu de specialiștii taoiști în acupunctură și botanică, contribuind astfel la transmiterea aplicațiilor practice ale învățăturilor mistice și folosirea energiei CHI pentru vindecarea afecțiunilor corpului. Un exemplu asemănător este arta tao-istă a Tai CHI Chuan-ului, o formă minunată de complexă care este simultan o metodă de auto apărare, un dans, o meditație metafizică asupra principiilor Yin și Yang, un exercițiu vindecător al corpului fizic și o evocare rituală a energiilor cardinale care pot fi experimentate de oricine caută desăvârșirea. Practicile taoiste sunt tot atât de ușor de înțeles ca soarele și luna, deoarece străvechii taoiști aveau ca învățători elementele naturale ale universului. Ei contemplau viața și moartea plantelor și animalelor, observau efectele vremii asupra propriului metabolism, și variația propriilor energii subtile cu anotimpurile, mișcarea pământului printre soare și stele și fazele lunii. Înainte de a-și forma vocabularul specific, înțelepții au observat echilibrul forțelor naturii și au descoperit această armonie în ei înșiși. Dacă urmezi această cale viața devine simplă și naturală. Nici o imagine artificială și nici un concept religios nu sunt necesare pentru a decora natura armonioasă a lui Tao.

Oricine este familiarizat cu calitățile apei, focului, metalului, pământului și lemnului (elementele primare) și a parcurs de-a lungul vieții de multe ori cele patru anotimpuri ale anului (primăvara, vara, toamna și iarna) este un candidat pentru a începe practicile taoiste. Pentru a echilibra relațiile sexuale trebuie să știi în principal că natura femeii este ca apa și are puterea de a echilibra bărbatul a cărui esență este focul. La un nivel profund se poate descoperi că bărbatul are și natura focului și a apei și poate dobândi un echilibru interior perfect prin

armonizarea focului interior (gândirea) cu apa interioară (fluidul seminal). Aceste simboluri (al focului și al apei) deseori exprimate ca Yin și Yang, sunt ușor de identificat o dată ce aveți detaliile specifice a ceea ce trebuie să faceți (cum să stocați sămânța, cum să transportați energia prin canalele psihice, cum să o interschimbați cu femeia etc). Desigur că experimentarea nivelelor mai subtile ale energie CHI necesită mai mult timp și o cultivare perseverentă a purității fizice și mentale. De aceea practica Tai CHI, CHI Kung, meditația și adoptarea unui cod moral în viață vor accelera dobândirea clarității.

## KAREZZA ȘI COITUS RESERVATUS

Există și alte metode de unire sexuală care nu trebuie confundate cu practicile taoiste. Cea mai cunoscută este simplul act numit coitus reservatus adică realizarea actului sexual fără orgasm. Chiar dacă sămânța nu se pierde, în urma acestui act practicantul nu învață cum să-și dirijeze energia sexuală în sus și să o stocheze în centrii superiori pentru a putea realiza schimbul cu energia iubitei sau pentru a folosi această energie într-un fel creator. De asemenea coitus reservatus poate crea o serioasă presiune asupra prostatei și în final se poate ajunge la o disfuncție de vreme ce tensiunea orgasmică în prostată nu este eliberată înăuntru (ca în metoda taoistă) sau în afară (prin ejaculare). Vă recomand insistent să evitați coitus reservatus pentru acest motiv: se creează prea multă căldură în zona genitală fără a exista vreun mijloc prin care să o putem diminua. Karezza este numele unei tehnici amoroase despre care se spune că s-a născut în Persia. Implică lungi perioade de contact sexual pasiv (timp de o jumătate de oră sau mai mult se stă întins așteptând ca energiile sexuale masculine și feminine să urce). Metoda taoistă diferă de aceasta prin faptul că încurajează mișcarea la care cuplul poate recurge în timpul actului amoros fără a se ajunge la orgasmul cu descărcare. Acest aspect dinamic al sexului este, în mod normal important pentru occidentalii obișnuiți cu modelul romantic al iubirii pasionale. Pentru taoiști mișcarea înseamnă viață, fie ea în corpul fizic sau în energia subtilă, și ar trebui să fie folosită cu înțelepciune pentru beneficiile pe care le aduce sănătății. Karezza nu este o metodă care să permită transformarea energiei sexuale într-un orgasm transcendent interior, mulțumindu-se cu intensificarea și prelungirea plăcerii fizice. Scopul ei originar a fost acela de a ajuta orice „cap regesc” să supraviețuiască unei lungi nopți de amor. Mai târziu, în 1866, a fost popularizată în America în colonia de natură utopică, Oneida, ca o formă de control al nașterilor. Cu siguranță ea are unele avantaje asupra contactului sexual cu ejaculare, dar îi lipsește ceva: adevărul ultim.



# PARTEA a II-a

## PRACTICI TAOISTE PENTRU STĂPÂNIREA IUBIRII SEXUALE CAPITOLUL 6

### „DANSUL” TESTICULELOR: EXERCIȚII PENTRU ÎNTĂRIREA ZONEI PELVIENE

„Dacă bărbatul are o relație în care nu risipește sămânța, esența sa vitală este întărită. Dacă reușește a doua oară auzul și vederea îi devin clare. A treia oară toate bolile fizice vor dispărea. A patra oară va începe să simtă pacea interioară. A cincea oară sângele va circula cu putere. A șasea oară va dobândi măiestria sexuală. A șaptea oară coapsele și fesele le vor deveni puternice. A opta oară întregul corp va radia o excelentă sănătate. A noua oară durata vieții sale va fi prelungită

(din „Principiul înțelepciunii taoiste” cules de Împăratul Tang).

Fiecare dintre noi este familiarizat cu scenele scurte în care cineva aflat în pericol trage cu o armă neîncărcată. Dacă persoana în cauză este suficient de inteligentă, este foarte posibil să găsească un mod eroic de a ieși din încurcătură. Dar când „arma” este un penis iar „defecțiunea” este eșecul erecției atunci rezultă un fiasco, din simplul motiv că nici o altă alternativă eroică nu poate fi găsită. Cronicizarea acestei situații este impotența, încarnarea mizeriei masculine și ruina multor relații. În acest capitol studiem două exerciții excelente ale diafragmei pelviene care dezvoltă mușchii circulari ai urogenitalelor și ai anusului, mărind astfel considerabil controlul erecției și reducând, de asemenea, slăbiciunea sexuală. Practicarea cu atenție a acestor exerciții vă pregătește în plus și pentru învățarea modului de realizare a retenției seminale în timpul actului amoros.

În ziua de azi, acest tip de exerciții nu se mai practică; cu excepția actului amoros, puține exerciții fizice întăresc mușchii pelvieni cei mai importanți. În continuare vom arăta anumite exerciții ale planșeului pelvian care întăresc mult organele reproducătoare și rețeaua complexă de tendoane care le înconjoară. Întărirea acestei zone este de o inestimabilă valoare, ea reprezintă chiar rădăcina sănătății omului. În pelvis se află un mare număr de terminații nervoase, numeroase artere și vene. Aici se încheie țesătura complexă de canale care comunică cu fiecare parte a corpului. Cele mai multe meridiane de acupunctură care transportă energia CHI între organele vitale pornesc din această regiune. Dacă această zonă este blocată sau slăbită, energia va fi disipată, iar organele și mintea vor avea de suferit. Aceasta se întâmplă la cei mai mulți bărbați în vârstă la care mușchii rectali și pelvieni devin moi și energia vitală CHI se scurge încet în afară, lăsându-i slăbiți și vulnerabili.

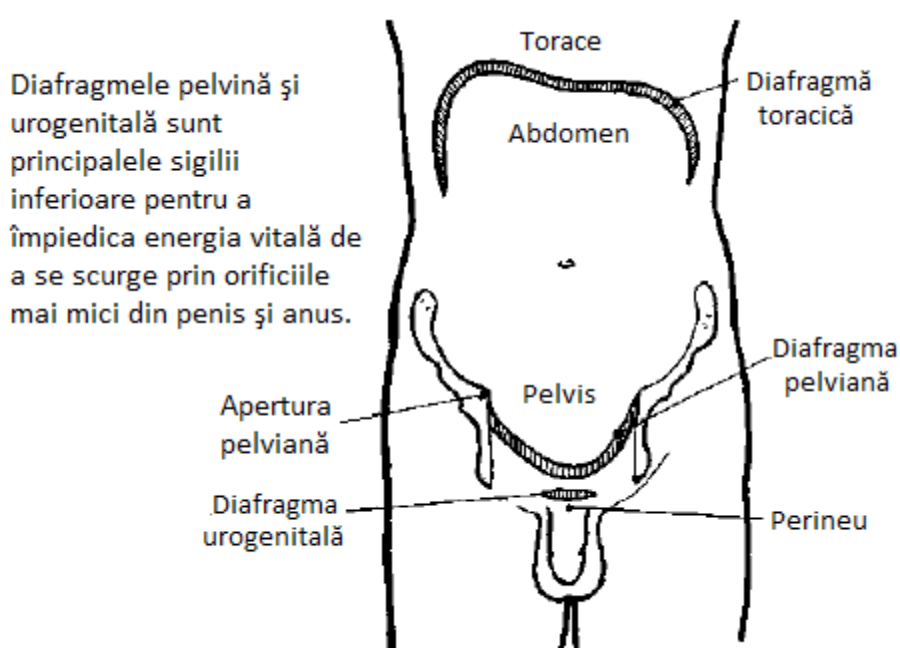
Este important de reamintit că la baza forței peniene se află retenția seminală. Fără aceasta nimic nu se poate realiza de durată, chiar practicând exerciții. Risipirea sămânței conduce la impotență și decădere. Nimeni, oricât ar fi de puternic sau solid, nu poate ejacula frecvent fără a plăti mai târziu un preț foarte mare. Aceste exerciții asigură masajul și stimularea regiunii pelviene. Energia vitală este condusă înapoi în testicule, pe care le umple cu o extraordinară vitalitate. Aceste exerciții combinate cu Marea Ascensiune (metodă de retenție seminală prezentată în capitolul 7) ne permit să creăm un flux permanent de energie sexuală în corp. Doar atunci veți putea începe să rafinați energia sexuală la un nivel mult mai înalt și prin combinarea acesteia cu energia CHI în spirit să regăsiți unitatea.

### DIAFRAGMA PELVIANĂ ȘI DIAFRAGMA UROGENITALĂ

În corp se află mai multe diafragme. Oricine cunoaște diafragma de la nivelul toracelui care realizează inspirația prin expansiunea plămânilor. Mai puțin cunoscute sunt însă diafragma pelviană și cea urogenitală, care separă pelvisul de perineu. Pentru a obține rezultate în practica de Kung Fu sexual, trebuie să folosim nu doar diafragma toracică, ci și diafragma pelviană. O respirație profundă pornește de la această diafragmă de la baza organismului, un amănunt de o importanță majoră atât în transmiterea energiei în timpul actului amoros cât și în practica taoistă de elevare.

Diafragma pelviană este un perete muscular extins în partea inferioară a trunchiului. Este suspendată în formă concavă între simfiza pubiană în fața și osul sacru în spate. Există mai multe organe care traversează acest mușchi și leagă cavitatea pelviană de perineu. Aceste organe sunt uretra, vaginul și rectul, susținute de diafragma pelviană, care permite un bun control asupra lor. De fapt, diafragma pelviană este un plafon al cavității pelviene, cavitate care conține intestinul gros și intestinul subțire, vezica și rinichii. Ea susține și cuprinde aceste organe vitale.

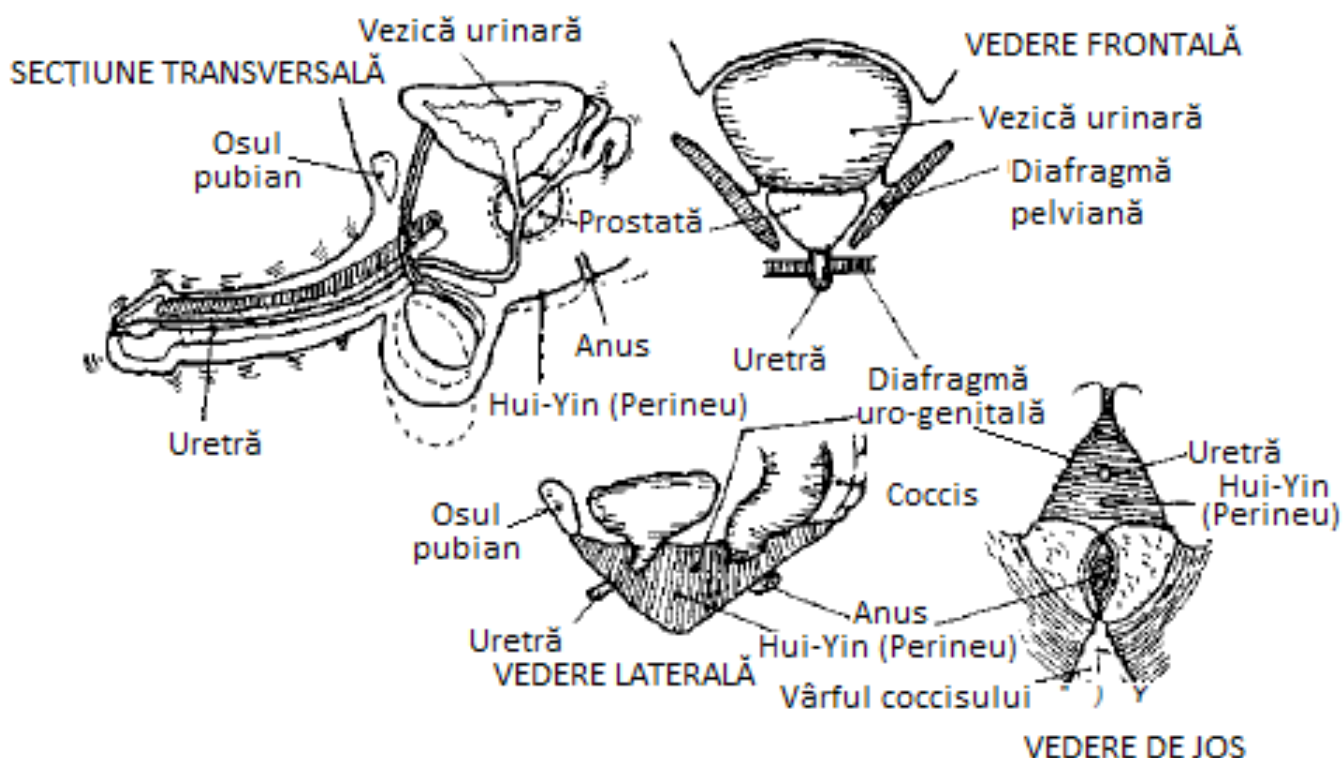
**Figura 10**



Dar în perineu, zonă aflată la mijocul distanței dintre anus și genitale sub diafragma pelviană se află o altă diafragmă musculară, numită diafragma urogenitală. Aceasta este traversată de uretră și de ea este atașată rădăcina penisului. Nervul pudendal din penis controlează mușchii diafragmei urogenitale, care, la rândul ei, susține prostata, vasele seminale deferente, glandele lui Cowper, penisul și anusul. O parte din această diafragmă bazală cuprinde scrotul (care de asemenea conține mușchi) și penisul și se unește cu peretele abdominal.

**Figura 11**

## **DIAFRAGMA PELVIANĂ ȘI DIAFRAGMA UROGENITALĂ**



Aceste două diafragme sunt sigiliile inferioare de reținere a energiei vitale, „energia chi”, împiedicând scurgerea acesteia prin intermediul deschiderilor inferioare ale organismului. Când vor fi bine închise, vor crește presiunea energiei chi abdominale. Atunci când presiunea chi se va consolida, se vor revigora organele vitale și va antrena curentul CHI și sângele într-un flux mult mai intens. Importanța acestor structuri anatomice va deveni mai clară dacă studiați vastul sistem numit Yoga Taoistă. Exercițiile numite Iron Shirt CHI Kung ajută de asemenea la întărirea și dezvoltarea acestor zone și constituie o perfectă completare pentru oricine caută un regim zilnic care să-l ajute să practice metoda de Kung Fu Sexual. (Vezi Capitolul 18 pentru o descriere detaliată).

### SCROTUL POMPEAZĂ ENERGIE SEMINALĂ RECE ÎN SENS ASCENDENT

Taoiștii consideră scrotul o diafragmă ce funcționează asemănător unei pompe. Scrotul este ferm în perioada tinereții și după un somn odihnitor. Este slăbit la bătrânețe sau după un efort obositor. Un flux energetic vital elasticizează pielea. Respirația Testiculară invadează întreaga regiune pelviană cu energie și scrotul redevine ferm și elastic. Scrotul este generatorul de energie sexuală, spermă și hormoni masculini. Prin urmare, aici se află un uriaș depozit de energie Yin (energie vitală rece). Întreaga energie sexuală, indiferent că este feminină sau masculină este Yin în forma sa latentă sau în stadiul de repaus. Fluidele sexuale fac parte din elementul apă în sistemul de clasificare chinez al calității diferitelor tipuri de CHI. Râurile, lacurile și oceanele sunt Yin. Oricum, energia Yin poate fi schimbată rapid și poate deveni Yang (sau caldă) atunci când sexualitatea este trezită. Aceasta se poate întâmpla doar dacă sperma este produsă în timp ce testiculele sunt încă reci. De fapt cercetătorii vestici au constatat că sperma este recreată într-un ritm mai rapid când testiculele sunt ținute într-un mediu rece. Câteva societăți vând deja mecanisme speciale, cum ar fi „împachetarea cu gheață”, care ajută bărbații sterili. Calitatea „rece” a energiei seminale arată că ea trebuie circulată ascendent pentru a se armoniza cu energia mentală fierbinte din zona cefalică și toracică și invers.

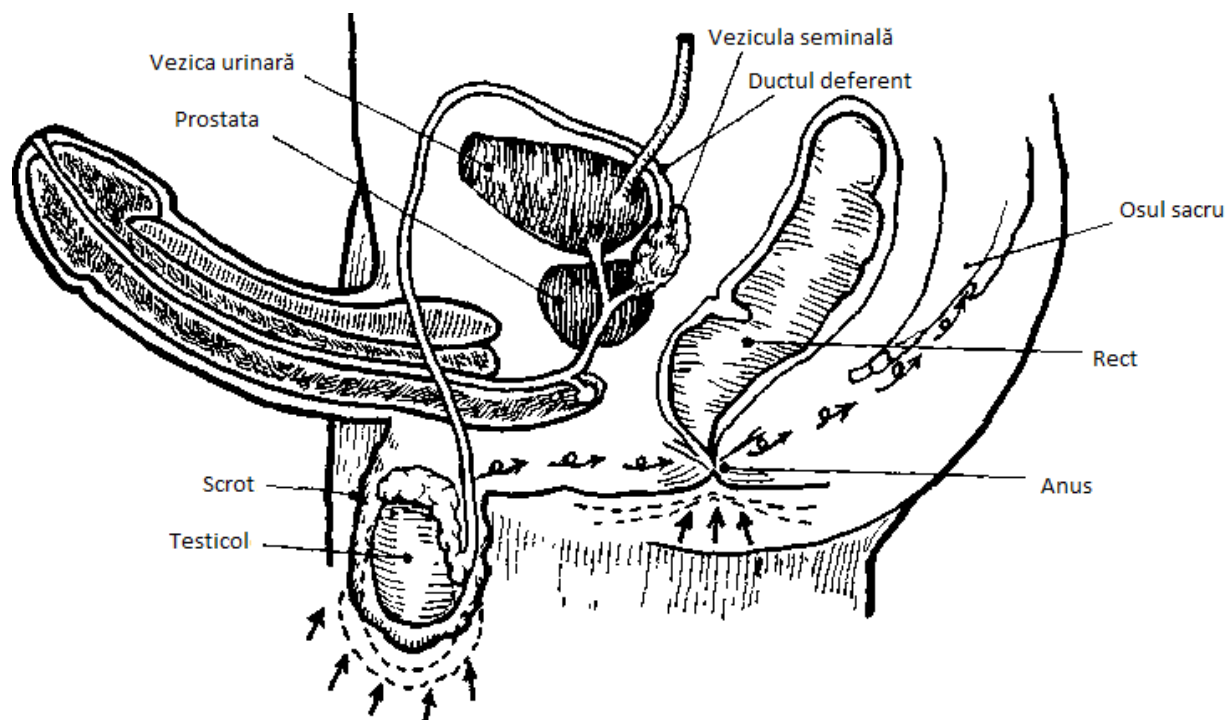
Testiculele sunt constant implicate în producerea de spermă și hormoni și de asemenea în crearea Ching CHI-ului cu toate că în prezent, acest fapt se mai dezbate sau chiar mai este negat de către oamenii de știință. Vechii taoiști, care aveau o deosebită putere de pătrundere

prin observație directă, au văzut că energia celulelor reproducătoare este de primă importanță în acest proces; toate organele vitale trebuie să contribuie cu ceva din propriile lor rezerve pentru a crea și a menține potența spermei. Unul dintre aceste organe este și creierul. Expresia populară „mi-am stors creierii” sugerează o viziune comună care aduce în lumină legătura dintre celulele reproducătoare și creier.

Consemnările taoiștilor în materie de sexualitate sunt surprinzător de consistente și aceasta pentru lungi perioade de timp, care în China nu înseamnă sute, ci mii de ani. Aceasta este semnificativ, deoarece multe grupuri nu știu de existența acestor posibilități sau cel puțin unde s-ar putea informa despre ele, aceste practici esoterice fiind foarte bine păzite. Din observațiile lor rezultă că atunci când energia testiculelor este rece sau de natură predominant Yin, aceasta arată un semn al puterii și al tinereții energiei sexuale. Experiența recelui ne dă o idee despre ceea ce a fost descris ca și căldură moderată când sperma este transportată în corp din sacul scrotal exterior și este stocată în epididim și vasele deferente.

Sperma Ching CHI Yin (rece) este mai densă decât Ching Yang (fierbinte) sau energia sexuală manifestată. Mulți oameni își experimentează energia sexuală doar când ea se trezește și Ching CUI este fierbinte, cu toate că ea este, cu siguranță, prezentă întotdeauna. Aceasta înseamnă că energia rece, deoarece este mai densă și mai greu de transportat, are nevoie de ajutor pentru a urca pe calea ascendentă către centrul superior. Dacă veți reuși decodarea Circuitului Microcosmic, ascensionarea se va realiza mult mai ușor. Acest canal care urcă în spirală în jurul coloanei până în zona capului, de unde coboară apoi pe partea anterioară a trunchiului spre ombilic, organe genitale și perineu, este recunoscut de acupunctori ca fiind principalul canal de energie din corp ce unește creierul cu diferite organe și glande.

**Figura 12**



Exercițiile de Respirație Testiculară care urmează ajută de asemenea la deschiderea acestor canale și la întregirea Circuitului Microcosmic, proces descris în detaliu în capitolul 7.

În exercițiile de „Respirație Testiculară” folosim mintea pentru a direcționa energia seminală proaspătă, rece (Yin) pe coloană în sus spre zona capului. Se direcționează nu sperma ci energia generată de procesul de transmutare a spermei. La început va circula mai încet, dar energia este mai ușor de vehiculat atâta timp cât este rece. Mai târziu putem trimite o undă de

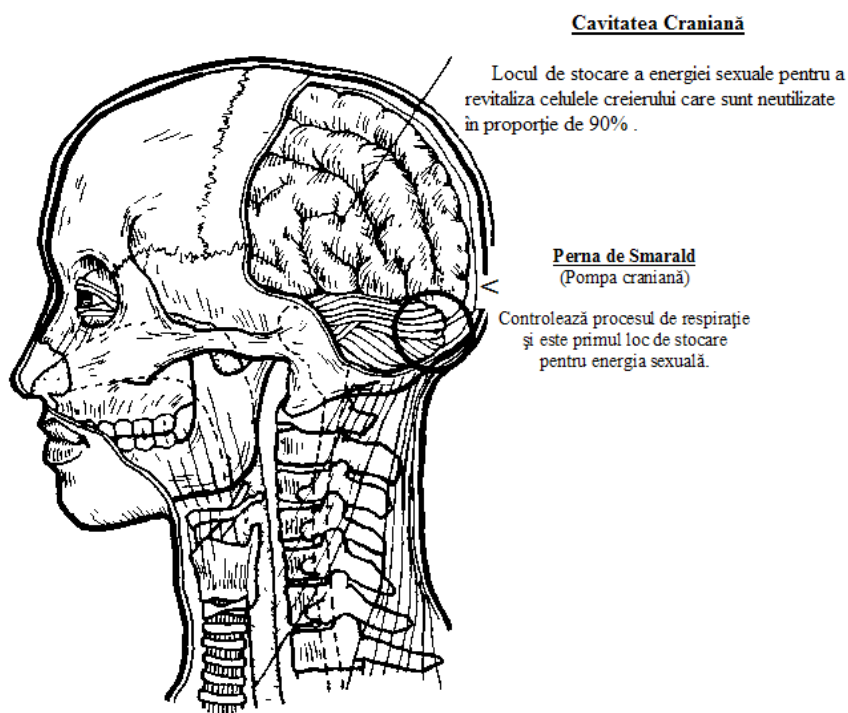
energie revigoratoare ascendent prin coloana vertebrală spre cap, doar cu un singur impuls mental.

Al doilea exercițiu „Contracția Scrotului” vă antrenează pentru formarea de energie Ching „caldă” în sacul scrotal și ascensionarea acestei energii spre centrii superiori. Al treilea exercițiu „Blocajul Energetic” ne arată cum să controlăm energia Ching când este intens dinamizată și foarte „fierbinte”. Este ca o iapă sălbatică extrem de greu de stăpânit. De aceea este recomandat să practicați singur (folosind autostimularea) pentru a avea un perfect autocontrol înainte de a experimenta aceasta într-o relație de dragoste cu o femeie.

### **POMPA SACRALĂ ȘI POMPA CRANIANĂ**

Conținută și protejată în interiorul măduvei spinării și cap, pompa craniană este chiar inima sistemului nervos. Lichidul protector este fluidul cerebrospinal, „cerebro” pentru cap și „spinal” pentru coloana vertebrală. Pentru a fi vehiculat, acest fluid este împins de două pompe: una este în osul sacru și este cunoscută ca pompa sacrală; cealaltă se află situată în regiunea superioară a gâtului, la nivelul capului și este numită pompa craniană. Mulți oameni care și-au activat aceste pompe au declarat că au trăit senzația unei mari sfere de energie ce urcă pe coloană în timpul respirației.

**Figura 13**



Cutia craniană a fost mult timp privită de către taoiști ca principala pompă de circulare a energiei de la centrii inferioare la centrii superioare. Cercetările medicale au confirmat recent că la îmbinările celor opt oase craniene se produc mișcări fine în timpul respirației. Mișcarea craniană este responsabilă de producerea și circulația lichidului cerebrospinal, îmbăind creierul și coloana vertebrală. Aceasta este absolut necesară pentru menținerea unui tonus normal și pentru susținerea structurii energetice a întregului corp. Fortificarea îmbinărilor oaselor craniene poate mări energizarea locală, aceasta determinând alinarea unor simptome cum ar fi durerile de cap, probleme legate de sinusuri, perturbările vizuale și probleme ale gâtului. În concepția taoistă pelvisul, diafragma urogenitală scrotală, sacul și pompa craniană sunt foarte importante pentru a ajuta deplasarea energiei sexuale spre centrii superioare. Taoiștii au privit osul sacru ca pe o pompă care ajută la menținerea ascensiunii energiei sexuale de la scrot cât și transformarea ei în timpul acestei urcări. Este ca o stație care rafinează energia Ching CHI pentru a fi direcționată apoi în corp. Dacă deschiderea osului sacru este blocată, forța vitală nu poate pătrunde și curge apoi pe subtilul canal spre centrii superioare.

### TREI POZIȚII DE REALIZARE A RESPIRAȚIEI TESTICULARE: ȘEZÂND, ÎN PICIOARE ȘI CULCAT

**Șezând:** Recomand în general să se stea pe un scaun. Prefer această poziție pentru simplitatea și confortul ei. Ea este ușor de abordat, favorizează relaxarea și o bună concentrare.

Stați pe marginea scaunului cu greutatea sprijinită pe fese și pe picioare. Scrotul atârână liber. Aceasta este important deoarece testiculele trebuie să fie liber suspendate pentru a putea pompa un maximum de energie în ele. Lipiți limba de cerul gurii (element esențial în circulația CHI-ului) completând bucla dintre canalele anterioare și posterioare ale „Circuitului Microcosmic”.

Picioarele sunt ferm sprijinite pe podea și mâinile relaxate cu palmele în jos pe genunchi. Spatele trebuie să fie cât mai drept în partea de jos și ușor curbat către umeri și gât; această ușoară curbare înainte a spatelui în partea de sus tinde să relaxeze pieptul și ajută curgerea puternică a energiei prin gât, piept și abdomen. Țineți bărbia ușor presată în piept. Ținuta militară cu umerii înapoi și capul drept înainte tinde să canalizeze energia în partea superioară a corpului și împiedică coborârea ei înapoi către centrul inferior.

O variantă a poziției șezând este cea cu picioarele încrucișate, fie în postura Lotusului fie în stilul amerindienilor, cu toate că posturile Lotusului i se atribuie serioase dezavantaje de către medicina chineză. De asemenea, întoarcerea tălpilor de la pământ împiedică intrarea direct în picioare a energiei Yin, telurice. Corpul uman este făcut să absoarbă energie telurică prin călcâie (punctul K-I) și prin celelalte meridiane ale picioarelor și să o filtreze înainte de a o orienta către coccis și creier. Unii oameni își pot crea probleme dacă absorb un „flux” prea mare de energie Chi telurică direct în osul sacru, ceea ce se întâmplă în postura Lotusului. În final, ei pot deveni alergici la această energie nedigerabilă, ajungându-se la grave dezechilibre psihice.

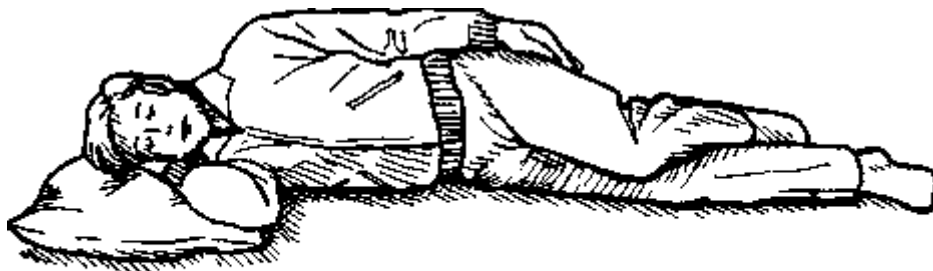
Cu toate acestea, postura Lotusului poate fi folosită de cei cărora li se potrivește și îi suni devotați, atâta timp cât se simt confortabil și își pot focaliza întreaga atenție asupra exercițiului. Câteva poziții cu picioarele încrucișate permit aceeași libertate a mișcării scrotului la fel ca în poziția șezând. Dacă stați cu picioarele încrucișate trebuie să îmbrăcați pantaloni foarte comози și să nu aveți nimic sub ei pentru a nu împiedica dilatarea scrotului.

**În picioare:** O altă poziție bună este cea în picioare. Instrucțiunile de mai sus privind lipirea limbii de zona palatală și menținerea unei ținute corecte se aplică de asemenea acestei poziții. Poziția în picioare este în special favorabilă Respirației Scrotale deoarece testiculele atârână liber. A sta în picioare drept, într-un mod relaxat, reprezintă o postură ideală. Mâinile stau lateral iar picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor. Disciplinați-vă astfel încât să vă relaxați dacă sunteți prea tensionat sau dacă energia CHI vă produce o stare de jenă în regiunea inimii și vă face iritabili.

**Culcat:** Niciodată să nu vă întindeți pe spate când executați aceste exerciții. În această poziție pieptul este mai ridicat decât abdomenul și primește prea multă energie. Să nu vă întindeți nici pe partea stângă. Ambele poziții presează inima.

Poziția corectă este culcat pe partea dreaptă. O pernă plasată sub cap îl înalță, astfel încât capul stă perpendicular pe umeri. Cele patru degete ale mâinii drepte sunt plasate imediat în fața urechii drepte în timp ce degetul mare stă după ureche și o pliază ușor înainte pentru a o ține deschisă. Urechea trebuie să stea deschisă pentru a permite aerului să curgă prin trompa lui Eustache. Mâna stângă se odihnește pe coapsa stângă. Picioarul drept este întins. Cel stâng, care se relaxează, peste cel drept este ușor îndoit. Această poziție permite scrotului să atârne liber pe picior.

**Figura 14**



Stați culcat pe partea dreaptă astfel încât să nu presați inima, îndoiți piciorul stâng astfel încât testiculele să atârne liber.

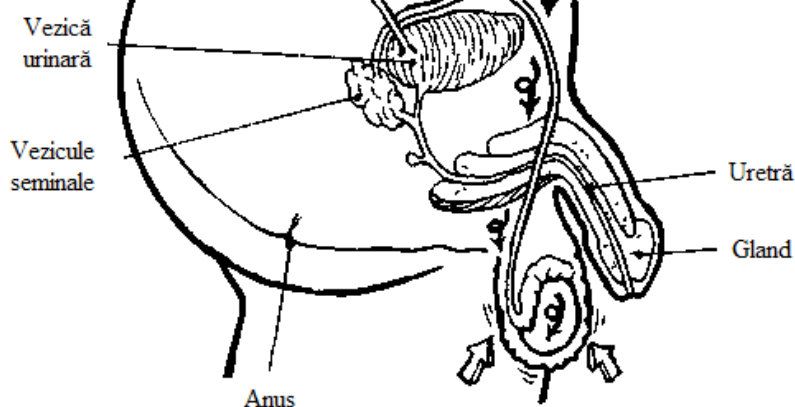
Este de notat că lei dorm deseori într-o postură similară. Animalele sunt ghidate de instinct. Această poziție eliberează coloana vertebrală de presiunea gravitației și îi permite să ia curbura naturală. Întinderea pe partea dreaptă eliberează coloana de tensiuni.

## **RESPIRAȚIA TESTICULARĂ: PAS CU PAS**

1. Stați drept pe marginea scaunului cu picioarele lipite de podea, depărtate la lățimea umerilor. Purtați pantaloni lejeri sau nimic de la talie în jos care ar putea să atârne. Dacă vreă femeie execută un exercițiu din această carte, considerând ovarele ca sursă de energie, va trebui să îmbrace pantaloni pentru a împiedica pierderea de energie CHI. Nu practicați dezbrăcat într-o cameră rece, pentru că astfel puteți pierde foarte multă energie CHI. Cu aerul învăluind corpul veți deveni în mod natural mai liber de constrângeri. Permiteți atenției să se centreze pe scrot între cele două testicule și veți fi surprinși să descoperiți că ceea ce este rece sau Yin se află chiar în acea zonă. Asigurați-vă că sunteți foarte relaxat. Dacă sunteți tensionat faceți câteva exerciții de întindere sau o plimbare pentru a dispersa tensiunea.
2. Inspirați lent și ridicați prin contracție testiculele. Rețineți suflul pe plin , apoi expirați încet și relaxați testiculele. În timpul inspirației gândiți-vă că suflul se deplasează spre testicule și le umple. În acest fel deplasați testiculele o dată cu actul respirației. Continuați cu calm să inspirați și să expirați în acest mod până când veți simți suficientă energie rece în scrot. Puteți face o serie de nouă respirații complete urmate de o pauză și apoi din nou, trei până la șase seturi.  
Conduceți suflul dătător de viață în rădăcina corpului. Prin respirație eliminați deșeurile acumulate la baza testiculelor. Puternicul flux de energie generat va accelera circulația sanguină pelviană. Utilizați mintea pentru a determina mișcarea testiculelor în sus și în jos (nu contractați mușchii anusului și nici pe cei ai penisului).  
După una sau două săptămâni de exerciții puteți observa ridicarea și coborârea efectivă a testiculelor în timpul practicii. Această mișcare confirmă faptul că respirația este completă . La un anumit nivel, abdomenul inferior va deveni nemișcat; singura mișcare vizibilă va fi doar în sacul scrotal. Mișcarea ritmică a testiculelor poate fi urmărită în oglindă și poate să aibă un aspect amuzant.  
În afara indicațiilor specificate în alte locuri, respirația se face pe nas. Respirația nazală permite un control mai bun asupra aerului inhalat, filtrând și încălzind aerul și furnizând totodată forță vitală echilibrată , de calitate superioară.  
Întregul corp trebuie să fie relaxat. Toate tensiunile trebuie să vă părăsească, ca și cum ați experimenta o stare de meditație . Folosiți mintea pentru a comanda ridicarea și coborârea scrotului. Cu timpul veți identifica energia Ching CHI rece, înmagazinată în zona scrotului.

## **Figura 15**

3.



**RESPIRAȚIA TESTICULARĂ:**  
 Inspirați lent. Pe măsură ce inspirați  
 imaginați-vă cum energia aerului  
 coboară spre testicule și le ridică ușor.

Ghidați această senzație de „rece” din scrot spre perineu prin inspirație și ridicarea lentă a testiculelor. Căutați să simțiți acest flux răcoros urcând câțiva centimetri în perineu, acțiune indusă prin deplasarea mentală a energiei în perineu și reținerea acestui flux în respectiva zonă. Inspirați și expirați de câteva ori pentru a ridica mai multă energie. Retenția de energie Ching CHI la nivelul perineului este foarte importantă pentru că dacă relaxăm atenția, energia rece va cădea înapoi sau se va scurge afară. Este ca și cum am folosi un pai pentru a aspira un fluid. Când ne oprim să expirăm, trebuie să fim atenți să astupăm cu degetul deschiderea superioară a paiului. Dacă ometem acest lucru, fluidul va curge înapoi și trebuie să reluăm tehnica. Exersați aceasta câteva zile până când veți reuși.

4. Începeți să orientați ascendent energiile sexuale din testicule prin canalul posterior ca și cum le-ați absorbi printr-un pai. Începeți totdeauna cu Respirația Testiculară, inspirând și expirând până când simțiți că energia Ching este pregătită. Inspirați, absorbiți energia „rece” din testicule în perineu și apoi aspirați-o ascendent în coccis, prin partea inferioară a coloanei vertebrale. Aceasta este o zonă situată puțin mai sus de vârful coloanei, în cea mai mare parte osoasă, numită deschizătura sacrului.

Când trageți energia Ching rece până la perineu și apoi la osul sacru, arcuiți ușor zona dumneavoastră lombară spre exterior, ca și cum ați fi în picioare, cu spatele la un perete și alipindu-l de el.

Înclinați sacrul descendent și țineți-l jos pentru a ajuta la activarea acțiunii pompei, care va fi în continuare accentuată, dacă veți contracta ușor oasele din spate ale gâtului și craniului. Mențineți energia la nivelul sacrului pentru un timp, apoi expirați dar rețineți atenția dumneavoastră asupra osului sacru. Lăsați apoi osul sacru și gâtul relaxate (înapoi la poziția lor normală). Aceasta vă ajută pentru a activa cele două pompe, sacrală și craniană. În același timp, efectuați respirația testiculară. Aduceți energia din nou până la sacru, țineți-o acolo până când puteți simți osul sacru deschis și energia urcând progresiv. Puteți efectiv simți energia rece deplasându-se câte puțin deodată. Dacă aveți probleme în a simți acest lucru, încercați să basculați sacrul înainte și înapoi și apoi țineți apăsat și observați efectul acestei pompări. În osul sacru există o adâncitură, exact în locul spre care canalizați energia „rece” din testicule. Cu această zonă specială este de obicei greu de lucrat, deoarece energia seminală este mai densă decât energia CHI, și trebuie ridicată. Deci, aici trebuie să intervină pompa. Unii oameni simt durere, furnicături sau înțepături când energia „rece” intră în orificiul sacral, dar nu vă neliniștiți dacă vi se întâmplă așa ceva. Dacă aveți probleme vă puteți elibera de acestea prin masarea ușoară a coccisului din când în când.

5. Dacă reușiți să ridicați energia până la coccis, ocupați-vă în săptămâna următoare cu dirijarea energiei reci la T-11 din mijlocul spatelui (a 11-a vertebră toracică). Faceți aceasta în același mod folosind respirația testiculară și aspirați energia ascendent pe

coloana vertebrală prin perineu, sacru, T-11 (opus plexului solar, la ultima coastă liberă). Absorbiți energia și mențineți-o la nivelul lui T-11 până când apare senzația de plin și continuă să se deschidă și să urce. Deoarece energia seminală este mai densă decât CHI trebuie să vă acomodați cu ea prin flexarea acelei părți a spatelui către interior și către exterior pentru a o îndrepta. Aceasta înlesnește o trecere mai ușoară a energiei „reci”. La punctul T-11 se centrează energia suprarenalelor care se află deasupra rinichilor. În practica taoistă, ele sunt privite ca o minipompă, unde arcuirea creează un vacuum care împinge energia mai sus.

6. Următorul punct important se află la nivelul cefei. Acesta se situează în spatele capului, între C-1 și baza craniului. Acționați în același mod cu cel descris la inspirația-expirația testiculară, continuând pomparea energiei către perineu, sacru, T-11 și baza craniului. În această zonă se află un loc de stocare a energiei pentru o utilizare ulterioară.

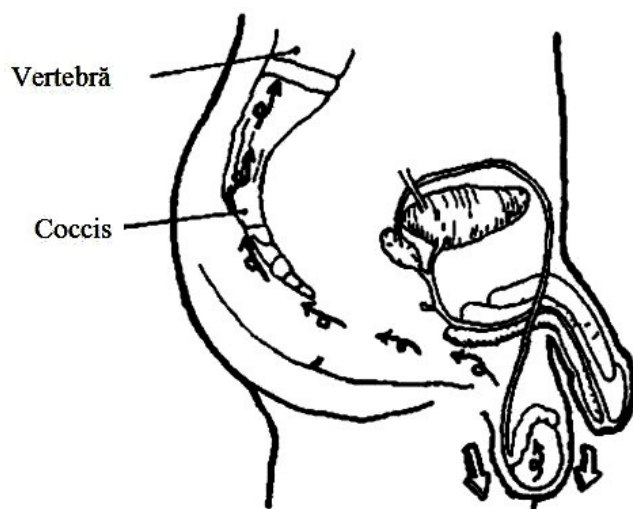
7. Următorul punct important este Pai-Hui, aflat în creștetul capului. Repetați tehnica deja descrisă, doar că de această dată umpleți „paiul” până la vârf. Împingeți sacrul către înapoi pentru a îndrepta puțin curbura sa, înlesnind astfel acțiunea pompei sacrale. Retrageți în același timp bărbia și contractați regiunea de la baza spatelui craniului pentru a activa pompa craniană. Rămâneți în continuare focalizați asupra regiunii din creștetul capului.

8. Datorită ascensionării energiei în zona capului este posibil să aveți un sentiment distinct de rotire, în cele mai multe dintre cazuri, în sensul acelor de ceasornic. Dacă sunteți atent puteți număra 36 de rotații. În urma acestei tehnici vă veți simți reîmprospătat. Energia excedentară va contribui la îmbunătățirea memoriei. Veți putea să susțineți orice activitate intelectuală mult timp fără să obosiți. Acesta este stadiul de început al controlului impulsurilor și frustrărilor sexuale. Energia seminală este apoi transformată în CHI (forță vitală). Când ajung la bătrânețe, oamenii au cheltuit deja atât de mult din propriul CHI, încât energia mentală și lichidul cefalo-rahidian s-au pierdut în mare parte, lăsând în loc doar niște cavități. Respirația Testiculară transportă energia sexuală umplând aceste cavități și revitalizând creierul. Taoiștii consideră că energia sexuală este foarte importantă pentru activitatea mentală.

9. În final aduceți energia sexuală de la testicule spre cap printr-o ascensionare continuă prin „pai”, inspirând o singură dată. La început puteți urmări să parcurgeți fiecare punct important până când veți remarca deschiderea canalului posterior. După aceea, prin focalizarea minții la nivelul testiculelor și simultan la nivelul creștetului, veți fi capabil să ascensionați energia direct de la nivelul sexual la nivelul creierului.

10. Cu timpul, veți începe să simțiți obiectiv senzația de „răcoare” în timpul practicii. Nu vă grăbiți niciodată și mențineți contracțiile specifice celor trei pompe în timpul execuției. Folosiți preponderent mentalul și mai puțin forța fizică.

**Figura 16**



Expirați, conduceți ascendent energia Ching pe coloana vertebrală. Coborâți cu blândețe testiculele în timpul expirației. Percepeți acum energia vitală vibrând la baza Coloanei vertebrale.

## NECTARUL AURIU

Când energia seminală s-a acumulat la nivelul capului, excesul de energie Ching se va uni spontan cu energia CHI la nivelul centrilor superiori, apoi se va revărsa prin circuitul microcosmic, prin palat și prin limbă. Această revărsare este însoțită de perceperea unui gust, diferit de la om la om. Adeseori, acesta este numit Nectarul Auriu și poate avea un gust asemănător cu cel al șampaniei, al mierii, al laptelui de cocos sau poate avea o aromă necunoscută, creând o senzație de vibrație fină și caldă pe limbă. Exercițiul numit „Dansul Testiculelor” poate fi executat oricând, în metrou sau în mașină, la birou sau la televizor, în pat etc. Principala cerință este ca spatele să fie cât mai drept, pieptul relaxat și scrotul suspendat liber. Pentru a tonifica diafragma pelviană este indicat să folosiți Respirația Testiculară. La fiecare mișcare a diafragmei pelviene întreaga parte inferioară a abdomenului este puternic masată. Forța vitală se revărsă în această regiune în ritmul respirației, stimulând glandele și vitalizând organele.

## COMPRESIA AERULUI LA NIVELUL SCROTULUI MĂREȘTE PUTEREA SEXUALĂ

Multe dintre beneficiile Respirației Testiculare sunt amplificate dacă aceasta este executată împreună cu exercițiul Compresiei Scrotului. Acest exercițiu reduce frecvența poluțiilor nocturne și riscul ejaculării premature. Micșorează riscul herniei. Vă calmează în caz de supraexcitare sexuală, ajutându-vă să direcționați conștient surplusul energetic de la nivel pelvian. De asemenea, vă dinamizează puterea sexuală prin absorbția și acumularea de energie CHI din aer.

Dintre cele trei poziții indicate anterior, sunt de preferat pozițiile șezând și cea în picioare. Inspirați profund, conduceți suflul în jos către plexul solar. De la acest centru conduceți-l apoi către testicule. Această coborâre a suflului se face contractând mușchii abdominali și rulându-i în jos într-o ușoară unduire.

De la plexul solar suflul este condus în jos spre regiunea pelviană; de acolo este comprimat în testicule. Când ajungeți aici veți constata un flux de căldură. Testiculele par să se dilate, iar după un anumit timp energia condusă aici va începe să urce pe coloană către zona capului, unde veți percepe iarăși o senzație de căldură.

## EXERCIȚIUL COMPRESIEI SCROTULUI: PAS CU PAS

1. Așezați-vă pe marginea unui scaun cu picioarele pe podea, depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Purtați pantaloni largi sau nu purtați nimic de la talie în jos, astfel încât testiculele să fie liber suspendate.
2. Inspirați pe nas, conducând suflul în jos către plexul solar, în regiunea dintre inimă și ombilic. Imaginați-vă că aerul este ca un balon.
3. După ce „balonul” a fost coborât spre plexul solar, rulați-l în jos către ombilic, iar de aici către pelvis și scrot.
4. Comprimați puternic suflul în scrot, atât cât să puteți rămâne în retenție pe plin. Perioada minimă pentru fiecare compresie trebuie să fie de treizeci, patruzeci de secunde. Cu timpul veți putea să prelungiți această perioadă până la un minut. Fiecare unică compresie scrotală trage o energie extraordinară în testicule. Cu o compresie de un minut întreag exercițiul are efect deplin. Mușchii sfincterului anal și ai perineului trebuie puternic contractați în timpul acestui exercițiu, pentru a preveni scurgerea de energie.
5. Când ați terminat compresia, expirați și relaxați-vă complet. Dacă saliva se acumulează în gură în timpul compresiei, înghițiți-o înaintea expirației.
6. După expirația completă efectuați câteva respirații rapide, scurte pentru a vă recupera suflul. Inspirați și expirați brusc aerul pe nări recâștigând rapid capacitatea pentru o altă compresie. Nu uitați să expirați pe nas, și nu inhalați

cantități nejustificat de mari de aer. Aceasta se numește "Respirația foalele", deoarece trebuie să pompați rapid abdomenul inferior înăuntru și în afară pentru a o realiza.

Acest exercițiu încarcă rapid întregul corp. Dacă vă simțiți bolnav sau indispus, mai multe ridicate compresii scrotale vă vor readuce la o bună formă. Efectuați exercițiile în secvența următoare: Efectuați mai întâi compresia scrotală. Apoi rotiți talia cu brațele la nivelul umărului.

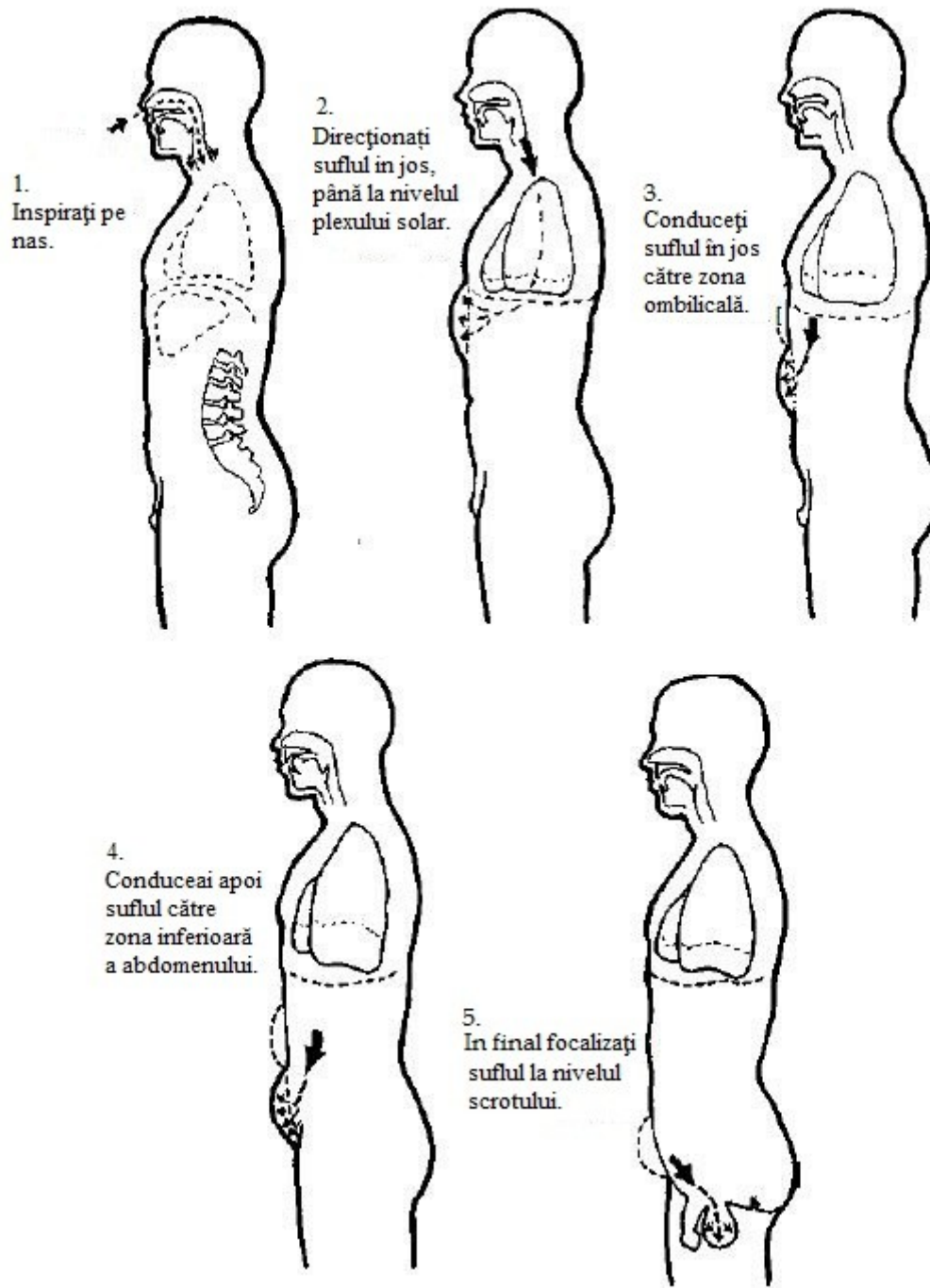
Odihniți-vă pentru un moment și repetați exercițiul. Nu uitați să mențineți limba atinsă de cerul gurii atunci când comprimați aerul.

Efectuați 5 contracții.

Când v-ați dezvoltat această capacitate, puteți face cinci compresii în succesiune și apoi restul cu rotație de talie. Apoi începeți o a doua serie de cinci compresii.

Păstrați respirația între compresii, scurtă și superficială pentru a nu depune energia în partea superioară a organismului.

**Figura 17**



Practicați respirația testiculară și compresia scrotală de două ori pe zi timp de cincisprezece minute dimineața și cincisprezece minute seara. Această metodă oferă chiar și singură beneficii reale. În plus față de acele avantaje deja menționate, contribuie de asemenea, la vindecarea impotenței sau deficitului de virilitate. Insomnia și nervozitatea adesea suferă îmbunătățiri radicale cu ajutorul acestor tehnici de respirație. Lipsa generală de energie și simptomele asociate pot fi de asemenea ameliorate prin practică regulată. Dacă ați păstrat lichidul Dumneavoastră seminal patru săptămâni sau mai mult, exercițiul trebuie să înceapă să aibă efect în termen de trei zile după începerea practicii. Testiculele se simt calde, tind să "sară", și pot da oarecum senzația de mâncărime. Acestea indică faptul că testiculele primesc ca ceva neobișnuit cantitățile mari de forță vitală. Tesuturile sunt deja în regenerare. Aceste semne apar numai în cazul în care exercițiul este făcut corect. O lună sau două de exercițiu va produce o creștere substanțială în putere și bunăstare.

## **EXERCIȚIU DE VENTILAȚIE PENTRU HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ**

După două până la șase săptămâni de practică a Compresiei Scrotului, unii practicanți care au presiunea sangvină ridicată vor remarca un flux abundent de energie CHI la nivelul capului. Aceștia vor simți tensiuni în zona capului deoarece sângele urmează curentul ascendent al forței vitale. Efectul nu este asemănător simptomelor obișnuite „Sindromului Kun-dalini” când energii libere hoinăresc prin corp fără control.

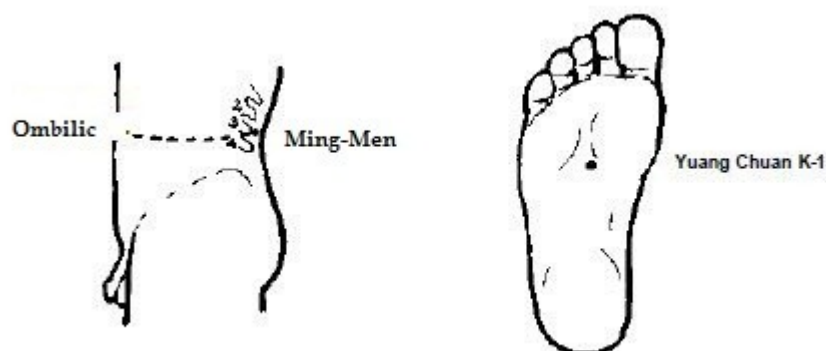
Dacă aveți presiune sangvină (tensiune arterială) mare și nu ați practicat meditația de deschidere Circuitului Microcosmic (descrie în capitolul 8) care distribuie energia armonios prin circuitele corpului, vă puteți focaliza atenția asupra a două puncte pentru a reduce excesul de presiune. Acestea sunt Men, situat pe coloană în partea opusă ombilicului (între T-12 și T-13) și Yuang Ch'uan (punctul K-I) situat pe tălpile picioarelor.

Pentru a localiza punctul Ming-Men, înfășurați o sfoară în jurul taliei, perfect orizontal astfel încât să intersecteze ombilicul. Ming-Men se află acolo unde sfoara se întâlnește cu coloana. Dacă aveți un abdomen mare și relaxat, măsurați în locul unde se afla ombilicul dumneavoastră înainte de a fi căzut. Vă aplecați din talie spre spate, punctul apare ca fiind un orificiu localizat între vertebre.

Yuang Ch'uan este localizat pe talpă. Când încleștați degetele de la picioare, acesta este punctul cel mai adânc de pe suprafața tălpii. După ce ați găsit punctele de pe tălpile picioarelor, lipiți pe ele cu leucoplast bile mici, de mărimea unei castane înțepătoare (castana nedesghiocată, când e încă mică) sau a unei boabe de fasole. Duceți mâinile la spate și apăsați punctul Ming-Men, concentrându-vă atenția asupra lui. Astfel, energia CHI și sângele vor fi conduse în acea regiune. După ce simțiți energia acumulându-se în punctul Ming-Men, direcționați-o în jos pe coloană și prin picioare către Yuang Ch'uan. Presați picioarele pe bile încât să le simțiți foarte distinct. În cazuri mai grave sunt necesare una sau două luni pentru a acumula energie Ming-Men și a o coborî către Yuang Ch'uan.

Dacă sângele afluează prea puternic către execuția Compresiei Scrotului, veți putea să disipați energia prin metoda prezentată anterior. Forța dezechilibrantă se va scurge prin aceste două puncte. După practicarea exercițiilor scrotale, mulți dintre practicanți și-au deschis circuitul microcosmic, astfel că energiile au străbătut întregul circuit închis al corpului. În multe cazuri, aceasta a avut ca rezultat vindecarea hipertensiunii arteriale.

**Figur a 18**



## **TEHNICA BLOCAJULUI ENERGETIC PENTRU RETENȚIA FLUIDULUI SEMINAL**

Dacă veți practica perseverent acest exercițiu, veți putea să abordați o variantă a acestuia în timpul relației sexuale, cunoscută ca „Marea Ascensiune”. Puterea metodei blocajului se poate obține fără partener printr-o practică zilnică a exercițiului. Tehnica este foarte bună pentru a întări mușchii perineali astfel încât să fiți capabil să rețineți fluidul seminal. Energia sexuală resimțită în cazul Blocajului Energetic este diferită de cea resimțită în timpul Respirației Testiculare și al Compresiei Scrotului și este important să cunoaștem diferența subtilă dintre ele.

În timpul Respirației Testiculare energia sexuală rece Ching CHI care se află în scrot în stare Yin, după producerea ei de către testicule, este transferată în sus către cap și apoi din nou în jos, formând astfel un circuit. Prin exercițiul Compresie Scrotului, energia CHI a organelor— inimă, plămâni, splină etc— coboară și se amestecă cu energia Ching CHI rece, de la nivelul organelor sexuale. Apoi energia caldă este din nou transferată în sus, formând astfel un circuit complet.

Prin metoda Blocajului Energetic trezim organul sexual, transformând energia rece care se află pe canalele seminale în energie sexuală caldă. Această căldură este generată de milioanele de celule seminale; energia Yang fiind expansivă, dificil de controlat și întotdeauna în căutarea celei mai directe căi de acces către un mediu Yin, răcoros. În cazul mării majorități a bărbaților, canalul prin care energia circulă întâlnind rezistența minimă este prin penis, către exterior. Pentru un maestru taoist, cea mai simplă cale este cea care duce către centrul superior al ființei. Însă este necesară multă practică pentru a realiza controlul mușchiului anal și al mușchilor involuntari care înconjoară canalele seminale, pentru a putea direcționa fluxul de energie sexuală dinspre penis, prin coloana vertebrală către partea superioară a corpului.

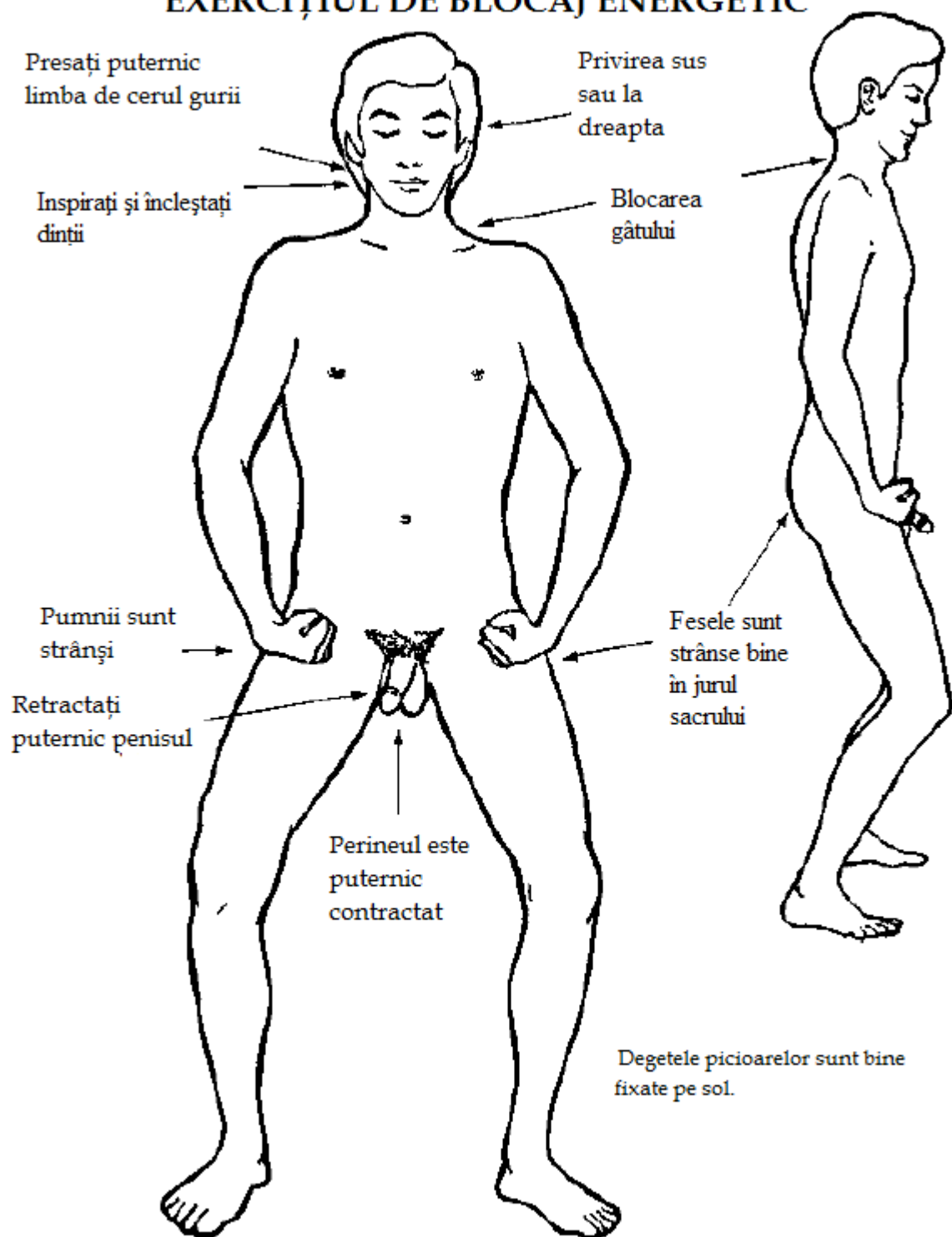
### **Există 4 niveluri ale practicii „BLOCAJULUI ENERGETIC”:**

1. **Începători:** Folosiți mușchii pumnului, ai maxilarului, ai gâtului, ai picioarelor, ai perineului, ai feselor și ai abdomenului pentru a disipa tensiunea sexuală, pentru a bloca tendința de ejaculare și a direcționa în sus energia Ching CHI fierbinte, care menține trezirea sexuală.
2. **Stadiul intermediar:** Folosiți mai puțin mușchii pumnului, ai maxilarului, ai picioarelor și bazați-vă mai mult pe diafragma pelviană, sfincter, sacru și pompa craniană pentru a ascensiona energia sexuală.
3. **Stadiul avansat:** Folosiți mai puțin mușchii perineali și mai mult sacru și pompa craniană. Concentrați puterea minții pentru a transporta energia Ching către centrul coronal. Prin focalizarea la nivelul creștetului capului, energia este transferată de la centrul inferior către cel superior.

4. **Stadiul foarte avansat:** Folosiți puterea minții— fără să mai fie nevoie să folosiți și mușchii—pentru a controla penisul și comandați energiei Ching să ascensioneze sau să coboare, după cum doriți.

**Figura 19**

## EXERCIȚIUL DE BLOCAJ ENERGETIC



Energia Ching CHI este împiedicată să se scurgă prin penis, fiind direcționată spre coroană până ce apare o diminuare a erecției.

În execuția acestei tehnici este necesar să treziți penisul în procent de 90% până la orgasmul cu ejaculare. Nu treceți de acest punct fără întoarcere, căci altfel, pentru un anumit timp nu veți mai avea energie CHI seminală pentru a exersa. Ca maestru al Blocajului Energetic, veți putea avea un control fin al acestor stări puternice, pentru a vă apropia de ejaculare și a vă opri la atingerea unui procent de 98%, 99% din starea

maximă. Stimulați glandul penian până când este erect. Când aveți sentimentul că orgasmul este iminent, opriți-vă și executați metoda Blocajului Energetic între trei și nouă ori sau până când erecția scade. Repetați această procedură — stimularea penisului până la erecție și apoi efectuarea Blocajului Energetic până la relaxarea acestuia—de 3-9-18-36 ori la o ședință.

Practica vă va perfecționa. Când veți dobândi controlul deplin al organelor sexuale prin această practică veți avea, în mod natural, control în timpul relației sexuale. Vă recomand să practicați aceasta de zece mii de ori pentru a obține un control bun; însă vă poate fi mult mai ușor dacă v-ați antrenat mintea prin Yoga, meditație sau alte discipline. Dacă nu aveți un program de disciplină fizică zilnică, vă recomand să faceți câteva exerciții de încălzire și întindere înainte de a practica Blocajul Energetic. Acesta tehnică tonifică organele corpului și vă face să vă simțiți mai ușor energiile CHI interne, ceea ce vă va îmbunătăți controlul asupra energiei sexuale.

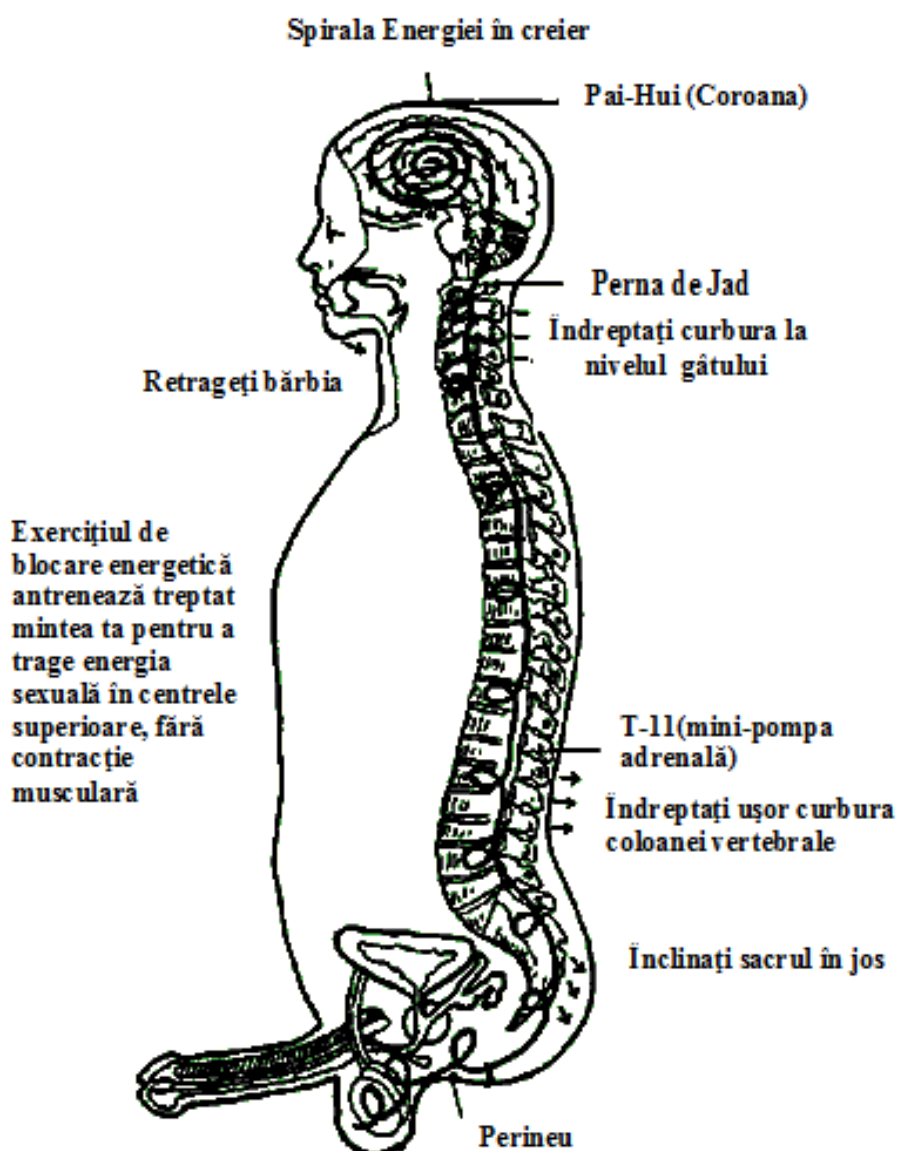
## TEHNICA BLOCAJULUI ENERGETIC: PAS CU PAS

1. Poziția șezând este aceeași cu cea de la Respirația Testiculară—picioarele sprijinite pe podea, îmbrăcăminte ușoară (pantaloni largi) sau puteți sta nud, de la talie în jos. Stimulați penisul până la erecție. Centrați-vă atenția asupra organelor sexuale și asupra expansiunii energiei în penis și scrot.
2. În momentul când simțiți apropierea orgasmului, inspirați profund pe nas. Strângeți simultan pumnii și degetele de la picioare, care sunt asemenea unor pompe care absorb energie telurică. În același timp, încordați pompa craniană din spatele gâtului și apăsați cu limba cerul gurii. Inspirați încă o dată și retrageți în sus prin contracție întreaga regiune genito-anală concentrându-vă asupra punctului Hui-Yin (perineul), asupra diafragmei și în special asupra penisului. Deplasați energia, dinspre penis înspre perineu, menținând cât mai puternic contracțiile. Țineți-vă respirați numărând lent până la nouă și încercând să mențineți contractați mușchii numiți anterior. Când simțiți nevoia, expirați și relaxați întreaga musculatură corpului. Puteti simti energia afluind rapid în sus și în jos, în special în zona sexuală.  
După ce exersați o săptămână sau două, veți simți contracția musculară ridicând și coborând penisul. Musculatura anală va fi foarte ușor de contractat. Este mai bine să respirați pe nas. Respirația nazală favorizează un control mai bun al aerului, filtrându-l și încălzindu-l. După expirație, întregul corp trebuie să fie relaxat. Urmăriți să obțineți o stare de deconectare ca într-o meditație. Inspirând, contractați și apoi blocați de repetate ori regiunea sexuală, menținând energia la nivelul perineului. Reținerea energiei la nivelul perineului este foarte importantă. Dacă relaxați mușchii energia fierbinte se va scurge către organele sexuale sau se vapierde în afară prin penis. Executați această tehnică cel puțin o săptămână.
3. Începeți prin a vă produce starea de erecție. După inspirație strângeți pumnii, degetele picioarelor, contractați musculatura gâtului și cea a maxilarelor. Contractați aparatul genital, în special penisul, anusul și conduceți energia fierbinte către perineu apoi continuați să o direcționați în sus, către coccis (puțin mai sus de capătul coloanei vertebrale). Simțiți acut pătrunderea energiei prin orificiul deschis al sacului.  
Activați pompa sacrală prin arcuirea părții inferioare a spatelui în afară, pentru a îndrepta coloana. Aceasta va ușura trecerea energiei CHI. Mențineți energia în regiunea sacului, apoi executați exercițiul de respirație, ridicând energia de la nivelul organelor sexuale cu fiecare inspirație, până când erecția slăbește. Sunt necesare uneori trei până la nouă inspirații însoțite de puternice contracții. Încordarea feselor vă va ajuta să conduceți energia Ching către sacru. Când simțiți nevoia, expirați. Relaxați-vă și reveniți.  
Dacă ați practicat Respirația Testiculară (sau v-ați deschis deja Circuitul Microcosmic), vă va fi mult mai ușor să canalizați energia Ching fierbinte prin sacru atunci când efectuați Blocajul Energetic. Altfel, această intrare este dificil de străpuns deoarece energia seminală CHI este mai densă decât alte tipuri de energie CHI și trebuie pompată în sus. Aici trebuie să intervină pompa sacrală. Unii

oameni simt durere, furnicături sau înțepături. Când energia sexuală fierbinte intră prin orificiu nu vă speriați dacă simțiți senzațiile de mai sus. Puteți să ajutați energia Ching să pătrundă în coccis masând din când în când ușor orificiul cu o pânză de mătase.

4. Dacă ați trecut de sacru, în săptămâna următoare ocupați-vă cu conducerea energiei în punctul T-11 aflat pe coloana vertebrală, în dreptul plexului solar. Aplicați aceeași procedură: stimulare, contractare și inspirație. Pompați energia în sus către perineu, sacru, apoi către punctul T-11 unde o veți reține până când veți simți o energizare puternică a acestuia. Deoarece energia seminală este mai densă decât energia CHI, va trebui să arcuiți coloana în afară, îndreptând-o apoi pentru a vă acomoda și a mări acțiunea de pompare și de trecere liberă în sus a energiei Ching CHI.

**Figura 20**



5. O zonă de mare importanță este cea din spatele capului (între C-1 și baza craniului). Procedați în maniera descrisă anterior— direcționați energia în sus către perineu, sacru, punctul T-11 și baza craniului. Pompa craniană se va umple cu energie și va pulsa ritmic.
6. Ur

aceeași procedură de trezire și de diminuare a erecției, direcționând energia ascendent. Bărbia este retrasă și încordată, ceafa contractată pentru activarea pompei craniene. Căutați să stați cu partea superioară a coloanei vertebrale cât

mai dreaptă. Ascensionați energia spre zona capului până când erecția se diminuează.

Când energia ajunge la cap veți avea o senzație de căldură și furnicături datorită energizării. Efectul imediat al acestei tehnici este că vă veți simți mult învigorat. Unii oameni spun că pot gândi mai clar și mult mai creativ; este posibil ca ei să se afle în stadiul în care pot converti ușor energia Ching CHI în conștiință expansionată. Energia seminală poate fi convertită apoi în CHI original, forța vitală pură, în nivelurile spirituale ale Yogăi taoiste. Pe măsură ce îmbătrânim, folosim tot mai multă energia mentală, încât fluidele dispar gradat și lasă o anumită cavitate în cap. Blocajul Energetic ne ajută să transportăm energia sexuală pentru a umple acea cavitate. În loc să fie stocată în scrot, ea va fi stocată în regiunile superioare ale corpului și în creier. Taoiștii privesc energia sexuală ca pe o energie creatoare, ce poate fi transferată în orice partea organelor, a glandelor și a creierului.

Practicați Blocajul Energetic până când veți reuși să ridicați energia sexuală către cap în cursul unei singure execuții. La început, puteți merge din punct în punct. Mai târziu, canalul posterior (Canalul Guvernator (Vasul Guvernator)) se va deschide. Veți putea să aduceți energia sexuală de la testicule până la creier prin simpla focalizare mentală la nivelul testiculelor și în creștetul capului. Va dura mult timp până când veți simți în mod obiectiv energia sexuală în timpul practicii. Nu vă grăbiți. Mențineți funcționarea pompelor și după exercițiu. Folosiți din ce în ce mai mult mintea în locul mușchilor. Lăsați-vă ghidat de senzațiile energetice.

7. Când simțiți energizarea creierului, concentrați-vă în centrul dintre sprâncene și conduceți fluidul energetic în jos, prin cavitatea nazală, palat, limbă, către centrul gâtului, centrul inimii, plexul solar și ombilic. Această circulare este ajutată de presiunea internă creată în timpul Blocajului Energetic. Orientați energia de la baza trunchiului în sus pe coloană, apoi în jos, completând astfel circuitul. Mențineți contracțiile cât mai puternice. Când expirați, relaxați întregul corp. Sensul natural de circulare a energiei QHI este ascendent prin partea posterioară a corpului și descendent prin partea anterioară a corpului. Dirijați energia sexuală în modul indicat pentru a slăbi erecția. La început și în special dacă sunteți foarte trezit sexual, vor fi necesare trei până la nouă execuții pentru a obține efectul dorit. Dar după un timp de practică, va fi suficient dacă executați exercițiul o singură dată.

8. Efectuați 36 de contracții complete dimineața și seara. După ce vă obișnuiți, nu vi se va mai părea obositor. Dacă sunteți foarte trezit sexual, va trebui să executați mai multe repetiții pentru a diminua erecția. Într-o lună sau două de practică, antrenându-vă cu intensitate, vă veți dezvolta tonusul muscular necesar retenției seminale efective. Nu este important cât de repede progresați; ceea ce este esențial este să progresați constant. Limita minimă de practică trebuie să fie o rundă pe zi pentru a vă menține continuitatea. Dacă se întâmplă să vedeți o femeie atrăgătoare sau o fotografie care vă trezește, puteți executa imediat Blocajul Energetic pentru a canaliza energia în sus. Asigurați-vă că șeful dumneavoastră nu vă privește crezând că aveți accese.

Timpul optim de practică a acestor exerciții este între orele 11-13 sau 23-01. În aceste perioade, energia Yin se transformă în energie Yang și viceversa. Soarele începe să urce în timpul nopții până la amiază. Acum energia circulă mai ușor. Dacă nu puteți practica în această perioadă nu vă descurajați; în definitiv, veți avansa atâta timp cât veți practica zilnic.

9. O ultimă precizare este aceea că nu trebuie să contractați musculatura stomacului sau cea abdominală. Ne concentrăm pe partea inferioară a feței trunchiului-penisul, perineul și diafragma urogenitală. Scopul este de a antrena astfel acești mușchi încât să bareze urcarea râului seminal. Orientăm apoi acest flux pentru a inunda corpul cu energii regeneratoare.

Direcționați energia din partea inferioară a trunchiului către centrul corpului, revărsând energia către regiunea ombilicului. Deoarece fluidul seminal (ca și sângele) tinde să urmeze energia CHI, ombilicul reține fluidul seminal și-l orientează pe

coloană în sus. Contractați diafragma uro-genitală ca și cum rețineți de mult timp urina. Blocați trecerea atât de ferm încât nici un debit intern să nu poată pătrunde prin închiderea inelelor musculare.

## **CÂTEVA PUNCTE ESENȚIALE PENTRU TEHNICILE: RESPIRAȚIA TESTICULARĂ, COMPRESIA SCROTULUI ȘI BLOCAJUL ENERGETIC**

1. Nu vă întindeți pe spate în timpul acestor exerciții. Fluxul energetic prea intens vă poate cauza considerabile neplăceri în zona pieptului și o presiune prea mare asupra inimii.
2. Nu vă întindeți pe partea stângă în timpul practicii. Această poziție presează inima și o supraîncarcă energetic.
3. Nu plasați nici un obiect sub corpul întins, deoarece vă curbează spatele, cauzându-vă dureri. Dacă apare vreuna dintre problemele menționate la punctele 1-3, relaxați întreaga musculatură, folosind „Exercițiul de ventilație”. Astfel, orice durere sau disconfort va dispărea în cel mult o săptămână de la începerea practicării acestui exercițiu.
4. Practicați pe stomacul gol dacă este posibil. Dacă nu, așteptați o oră după ce mâncați.
5. Purtați haine ușoare sau înveliți-vă într-o pătură în timpul practicii. Veți transpira dacă exercițiile sunt executate corect și veți răci dacă nu sunteți acoperit. După practică, schimbați-vă hainele pentru a vă feri de umezeală. Camera e bine să fie aerisită. Evitați orice curent de aer. Vântul tinde să îndepărteze puterea CHI și aceasta poate cauza cu ușurință răcirea energiei.
6. După cinci compresii scrotale, transpirația se acumulează pe frunte. Întindeți această transpirație pe piele: este de dorit să rămână în corp.
7. Nu respirați pe gură în timpul exercițiului. Este mai ușor de controlat fluxul de aer dacă respirați pe nas. Respirația pe nas încarcă aerul cu energie și învioră creierul.
8. Nu fiți descurajat dacă veți simți efecte reduse în primele zile de practică. Aveți nevoie de o anumită perioadă de timp pentru a încălzi fluxurile energetice din zona testiculelor.
9. Trebuie să dezvoltați o concentrare intensă. Feriți-vă de a vă disipa mintea. Lăsați gândurile și imaginile să plece fără să le urmăriți. Goliți vasul minții de gânduri pentru a-l putea umple cu energie. Perseverând în această disciplină, puterea minții se va dezvolta foarte mult. Învățați meditația Circuitului Microcosmic și executați-o imediat după practicarea Blocajului Energetic.
10. În timpul practicii închideți ochii și urmăriți traseul energiei. Mintea nu trebuie să persiste în gânduri și fantezii, ci trebuie să urmărească strict cursul energiei. Aceasta pare dificil la început, însă veți fi uimit cât de ușor puteți deveni senzitiv la propria energie. Când veți experimenta aceste energii în interiorul dumneavoastră veți ști exact ce vreau să spun. Energia curge de-a lungul cursurilor naturale arătându-vă astfel unde trebuie să vă focalizați mintea.
11. Cei care suferă de constipație vor practica dimineața; perioada obișnuită de activitate intestinală. Exercițiile îi vor ajuta mult să remedieze această problemă.
12. Pentru ca metoda să fie eficientă trebuie să nu ejaculați treizeci de zile. După orgasmul cu descărcare, corpul trebuie să se refacă și să se acumuleze suficientă energie CHI în testicule. Dacă nu ați învățat să rețineți sămânța în timpul relațiilor sexuale, abțineți-vă de la sex timp de treizeci de zile. În acest fel veți experimenta deplina putere a metodei. Desigur, eu nu mă opun dorinței dumneavoastră de a avea relații sexuale. Vă informez doar că progresul dumneavoastră va fi întârziat dacă veți continua să ejaculați. Începeți să învățați acum să sacrificați plăcerea ejaculării pentru plăcerile mai mari ce vor urma. Când veți realiza aceste exerciții cu eficiență, vă va fi mult mai ușor să rețineți sămânța în timpul actului sexual. Aceasta este principala învățătură a metodei de Kung Fu Sexual.

## **EFECTE PURIFICATOARE**

1. Din experiență știu că mulți practicanți ai acestor metode și-au format o digestie foarte bună.

2. Dacă sunteți infectat de boli venerice vindecați-vă complet înainte de a practica aceste exerciții. Altfel, durerea poate fi destul de mare când canalizați atât de mult sânge și energie către regiunea pelviană.
3. Unii se confruntă cu o cantitate neobișnuită de gaze intestinale și își evacuează intestinele de două trei ori pe zi. În acest mod corpul își folosește noile resurse pentru o deplină purificare, pe căi complet naturale. Numărul neobișnuit de evacuări și gazele intestinale încetează într-o lună sau două.
4. Această dezintoxicare este urmată de o digestie regulată și un sentiment profund de puritate corporală și vigoare. Saliva devine mai limpede și mai dulce. Ameliorarea funcției intestinale apare datorită creșterii fluxului de energie vitală la nivelul intestinelor. Mușchii involuntari sunt energizați, ceea ce le ușurează funcționarea. Poate apărea de asemenea o creștere a frecvenței râgâitului, care este o expirare sănătoasă a impurităților și gazelor nocive din corp. Râgâitul, de asemenea, se va diminua după un timp, când corpul va fi mult purificat.
5. Blocajul energetic este excelent pentru vindecarea hemoroizilor. Hemoroizii se datorează stilului de viață sedentar, datorită toxinelor grave acumulate în timp, stagnării sângelui datorită gravitației, datorită unei digestii slabe și datorită depresiei energetice la nivelul Hui-Yin. Dacă există hemoroizi, Blocajul Energetic poate provoca în timp de două până la patru săptămâni de practică o creștere a eliminării de sânge. Dacă sângerarea nu este excesivă puteți să practicați exercițiile date la jumătate din puterea lor. Gradat, vă veți vindeca. Aceste exerciții înlătură cauzele specifice ale formării hemoroizilor, evacuează sângele stagnat în vasele de sânge anale. În timpul practicării Blocajului Energetic ca o cură contra hemoroizilor, puteți folosi eventual și medicația pentru a accelera procesul de vindecare. Planta „Coadă Calului” (*Equisetum arvensis*) este un excelent remediu dacă este folosită pentru ceai și în baia Sitz. Cei care au probleme serioase cu hemoroizii, trebuie să consulte doctorul înainte de a trece la practicarea acestor exerciții.

## **SUMARUL RESPIRĂȚII TESTICULARE**

1. Alegeți-vă poziția preferată. Poziția șezând este cea mai indicată. Relaxați întregul corp și concentrați-vă asupra zonei testiculelor.
2. În timp ce inspirați, imaginați-vă cum testiculele urcă în regiunea scrotală. Lăsați-le să coboare încet în momentul expirației. Realizați 36 până la 108 de astfel de cicluri.
3. Relaxarea: nu folosiți forța musculară. Presați limba pe regiunea palatală și încercați să percepeți energia rece de natură Yin a fluidelor sexuale urcând pe coloană.

## **SUMARUL COMPRESIEI SCROTALE**

1. Alegeți-vă poziția preferată.
2. Respirați foarte lent pe nas concentrându-vă atenția asupra zonei gâtului. Comprimați suflul spre gât până când încheiați inspirația.
3. Inspirați cu putere și rețineți suflul ca și cum ați avea un balon în regiunea plexului solar.
4. Împingeți balonul în jos spre regiunea ombilicală.
5. De la ombilic împingeți balonul în jos, către regiunea pelviană.
6. În timpul retenției pe plin, continuați să împingeți balonul cu putere în scrot.
7. Expirați lent pe nas și faceți o pauză.
8. Relaxați-vă, efectuând câteva rotații de trunchi.
9. Pentru început, repetați procedeul de 5 ori, apoi creșteți gradat numărul până la 36 de execuții la o ședință.
10. Mențineți limba lipită de palat.

## **BLOCAJUL ENERGETIC ESTE DE BAZĂ ÎN ALCHEMIA SEXUALĂ**

Deși par elementare, exercițiile prezentate în acest capitol sunt cele mai rafinate tehnici de creștere a forței vitale. Ele reprezintă cele mai importante tehnici taoiste de respirație. Sunt precum săbiile ascuțite care trebuie mânuite cu atenție pentru a le îndeplini menirea fără a ne răni pe noi înșine. Dacă urmați îndeaproape instrucțiunile pe care vi le-am oferit, nu veți suferi nici un efect secundar dăunător. Studiați cu seriozitate metodele, asimilați fiecare rând din text. Perseverati până când veți obține rezultate. Aceste metode sunt asimilate de la mulți maeștri taoisti. Exercițiile respiratorii prezentate în acest capitol sintetizează învățăturile a patru maeștri. Fiecare consideră că metoda sa ascunde supremul secret și că tehnica respiratorie proprie conduce la cele mai bune rezultate.

Nimic nu se naște din nimic. Trebuie să sacrificați din timpul dumneavoastră în favoarea practicii pentru a dobândi beneficii. Un gram de practică valorează cât tone de teorie. Viața modernă ne oferă prea puțin timp. Trebuie să aveți voința de a sacrifica o parte din timp pentru a vă accelera evoluția. Practica trebuie să devină o parte din rutina dumneavoastră zilnică. Veți face progrese doar dacă exersați. Dacă practicați cu regularitate dimineț la trezire, progresul va fi rapid; energia CHI va începe să urce în partea superioară a corpului și va coborî la nivelul ombilicului. Pentru a folosi din plin energia Ching acumulată în regiunea ombilicală este necesar studiul metodelor taoiste de meditație. Puțin sub ombilic se află central Tan Tien inferior, oază energetică în care taoiștii acumulează CHI înainte de a-l rafina din nou în sens ascendent. Energia CHI circulă prin centrii tan tien inferior, mijlociu și superior, având loc un proces continuu de rafinare a acesteia. Procesul de rafinare și echilibrare a energiei se învață din Circuitului Microcosmic, Fuziunea celor Cinci Elemente și Mica Iluminare a cursurilor lui Kan și Li. Acest proces este asemenea rafinării metodice a mierii crude (care conține ceară, mizerii și albine moarte) în miere dulce. Taoiștii tratează sperma ca pe miera crudă. Blocajul Energetic este pasul prin care miera este transferată dintr-un vas vechi și acumulată într-unul nou, etanș. Acest vas este plasat la înălțimea ombilicului, la o distanță de două treimi de coloana vertebrală și a fost numit de străvechii maeștrii „vas alchimic”. În acest vas alchimic ei amestecau și preparau diferite energii ale corpului într-un proces, pe care ei îl numeau „alchimie”—precursoarea chimiei moderne. Agentul alchimic secret pe care ei îl foloseau nu era altceva decât „esența” sexuală obișnuită, sau Ching. Dar fără acesta, nici un nivel superior al alchimiei nu poate fi atins. Stăpânirea corectă a acestor exerciții simple de Kung Fu—Respirația Testiculară, Compresia Scrotală și Blocajul Energetic—care par simple și prea rudimentare pentru a avea efecte spirituale, este esențială înainte de a vă angaja într-o relație de dragoste cu o femeie ce vă domină din punct de vedere sexual și spiritual. Energia dumneavoastră sexuală este elixirul vieții și fântâna tinereții dumneavoastră. Merită deci s-o păziți cu strășnicie.

## CAPITOLUL 7

### ECHILIBRUL POLARITĂȚILOR ESTE CHEIA TRANSFORMĂRII ENERGIEI SEXUALE

"Interacțiunea sexuală este comparabilă cu interacțiunea dintre apă și foc. Acestea pot să ucidă omul sau să îl ajute, în funcție de modul în care sunt folosite." (PAO, maestru taoist)

A fi taoist înseamnă a experimenta viața, care nu este altceva decât curgerea armonioasă a fluxului de energie vitală. În termenii taoiști tradiționali, în cazul ființei umane, această curgere se realizează de la CHI spre Ching și apoi spre Shien, altfel spus de la respirație la esența sexuală vitală și apoi la spirit. Ea urmează atât căi vizibile, cât și invizibile, într-un ciclu fără de sfârșit; astfel, ea circulă în interiorul nostru, între noi și restul Manifestării și de asemenea între cer și pământ cuprinzând omul între ele. Este sângele care curge între inimă și rinichi, este iubirea dintre bărbat și femeie, sunt furtunile și razele de soare care se întind între cer și pământ.

Mulți oameni se pierd în această curgere tumultuoasă a vieții, fiind pur și simplu copleșiți de ea. Unii nu au suficientă energie vitală astfel încât ei se simt înșelați și rămân cu un gust amar. Alții plutesc fără țel, fără nici un scop, resemnați și inconștienți de existența acestei

curgeri armonioase de energie. Având o atitudine nepăsătoare față de viață, poticnindu-se adeseori de suferință ei caută ajutor într-o relație de iubire. Este mai mult decât evident că această putere de atracție este dată de curgerea energiei Ching CHI, a esenței vitale, sexuale, între bărbat și femeie.

De asemenea, de cele mai multe ori existența polarității între bărbat și femeie cât și curgerea subtilă, energetică între acești doi poli este ignorată, iar aceasta din cauza faptului că este invizibilă vederii noastre fizice și efectele sale sunt adesea prea subtile pentru a putea fi recepționate de mintea necultivată în această direcție. Din aceste motive taoiștii studiază mișcările dinamice și efectele lui CHI, Ching CHI și Shien. Aceste energii sunt denumite de către taoiști cele trei comori ale omului, fiind asemuite unui limbaj subtil al vieții. A stăpâni perfect acest limbaj necesită uneori ani lungi de practică și autorafinare. La o primă abordare aceasta poate să semene cu învățarea unei limbi străine. Dar după câteva lecții, veți observa cu rapiditate că vorbiți din naștere acest limbaj subtil, numai că, din păcate, subtila gramatică a energiei CHI a fost uitată datorită unui lung proces de educare de către părinți și diverși profesori care v-au angrenat într-o studiu mai mult mental, discursiv, decât intuitiv.



Acest fluid energetic dintre cei doi poli, masculin și feminin (reprezențați de bărbat și femeie ), reprezintă cheia armonizării în viață. Este cel mai simplu și cel mai valoros secret, nu numai al maeștrilor taoiști, dar al oricăror tradiții esoterice autentice. Aceasta este cheia stăpânirii secretelor taoiste ale iubirii. Ea este atât de simplă deoarece este bazată pe o lege naturală a universului—aceea că forțele pozitive și cele negative se atrag și interacționează unele cu celelalte. Acest fenomen este valabil atât pentru o singură pereche de magneți poziționați unul în fața celuilalt, cât și pentru protonii și electronii aflați în dansul lor de particule ce formează structura atomului. Taoiștii numesc aceasta polaritatea Yin-Yang, termeni care au devenit populari astăzi în medicina holistică, dar care nu sunt tot atât de bine înțeleși în aspectele lor legate de dinamica sexualității.

Spre exemplu, taoiștii îi descriu printr-o simplă metaforă, aceea a "fierberii". Yang este focul și Yin este apa. Bărbatul este focul și femeia este apa. Când un bărbat face dragoste cu o femeie, el începe să încălzească apa femeii (vaginul ) cu focul său (penisul). Femeia este aproape întotdeauna mai puternică din punct de vedere sexual, datorită faptului că apa sa stinge

focul bărbatului, ducând la diminuarea erecției. Yin-ul, delicatețea și fertilitatea, întotdeauna concurează Yang-ul, forța și duritatea. În același fel apa (râurile fiind Yin, de natură feminină) triumfă asupra stâncii. Așa a fost posibil ca un râu leneș, curgând printr-un imens munte, să sculpteze Marele Canion ce are adâncimea de o milă.

## **YIN ȘI YANG: BĂTĂLIA DINTRE SEXE**

Această luptă între Yin și Yang este, aparent, fără de sfârșit, asemenea nesfârșitelor interacțiuni dintre sexe. De fapt, înțelepții taoiști folosesc metafora luptei pentru a desemna actul iubirii sexuale. Pentru unii oameni este o luptă pasionantă pentru a domina și a cuceri; pentru taoiști acesta este mai mult un joc al legii contrariilor. Ideal este să poți vedea această interacțiune ca pe un joc. Te apropii nu cu intenția de a-ți învinge iubita, ci cu speranța de a combina grația și receptivitatea sa cu aspectele complementare masculine, de forță și control.

Din păcate, în ziua de astăzi mulți oameni tind să aibă un comportament competitiv în viața lor sexuală. Ca rezultat, cei mai mulți sunt învinși în lupta cu minutele de către partenera lor. Acest dezastru se datorează ignoranței tactice atât în ceea ce privește orgasmul sexual masculin cât și a naturii energiei sexuale feminine. Neînțelegerea legilor strategice ale dragostei este atât de larg răspândită încât printre cei mai mulți bărbați s-a răspândit ideea imposibilității satisfacerii unei femei pasionale.

De fapt, majoritatea bărbaților își pot satisface cu siguranță iubita, numai atunci când învață să-și disciplineze forța. Natura activă a bărbatului este de a ataca: el posedă armele. Dimpotrivă, natura feminină este dotată pentru apărare: ea se protejează împotriva extenuării proprii. Când bărbatul, atacă furibund și își pierde sperma, el clachează lamentabil. Femeia însă rămâne capabilă, aproape întotdeauna să continue și, din acest motiv, tinde să-și menajeze partenerul.

Revenim acum la metafora marțială a înțelepților chinezi. Scutul și spada scurtă a femeii sunt reprezentate de vagin și clitoris. Bărbatul este înarmat cu o singură lance lungă, penisul. Dacă bărbatul atacă prea violent cu armele sale, femeii îi este ușor să se apere de penetrările sale, determinându-l să-și piardă sămânța. Dar dacă bărbatul trece dincolo de aceste zdrobitoare arme, femeia abandonează scutul datorită oboselii. Actul amoros se va sfârși înainte ca bărbatul să își piardă vehiculul înaltei sale vitalități (sperma).

Punctul esențial este următorul: bărbatul trebuie să stopeze cu orice preț pierderea ireversibilă a energiei sale sexuale. Când el oprește pierderile de spermă, femeia nu se va mai afla prea mult într-o poziție de superioritate. Ea își întâlnește partenerul plin de iubire și nu va mai suferi niciodată vreo dezamăgire. Bărbatul nu va mai fi epuizat și niciodată nu se va mai retrage în umilință, simțind acum că a întâlnit partenera ideală. Femeia își va explora limitele capacităților sale erotice și va stabili o pace adevărată cu partenerul său.

Tocmai de aceea înțelepciunea vă sfătuiește să vă folosiți în primul rând armele tactice, păstrându-le pe cele strategice în rezervă. Cu alte cuvinte, folosiți degetul, limba și alte părți ale corpului înainte de a vă folosi penisul. Prin tandrețe și îndemănare folosiți-vă la început de celelalte părți ale corpului; vă puteți aduce astfel partenera la un nivel foarte înalt de receptivitate, acesta fiind primul pas pe calea de a deveni egal unui partener superior.

Sânii săi vor fremăta, respirația va deveni precipitată și secrețiile glandulare vor crește. Va trebui să așteptați până ce fluidul va încălzi pereții vaginali și labiile, înainte de a folosi arma de căpetenie. Dați-i iubitei dumneavoastră suficient timp pentru a se integra plenar în fluidul dragostei, înainte de a o pătrunde.

Lupta dintre bărbat și femeie este încheiată când amândoi recunosc că nici unul dintre ei nu poate învinge și nici unul dintre ei nu poate fi învins. În acel moment, amândoi vor deveni capabili să se abandoneze unul altuia și să schimbe reciproc iubirea lor cea mai profundă. Toate punctele vulnerabile au căzut și frica de a pierde este spulberată.

## **ORGASMUL SUPERIOR REPREZINTĂ UN ECHILIBRU DELICAT AL ENERGIILOR POLARE**

Se pune întrebarea: cum să ajungi la acel punct de tandrețe în care ambii iubiți, plini de fericire, oferă și primesc în același timp dragoste de la ceălalt? Sună minunat pe hârtie, dar ce se întâmplă cu tensiunile apărute după o zi grea de muncă și după o ceartă cu soția care vă întreabă dacă nu ar fi bine să se întoarcă la servicii? Cum veți putea ține zi de zi politica în afara

dormitorului? Acest capitol vă va oferi anumite metode practice de a vă apropia în mod natural de actul amoros. Secretul de bază îl constituie echilibrul energetic Yin - Yang. Pentru început, este esențială înțelegerea principiului polarității, în scopul obținerii armoniei sexuale.

Singurul și cel mai important aspect referitor la polaritate este acela că energiile Yin și Yang nu sunt separate una de cealaltă : ele sunt una și aceeași energie, dar cu două încărcături diferite. Ele nu există niciodată separat una de cealaltă, ci se găsesc într-un proces dinamic, asemenea unui pendul ce se leagănă înainte și înapoi sau, asemenea punctului de mediu între cele două extreme (cald și rece). O altă metaforă este aceea de a vedea bărbatul și femeia ca fiind fațetele aceleiași monede. Prin intermediul iubirii infinite, divine, moneda se rotește fulgerător și cele două părți fuzionează, devenind una singură.

În acest fel bărbatul și femeia pot deveni "unul" : într-un mod simplu, ei percep plini de uimire cum curgerea energiilor sexuale între ei este continuă și aparține amândurora în aceeași măsură. Fiecare din cei doi iubiți este perfect conștient că se află la capătul opus al fluidului energetic polar. Când schimbul de Ching CHI ajunge la o anumită intensitate și echilibru, corpurile fizice ale celor doi iubiți încep să pulseze ca și când ar fi încărcate cu electricitate. Senzația de a avea un corp solid format din carne dispărește complet. Sunteți dintr-o dată un pilon de energie vibratorie menținut în echilibru perfect de către câmpul energetic al iubitei dumneavoastră. Acesta este un orgasm total al corpului și al sufletului. Lupta ego-urilor se micșorează fiind percepută la valoarea ei reală, un minuscul fir de nisip; prin integrare perfectă ființa începe să vibreze la unison cu imensul cor al oceanului de energie subtilă care se revărsă ritmic asupra sa.

Mulți bărbați pot să aibă un crâmpeli din această experiență, dar puțini sunt capabili să o susțină, datorită desărcării energiei lor sexuale, polare, prin ejaculare. Nu acesta este adevăratul orgasm; este doar eliminarea disconfortului, a sentimentului de minunată nerăbdare cauzat de prea multă energie excitantă ce nu se poate revărsa decât spre exterior.

Un orgasm adevărat apare când ambii parteneri continuă să vibreze împreună. Energia lor sexuală formează un circuit complet între cei doi poli magnetici ai lor, încărcându-i pe fiecare mai mult decât înainte. Acest cerc este Tao, picăturile neagră și albă simbolizând Yin-ul și Yang-ul într-o perfectă armonie circulară.

Curgerea energiei sexuale nu poate contribui singură la completarea cercului; trebuie să existe un profund sentiment de iubire. Minte trebuie să participe în actul amoros determinând un control perfect al stărilor. Acest ciclu energetic nu poate să se formeze dacă bărbatul urmărește doar plăcerea obținută prin penetrarea vaginului femeii cu penisul său, între ei neexistând o profundă trăire afectivă. Aceasta este ca și cum am ține două capete ale magneților potcoavă aproape și apoi am atinge doar câte un braț de la fiecare magnet. Celălalt braț dorește de asemenea să se conecteze, pentru a împlini atracția magnetică. Doar când ambii poli pozitivi și negativi ai bărbatului și femeii sunt conectați în locurile specifice, energia poate să curgă în echilibru și cu o putere mult mai mare. Din acest motiv, doar sexul, lipsit de dragoste, vă va face nefericit; veți realiza doar pe jumătate conexiunea cu femeia dumneavoastră (doar cu jumătatea inferioară). Fluxul chi-ului în cercul lui Tao este întrerupt iar fără echilibrul energetic Yin-Yang nici o relație pur sexuală nu vă va satisface profundele aspirații de întregire.

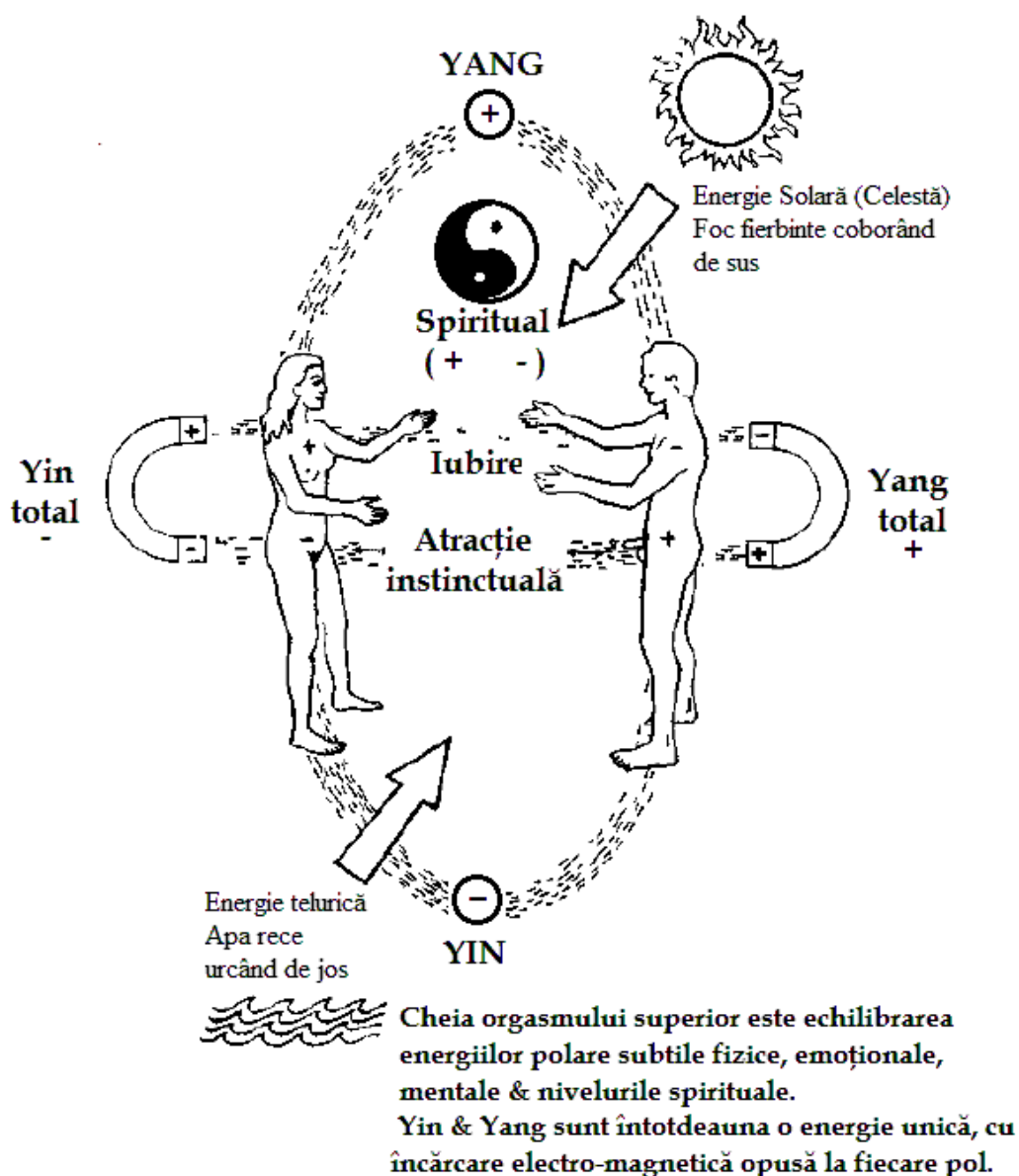
Orgasmul cu ejaculare, de care marea majoritate a bărbaților sunt atât de profund atașați, localizează forța lor vitală la nivelul organelor genitale, în timpul actului sexual, penisul explodează de viață, însă este prea mic pentru a cuprinde întreaga forță sexuală expansionată. Penisul nu a fost conceput pentru a cuprinde forța dumneavoastră vitală; pentru aceasta au fost concepute creierul și sistemul dumneavoastră nervos. Funcția reală a penisului este aceea de a conduce viața înăuntru și în afara corpului. Organele sexuale sunt doar simple porți prin care viața intră sau părăsește corpul.

Când polii superior și inferior ai bărbatului și ai femeii sunt uniți atât la nivelul inimii și al gurii cât și la nivelul organelor genitale, atunci magnetul poate deveni un veritabil generator electromagnetic. Atunci energia CHI poate să hrănească energia CHING CHI din jumătatea inferioară a corpului, prin fuziune ea putându-se transforma în conștiință spirituală (în partea superioară a corpului). Dacă atât bărbatul cât și femeia își dirijează energia lor CHI în partea superioară a corpului și o rafinează la cel mai înalt nivel prin meditație și iubire, ei pot dezvolta o polaritate care creează un supermagnet și conduce elevatele energii spirituale prin întreg corpul. Aceste experiențe depășesc granițele plăcerii și simțurilor, trecând dincolo de satisfacerea ego-ului pentru a înțelege în toată plenitudinea sa adevăratul sens al existenței.

Poate cunoașteți totuși un cuplu extraordinar de fericit, pătruns de o iubire profundă, deși nu practică nici o metodă esoterică de a face dragoste și de care sunteți sigur că

experimentează orgasmul exploziv, cu descărcare. Vă întrebați de ce să mai irosiți timpul învățând aceste

**Figura 21**



complicate (la prima vedere) tehnici de transmutare a energiei sexuale? De ce să nu-ți iubești pur și simplu femeia și să lași natura să-și urmeze propriul său curs? De ce vă amestecați într-o plăcere care, mai presus de toate, ar trebui să fie cât mai spontană?

Cel mai simplu răspuns este că taoiștii încearcă să ajute natura să-și reia cursul înăuntrul ființei umane, iar nu să altereze procesele sale de bază. Acel cuplu radiant și plin de iubire pe care îl știți ar putea să-și dubleze forța și să trăiască cu zece sau douăzeci de ani mai mult într-o perfectă sănătate și bucurie dacă și-ar conserva energia lor CHING CHI și ar practica tehnicile de transmutare a energiei sexuale. Poate că fericirea lor radiantă este dependentă mai mult de circumstanțe exterioare (decât a-ți putea dumneavoastră să vă imaginați)—o slujbă bună sau preocupări legate de copii. Oare vor mai părea ei la fel luminoși la o vârstă mai înaintată? Vor atinge ei nivele de conștiință superioare? Tehnicile amorului taoist sunt foarte utile pentru a accelera, intensifica și stabiliza evoluția dumneavoastră naturală. Nu există nici o limită în ce

privește calitatea sănătății și a posibilității de aprofundare a dragostei. La nivele mai înalte întotdeauna vom întâlni noi transformări spirituale. Echilibrul polarităților se deplasează între cei doi poli, bărbatul și femeia, iar dumneavoastră deveniți conștient de minunatul joc al contrariilor dintre cer și pământ.

Taoiștii știu că acest înalt nivel al armoniei este o experiență accesibilă, tangibilă, a cărei conștientizare se poate permanentiza în om; ei numesc aceasta nemurire. Ei se pregătesc pentru aceasta prin conservarea energiilor lor sexuale și prin integrarea armonioasă a spiritului lor cu cel al iubitei. În acest fel a face dragoste devine în termeni vestici o cale de propulsare spre Dumnezeu. Aceasta poate deveni venerarea Divinului în templul reprezentat de corpul și sufletul iubitei tale.

## **PREGĂTIȚI ESENȚA YIN CU DELICATEȚE**

Pentru dumneavoastră ca bărbat este important să observați că organele iubitei tind, mai întâi, să se încălzească. Aceasta este calea taoistă de armonizare a esenței Yin prin creșterea puterii ei receptive în timpul actului amoros. Organele ei vitale—rinichii, ficatul, inima, plămânii, splina și pancreasul—produc și rafinează în realitate energia CHI necesară pentru a face dragoste. Dacă organele ei interne sunt devitalizate sau dacă există diverse afecțiuni ale acestora, minunata muzică a amorului dumneavoastră va fi discordantă sau chiar perturbatoare, calitatea simțămintelor nemaifiind în acest caz atât de importantă. Pentru a auzi muzica sferelor celeste trebuie să învățați să orchestrați simțămintele și senzațiile iubitei cu propriile dumneavoastră simțăminte și senzații. În general, trebuie să acordați o importanță deosebită preludiului, pentru ca în acest mod iubita dumneavoastră să fie pe deplin pregătită pentru actul amoros.

Să ne întoarcem la simpla metaforă chineză care asociază femeia apei și bărbatul focului. Un bărbat poate să-și ardă repede combustibilul, dar dacă îl va consuma prea curând, vasul plin cu apă al femeii nu va avea timp să fiarbă. Apa se încălzește lent. Din această cauză, bărbatul trebuie să-și conserve combustibilul (sperma), încălzind în același timp, treptat, apa femeii. Observați regulile de bază ale gătitului : nu puneți întâi morcovii și fasolea (penisul și testiculele) în vas înainte ca apa să înceapă să fiarbă. Mulți bărbați nu cunosc sau ignoră aceasta, având puțină experiență la gătit. Dacă dumneavoastră aruncați morcovii și fasolea într-un vas în care apa este rece, morcovii absorb căldura necesară gătitului și din această cauză va trebui să așteptați un timp mai îndelungat pentru ca apa să se încălzească. Morcovii nu se gătesc bine în acest fel și ați putea să-i scoateți de acolo îmbibați cu apă și nu tocmai gustoși.

Așa că este mai bine să așteptați până ce apa din pânțelele iubitei dumneavoastră începe să fiarbă înainte de a începe actul amoros. Textele taoiste tradiționale menționează nouă semne care trebuie luate în considerare la o femeie și care dovedesc că ea este într-adevăr pregătită pentru a începe actul amoros: energia unei femei trece prin nouă etape, în funcție de organele care încep să se activeze și să elibereze în mod armonios energia CHI. Acestea au fost descrise de către Femeia Misterioasă, sfătuitoare a împăratului Galben al Chinei, cu aproape 2000 de ani în urmă:

1. Energia CHI este în plămâni când începe să respire precipitat.
2. Energia a ajuns în inimă când ea sărută bărbatul.
3. Ea îmbrățișează bărbatul: energia CHI este în splină.
4. Vaginul său este umezit din abundență: energia CHI este în rinichi și în organele genitale.
5. Ea își mișcă bazinul și lovește cu blândețe : energia CHI i-a pătruns în oase.
6. Ridică picioarele și înlănțuie strâns bărbatul cu acestea ; energia CHI i-a pătruns mușchii.
7. Atunci când ea mângâie penisul cu blândețe energia CHI este în sânge.
8. Atunci când sărută bărbatul cu profundă pasiune energia CHI este în piele.
9. Ea se abandonează și geme plină de extaz: energia CHI a pătruns în ficat și o eliberează. Ea este acum într-adevăr pregătită să primească bărbatul și să schimbe esența sa Yin cu esența Yang a acestuia.

Scopul acestei așteptări (până ce femeia este într-adevăr pregătită) va deveni mai clar atunci când dumneavoastră veți practica tehnicile de retenție a fluidului seminal ce vor fi descrise în capitolul următor. Bărbatul și femeia încep să-și transmute esența sexuală, energia Ching CHI, dar dacă vasul nu este pregătit în mod adecvat și temperatura este alta decât cea optimă, va fi dificil ca transformarea energiei sexuale în cunoaștere spirituală să fie încununată

de succes. Dacă bărbatul permite focului interior să se irosească—prin ejacularea fluidului său seminal—înainte ca femeia să fie pregătită să înceapă actul amoros, atunci va fi imposibil ca esența energiei masculine și feminine să fie rafinată într-un singur nectar.

## **ARTA PASIUNII: STABILIREA CALENDARULUI ȘI FRECVENȚEI**

Numărul de acte amoroase aduce un plus de satisfacție și fericire celor doi iubiți. Totuși, o femeie poate fi foarte încântată de un singur act sau deloc impresionată de cincisprezece. Remediul cel mai bun este să o iubiți cu o irezistibilă tandrețe încă de la început.

Încercați să faceți în așa fel încât momentul începutului să nu fie nici prea devreme, nici prea târziu. Dacă sunteți grăbit, este posibil să obosiți înainte ca ea să atingă maximul dorinței. Dacă întârziati prea mult, veți ocoli culmile plăcerii ei. Luați inițiativa într-un moment potrivit și o veți satisface de la început.

Așa cum nu trebuie să vă hrăniți până la suprasaturare, tot așa nu trebuie să faceți dragoste până la exetenuare. Ar trebui să mai aveți o ușoară poftă de mâncare după masă și în mod similar, ar trebui să vă mai doriți iubita după ce ați îmbrățișat-o. Maeștrii Tao ai iubirii pledează pentru armonie prin ținerea în frâu a lăcomiei excesive. Uneori mai puțin înseamnă mai mult. Nu vă saturați dorința sexuală pentru că ea poate trece în dezgust. Extrem Yang (expansiune) poate duce la Yin (contractie). Chiar dacă iubita dumneavoastră este hipersenzuală, câte un contact pe zi în fiecare din cele șapte zile ale săptămânii va fi suficient pentru ea dacă sunteți un bărbat practicant al metodei de Kung Fu sexual. Dacă nu-și va inhiba conștient orgasmul, apetitul ei pentru amorul zilnic se va diminua. Mitul bărbatului prea viril este o tentativă de a ascunde neputința într-un vâlmășag de numere presupus impresionant. Sunt foarte puține cupluri care să nu fie mulțumite pe deplin de un singur act amoros reușit. Mulți pot experimenta mai multe orgasme în timpul unui amor prelungit.

## **POZIȚIA ÎN TIMPUL ACTULUI AMOROS INFLUENȚEAZĂ FLUXUL DE ENERGIE**

Am spus puține lucruri despre pozițiile în timpul actului amoros deoarece există multe alte lucrări disponibile ce tratează acest subiect. Cel mai complet text, care are și numeroase ilustrații, este "Sexual Secrets", de Nik Douglas și Penny Slinger (Inner Traditions, New York). Acest text indică peste 30 de posturi clasice taoiste pentru a face dragoste și include, de asemenea, poziții speciale pentru vindecarea diferitelor afecțiuni. Cheia de bază în alegerea posturii este determinată de legile ascunse ale fluxului energetic. Rețineți cele două idei oferite mai jos și veți obține orice fel de energie doriți:

1. Pentru a vă relaxa și armoniza, alegeți orice poziție doriți: cu abdomenul lipit, mână în mână, buze peste buze, cu ochii deschiși spre ochii deschiși ai celuilalt etc.
2. Pentru a vă stimula și excita, atingeți-vă fără rețineri: de la gură la genitale, de la genitale la anus, de la ochii deschiși pentru a privi la ochii închiși etc. Artă de a iubi înseamnă împletirea în posturi stimulatoare și armonizatoare, într-un dans sublim.

## **CUFUNDAREA ADÂNCĂ A PENISULUI ÎN APĂ RECE PENTRU EVITAREA EJACULĂRII PREMATURE**

După ce ați trezit femeia, trebuie să fiți pregătit să luați inițiativa. Sunteți ferm hotărât pentru saltul în necunoscut. Veți începe oare având penisul la dimensiunea sa maximă? Este perfect posibil. Dacă sunteți desăvârșit în practicile taoiste, puteți lua orice inițiativă, oricând. Aveți deja un grad dezvoltat de autocontrol care vă dă o libertate perfectă în dragoste. Dacă sunteți începător în controlarea pasiunilor, este preferabil să vă răcoriți cumva.

O procedură extraordinară de eficientă pentru cei care sunt prea explozivi necesită un vas cu apă rece. Tehnica este simplă și constă în cufundarea penisului în apă rece până la diminuarea cu 50% a erecției. Aceasta se produce în câteva secunde. Apoi numărați încet până la 30, fără să vă gândiți la nimic—numărați doar. În acest timp continuați să mângâiați femeia.

După această scurtă baie vă puteți încanta iubita mângâind-o cu penisul în apropierea vaginului. În acest timp mai puteți număra până la 30. Respirați lent și profund în tot acest timp.

Întregul corp al iubitei dorește să vă primească. Când în sfârșit veți începe penetrarea va simți că o întreagă lume înflorește în ființa ei interioară.

Spre deosebire de actul brutal, stereotip, nu vă veți expulza vitalitatea la scurt timp după start. În timp ce alții se sfârșesc, dumneavoastră renașteți prin ea. În acest timp iubita dumneavoastră începe treptat să urce și urcați împreună cu ea. Scopul este de a urca nu doar un singur vârf împreună, ci o serie întreagă de piscuri din ce în ce mai înalte, fiecare oferind o imagine superioară stării obținute anterior. O experiență ambițioasă necesită un antrenament serios, dar va fi încântător să o trăiți alături de ființa iubită.

## NUMĂRĂTOAREA SUTEI: CONSTRUIȚI-VĂ REZISTENȚA

Această tehnică de control a minții este un exercițiu de respirație. Numărați încet până la 100. Nu permiteți gândurilor exterioare să vă perturbe mintea. Urmăriți să respirați abdominal profund și armonios simultan cu numărătoarea. Numărați cu fiecare inspirație și expirație câte o cifră.

Nu este atât de ușor ca și numărarea cu voce tare. Mulți oameni întâmpină dificultăți în numărarea de la 1 la 10 fără nici o distragere. Când mintea este dispersată, începeți să numărați până la 100, având grijă să nu apară nici un gând perturbator.

Această metodă de calmare a unui mental agitat vă va ajuta foarte mult să vă dezvoltați capacitatea de a controla ejacularea. Dacă nu veți practica relaxat, veți avea greutate în a rezista presiunii descendente a lichidului seminal.

Practicați 100 de respirații de două ori pe zi. Dacă practicați cu seriozitate o anumită perioadă de timp veți fi capabil să vă limpeziți mintea și să vă calmați agitația violentă doar cu câteva respirații profunde efectuate la nivelul diafragmei pelviene.

Cufundarea în apă rece poate fi utilizată de acei practicanți care au dificultăți în exersarea autocontrolului. Este o tehnică mecanică, simplă, care vă ajută să începeți exersarea retenției.

Numărarea până la 100 vă va ajuta efectiv să învățați să controlați penisul, răcorindu-l atunci când este prea încălzit. Pentru a realiza retenția seminală trebuie să fiți capabil să disipați căldura excesivă de la nivelul genital, la voință. Printr-o practică perseverentă veți putea preveni ejacularea cu mult mai ușor decât părea să fie posibil cu puțin timp în urmă. Acesta este un pas important spre formele elevate ale iubirii esoterice. Memorarea învățăturilor esoterice poate fi folositoare, dar poate ușor deveni dăunătoare, fiind posibilă complacerea premergătoare îndoilei sau excluderea experimentării directe a cunoștințelor acumulate în condiții concrete, cu oameni și evenimente reale. Cunoașterea efectivă, prin aplicarea practică în viața de zi cu zi a acestor învățături, poate îndepărta vâlul ignoranței. Concepția taoistă este una fundamental practică.

Numeroase cărți pretind că îmbunătățesc arta de a iubi, îngropând cititorii sub o varietate confuză de metode de mâna a doua. Este mai bine să vă însușiți doar câteva metode excelente în detalii amănunțite. Sunt familiarizat cu multe alte tehnici, dar experiența mi-a arătat că practicantul eșuează în efortul său dacă mintea lui este supraîncărcată cu informații. Un boxer care cunoaște 20 de lovituri diferite pierde de regulă în fața unuia care cunoaște 2 sau 3 lovituri pe care le-a finisat până la perfecțiune. Mai întâi stăpâniți principiile fundamentale, prin "captarea" energiei în interiorul corpului folosind aceste tehnici, iar apoi puteți improviza cum doriți în dormitor. Degetul, limba, penisul, fiecare au aceiași caracteristică.

Penisul poate oferi fuziunea deplină, dar este riscant pentru un începător să-l suprasolicite. Până când veți dobândi un anumit grad de autocontrol, păstrați-l pentru interludii strategice. Când femeia este foarte aprinsă, o simplă atingere a penisului este mai satisfăcătoare decât numeroase eforturi în actul amoros care nu a fost precedat de preludiu. "Coacerea" completă înseamnă totul. Este mult mai gustos și mai hrănitor un măr copt decât zece mere verzi. Doar o femeie pregătită pentru penetrare poate adora esența dumneavoastră masculină Yang cu fiecare celulă a ei.

## CELE PATRU REALIZĂRI ALE COLOANEI DE JAD

În intenția de a se armoniza deplin cu o femeie care se îndreaptă spre al nouălea stadiu de trezire, bărbatul trece firesc prin diferite faze intermediare înainte de a lua orice inițiativă. Se

spune că împăratul Galben a întrebat: "Dacă doresc să fac dragoste dar nu am succes în erecție, este înțelept să insist să fac amor?".

Doamna Misterioasă a răspuns: "Nu, nu este înțelept. Coloana de Jad (penisul) trebuie să fi traversat cele Patru Realizări pentru a finaliza cu succes un act amoros". Desigur, împăratul a întrebat: "Ce reprezintă cele Patru Realizări?".

1. "Atunci când *Coloana de Jad nu este capabilă de erecție*", a răspuns ea, "energiile Yin și Yang nu sunt în armonie.  
**Fermitatea este prima realizare.**
2. *Coloana de Jad este erectă dar nu este dilatată*; aceasta înseamnă că nu este suficient CHI în sânge.  
**Dilatarea este a doua realizare.**
3. *Coloana de Jad a bărbatului este dilatată dar nu este tare*; aceasta înseamnă că CHI nu a pătruns în oasele sale.  
**Tăria este a treia realizare.**
4. În sfârșit, *Coloana de Jad este tare dar nu este fierbinte*; aceasta înseamnă că energia vitală nu a îmbogățit spiritul lui.  
**Căldura este cea de a patra realizare.**

Este cu mult mai important de a avea un penis mai mic, dar puternic, decât a avea un penis mare și aproape moale. Iată de ce nici un bărbat nu are cu adevărat nici un avantaj biologic asupra altuia în ceea ce privește sexul. Oricine poate să dispună de propria energie internă, aducând-o la intensitatea dorită fără ca acest lucru să fie influențat de aparențele exterioare ale corpului său. Alte practici, cum ar fi Iron Shirt CHI Kung, Tai CHI, CHI Kung sau meditația ajută la dezvoltarea unui înalt nivel de cultivare a CHI-ului, în care energia poate fi transferată sau interschimbăată cu o femeie fără a folosi penisul drept canal de transmisie. O atingere delicată cu mâna, o privire sau un gând sunt suficiente pentru a trimite energia. Acestea nu fac ca penisul să fie demodat, dar există nivele de asemenea mai rafinate de a face dragoste și a fi încântat.

Vă puteți analiza propriul penis pentru a vă cunoaște nivelul de trezire. Dar ce-i de făcut în cazul în care nu ați atins nivelul superior, de a avea un penis puternic ca stânca și radiind căldură și femeia este gata să vă primească? Vă sugerez să luați inițiativa și să traversați celelalte realizări ale Coloanei de Jad în timp ce faceți dragoste. Puteți face aceasta în siguranță fără ejaculare—folosind în acest timp Blocajul Energetic sau Marea Ascensiune. Oricum, este foarte tentant să eliminați sămânța când penisul atinge acest grad de trezire, dar pentru început este nevoie să blocați sămânța înainte de a atinge cea de-a patra realizare.

## METODA CELOR ZECE PENETRĂRI: NOUA SUPERFICIALE ȘI UNA PROFUNDĂ

Există un mare număr de metode de penetrare. Numai "Kama Sutra" oferă o mulțime dintre ele. Noi vă sugerăm o metodă foarte puternică, pe care o considerăm printre cele mai bune în acest sens. Metoda noastră se bazează pe numărul 9, foarte important în practica taoistă, considerat ca reprezentând o energie Yang deosebit de puternică.

Esențial în această tehnică de penetrare este de a număra nouă penetrări superficiale și una profundă. Penetrarea profundă, pe lângă stimularea senzorială multiplă, evacuează aerul din vagin. Aceasta contribuie la crearea unui vid în interior pentru următoarele nouă penetrări superficiale. Nu vă retrageți niciodată complet: aceasta poate duce la pătrunderea aerului în vagin. Mai bine stimulați partea din față a vaginului care este acoperită de o rețea densă de nervi.

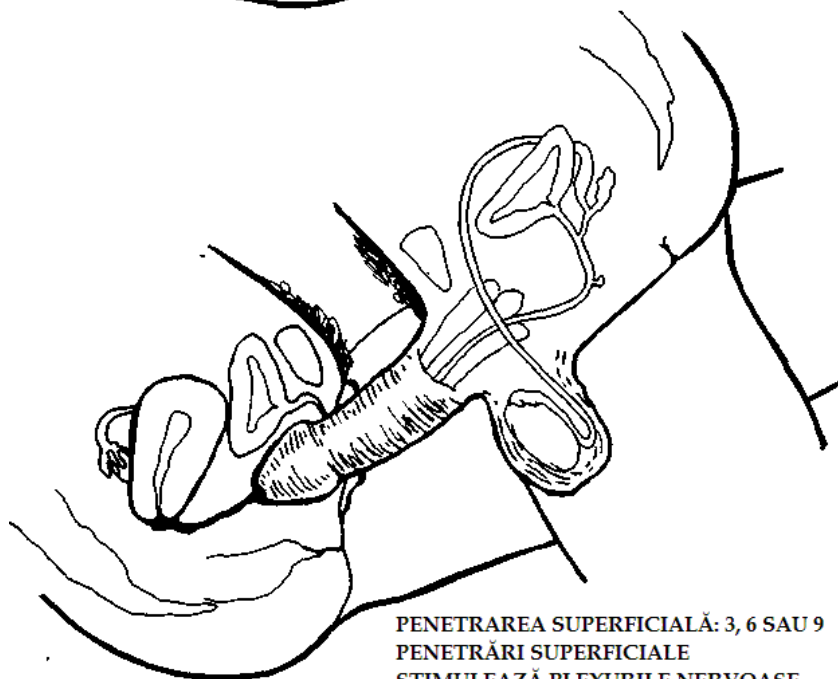
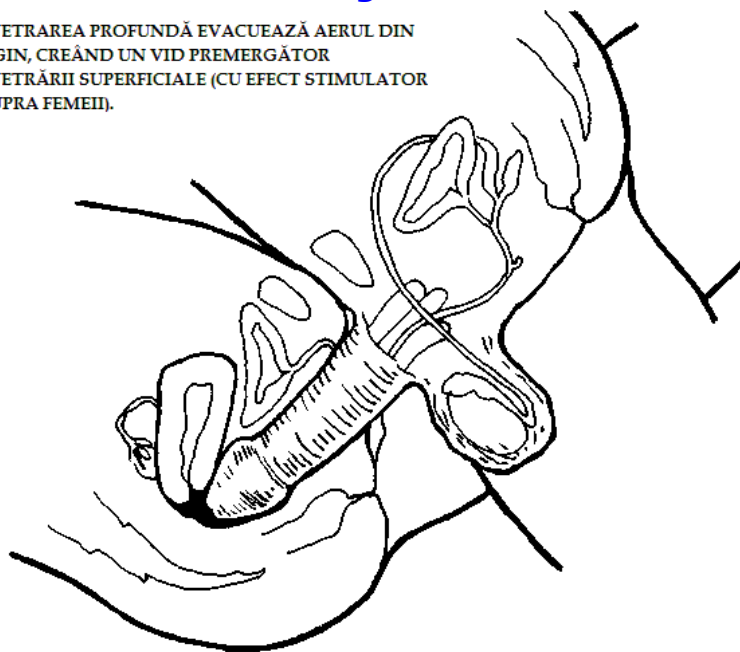
Ritmul celor nouă penetrări superficiale și a celei profunde este plăcut pentru iubita dumneavoastră. Vidul creat are efecte deosebite: ea se va simți goală, apoi împlinită. Această pauză este plăcută deoarece întrețineți continuu sensibilitatea ei prin alternarea celor două stări. Când mâncăm până la saturare nu mai dorim. Dar un gust delicios (penetrarea profundă) mărește dorința. Satisfacem, apoi stimulăm dorința. Creăm dorința, apoi o satisfacem din plin.

Un alt motiv pentru care penetrarea superficială satisface este că zona cea mai sensibilă a femeii este la 1 inch (2,5 cm) în interiorul vaginului, pe peretele superior. Acest punct conectează printr-o vastă rețea de nervi organele sexuale cu restul corpului. Acesta este cunoscut ca punctul G, după Graffenberg, cercetătorul care l-a descoperit și este de asemenea locul prin care femeia secretă un fluid când este foarte dinamizată. Taoiștii consideră acest fluid ca fiind puternic încărcat cu esența ei, care este astfel absorbită prin orificiul uretral aflat în vârful glandului penian

Continuați cele nouă penetrări superficiale și cea profundă până când ajungeți la nouă seturi complete. Numărul de penetrări superficiale va fi de 81, un alt număr puternic. Puteți începe cu trei până la șase seturi înainte de a trece la cele nouă seturi. Puterea va fi mai mare dacă înghițiți saliva ei de fiecare dată când vă opriți pentru penetrarea profundă. Acest fluid este puternic încărcat cu esența ei Yin și va echilibra energia dumneavoastră Yang în expansiune.

## Figura 22

PENETRAREA PROFUNDĂ EVACUEAZĂ AERUL DIN VAGIN, CREÂND UN VID PREMERGĂTOR PENETRĂRII SUPERFICIALE (CU EFECT STIMULATOR ASUPRA FEMEII).



PENETRAREA SUPERFICIALĂ: 3, 6 SAU 9 PENETRĂRI SUPERFICIALE STIMULEAZĂ PLEXURILE NERVOASE DIN ZONA PUNCTULUI G, FIIND IDEALE PENTRU SCHIMBUL DE ENERGIE SEXUALĂ.

După ce ați această, puteți sau să folosiți tehnicile mai sofisticate descrise în Cap. 8, "Secretele Retenției Seminale"

După ce v-ați relaxat și ați eliminat surplusul de electricitate de la nivelul testiculelor, reîncepeți penetrarea activă. Sunteți într-o stare de extremă plăcere și calm, capabil încă să mențineți fluidul seminal și puterea erecției pe parcursul unei noi serii de penetrări. Apoi odihniți-vă din nou.

realizat  
să vă odihniți

Probabil preferați să penetrați mai lent și să întrerupeți mult mai repede. Acest mod este bine adaptat femeilor cu o natură mai profundă, mai așezată. Pătrundeți lent deoarece ea se trezește mult mai încet. Un bărbat neinstruit se grăbește să înceapă și se grăbește să termine\*.

Deoarece trebuie să producă viața, este firesc ca femeia să înceapă și să încheie după perioade mai mari de timp. Bărbatul trebuie să se acomodeze conștient la ritmul primordial al femeii. Cu o adâncă venerație, aprindeți lumânările sacre între coapsele ei.

Dacă este luată prea rapid, plăcerea nu se menține suficient timp pentru a se răspândi în întregul ei sistem nervos. Senzația rămâne fixată la nivelul organelor genitale. Gândiți-vă în modul următor: când vă înțepați degetul doar pentru o secundă sau două, aveți senzația de durere doar într-un singur punct. Dar dacă mențineți stimulul un timp mai îndelungat, senzația se răspândește pe o arie mai întinsă, până în cele mai îndepărtate zone. Același lucru se petrece și cu plăcerea.

Deci, penetrați lent: fiecare penetrare este ea însăși un act de iubire. Femeia trebuie să se acordeze ritmurilor ei misterioase. A sfida legile creației înseamnă a suferi grave tulburări.

Probabil preferați să vă retrageți într-un fel mai brusc. Trebuie să fiți pregătit să o stimulați: ea are nevoie de o senzație mai puternică pentru a se apropia de o culme foarte înaltă. Un fior suplimentar poate fi adus prin retragerea bruscă după o penetrare lentă. Nu vă retrageți complet: rămâneți la 1-2 inch (3-5 cm.) în interior. Această mișcare de retragere permite frecarea părții de la baza penisului într-un contact viguros cu clitorisul femeii. Acesta este un punct deosebit al sensibilității sale erotice. Învăluțiți-o în plăcere, apoi pătrundeți-o în valuri fierbinți.

Note:

\* *Ea are nevoie de mai puțină instruire. Bărbatul este secretul lui Dumnezeu, puterea este secretul bărbatului, sexualitatea este secretul femeii.*

## CAPITOLUL 8

### SECRETELE RETENȚIEI SEMINALE

"Respingeți toate discuțiile inutile despre sex; practicați exercițiile speciale. A fi capabil să faceți dragoste fără ejaculare constituie secretul redirectionării energiei sexuale" (Sfatul Femeii Misterioase pentru împăratul Galben, sec. II. î.e.n.)

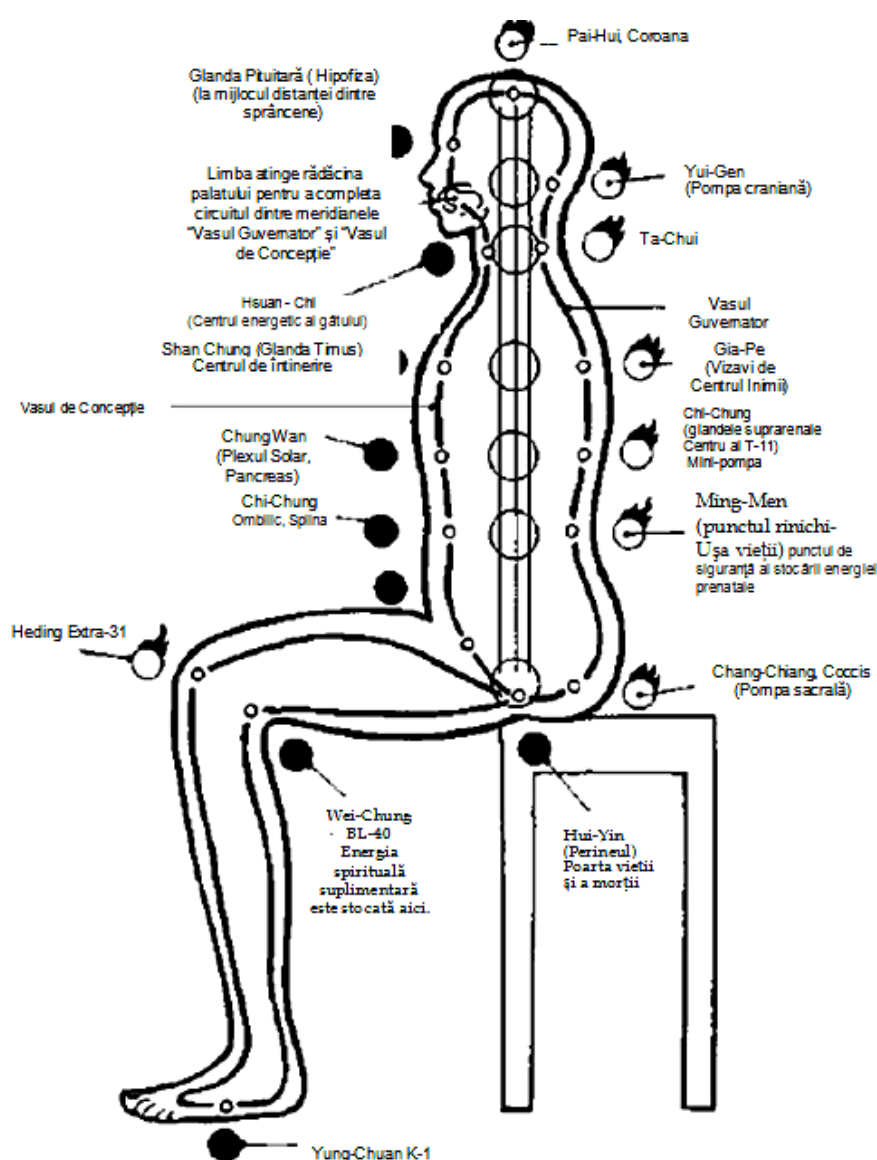
În secolele trecute, împăratul Chinei solicita deseori înțelepții de la curte—de obicei taoiști— pentru a-l sfătui cu privire la viața sexuală. Înainte de a accepta sfatul oricărui înțelept, după cum spune legenda, împăratul cerea fiecărui presupus maestru să-și demonstreze controlul sexual. Oferea celui ce putea fi un sfetnic bun un pahar plin cu vin în care îi cerea să-și introducă penisul. Dacă el era într-adevăr un maestru, putea absorbi vinul prin penis și apoi să-l toarne înapoi în pahar. Aceasta era o dovadă absolută că înțeleptul putea de asemenea să absoarbă fluidele sexuale ale femeii, esența ei Yin, și deci cunoștea secretele nemuririi. Această practică de absorbire a fluidului în penis este reală și mai poate fi încă văzută pe străzile Indiei de azi. Un fahir din Bombay spre exemplu, a absorbit pe ascuns ulei în penis și apoi i-a dat foc în public în timp ce urina declarând că este foc divin. Este amuzant, dar nu foarte inspirat ca model de transformare a energiei sexuale. Această tehnică yoghină de absorbție este confundată de mulți oameni cu practica efectivă a retenției seminale. Pentru conducerea unui fluid pe uretră este necesară crearea unui vid în vezică prin anumite exerciții fizice. Este o practică periculoasă deoarece, în cazul bărbatului, prostata se poate infecta cu fluidul absorbit (e vorba despre fluidele sexuale feminine apărute în timpul actului amoros) ce conține numeroase culturi bacteriene. Unii yoghini s-au îmbolnăvit prin această practică și de aceea metodele de retenție seminală au dobândit în unele cercuri reputația că sunt nesănătoase și conduc la impotență și probleme cu prostata. Mi-am prevenit studenții să nu absoarbă niciodată fluidele femeii. Metoda taoistă de retenție seminală pe care o predau este direcționată spre un singur scop: transmutarea energiei sexuale sau Ching la nivele mai înalte ale corpului, minții și sufletului. Sămânța masculină trebuie reținută pentru ca astfel, esența ei să nu se piardă din corp. Metoda este mai puțin folositoare dacă Ching nu este extrasă din sămânță, ascensionată și direcționată în întregul corp. Nu este de dorit să canalizați fluidele sexuale feminine în corpul dumneavoastră; vârful glandului penian este special conceput să absoarbă esența energiei feminine direct prin piele. Însă cel mai puternic schimb al acestei metode taoiste are loc la nivelul energiilor subtile. De aceea îi învăț pe studenții mei să transporte energia CHI în Circuitul Microcosmic, ca o cerință apriorică a înțelegerii elevării energiei Ching de la nivelul brut, fizic, al spermei, la energia subtilă, rafinată, Shien (adică la nivelul spiritului). Deschiderea Circuitului Microcosmic este deja o mică iluminare. Minte începe să realizeze controlul asupra energiilor subtile. În final, învățați că mintea reprezintă chiar mișcarea energiei subtile.

## **ÎNVĂȚAȚI SĂ TRANSPORTAȚI ENERGIA “CHI” ÎN CIRCUITUL MICROCOSMIC**

Metodele de elevare a energiei CHI explicate în detaliu în această carte—de la Respirația Testiculară la Marea Ascensiune și orgasmul de tip Vale—presupun canalizarea ascendentă a energiei sexuale înmagazinate în testicule, prin coloana vertebrală către creier. De acolo, energia coboară prin partea din față prin gât, inimă și ombilic. Creierul și glanda pituitară contribuie la distribuirea acestei energii oriunde este necesar, fie pentru a lupta împotriva bolii, a răspunde la întrebarea unui copil, a picta sau a face dragoste. Aceasta este o caracteristică unică a energiei sexuale Ching față de alte tipuri de energie CHI cu funcții speciale (de exemplu CHI-ul ficatului). Energia sexuală este foarte ușor convertibilă și poate fi transformată pentru a îndeplini o gamă largă de funcții. De aceea este atât de hrănitoare pentru ființa noastră spirituală. Ea este foarte ușor de digerat, aproape ca hrana sugarilor. Este mult mai ușor să vă elevați energia dacă mai întâi cunoașteți principalele căi energetice ale corpului. Sistemul nervos uman este foarte complex și direcționează energia unde este necesar. Vechii maeștri taoiști au descoperit două canale energetice principale. Primul este numit Canalul Funcțional (Vasul de Concepție) sau Yin. Începe la baza trunchiului, la mijlocul distanței dintre anus și sex, de la punctul numit perineu și urcă prin partea anterioară a corpului trecând prin penis, stomac, inimă și gât și se termină în vârful limbii. Al doilea canal, numit Canalul Guvernator (Vasul Guvernator) sau Yang începe în același punct. El curge de la perineu în sus, în coccis, iar apoi în sus, prin coloana vertebrală în creier și înapoi la cerul gurii. În acest caz, limba este asemănătoare unui comutator ce unește aceste două canale: când atinge cerul gurii în spatele incisivilor, energia curge printr-un cerc în sus pe coloană și apoi în jos prin partea din față a corpului. Astfel cele două canale formează un singur circuit. Curentul vital traversează organele principale și sistemul nervos al corpului, asigurând celulelor sucul necesar pentru a crește, a se însănătoși și a funcționa. Acest circuit energetic cunoscut ca Circuitul Microcosmic formează baza acupuncturii. Cercetările medicale occidentale au acceptat deja acupunctura ca având efecte clinice

deosebite, cu toate că oamenii de știință admit că nu pot explica pe deplin căruia fapt se datorează eficiența sistemului. Taoiștii au studiat punctele de energie subtilă ale corpului de mii de ani și au verificat în detaliu funcția fiecărui canal. Acest circuit energetic transportă curentul de energie sexuală de la nivelul testiculelor și conduce vitalitatea către alte părți ale corpului. Aceasta are un efect profund asupra sănătății, împiedicând glandele să pună în circulație în exces hormoni stimulatori sexuali, reglează chimismul corpului și, în ultimă instanță, afectează global toate capacitățile dumneavoastră. El are în special o puternică influență asupra calității actului amoros, deoarece nivelul sexualității biologice este într-o mare măsură o problemă de echilibru hormonal.

**Figura 23**



Învățați să vă circulați energia Chi în Circuitul Microcosmic, pentru a sprijini stăpânirea retenției materialului seminal și a transformării energiei sexuale.

Energia sexuală la nivel microcosmic provine dintr-o energie primordială. Viața umană începe cu fecundarea unei celule ou de către o celulă masculină. Acesta este actul originar al tehnicii de Kung Fu dintre Yin și Yang. Kung Fu sexual înseamnă tocmai recrearea acestui act în interiorul corpului uman, doar că în loc de a crea un fœtus în trupul femeii, energia seminală ascensionează către centrii superiori din corpul bărbatului, trezind în acesta integrarea spirituală perfectă. Această ascensiune oferă bărbatului o adevărată renaștere, având ca prim efect siguranța și controlul energiei creatoare, satisfacția dată de un profund sentiment de armonie. Când sunteți îndrăgostit de o femeie, viața curge prin Circuitul Microcosmic Este un sentiment de intensă comuniune cu fluxul fierbinte al vieții.

## IMPORTANȚA CIRCUITULUI MICROCOSMIC

Deschizând Circuitul Microcosmic și eliminând blocajele fizice sau mentale, este posibil să pompăm o cantitate imensă de energie sexuală pe coloană, în sus. Dacă acest canal este blocat datorită unor tensiuni, atunci în timpul excitației sexuale amoroase energia seminală fierbinte va căuta cea mai ușoară alternativă de a se elibera și se va pierde prin ejaculare. Energia sexuală este irosită (când corpul trece prin procese lungi în care se consumă o mare cantitate de spermă). O mare parte din puterea magnetică de atracție sexuală a bărbatului este temporar pierdută prin această descărcare a spermei. Există câteva metode în practicile numite Kundalini Yoga și Tantra Yoga prin care se ridică un flux foarte puternic de energie pe coloană spre centrii superiori folosind mantră, tehnici respiratorii, posturi corporale și anumite contracții pentru a canaliza puterea seminală în sus. A permite circularea energiei prin Circuitul Microcosmic este un pas important pentru a canaliza această energie în interiorul corpului astfel încât ea să circule și să revitalizeze toate părțile minții și ale corpului. Altfel, când presiunea intensă se acumulează în zona capului, o mare parte din ea iese prin ochi, urechi, nas și gură, risipindu-se. Este ca și cum am încerca să încălzim o cameră cu ajutorul căldurii corporale în timp ce toate ferestrele sunt deschise—veți avea mult de plătit pentru combustibil. Veți cheltui multă energie seminală care nu este recuperabilă pentru o utilizare practică imediată—cum ar fi împărțirea ei cu ființa iubită.

Calea cea mai simplă de a deschide Circuitul Microcosmic este de a sta pur și simplu în meditație pentru câteva minute în fiecare dimineață și a vă relaxa. Permiteți energiei să parcurgă spontan circuitul prin direcționarea ei mentală. Începeți de la ochi și conduceți mental energia ca și cum ar coborî prin partea anterioară a corpului, prin limba, gât, piept și ombilic ascensionând-o apoi pe coloană.

La început nu veți simți că se întâmplă ceva deosebit, sau, eventual, curenul vă va da o senzație de căldură în unele locuri. Cheia este să vă relaxați și să încercați să vă proiectați mental direct la nivelul acelei părți din circuit spre care sunteți focalizat. Această proiecție este diferită de vizualizarea unei imagini în minte a respectivei părți a corpului—cum arată sau cum o simțiți. Nu vă folosiți mintea ca și cum ați privi un film. Experimentați fluxul de energie CHI. Relaxați-vă și permiteți minții să curgă împreună cu acest fluid energetic prin corpul fizic de-a lungul circuitului natural, către orice punct doriți (ombilic, perineul etc.).

Cei care sunt interesați în perfecționarea acestei metode de relaxare și deschidere a Circuitului Microcosmic pot studia prima mea carte, „Awaken Healing Energy Through the Tao” („Trezirea energiei curative prin Tao”). Cel mai bun iubit este acela care este pe deplin relaxat și care înțelege ce se petrece în interiorul său. Bărbatul care controlează acest fin flux de energie în interiorul Circuitului Microcosmic al corpului, va găsi în puterea sa sexuală un mod simplu și natural de evoluție spirituală.

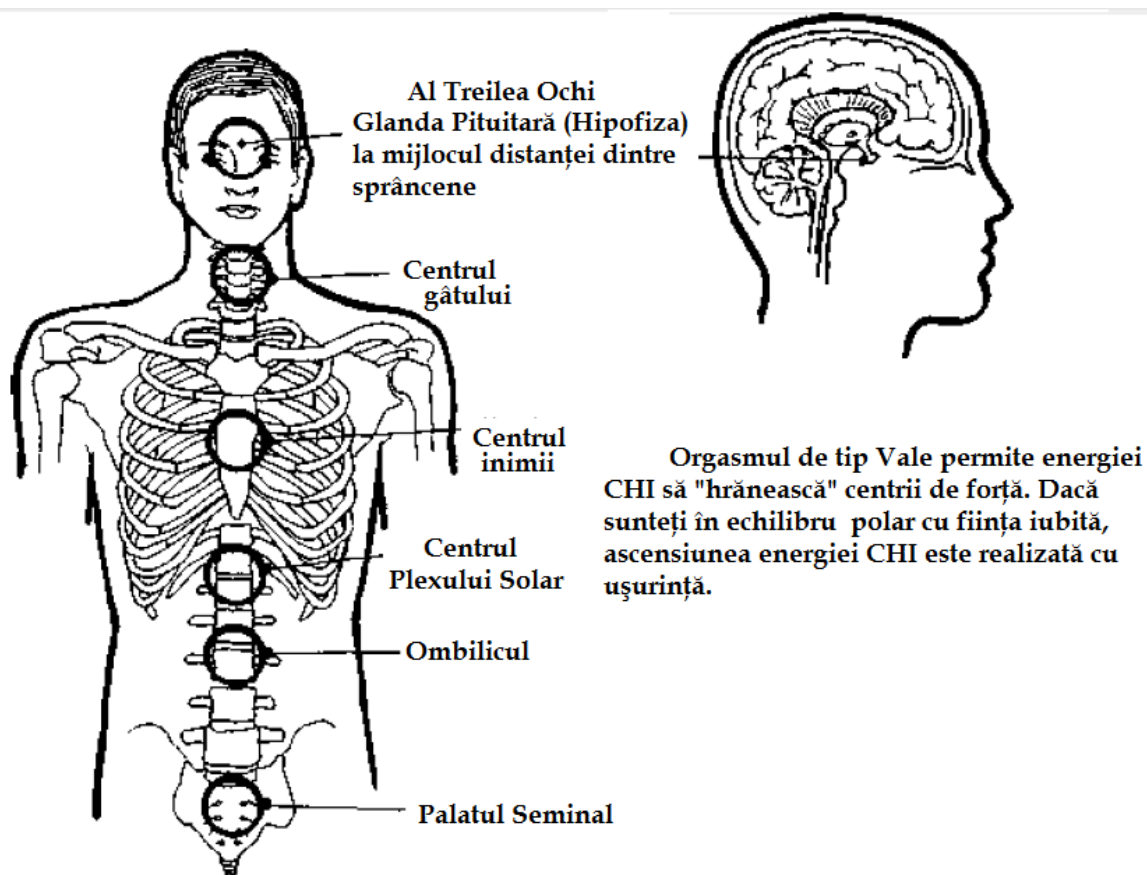
Experiența a arătat că practicile de Kung Fu sexual învățate în acest capitol au fost, repede și fără un efort deosebit, stăpânite de studenții care mai întâi au studiat Circuitul Microcosmic și și-au deschis cele două canale de energie. Studiarea Circuitului Microcosmic este recomandată tuturor practicanților de Kung Fu sexual care caută să stăpânească cu adevărat tehnicile expuse aici. Progresul către nivelele mai înalte de transformare a energiei sexuale, fără studiarea în prealabil a Circuitului Micro-cosmic, este foarte dificil. Mulți oameni pot avea deja deschise aceste canale, ei având nevoie doar să li se spună pe unde curge energia pentru a ști ce au de făcut. Alții pot să o facă pur și simplu dacă sunt foarte relaxați și lasă natura să le deschidă. Beneficiile conștientizării Circuitului Microcosmic se întind dincolo de facilitarea

curgerii energiei sexuale și includ, printre altele, prevenirea îmbătrânirii și vindecarea multor boli (începând cu hipertensiunea arterială, insomnie, dureri de cap, artrite etc.).

Stăpânirea Circuitului Microcosmic pregătește de asemenea aspirantul pentru abordarea altor tehnici de control a energiei sexuale, tehnici care completează Kung Fu sexual, cum ar fi: Shirt Chi Kung I, II, III o metodă de acumulare și stocare a energiei CHI în organele vitale, t) altă tehnică puternică este „Tai Chi Chi Kung”, o formă condensată de Tai Chi Chuan, prin care energia CHI este circulată între corp, minte și suflet, fortificând în același timp mușchii, tendoanele și oasele (ambele vor fi disponibile într-o publicație ulterioară).

Să trecem acum la prezentarea primei tehnici de retenție seminală în timpul amorului. Chiar dacă nu meditați zilnic asupra Circuitului Micro-cosmic, fiți măcar conștient că el există în corpul dumneavoastră și funcționează automat în timpul acestor practici care vă vor ajuta să stăpâniți mai repede metodele amorului taoist. Le veți putea învăța în timp, chiar prin amor. Tot ceea ce se cere este atenția. Mai puțin automatism și mai multă conștientizare vor declanșa curgerea energiei subtile CHI în corpul și mintea dumneavoastră, oferindu-vă libertatea unei creativități amoroase și mai ales aceea de a fi voi înșivă.

**Figura 24**



### **BLOCAJUL EXTERN: METODA CELOR TREI DEGETE**

Metoda celor trei degete a fost practică în China încă de acum 5000 de ani. Este atât de simplă încât oricine o poate învăța repede și eficient. Ea împiedică ieșirea fluidului vital cu ajutorul presiunii vârfulor degetelor. Cere puțin mai multă coordonare decât ar fi necesar pentru a astupa un furtun cu apă în grădină.

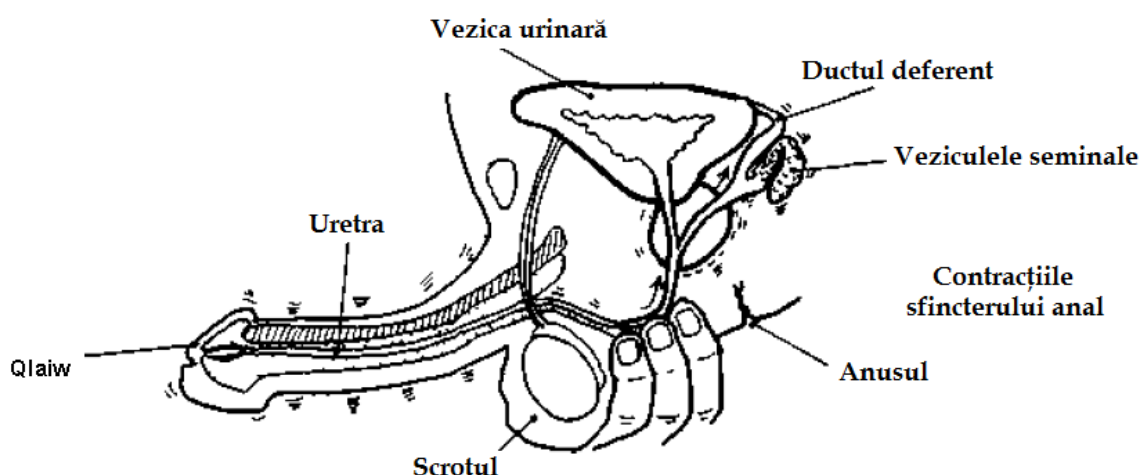
În esență, metoda celor trei degete constă în următoarele: cu câteva secunde înainte de momentul ejaculării presați punctul situat la mijlocul distanței dintre anus și scrot cu cele trei

degete mai lungi ale mâinii drepte. Astfel este blocată ieșirea fluidului și a celei mai maru părți a energiei.

### PRACTICA:

1. **Localizarea punctului:** presați punctul situat la mijlocul distanței dintre anus și scrot. Acest punct care se află la baza trunchiului este o „ poartă” prin care energia intră și părăsește corpul.
2. **Aplicarea presiunii:** Presați cu o forță medie. Forța de apăsare trebuie găsită prin experiență. În general, având vârfurile degetelor mai puternice este necesar să aplicați o presiune mai mică pentru a stopa fluidul.

**Figura 25**



### METODA BLOCAJULUI EXTERN

Cu câteva secunde înainte de ejaculării presați punctul situat la jumătatea distanței dintre anus și scrot cu cete trei degete mai lungi ale mâinii drepte.

3. **Utilizarea celor trei degete:** dacă am folosi un singur deget sămânța ar tinde să alunece. Două degete nu pot ține canalul și în același timp să-l și blocheze. Folosim al doilea și al patrulea deget (arătătorul și inelarul) pentru a presa ambele părți ale ureterei și a o imobiliza, după care degetul mijlociu presează direct pe uretră, astfel că fluidul nu va putea aluneca deoarece uretra este acoperită în ambele părți de celelalte două degete. Degetele trebuie să fie ușor curbate. Degetul mijlociu este puțin mai mult curbat decât celelalte două, pentru a fi mai puternic (asemenea unui perete prin care fluidul nu poate trece).
4. **Momentul:** Imediat ce simțiți că ejacularea este iminentă, aplicați degetele pentru Blocarea Externă. Dacă așteptați prea mult nici o forță nu mai poate stopa fluxul. Când simțiți că ejacularea este iminentă, aplicați degetele. Blocarea trebuie să fie aplicată înainte, în timpul și după contracții. Blocați până când sunteți sigur că pomparea este complet oprită.

Rezultatul blocării sămânței este acela că cea mai mare cantitate de fluid va curge înapoi către rezervoarele de unde a pornit. Nu există nici un pericol care ar putea afecta organele interne, deoarece țesuturile din această zonă sunt foarte elastice și pot să primească fluidul care se revarsă înapoi.

S-ar crede că rezervorul seminal nu poate menține fluidul dincolo de un prag maxim. Aceasta ar fi posibil dacă sistemul reproducător masculin ar fi un simplu rezervor prevăzut cu un furtun. Dar nu este așa. Când fluidul atinge un nivel crescut au loc mai multe procese.

În primul rând, producția de spermă se diminuează. Aceasta salvează energia și substanțele bogat nutritive necesare producerii spermei. În al doilea rând, există o tendință naturală a corpului de a reabsorbi spontan aceste fluide. În al treilea rând, taoiștii au perfecționat un sistem de vaporizare a puterii seminale, în sus, către centrul superior, reducându-se astfel presiunea în canalele seminale inferioare și prostată, ceea ce implică transmutarea lichidului seminal, acesta trecând într-un stadiu energetic mai înalt. Într-o anumită măsură este ca și apa ce fierbe și trece în stare de vapori, proprietate care permite umidității să se înalțe, păstrând în continuare esența apei. Lichidul Ching este de asemenea transmutat într-o formă de energie diferită, mai mobilă, care păstrează esența creatoare a energiei Ching.

Forța sămânței înseamnă mai mult decât pot explica analizele chimice. Orice om de știință poate amesteca împreună ingredientele spermei. Dar a insufla acesteia puterea reproducătoare la vieții este mult mai dificil. Energia CHI este însăși viața din sămânță; ea este forța pe care căutăm să o conservăm și să o transformăm.

Principalii utilizatori ai acestei metode sunt practicanții începători și medii ai metodei de Kung Fu sexual, cei care încă nu sunt stăpâni pe metoda de retenție seminală (Marea Ascensiune) și care doresc să continue să facă dragoste fără să-și piardă sămânța. De fapt, este o unealtă ajutătoare care va trebui abandonată când veți fi stăpânit complet practicile interne. Veți putea avea o anumită senzație de disconfort în primele faze de practică. Aceasta este normal și nu este o cauză de neliniște mai mare decât o febră musculară.

### **MOMENTUL ȘI PUNCTELE DE SIGURANȚĂ**

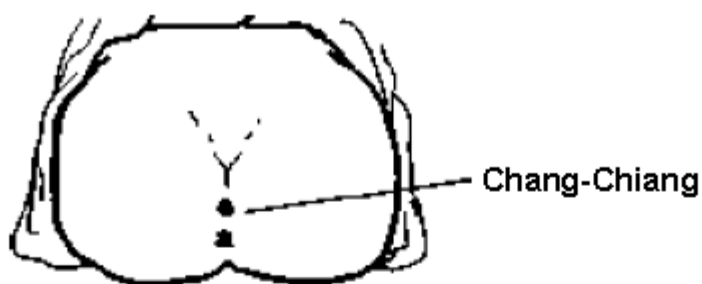
1. Nu vă suprasolicitați la început. În primele câteva săptămâni utilizați această puternică metodă o dată la 2-3 zile și nu mai des. La începutul practicii, cei slăbiți și cei în vârstă nu trebuie să folosească metoda mai mult de două ori pe săptămână.
2. După utilizarea metodei căldura vitală se poate mări, astfel că vă veți simți însetat. Deci, beți mai multă apă.
3. După ce practicați metoda Blocajului Extern timp de 1-3 luni, sau în unele cazuri chiar mai repede, dorința sexuală va fi mult crescută. Ereția va apărea mai frecvent. Nu abuzați de noua putere dobândită; sporiiți activitatea sexuală gradat.
4. Practica cere o presiune puternică a vârfului degetelor. Dacă nu puteți să o faceți de la început, exersați câteva apăsări puternice în fiecare zi. Utilizați 5, apoi 4, apoi 3 degete și creșteți numărul apăsărilor simultan cu sporirea forței.
5. Deoarece o cantitate redusă de sămânță va rămâne în uretră, o parte din ea se va pierde când ereția încetează. Astfel, pentru a utiliza această metodă în scopuri contraceptive, va trebui să părăsiți vaginul înainte ca ereția să înceteze. Este necesar să urinați înainte de a penetra a doua oară. Pentru a fi complet siguri utilizați această metodă împreună cu substanțe spermicide sau alte contraceptive, la alegere.
6. La început, vă puteți simți puțin obosit după activitatea erotică. Oricum, rezervele vitale corporale vor crește rapid astfel că întreaga oboseală va dispărea în ciuda unei scurte diminuări a puterii.
7. O parte din energia vitală se irosește prin această metodă. Pentru a evita complet pierderea sunt necesare metode mai perfecționate de Blocaj Intern, ce sunt descrise în cursul acestui capitol. Energia pierdută prin Blocaj Extern reprezintă de obicei între 40-60 % din puterea sămânței. Cu toate acestea, este preferabilă ejaculării necontrolate. Blocajul Extern aduce o putere și o virilitate deloc neglijabile. Este o metodă excelentă pentru începători și este premergătoare Blocajului Intern.

### **MASAJUL ULTERIOR AL PERINEULUI**

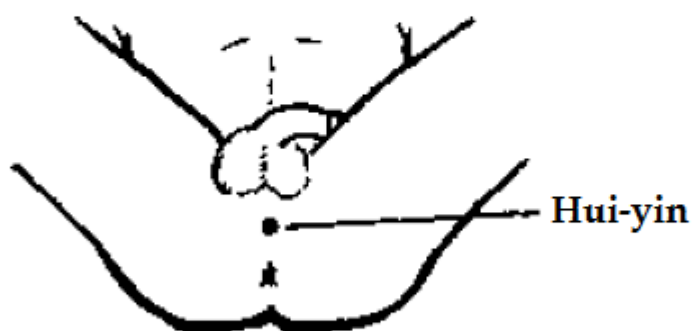
După utilizarea Blocajului Extern trebuie să realizați un masaj asupra a două puncte importante din acupunctură. Primul dintre acestea se numește Hui-Yin sau perineu. Este un punct situat la mijlocul distanței dintre anus și scrot. Acesta este punctul presat în cazul

utilizării Blocajului Extern. Al doilea punct este Chang-Chiang, la mijlocul distanței dintre coccis și anus.

**Figura 26**



Punctul Chang-Chiang se află între vârful coccisului și anus.



Perineul se află la jumătatea distanței dintre anus și scrot.

Masați ușor zonele perineului și coccisului pentru a facilita reabsorbția lichidului seminal și pentru a preveni congestionarea energiei în glanda prostatică.

Hui-Yin: este punctul de plecare a căii energetice din partea anterioară a trunchiului, la baza acestuia. Hui-Yin leagă punctul superior, „Coroana” sau Pai-Hui, de punctul inferior, Yung Ch'uan, aflat pe talpa piciorului.

Prin Pai-Hui (coroana capului) energia cosmică este revărsată în corp. Prin Yung Ch'uan (talpa piciorului) energia telurică este absorbită în țesătura energetică a corpului. Hui-Yin (perineu) este deci punctul central situat între creștet și talpă. Este un punct esențial pentru transmiterea fluxurilor energetice.

Prin Hui-Yin (perineu) energia Yin, a pământului, intră în corp. Energia testiculelor pătrunde și părăsește corpul tot prin această poartă. Cu alte cuvinte, atunci când poarta Hui-Yin este închisă, se reține energia vitală. Dar când prin ejaculare se deschide Hui-Yin, puterea vitală se revarsă în afară, antrenând consecințe grave. În Hui-Yin se sedimentează și stagnează, în timp, anumiți curenți sanguini. Când sângele se stabilizează aici, datorită debitului deficitar de CHI și influenței gravitaționale, se ivesc numeroase probleme de sănătate. Este posibil să apară hemoroizi. Venele se îngroașă când CHI se revarsă în mod constant prin punctul energetic inferior al corpului.

Chang-Chiang: este punctul dintre capătul coccisului și anus. Prin acest punct energia este condusă spre creștetul capului, de unde radiază în întregul corp.

În Chang-Chiang se află terminația multor nervi importanți. Acesta este începutul celei de-a doua cai principale de energie electrică din corp, cunoscută ca Meridianul Guvernator. Este o cale ce pornește din Chang-Chiang, trece prin Pai-Hui și se termină în palat (cerul gurii).

Masați Hui-Yin și Chang-Chiang ușor, efectuând 27 până la 81 de rotații cu o pânză de mătase îndoită de două ori. Masați cu cele trei degete din mijloc. Folosirea pânzei de mătase previne iritarea acestor zone sensibile. De asemenea, mătasea crește fluxul de energie prin generarea electricității.

Masajul ajută la relaxarea mușchilor tensionați și facilitează resorbția fluidului seminal. Este esențial pentru prevenirea problemelor de prostată. Mai mult, stimulează ascensiunea energiei spre Pai-Hui (creștetul capului).

## **CĂUTAȚI SĂ FIȚI CONȘTIENT DE MĂRIMEA PUTERII GENERATE**

Puterea pe care începeți să o generați prin reținerea sămânței este enormă. Este o forță care poate rupe oase masive. Din acest motiv suturile de la nivelul creștetului capului adepților avansați deseori se slăbesc. Forța aceasta poate penetra—subtil—calota craniană, într-o anumită zonă specifică, determinând dezvoltarea capacităților latente ale creierului și deschizând accesul direct spre energii superioare, divine. Practicile recomandate aici pot conduce la regăsirea în parte a prodigioaselor puteri de a învăța și de a se regenera, specifice copiilor. Doar oamenii cu suturile craniene mai laxe sunt adepți avansați și în același timp copii. Practicile de meditație prezentate în cărțile și la cursurile de la „Tao-ist Esoteric Yoga Centers” („Centrele de yoga esoterică Tao”) ajută la imitarea unui alt aspect al proceselor vieții copilului și anume acela de a orienta energia pe parcursul fazelor respirației energetice folosite de către fœtus în uter. Fœtusul folosește energia mult mai eficient decât ființa umană adultă, oricare ar fi stadiul său de existență. Varietatea acestor capacități ale embrionului face ca orice altă operă creatoare umană să pară insignifiantă. Procesele care apar în timpul meditației acționează pentru redeschiderea fântânii cu energie creatoare care se revarsă în timp ce ne aflăm în metamorfoza corespunzătoare trecerii de la o picătură microscopică la ființa umană formată din cvadrilioane de celule. După una până la trei săptămâni de practică, începătorul în practica retenției seminale poate experimenta o anumită senzație de presiune la nivelul capului. Pentru unii această senzație poate fi foarte neplăcută, dar pentru alții este nu numai suportabilă, ci chiar plăcută. Această senzație de presiune este de fapt puterea vitală ridicată în creștetul capului cu o neobișnuită intensitate. Este un real semn de progres: corpul și-a depășit cu mult capacitățile obișnuite de acumulare și folosire a forței vitale. Cei care sunt născuți pentru practicarea iubirii esoterice se bucură când experimentează cu intensitate această forță vitală. Această senzație este un prim semn al dezvoltării super-chimismului corporal. Ea a fost popularizată în Occident de către yoghini ca fiind forța Kundalini. Cu ajutorul acestui chimism, energia, care altfel ar fi fost pierdută, este reținută și transformată în stări superioare de conștiință. Creșterea gradată a acestei forțe vitale nu prezintă pericole pentru sănătate. Oricum, dacă ea izbucnește prea puternic sau devine inconfortabilă, poate fi răspândită sau ventilată spre alte părți ale corpului. Munca fizică, masajul picioarelor și dieta cu grâu integral sau cu cereale pot de asemenea să ajute la diminuarea acestei energii. Dacă nu doriți să efectuați exercițiul de ventilare (vezi capitolul 6) sau să avansați pe această cale, puteți avea una sau două ejaculări care vor elimina

excesul de energie. După aceea veți deveni din nou atent la înmagazinarea sămânței pentru a vă bucura de o sănătate superioară și plăcere până când presiunea devine din nou prea mare în acest punct. Ejaculați din nou, dacă doriți. Practicarea ejaculării o dată sau de două ori în interval de una până la trei luni va avea ca rezultat o economisire substanțială de energie care, în cazul unui mod de viață obișnuit, se pierde. Vă puteți bucura de avantaje considerabile dacă veți continua în acest fel, fără ca totuși să avansați către nivele superioare de practică.

## CIRCULAREA ENERGIEI SEXUALE SPRE CREȘTET

Circularea ascendentă a energiei sexuale este cea mai importantă practică ce urmează Blocajului Extern. Metoda celor trei degete salvează multă energie, dar nu poate ascensiona doar prin ea însăși. Astfel, apare ca fiind necesară o tehnică specială pentru a realiza circularea energiilor.

Această metodă conduce energia sexuală de la centrul inferior spre rezervorul de putere din zona capului. Când capul este umplut, energia de înaltă calitate se revărsă peste tot corpul. Această metodă este similară Respirației Testiculare (capitolul 5 sau 6) cu diferența că există un rezervor de energie Ching CHI, acumulată în timpul amorului și menținută în interiorul părții inferioare a trunchiului. Deoarece sperma este deja transmutată în energie încălzită, dar deja în proces de răcire, după amor, această circulație a energiei către cap este mult mai eficientă în cazul Respirației Testiculare.

**Tehnica de bază:** după relația amoroasă în care ați utilizat Blocajul Extern, spălați și masați punctele Hui-Yin și Chang-Chiang cu o pânză de mătase sau cu degetele (dacă nu dispuneți de o pânză) și așezați-vă, întins, pe partea dreaptă. Canalizați energia din penis, testicule și Hui-Yin în sus, către cap. Limba trebuie să fie lipită de palat, la fel ca în toate exercițiile în care energia este circulată.

Canalizați energia din organele sexuale ca la Respirația Testiculară. Nu inspirați cu prea multă forță. Când expirați, nu permiteți energiei să coboare din acest punct. La inspirația următoare, canalizați din nou energia din cei trei centri inferiori către zonele superioare.

Pentru a înțelege acest lucru e suficient să vă imaginați procesul de umplere cu apă a unui pai foarte lung. Simbolic, partea inferioară a paiului este reprezentată de penis și testiculele, iar vârful paiului de creștetul capului. Paiul este prea lung pentru a fi umplut dintr-o singură respirație, astfel încât trebuie să inspirați și apoi să-l blocați în timpul expirației. Altfel fluidul se va scurge și va trebui să reluați procesul. Fixați energia la nivelul la care a fost direcționată, după care expirați și aspirați fluidul mai sus. Veți simți o energie răcoroasă (sau caldă, dacă încă este trezită sexual) părăsind canalul inghinal și trecând în sus, pe coloană.

Continuați să canalizați energia în sus, pe coloană, către craniu și Pai-Hui. Este posibil să fie necesare una până la două luni de practică pentru ca energia să treacă de coccis, dar o dată depășită această dificultate majoră, va trece mult mai ușor prin mijlocul spatelui, apoi prin ceafă și de aici în sus, spre Pai-Hui.

După câteva săptămâni sau chiar luni de practică (depinde de corpul fiecăruia și intensitatea practicii) rezervorul capului se va umple și energia se va scurge în jos relativ ușor, prin partea anterioară a corpului. Va trece prin punctul dintre sprâncene, apoi prin cerul gurii către vârful limbii, prin gât, piept și ombilic. Acumulați energie la nivelul ombilicului și când CHI umple această zonă, se va revărsa către centrul sexual și va reîntineri organele genitale, completând circuitul către Hui-Yin.

Această tehnică nu va fi realizată noaptea. Dacă simțiți lipsa apetitului sexual o perioadă de timp mai mare (zile sau săptămâni), veți avea nevoie de câteva luni pentru a direcționa ascendent energia sexuală, prin coloană, în scopul alimentării zonei capului. Nu fiți descurajat: dacă insistați, energia va începe în cele din urmă să curgă. Veți deschide o cale esențială, foarte importantă pentru trecerea vitalității către toate părțile corpului. Când ați realizat acest circuit, veți simți un flux de energie răcoroasă, energia Yin, circulând pe întreg traseul. Aceasta este o realizare foarte importantă și marchează trecerea unui prag important pe drumul întăririi forței interioare și a sănătății.

## REZUMATUL METODEI BLOCAJULUI EXTERN

### A. În timpul actului amoros

1. Când simțiți că ejacularea este iminentă, folosiți cele trei degete pentru a stopa curgerea fluidului seminal

## **B. După actul amoros**

1. Spălați și masați delicat Hui-Yin (perineu) și Chang-Chiang (coccis) cu o pânză de mătase împăturită în două.

2 . Intindeți-vă pe partea dreaptă și canalizați energia din zona penisului, testiculelor și Hui-Yin ascendent, către zona din creștetul capului. Când s-a acumulat suficientă energie, lăsați-o să curgă în jos către cerul gurii, gât, centrul inimii, plexul solar și colectați-o în ombilic. În cele din urmă, conduceți energia sexuală înapoi pentru a revigora organele genitale.

## **BLOCAJUL INTERN: CANALIZAREA NECTARULUI ÎN SUS, CĂTRE LOTUSUL DE AUR**

Această metodă necesită studii aprofundate, mai mult decât oricare dintre celelalte metode prezentate în această carte. Ea explică în detaliu practica esențială a retenției seminale, transformarea și schimbul energiilor între bărbat și femeie. Pentru început, este bine să adevați la tehnica pe care o voi descrie. Când veți obține o stăpânire deplină a acesteia, veți putea experimenta și schimba energie după cum doriți. Veți găsi cu siguranță tehnici eficiente. Fiecare este diferit, așa că utilizați ceea ce vi se potrivește mai bine. Reamintiți-vă că retenția este doar un mijloc și nicidecum un scop în sine (cu atât mai puțin nu este scopul final). Salvăm sămânța pentru a acumula energie pe care o vom folosi pentru o deplină împlinire în iubire și în viață.

Metodele esoterice adevărate nu sunt complicate. Dacă numai geniile le-ar putea aplica probabil că nu ar fi prea practice. Simplitatea iubirii esoterice este ea însăși un secret. Voi explica totul în cele mai mici detalii astfel încât nu vor fi neclarități sau riscul de a înțelege greșit anumite chestiuni. Dar o dată ce veți realiza tehnica, totul este simplu. Din considerente de abreviere mă voi referi la tehnica „Canalizarea Nectarului în sus către Lotusul de Aur” ca „Marea Ascensiune”. Acesta este termenul pe care îl folosesc în vorbire studenții de limbă engleză („Big Draw”) în locul vechiului nume chinezesc și descrie procesul mai succint.

Din motive de claritate voi descompune tehnica Marii Ascensiuni în părțile ei componente. Corect practică, tehnica devine o singură acțiune executată simultan de corp, minte și suflet. Dacă simțiți că aceste trei aspecte ale ființei nu vă sunt bine integrate lucrați la perfecționarea Marii Ascensiuni la nivel fizic și meditați în fiecare zi asupra Circuitului Micro-cosmic pentru a ajuta distribuirea energiei. Dacă aveți multe blocaje sau impurități—pe care energia CHI acum în ascensiune trebuie să le purifice—puteți trece printr-o perioadă mai dificilă. În urma unei practici perseverente, veți simți energia CHI în corpul fizic mult mai încărcată cu esența subtilă sexuală. Veți recunoaște aceasta când viața dumneavoastră va deveni liniștită și plină de iubire.

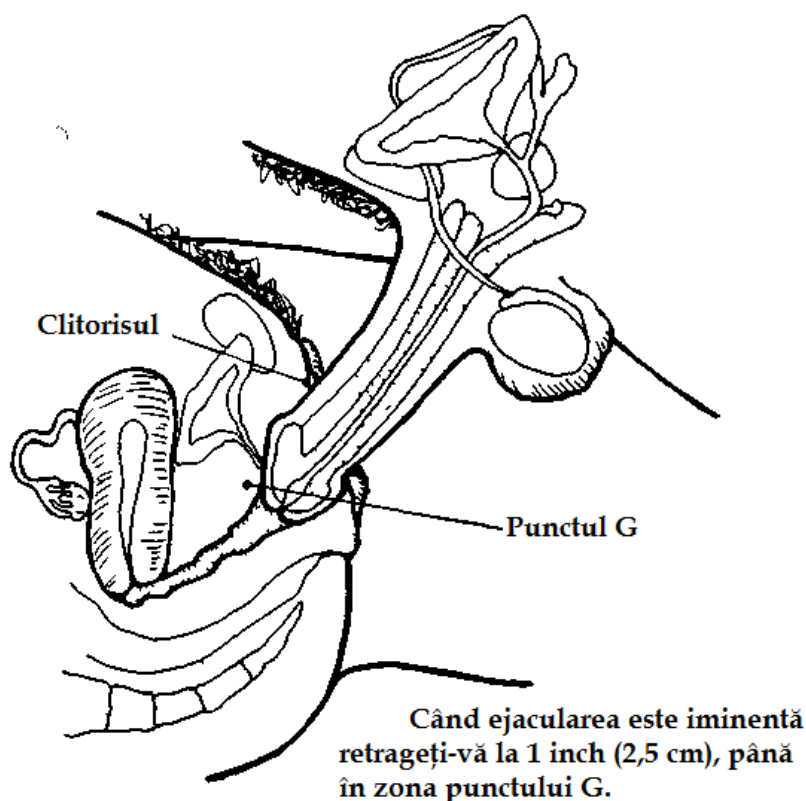
## **PASUL SECRET DE BLOCARE A EJACULĂRII ÎN MAREA ASCENSIUNE**

Pentru a rezista presiunii ejaculării iminente trebuie să blocați impulsul nervos care cauzează ejacularea. Tehnica prezentată este deosebit de puternică: o contracție rapidă a mușchilor de la baza trunchiului, a maxilarelor și a pumnilor. Veți face această blocare după ce veți încheia prima serie de penetrări.

1. **Primul pas:** opriți penetrarea, contractați puternic mușchii și retrageți-vă Ca o tehnică de penetrare pentru începători sugerez trei penetrări superficiale urmate de una profundă, spre capătul vaginului. Cea mai sensibilă parte a vaginului se află în zona cuprinsă în primii 2 inch (5 cm). Această regiune este împânzită cu nervi și corespunde primilor 2 inch (5 cm) ai penisului. Mai în profunzime rețeaua de nervi devine mai puțin densă.

**Figura 27**

**MAREA ASCENSIUNE**



iubita dumneavoastră va mări contracția mușchilor vaginali. În consecință, retenția seminală devine mai dificilă. În termenii metaforei noastre de „bătălie a sexelor”, a plonja mai profund, prea des este ca o repetată intrare prea adâncă în teritoriul inamic. Inamicul vă încercuiește și vă învâluie. Retragerea dintr-o penetrare profundă este complicată. Pentru a o realiza cu succes se cere o mare disciplină și mișcare redusă.

Prin practică veți ajunge mai întâi la 6 penetrări superficiale și mai târziu la 9, alternând cu cea profundă. Dacă sunteți un începător în retenția seminală sau întâlniți o altă femeie, incitantă, vă va fi dificil să mergeți până la 81 de penetrări superficiale (și 9 profunde) fără pauză.

Când simțiți că ejacularea este iminentă, opriți penetrarea indiferent de numărul de penetrări la care ați ajuns și contractați puternic diafragma urogenitală. Nu vă retrageți complet. Rămâneți până la 1 inch (2,5 cm) de la ieșire, căutând să fiți nemișcat până ce veți obține controlul. Penetrarea generează un puternic val de electricitate. Mai mult, energia electromagnetică este intens produsă în timpul actului sexual, deoarece sute de milioane de celule reproducătoare sunt mai active ca de obicei. O dată cu acumularea energiei în zona genitală, nervii locali transmit

Dacă înaintați  
mai profund,

stimuli în sus, pe coloana vertebrală, către zona din creștetul capului, de unde pleacă ordinul declanșator. Orgasmul se petrece în realitate în mintea dumneavoastră. Trebuie doar să vă antrenați mintea pentru a avea un orgasm mai înalt, mental și integrat din punct de vedere spiritual.

Dacă iubita încearcă să-și înfășoare corpul în jurul dumneavoastră și să vă atragă mai profund, retrageți-vă până la punctul în care nu vă mai poate urmări. Când bazinul ei este arcuit spre înapoi, urmăriți-o, rămânând la intrarea în vagin. Învățați-o să se oprească atunci când aveți nevoie să vă regăsiți calmul: nu uitați că ea este supremul aliat dacă obțineți cooperare din partea ei.

2. **Al doilea pas:** Executați 9 contracții rapide și puternice în timpul retenției respiratorii. După inhalarea prin nas, executați rapid 9 contracții foarte puternice ale musculaturii de la baza trunchiului, a maxilarului și a pumnilor. Aceasta este o variantă echivalentă cu practicarea Blocajului Energetic de 36 de ori. Pentru acea tehnică—Blocajul Energetic—era necesară o contracție musculară prelungită pentru fiecare inspirație profundă. Pentru Marea Ascensiune executați 9 contracții musculare rapide la fiecare retenție pe plin. Aceste contracții sunt foarte puternice și absorb atât de multă energie încât rămâne prea puțină în nervi pentru ca ejacularea să mai fie posibilă. Mergeți până la 6 seturi de câte 9 contracții, până când impulsul de a ejacula va dispărea.

Cu această metodă energia sexuală excitantă tinde să părăsească nervii și să găsească adăpost în mușchii contractați. Respirațiile trebuie făcute într-o succesiune rapidă, astfel încât impulsul nervos să fie întrerupt cât mai des posibil. Repetarea celor 9 contracții de 6 ori ar trebui să reducă definitiv tendința de a ejacula. Nu este necesar să faceți toate cele 6 seturi de câte 9 contracții; esențială este redobândirea controlul. Deoarece stați întins sprijinit pe antebrațe deasupra femeii, cu penisul în interiorul vaginului, sămânța va fi mult mai volatilă, asemenea unui cal nărvaș căruia îi dai piteni. Cele 9 contracții efectuate la Marea Ascensiune sunt necesare, în prima fază a practicii, pentru a controla sămânța. În timp, veți fi capabil să îmblânziți calul nărvaș și să vă bucurați de calm și putere.

Glandele genitale se dilată în momentele premergătoare expulzării fluidului. Contracțiile Marii Ascensiuni le reduc dimensiunile, extrag energia din ele și micșorează tensiunea sexuală electrică. Scurtarea intervalului de timp dintre contracții mărește puterea mușchilor de a bloca sămânța. Dacă trece prea mult timp între contracții, mușchii vor efectua o contracție inefficientă. Inspirația nu trebuie să fie nici prea rapidă pentru a permite energiei să alunece înapoi către regiunea genitală. Retenția respiratorie în timpul celor 9 contracții slăbește impulsul nervos de a ejacula.

Scopul este de a schimba direcția fluidului seminal. Din punct de vedere fizic aceasta înseamnă că trebuie să accelerați curgerea energiei seminale în sus pe coloană. Accelerarea are loc doar în momentul efectuării contracției musculare și nu în timp ce mențineți contracția. Astfel, sunt necesare multe contracții succesive pentru a conduce fluidul profund în corp și pentru a învinge tendința de risipire a sămânței.

3. **Al treilea pas:** contractați puternic fesele.

Contractați puternic fesele. Importanța acestui pas nu poate fi neglijată. Cel mai mare mușchi al corpului trebuie folosit în avantajul nostru. Strângeți cele două fese cu forță, astfel încât să vă înalțe întregul corp.

Menținerea unui bun tonus al feselor este importantă pentru sănătate. Când acest mușchi este flasc, energia se scurge continuu afară din corp. Când este ferm, una dintre cele două energii principale de la baza corpului este oprită. Cealaltă energie este cea care iese prin penis în timpul ejaculării.

Durerea este mai ușor de suportat dacă mușchii sunt ferm contractați. Așa cum impulsul nervos numit „durere” este slăbit de o contracție musculară puternică, la fel este slăbit și impulsul de a ejacula. În ambele cazuri, mușchii absorb energie: aceasta interferează cu impulsul nervos. Contracția unui grup cheie de mușchi îndepărtează energia din zona genitală. Se recomandă contracția feselor în special pentru a întrerupe circuitul nervos dintre creier și organele genitale, la baza coloanei.

Contractați ferm fesele. Impulsul de a ejacula este astfel interceptat și nu i se mai dă curs.

4. **Al patrulea pas:** încheștarea puternică a dinților

Încheștați dinții puternic și apăsați limba pe cerul gurii. Încheștarea dinților întrerupe fluxul nervos dintre corp și gât. De asemenea ajută la contractarea feselor. Aceste două contracții musculare trebuie să fie simultane deoarece ele se ajută reciproc și asigură o blocare completă. În timpul contracției sămânța este condusă tot mai adânc în corp. Cea mai intensă transmutare a fluidului are loc către sfârșitul numărătorii: în timpul celei de-a șaptea, a opta și a noua contracții. Fermitatea contracției determină ascensiunea forțată a fluidului. Contracțiile trebuie să fie din ce în ce mai puternice de la prima până la a noua.

Dacă prelungiți actul amoros, plăcerea va crește în intensitate. În momentul în care plăcerea se intensifică, trebuie să mențineți constant diafragma urogenitală închisă. Aceasta vă ajută să împiedicați alunecarea spermei dincolo de poartă. Încercați să o stopați, altfel vă va fi imposibil să o mai controlați. Este necesar să stopați ejacularea înainte ca sperma să înceapă să se agite în corp.

5. **Al cincilea pas:** canalizați curentul de energie de la organele genitale spre zona capului.

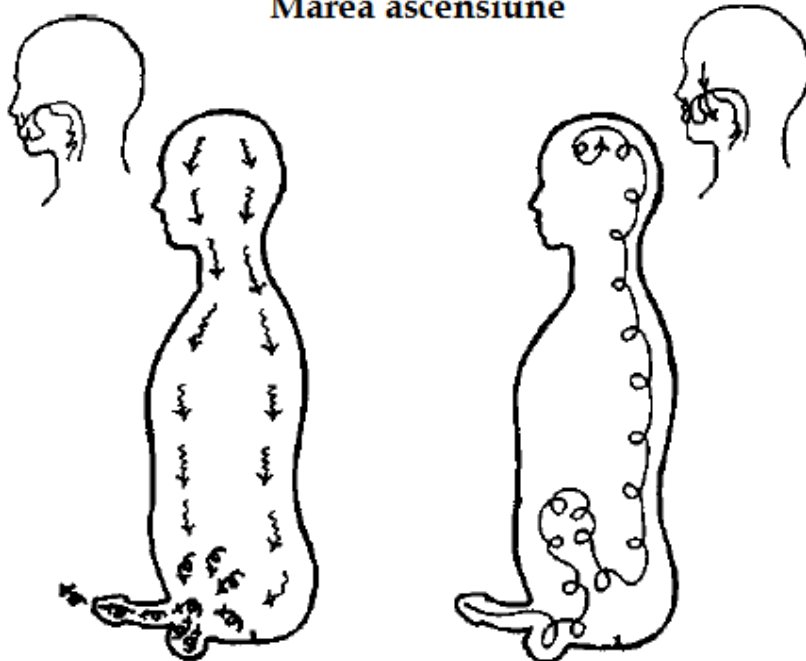
Marea Ascensiune poate fi privită ca un curent intern, ce începe cu contracția penisului, trece prin perineu și fese, pe coloană, spre zona din creștetul capului. În acest fel energia urmează contracțiile musculare voluntare fiind forțată să urce către zona creștetului.

Dacă întâmpinați dificultăți în a canaliza energia către creștetul capului, puteți să o canalizați mai întâi spre ombilic. După ce se acumulează în acea zonă, direcționați-o din nou, în jos, către Hui-Yin și apoi, pe coloană, către cap. Dacă depozitați cu grijă fluidul energetic vă va fi ușor să îl canalizați ulterior.

## Figura 28

Relaxarea după Marea Ascensiune dilată vasele sanguine contractate, din

### Marea ascensiune



**Inspirați și trageți energia orgasmică la nivelul capului. Dacă aveți dificultăți în a atrage energia la nivelul capului, trageți mai întâi această energie la nivelul ombilicului, acumulați-o acolo și direcționați energia în jos până la Hui-Yin și în susul coloanei vertebrale la cap.**

**Expirați și eliberați energia yang și toate tensiunile, prin relaxarea la nivelul capului, gâtului, pieptului, abdomenului și pelvisului. Lăsați relaxarea să se răspândească în undă, din partea de sus a corpului până la nivelul părții de jos a acestuia . Permiteți energiei să se reverse în partenera dvs.**

penis. Astfel, absorbiți o mare cantitate de energie Yin fără nici un efort. În timpul Marii Ascensiuni energia femeii intră prin partea inferioară a corpului bărbatului. În timpul relaxării, energia este atrasă către centrii superiori. Acest efect este evident dacă ați exersat deja Blocajul Energetic.

La început executarea sistematică a Marii Ascensiuni poate părea foarte dificilă, chiar extenuantă pentru actul amoros, dar prin practică va deveni mult mai ușoară. Închideți poarta inferioară a corpului pentru a nu vă risipi sămânța. Puterea voinței de a controla sămânța crește pe măsură ce exersați. Mărirea puterii voinței de a reține esența sexuală vă amplifică voința de acțiune în toate domeniile vieții: în muncă, în sport, în familie; iubirea și dorința de a crește spiritual vor beneficia de o vigoare neobosită, surprinzându-vă pe zi ce trece.

6. **Al șaselea pas:** dacă erecția slăbește, reîncepeți penetrarea și utilizați Delicata Absorbție. După prima serie de penetrări și contracții puternice puteți contracta uneori capul penisului în timpul penetrării. Capul penisului este ca un bebeluș care sugă delicat lapte de la sânul mamei. Începeți să canalizați energia în această manieră. Marea Ascensiune are un efect mai mare dacă penisul este deja umplut cu energie Yin prin Delicata Absorbție. Trebuie să vă fie clară diferența dintre Delicata Absorbție și Marea Ascensiune. Delicata Absorbție însoțește penetrarea obișnuită, iar capul penisului, testiculele și diafragma urogenitală sunt contractate; restul mușchilor sunt relaxați și nu contribuie la canalizarea energiei. În această tehnică nu canalizăm

energia prea departe, ci doar împiedicăm energia proprie să înainteze și să se reverse în vagin.

De asemenea, acumulăm energie în penis, energie pe care, ulterior, o vom transfera spre cap cu ajutorul Marii Ascensiuni.

## **MAREA ASCENSIUNE LA FEMEI**

Femeile pot de asemenea să execute Marea Ascensiune utilizându-și vaginul pentru a absorbi energia Yang din penisul bărbatului. Explicații detaliate le veți putea găsi în cartea ce va apărea ulterior, „Kung Fu ovarian”. Până când veți avea explicațiile detaliate va trebui pur și simplu ca ele să adapteze principiile de Kung Fu sexual masculin și să execute Marea Ascensiune urmând indicațiile referitoare—de această dată—la ovare. Femeile au deseori o bună înțelegere intuitivă a procesului; de aici rezultă și superioritatea lor sexuală. Dar au existat întotdeauna și nivele mai înalte de iubire. De aceea sugerez femeilor să se antreneze pentru a-și controla orgasmul. Aceasta conduce la reducerea considerabilă a pierderilor de energie în timpul actului amoros. Și femeia poate trăi un orgasm „superior”, ca o „intrare secretă” spre Tao. Pe calea elevării în cuplu, bărbatul și femeia pot cunoaște Tao.

## **MAREA ASCENSIUNE ȘI MASTURBAREA**

Metoda Marii Ascensiuni este eficientă și pentru bărbații singuri (care, fie că nu își găsesc o iubită, fie că aleg celibatul). Bărbații care au o iubită pot de asemenea să se antreneze singuri, în fazele de început. De fapt, eu recomand aceasta pentru majoritatea bărbaților, deoarece este mult mai ușor să fie blocat impulsul de a ejacula dacă nu sunteți stimulat de căldura și atingerea unei femei. Pentru bărbații singuri, Marea Ascensiune se execută în același mod ca și în cazul unui cuplu; doar că în loc de a penetra vaginul unei femei bărbatul își stimulează glandul penisului, masându-l.

Aceasta diferă de masturbare, care se termină prin ejaculare. Trebuie să preveniți tendința de a ejacula înainte ca sămânța să se piardă utilizând contracțiile puternice și rapide, specifice Marii Ascensiuni. Aceasta poate fi făcută în orice poziție—în picioare, șezând sau culcat—dar în picioare poate fi preferabil, la început, deoarece picioarele sprijinite ferm pe pământ vă conectează la energia răcoroasă, Yin.

O bună motivație pentru a practica Marea Ascensiune singur este că astfel puteți observa clar dacă stăpâniți primul nivel al metodei: controlul fizic al ejaculării.

După ce v-ați stimulat penisul, masați-l până la apariția primei tendințe de ejaculare și executați Marea Ascensiune înainte ca sperma să înceapă să se agite. Efectuați contracțiile și repetați-le până când penisul devine moale. Duritatea penisului este un indicator al abilității dumneavoastră de a executa Marea Ascensiune. Cu cât reduceți mai repede erecția, cu atât sunteți mai aproape de execuția perfectă a metodei. În cele din urmă, veți fi capabil să suprimați erecția cu ajutorul minții, prin simpla canalizare a energiei în afara penisului și aducerea ei către zona capului fără vreo contracție musculară.

Această metodă poate fi extrem de folositoare oricărui bărbat care se simte frustrat sexual. Pur și simplu faceți dragoste interioară între cei doi poli Yin și Yang ai corpului dumneavoastră, imaginându-vă că direcționați Ching CHI ascendent pentru a face dragoste cu cel mai înalt centru, centrul coronal. Dacă vă pierdeți sămânța în timpul masturbării este mult mai dăunător decât dacă o pierdeți împreună cu o femeie, care, cel puțin, simte bucurie și vă oferă esența ei Yin. Chiar dacă vă rețineți sămânța, masturbarea oferă doar o energie seacă, care poate fi foarte arzătoare și intensă, dar neechilibrată dacă nu cunoașteți un nivel de meditație superior pentru a vă dezvolta polul energetic Yin. De aceea masturbarea trebuie folosită doar în scopul antrenamentului; este bine să nu vă atașați de ea, pentru că puteți împiedica astfel maturizarea. La unii bărbați acest stadiu de antrenament poate dura un an sau doi. Depinde cât de sistematic practicați Marea Ascensiune și alte tehnici de acest gen; depinde, de asemenea, de găsirea unei iubite potrivite.

## **ERECȚIA CARE APARE DIMINEAȚA SE CARACTERIZEAZĂ PRINTR-UN CHI PUTERNIC**

Ocaziile deosebite în care puteți practica Marea Ascensiune sunt seara și dimineața devreme, în pat, când apare o erecție puternică. După ce corpul și mintea s-au odihnit, se produce un Ching CHI foarte puternic. Unii taoiști afirmă că este cel mai puternic CHI disponibil la un bărbat. Nu este diluat de nici o toxină psihică din exterior, iar mintea este relaxată și liberă de tensiuni externe, încât poate absorbi energia mult mai ușor decât în alte momente.

Puteți executa Marea Ascensiune întins pe partea dreaptă a corpului, până când erecția dispare. Pot fi necesare mai multe contracții dacă o anumită cantitate de spermă se află pe căile seminale. Dacă exercițiul produce prea multă energie la nivelul capului, aduceți-o în jos la nivelul ombilicului, focalizându-vă mintea acolo pentru a o acumula într-o spirală de cca. 3 inch (7,5 cm) diametru; mai întâi în sensul acelor de ceasornic (imaginați un ceasornic așezat pe ombilic cu fața către în afară) și apoi în sens invers acelor de ceasornic. Aceasta va echilibra excesul de energie. Dacă este insuficient, efectuați exercițiul de eliberare a energiei.

## **ENERGIA INTENSĂ DIN ZONA CAPULUI TREBUIE ELIBERATĂ**

În timpul contracțiilor puternice, energia este canalizată forțat din partea inferioară a corpului către în sus. Din zona capului puterea este deplasată în jos. Astfel, la mijlocul trunchiului se acumulează o presiune explozivă. Această presiune energetică trebuie eliberată: ea nu poate ieși prin penis sau prin anus deoarece ați blocat aceste ieșiri.

Este posibil ca energia să se ridice către urechi și ochi și să scape lent prin aceste deschideri. Dacă energia trece prin aceste organe le înviează. Dacă ochii sunt ținute deschiși în aceste momente și sunt mișcați în orbite, o mare cantitate de energie regeneratoare va curge către ei.

Puterea pe care ați început să o generați prin retenția seminală este enormă. Ea are forța de a penetra oase masive. Din acest motiv suturile oaselor craniului la adepții avansați sunt mai laxe. Energia poate, de asemenea, perfora la nivel subtil oasele craniului într-o anumită zonă specifică, crescând capacitățile mentale și deschizând accesul direct la energii înalte, de ordin spiritual.

Practicile recomandate aici pot conduce treptat la regăsirea în parte a prodigioaselor puteri de învățare și regenerare specifice copilăriei. Doar anumiți oameni, care au suturile craniene permeabile, trăiesc simultan starea unui adept avansat și în același timp pe cea a unui copil. După una până la trei luni de practică, începătorul în tehnica de retenția seminală poate experimenta un anumit sentiment de presiune în cap. Pentru unii această senzație poate fi foarte neplăcută; pentru alții poate fi nu doar suportabilă, ci chiar plăcută. Această senzație de presiune este dată de puterea vitală care se acumulează în creștetul capului cu o intensitate neobișnuită. Este un semn de progres: corpul și-a depășit cu mult capacitatea obișnuită de a manipula forță vitală.

Cei născuți pentru a practica amorul esoteric se vor bucura de această intensitate a vieții. Această senzație este un prim semn al dezvoltării superchimismului corporal. Prin acest chimism energia care în mod obișnuit este pierdută, este reținută și transformată în stări superioare de sănătate și de conștiință. Această intensificare a forței vitale nu dăunează sănătății. Totuși, dacă ea deranjează, o puteți dirija către alte părți ale corpului sau să o utilizați pentru a adânci meditațiile; puteți, de asemenea, să o cheltuiți în mod activ în alte domenii ale vieții și muncii dumneavoastră.

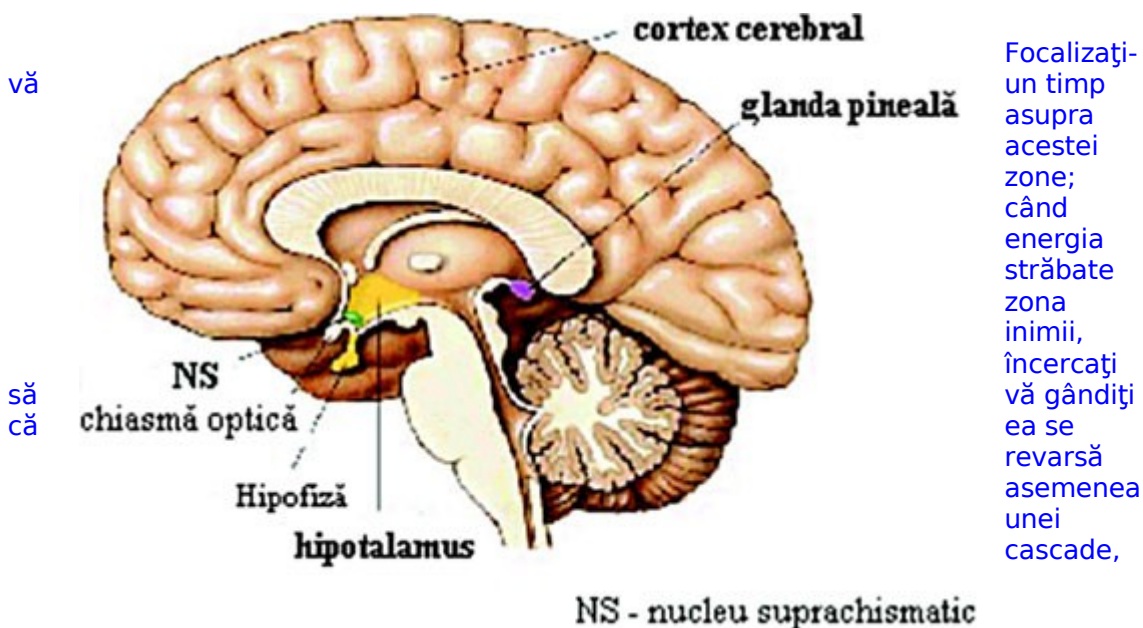
## **CONTROLUL MENTAL AUTOMAT AL EJACULĂRII**

În concordanță cu tradiția taoistă, la începutul umanității, strămoșii noștri aveau capacitatea de a-și controla spontan sexualitatea. Ei puteau controla emoțiile—și ejacularea, de asemenea—la voință. Dar gradat s-a pierdut această capacitate. Prin suprasolicitare sexuală, vânărea plăcerii, alcoolism și prin preocuparea excesivă de a

se risipi, oamenii au pierdut treptat această abilitate. Această abilitate poate fi restaurată doar prin antrenarea minții astfel încât să oprească automat revărsarea în exterior a energiei sexuale. Cheia este practica perseverență a Marii Ascensiuni până când veți ajunge să o executați instinctiv. Apoi, esența sexuală va ascensiona continuu către creștetul capului, activând Lotusul de Aur. În procesul de control mental automat, glanda pineală este cea mai importantă în conectarea organelor sexuale cu creierul.

Cel mai mare beneficiu al practicării acestui blocaj este că după 6 până la 21 de luni sau 10.000 de execuții ale Marii Ascensiuni veți putea fi capabil să canalizați energia ascendent la o simplă comandă a minții, oricând și oriunde; fie stând, șezând sau discutând. Dacă o puteți canaliza ascendent și puteți închide poarta de scăpare, timp de o săptămână, aceasta înseamnă că ați început să dobândiți controlul. În acest stadiu, concentrați-vă la nivelul creștetului (glanda pineală) încercând să vă gândiți că energia urcă, fără a utiliza forța fizică și că în cele din urmă poarta de ieșire rămâne închisă oricât de mult timp doriți. Când vă focalizați mintea în creștet, puterea tinde să ascensioneze spre cap.

Unii oameni exersând prea des sau într-un mod incorect, pot să simtă o senzație de înțepătură în inimă. Pentru a îndepărta acest neajuns, puteți bea ceai cu miere sau masa partea anterioară a corpului începând din partea superioară până la ombilic, unde energia poate fi stocată mai ușor. Dacă energia rămâne blocată la nivelul inimii, respirați de voie și folosiți puterea minții pentru a elimina blocajul, deplasând energia CHL din zona perineală. Inspirați și concentrați-vă de la Hui-Yin (Poarta Morții și a Vieții) în sus către creștetul capului (Glanda Pineală) și apoi în jos, către cel de-al treilea ochi (Hipofiza sau Glanda Pitiutară: Yin-Jang).



acumulându-se la nivelul ombilicului. Execuția acestei tehnici de 9 până la 36 ori va îndepărta treptat senzația de înțepătură.

Veți ajunge în cele din urmă la stadiul în care veți putea controla impulsul sexual la voință. Chiar și noaptea—dacă sunteți în erecție—puteți ascensiona fluidul energetic, diminuând astfel erecția. Mintea și organele sexuale sunt strâns legate. Vă veți putea controla sexualitatea la fel de ușor cum controlați mușchiul voluntar al brațului. Pentru a înțelege acestea trebuie să atingeți un nivel înalt, iar timpul necesar pentru aceasta depinde doar de dumneavoastră. Unii îl ating mai devreme, alții mai târziu. Cheia este practica. După o anumită perioadă de practică veți avea mai multă încredere și veți putea să controlați organele sexuale sau să închideți sau să deschideți la voință poarta nemuririi (Poarta Morții și a Vieții).

Observații:

1. Este posibil ca la două sau trei zile după ce veți atinge primele succese în controlul mental al tendinței de ejaculare să simțiți durere în Hui-Yin sau în

penis. Aceasta este normal să se întâmple. Mentea ordonă mușchilor să se contracte și să împingă fluidul înapoi, aceasta necesitând o forță musculară mare. În mod firesc, va apărea o durere în această zonă. Masați Hui-Yin și încercați să relaxați mușchii. După un timp nu veți mai avea probleme.

2. Unii oameni, dacă acumulează o prea mare cantitate de energie se vor simți foarte fierbinți; alții au o senzație iritantă de vomă sau dureri de cap, deoarece energia sexuală provoacă înțepături în cap sau în piept, energia fiind prea mare. Acesta este un simptom al „Sindromului Kundalini”. Metoda aminti mai sus (de a mânca miere și a masa pieptul) nu poate rezolva aceste probleme. Va trebui să practicați jogging sau alte exerciții dinamice pentru a dispersa energia, repartizând-o într-un mod uniform. Energia trebuie să fie eliminată într-un mod nedegenerativ. Activarea Circuitului Microcosmic este cea mai importantă și sigură cale de a ajuta la distribuirea energiei sexuale.
3. În ultimele stadii ale controlului mental al energiei sexuale nu mai este necesar să încordați maxilarul, mușchii anali și fesier. Contractați doar partea anterioară a diafragmei urogenitale și perineul.
4. Pentru a atinge mai rapid scopul Blocajului Intern automat, mentalizați că puteți efectua Blocajul Intern oricând doriți: în timp ce conduceți mașina, vizionați un film sau munciți. Contractați diafragma uro-genitală din partea anterioară, nu și fesele. Faceți aceasta până controlați pe deplin erecția sau tendința de a ejacula, folosindu-vă de o simplă comandă mentală.

## PARTEA A TREIA



TRANSFORMAREA ENERGIEI SEXUALE ÎN IUBIRE SPIRITUALĂ

## CAPITOLUL 9

**SCHIMBURILE ENERGETICE DINTRE YIN ȘI YANG:  
CUM SĂ OBȚII ORGASMUL SUPERIOR DE TIP VALE**

„Aspectul Yang poate să acționeze doar prin cooperarea cu aspectul Yin, iar aspectul Yin poate să se dezvolte numai în prezența aspectului Yang", (*Sfătuitoarea împăratului Galben*)

Universul în care trăim se transformă în permanență datorită curgerii continue a energiilor Yin și Yang. Esența însăși a schimburilor dintre Yin și Yang o reprezintă alternanța ciclică a zilelor și a nopților. Datorită curgerii alternative a acestei energii, adevărată respirație a cerurilor, ființele vii pot crește și se pot dezvolta. Acolo unde este doar zi și nu este niciodată noapte, totul va fi ars; de asemenea dacă undeva este numai noapte și niciodată nu este zi, nimic nu va avea putere să crească. Asemenea tuturor ființelor vii, oamenii se supun schimburilor dintre Yin Yang.

Ființele umane pot să trăiască în fericire numai dacă sunt în armonie cu legile eterne ale vieții. Dacă unele ființe violează legea schimbului energetic Yin-Yang prin respingerea comuniunii amoroase dintre Yin și Yang, energia nu va circula în mod armonios prin ființa respectivă, fiind posibilă blocarea ei la anumite nivele sau irosindu-se. În acest fel viața va deveni o lungă alunecare în depresie, presărată de spasmele pasiunilor înrobitoare.

Învățând să vă învingeți impulsul de a ejacula sau hotărându-vă să urmați calea iubirii prin Tao veți fi în pragul unei noi experiențe. Această experiență vă va modifica percepțiile asupra propriului corp și ale minții. Va modifica, de asemenea, imaginea persoanei iubite și perspectiva asupra sexului și iubirii.

Deplasarea nectarului în sens ascendent spre Floarea Aurită nu este completă dacă lipsesc schimburile energetice Yin-Yang între cei doi iubiți. Floarea Aurită este lumina care strălucește la nivelul coroanei capului. Marea Ascensiune (Big Draw) conservă nectarul, esența sexuală. Schimbând energia Ching cu cea a iubitei, ea va fi transformată, iar dumneavoastră veți experimenta iubirea pură. Orgasmul va fi total diferit de acela cunoscut de bărbații care ejaculează. Atunci când veți face dragoste în acest mod, un anumit interval de timp, plăcerea se va răspândi și o veți resimți în întregul corp. Orgasmul întregului corp nu este cunoscut de către bărbații care ejaculează, ale căror senzații sunt limitate în mod instinctual la regiunea genitală. Iar ceea ce este mai important este că veți dobândi un nou sens al echilibrului interior, care se va păstra mult timp după ce experiența amoroasă a devenit o dulce amintire.

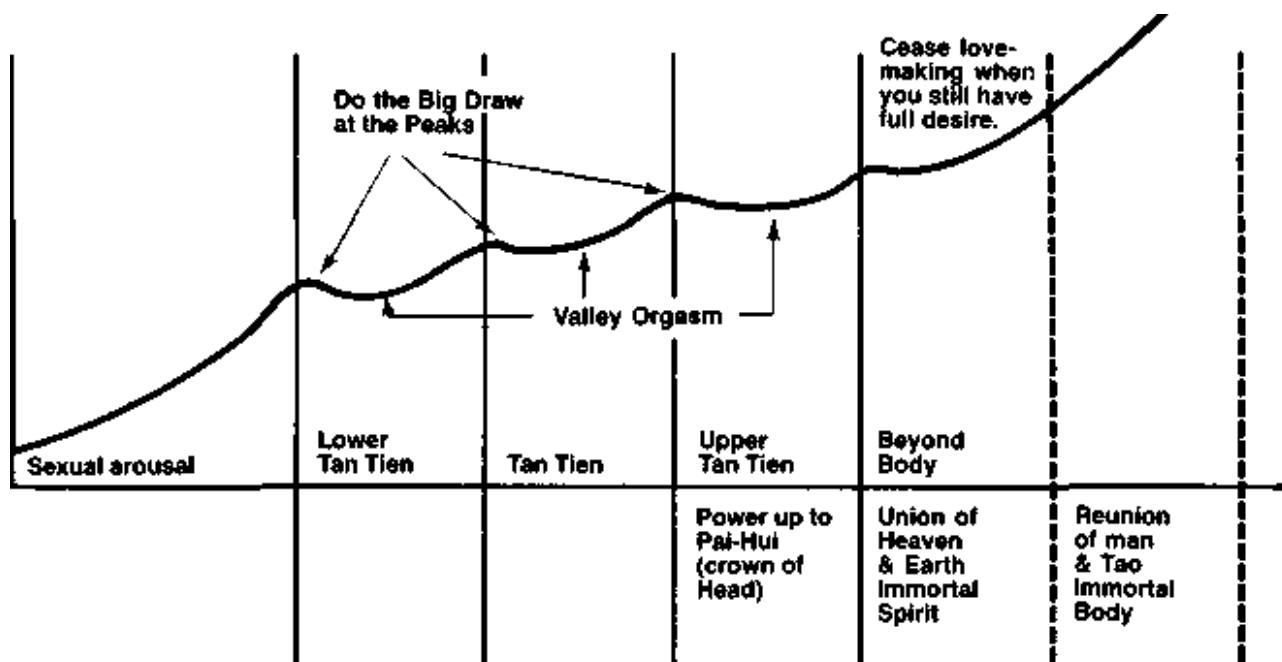
Această metodă prelungește penetrarea la o jumătate de oră, o oră, două ore sau mai mult. Puteți să vă delectați cu această formă de iubire un timp nedefinit, fără să plătiți pentru imensa dumneavoastră plăcere cu moneda forței vitale. Diferențele constau în tipul orgasmului obținut. Orgasmul comun, cu ejaculare, poate fi numit orgasm de tip Vârf: acesta este un moment trecător de intensă, chiar extraordinară plăcere după care totul se sfârșește.

Taoiștii încurajează orgasmul de tip Vale: un orgasm în expansiune sferică asupra întregii ființe. Orgasmul de tip Vale apare treptat, dar el oferă celor care ajung să experimenteze fazele sale mai înalte un extaz de o intensitate greu de descris. Carlos Suares folosește o imagine similară cu cea a taoiștilor în descrierea orgasmului de tip Vale, pentru a distinge adevărata comuniune amoroasă de orgasmul cu ejaculare: „Din punct de vedere erotic, bărbatul seamănă mai mult cu o vale scăldată de nenumărați curenți decât cu un defileu adânc în care un coplesitor torent se prăbușește în profunzimi".

În timpul acestui tip superior de orgasm, iubiții se pot relaxa și au tot timpul să-și împartă reciproc imensa lor tandrețe. Acum nu mai există explozia frenetică obișnuită, ci doar val după val de energie subtilă care îi scaldă pe cei doi iubiți intim îmbrățișați. Acest tip de orgasm nu este o tehnică, ci mai degrabă o experiență spirituală, pe care cei doi o caută împreună. Această beatifică experiență poate să fie simultan descoperită de cei doi iubiți prin parcurgerea următoarelor etape: \*

1. **INTEGRAREA:** după penetrare relaxați-vă și realizați schimbul de energie. După ce realizați contracțiile puternice, specifice Marii Ascensiuni, reluați penetrarea. După o nouă serie de 81 penetrări superficiale (și 9 profunde), trebuie din nou să conduceți energia când simțiți că ejacularea este iminentă. Între timp, femeia a fost intens stimulată datorită pasiunii dumneavoastră. Ea, de asemenea, poate să se apropie de orgasm. Când ea devine foarte excitată fluidul vaginal va curge mult mai liber. În fluidele sale sunt acum mari cantități de energie Yin. După cea de-a doua serie de penetrări este imperios necesar să efectuați din nou Marea Ascensiune, ca să împiedicați ejacularea.

**Figura 29**



În caz că femeia este pe punctul de a avea un orgasm cu descărcare, încetați penetrarea în timp ce iubita dumneavoastră practică Marea Ascensiune. Acum este momentul ca energiile sexuale să fie ferm deplasate către centrii superiori. În acest stadiu, încetați penetrarea și începeți un schimb de energie vitală cu iubita dumneavoastră. Veți ceda iubitei, cu tandrețe, căldura, focul Yang, iar ea vă va oferi răcoroasa energie Yin. Nu uitați că nu puteți prelua energia ei Yin fără a oferi în mod dezinteresat energia dumneavoastră Yang. Acest schimb duce la echilibrarea amândurora. Bărbatul are nevoie de delicata energie Yin a femeii pentru a realiza echilibrul perfect. În mod similar, femeia are nevoie de expansiva energie Yang pentru a obține o armonizare complexă. Acesta este principiul fundamental al oricărei relații amoroase.

**ORGASMUL OBIȘNUIT**  
Orgasm

**BANG!**

/de tip vârf Aici

/

\

ca sa întâmplat?

Orgasmul cu descărcare este intens, dar plăcerea resimțită este de scurtă durată.

ORGASMUL DE TIP VALE.

Încetați actul amoros când încă sunteți trezit Realizați Marea Ascensiune la vârfuri

tensiunea enarmlal sexuali Energia se trezește. - O rg as m — de tip Vale începeți să ascenslonatți ensrglaprin Circuitul (coccls) Rețineți sămânța și Treceți prin Reintegrarea Poarta Nemuririi

Tan-Tlen superior spre Chi-Chung

Dincolo de trup  
spre Pal-Hui

Ridicați energia Cer și Pământ.

Ridicați energia Unirea dintre

omului în Tao.

spre (plex solar/inimă) (zona coronală) Spiritul Nemuritor. Chang-Chiang

Corpul Nemuririi,

Microcosm

Orgasmele de tip Vale reprezintă deschideri spontane către nivelele mai înalte ale elevării taoiste a energiei CHI.

Figura 29 2. POZIȚIA: este adoptată în cazul în care încetați mișcările active de penetrare și rămâneți îmbrățișat cu iubita într-o poziție plăcută. Dacă bărbatul este mai greu, femeia ar trebui în mod normal să fie deasupra, în caz contrar, ar trebui ca femeia să fie dedesubtul bărbatului, astfel încât el să poată ascensiona energia mult mai ușor. Dacă femeia este mai slabă, ea va fi deasupra și îi va fi mai ușor să direcționeze fluidul energetic. Oricare ar fi situația, asigurați-vă că poziția adoptată este comodă și vă permite să vă relaxați pentru o perioadă mai lungă. Ar fi bine să aveți la îndemână două, trei perne moi. 3. SINCRONIZAȚI-VĂ RESPIRAȚIA CU CEA A IUBITEI în limba chineză, CHI înseamnă „respirație”. Viața este respirație, întreaga manifestare are caracteristicile inspirației și expirației sau a unei combinații dintre acestea două. Din acest motiv, filosofia chineză consideră că orice manifestare este, mai mult sau mai puțin, formată din Yin (expirație) și Yang (inspirație). Actul iubirii este în mod esențial un act al respirației. Dumneavoastră inspirați și expirați Ching-ul propriu în trupul și sufletul iubitei. Inspirați energia vieții, o ascensionați în zona creștetului, apoi o expirați în iubita dumneavoastră. Astfel, după ce ați oprit penetrarea activă și ați început să vă îmbrățișați iubita, coordonați-vă respirația cu respirația ei. Fiecare dintre cei doi își va plasa urechea proprie lângă nasul celuilalt, cu piepturile lipite, în această poziție este foarte ușor să vă simțiți, reciproc, respirația. În actul iubirii, ciclurile respiratorii stimulează și armonizează întregul proces al vieții. Din punct de vedere fizic, respirația sincronă duce la fuzionarea celor doi iubiti și armonizează ritmul tuturor energiilor lor, ei putând astfel să contacteze sursa ultimă a vieții. Trebuie să deveniți atât de sensibil la respirația iubitei încât să vă simțiți la fel de adânc și de puternic în interiorul respirației sale ca și cum ați penetra-o.

4. ÎN TIMPUL INSPIRAȚIEI CONDUCEȚI ENERGIA ÎN SUS DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE, SPRE ZONA CAPULUI. ÎN TIMPUL EXPIRAȚIEI CONDUCEȚI ENERGIA ÎN EXTERIOR PRIN PENIS După o perioadă de timp în care ați respirat împreună, ascensionați energia, gradat, la nivelul centrului coronal. În timpul inspirației, bărbatul își imaginează cum preia energia Yin de la nivelul vaginului prin penis. Similar, femeia își imaginează cum preia energia Yang de la nivelul penisului în vagin. Amândoi conduc apoi această energie spre Hui-Yin (per-meul) și spre Chang-Chiang (zona coccigiană), iar apoi o ridică pe coloana vertebrală treptat, până la nivelul lui Pai-Hui (centrul coronal). De la acest nivel, energia traversează limba. Pe tot parcursul exercițiului, limba va fi ridicată, presând cerul gurii. Scopul acestui exercițiu este acela de a nu folosi forța musculară, ca în cazul Marii Ascensiuni, ci pur și simplu de a direcționa mental energia sexuală. Meditați la aceasta. Poate să vi se pară greu de înțeles la prima vedere, dar cei care vor experimenta aceste tehnici de Kung Fu sexual vor începe să simtă energia, înțelegând intuitiv ideile expuse aici. Energia se va ridica până la nivelul capului, iar mintea va învăța cum să direcționeze energia sa proprie CHI, astfel încât să determine fuziunea perfectă între minte și corp. La început, puteți să accelerați schimburile de energie Yin-Yang cu ajutorul unei lungi și profunde contracții musculare. Atunci când fluidele vaginale sunt abundente și fierbinți, inspirați lent și profund pe nas. În timpul inspirației contractați puternic penisul, Hui-Yin, mușchii anali, fesieri, masticatori și pumnii, în această ordine. Simultan cu realizarea contracției, imaginați-vă cum energia trece prin penis, străbate Hui-Yin spre Chang-Chiang și urcă prin coloana vertebrală spre cap, în centrul coronal. După ce ați inspirat, rămâneți în retenție pe plin și mențineți contracția cât mai mult fără să forțați, ascensionând în continuare energia spre zona capului.

Schimbul de energie dintre Yin și Yang. Cei doi iubiți ridică gradat energia spre Pai-Hui, zona coronală, înainte de a o schimba între ei.

Figura 30 Când expirați din nou, oferiți în mod conștient excesul de energie Yang iubitei. Pentru ca acest transfer de energie Yang să fie cât mai eficient, expirați cât mai amplu și profund. Eliberați toată tensiunea, relaxând capul, gâtul, pieptul, abdomenul și pelvisul. Permiteți acestei relaxări să se răspândească din creștetul capului în jos, prin tot corpul, asemenea unui val. Atunci când acest val blând ajunge în regiunea pelviană trimiteți caldaenergie Yang—și nu sămânța!—în interiorul femeii prin penis. Contracția și relaxarea trebuie să fie făcute cu blândețe, astfel încât să creeze senzația unei pulsații ce se deplasează între corpul propriu și al iubitei. Plin de dragoste, oferiți energia esențială iubitei. Darul va purta cu el toate simțămintele de iubire și devoțiune. Acestea nu sunt sentimentalisme. Ele vor inspira ființa iubită să ofere esența ei hrănitore, de natură Yin și să înglobeze esența dumneavoastră Yang, simțindu-se pe deplin satisfăcută. Dacă aveți tendința de a păstra energia Yang doar pentru dumneavoastră, ea va percepe conștient sau inconștient această tendință de separare sau altfel spus ego-ul încăpățânat, care nu este altceva decât energie blocată într-o anumită zonă (la bărbați de obicei în regiunea capului). Permiteți iubitei să absoarbă energia Yang de care are nevoie, oferindu-i astfel excesul de energie care ar putea să vă forțeze să ejaculați. La fel cum impulsul de a ejacula se termină printr-o relaxare și încheierea prematură a interacțiunii amoroase, energia Yin va va inunda corpul, în timp ce energia Yang inundă corpul iubitei.

Dacă sunteți începător, este posibil să fiți copleșit de senzațiile trăite în timpul actului amoros și vă va fi imposibil să distingeți energia ei Yin de propria energie Yang. Totul va părea că ege o singură energie, ex^ plozivă și fierbinte. După ce vă veți întări și obişnui sistemul nervos să folosească aceste energii înalte fără a ceda impulsului de a ejacula, schim bul energetic dintre Yin și Yang va deveni treptat accesibil conştiinţei. Dacă veţi acumula energie în puncte succesive ale corpului, veţi apoi capabil să realizaţi schimburi energetice din ce în ce mai mari. Puteţi începe prin conducerea energiei spre Hui-Yin și să meditaţi asupra acestui punct. Dacă bărbatul are o energie mai mare decât femeia, el poate să o ajute să își deschidă centrii energetici, direcţionându-și energia spre centrii iubitei care încă nu sunt deschise. Amândoi își vor concentra atenția spre acești centri. Energia CHI va curge întotdeauna spre locul în care mintea este focalizată. După ce energia a curs spre Hui-Yin (regiunea perineală), trimiteți în sus această energie spre Chang-Chiang (coccige). În timp ce meditați asupra acestui punct (regiunea coccigiană) veți simți, în cazul în care acest centru este deschis, o mică durere și vibrații în regiunea scrotală. De aici, trimiteți energia spre Ming-Men, numit Poarta Vieții, situat la nivelul coloanei vertebrale într-un punct opus ombilicului, corespondent vertebrei TII și glandelor suprarenale. În momentul în care simțiți forța și ardoarea energiei, ascensionați-o spre Gai-Pe, punct situat la egală distanță între cei doi omoplați. . După ce energia a ajuns la acest nivel ea va fi simțită ca fiind foarte caldă și va începe să se întindă spre plămân. În continuare dirijați această energie la nivelul „Pernei de Smarald”, Yui-Gen, situat la vârful coloanei vertebrale în spatele cutiei craniene. Când acest centru este deschis, aici va apărea o senzație de ușoară apăsare. De aici conduceți energia la nivelul zonei coronale a capului, după o linie imaginară dusă între ureche și nas. În acest moment poate să apară o senzație de greutate a capului în cazul în care există anumite impurități. Deplasați-o, apoi, spre punctul aflat între cele două sprâncene.

Când limbile se ating, energia circulă prin Circuitul Microcosmic al celor doi iubiti

Figura 31 Nu uitați că este imposibil să deschideți toate aceste puncte doar într-o singură comuniune amoroasă. Pentru a deschide unul dintre aceste puncte este nevoie de multe schimburi energetice Yin-Yang. În cazul în care ați ejaculat, este foarte greu și chiar imposibil să schimbați energie pentru că în acest caz bărbatul pierde foarte multă putere și energie și rămâne doar o cantitate foarte mică care ar putea fi transferată. Atunci

când se acumulează o mare cantitate de energie în regiunea superioară, ea va începe să coboare prin limbă. Conduceți-o în jos, spre ombilic și acumulați-o aici.

5. FAZA DE PLATOU: FUZIUNEA MICROCOSMOSULUI PROPRIU CU CEL AL IUBITEI în funcție de resursele vitale și de nivelul de dezvoltare spirituală, un cuplu durabil va experimenta noi deschideri care pot să se ivească în timpul interacțiunii amoroase. Înseamnă că veți simți un moment dat că ați făcut un serios salt în ceea ce privește sentimentele și nivelul de conștiință. Aceasta se întâmplă de obicei în faza de platou a interschimburilor Yin-Yang. Perioada din timpul actului amoros, în care nu sunteți implicați în mod pasional, reprezintă chiar faza de platou. Vârfurile sunt momentele dinaintea orgasmului care a fost transformat prin intermediul Marii Ascensiuni. Platoul este reprezentat de schimburile pasive de energie care apar între vârfuri. Energia subtilă nu este pasivă în interiorul corpurilor voastre care se odihnesc ci se deplasează dinamic între cei doi iubiți, creând un nou nivel de energizare de natură sexual-electromagnetică. Este ceva asemănător unui val interior de energie care crește continuu, un val oceanic care în final se sparge doar pentru a fi înlocuit de următorul val. După ce energia sexuală a crescut la o anumită intensitate prin împingerea și dirijarea sa ascendentă de-a lungul coloanei vertebrale pe traiectul circuitelor interioare din Microcosmos, cu ajutorul Marii Ascensiuni, energia obținută prin schimburile Yin-Yang poate fi utilizată în nenumărate feluri. La început, schimburile energetice ale celor doi iubiți pot să apară ca fiind haotice și petrecându-se între oricare două puncte ale corpurilor aflate în contact. După o anumită perioadă de practică vă veți obișnui cu cantitatea imensă de energie câștigată prin oprirea ejaculării și vei începe să distingeți clar diferitele canale ale circuitelor din Microcosmosul propriu cum se ridică de-a lungul coloanei vertebrale și apoi coboară spre zona frontală a corpului. În timpul fazei de platou a interacțiunii amoroase, puteți simți un curent curgător și cald trecând între vaginul iubitei și penis cât și între buzele și piepturile voastre. Acestea sunt două circuite individuale din Microcosmosul launtric fuzionate într-unui mai mare în care energia celor două corpuri curge nestingherită. Aceste schimburi vor mări cu mult echilibrarea energetică a celor doi și vor adânci relația lor de iubire. Atunci când curgerea energiei CHI crește în amplitudine veți simți cu siguranță ceva asemănător unui curent electric curgând între ființele voastre. Acest efect apare adesea repede la cuplurile ce se bucură de o bună sănătate și care practică Marea Ascensiune chiar dacă aceștia fac dragoste rar, o dată la câteva săptămâni sau luni. Cele două circuite din Microcosmos, acelea ale bărbatului și ale femeii, pot fuziona prin anumite modalități specifice. Modalitatea cel mai des folosită este intersectarea celor două circuite circulare la nivelul gurilor și organelor genitale, formând în acest fel o figură asemănătoare cifrei „8”. Energia microcosmică se deplasează de-a lungul acestei figuri în felul următor: bărbatul o conduce în sus de-a lungul coloanei sale vertebrale, apoi ea trece spre femeie prin limbă —ce joacă rolul unui comutator. În continuare energia masculină, Yang, pătrunde în circuitele microcosmice ale iubitei și merge în jos prin canalele situate în zona frontală, ajunge în vagin, apoi spre penis și înapoi pe coloana sa vertebrală în sus. Circuitul energetic în Microcosmosul femeii are loc într-un mod asemănător, urcând de-a lungul canalului situat în coloana ei vertebrală și apoi coborând prin canalele frontale ale bărbatului înainte de a reintra în corpul ei la nivelul vaginului și mergând înapoi spre perineu și coloana vertebrală. Acesta este cel mai simplu mod de-a controla acest nivel al schimburilor de energie Yin-Yang.

Yang Ching Schimbul dintre Yin și Yang: bărbatul eliberează energia sa Yang, fierbinte și absoarbe energia Yin, rece, a femeii.

Yin Ching

Figura diverse

32

Fiecare cuplu poate să se delecteze cu figuri de „8”, existând în acest sens o multitudine de posibilități de schimb energetic YinYang. La început, puteți să-i comunicați verbal iubitei la ce anume vă concentrați în momentul respectiv. Mai târziu, când veți deveni mult mai sensibil atât la energiile proprii cât și ale iubitei, schimburile de energie CHI vor deveni prin ele însele un limbaj tăcut, accentuate prin plăcerea de a trimite iubitei valuri de energie fierbinte Yang. Această figura de „8” poate străbate cei doi iubiți doar la nivelul gurii sau doar la nivelul organelor genitale—în momentele când ei nu se sărută. Ea se poate încolăci în jurul Canalului Guvernator propriu, urcând de-a lungul coloanei vertebrale și coborând pe al ei și invers. La acest nivel multe cupluri experimentează spontan deschiderea unora dintre cele 8 canale psihice speciale, stare cunoscută în sistemul taoist de „Meditația Fuziunii celor Cinci Elemente” (vezi cap. 18). Aceste canale includ căile brațului și piciorului, căile ce înconjoară în spirală corpul, precum și calea profundă care se află exact în centrul corpului. Nu fiți alarmat dacă energiile vi se par sălbătice și încep să se agite într-un mod cu care nu sunteți obișnuit. Mulți iubiți simt o coloană de energie ridicându-se pe o linie aflată la jumătatea distanței dintre corpurile lor; dacă vi se întâmplă, relaxați-vă și bucurați-vă de jocul energiilor subtile. Unele cupluri spun că CHI țâșnește în sus către vârful capului și se revarsă într-o ploaie de nectar. Alții simt că sunt înveliți într-un cocon, liniile invizibile de energie structurându-se într-o țesătură în jurul lor. • După ce vă deschideți toate canalele psihice și cunoașteți tot ce se poate cunoaște în domeniul schimbului de energie, veți fi liber să vă alegeți calea de exprimare a iubirii după cum doriți. Este interesant de observat că îndrăgostiții care nu cunosc nimic despre aceste metode esoterice au uneori experiențe similare în timpul actului amoros. Ei pot trăi toate acestea la voia întâmplării deoarece le-au învățat singuri prin deschiderea spontană a canalelor de energie-subtilă. Secretele taoiste ale amorului sunt începutul necesar pentru ca ființa să focalizeze conștiința asupra infinitelor posibilități existente în fiecare. Această conștiință focalizată este ceea ce transpare din experiențele de interschimbare a divinei energii. În acest sens, iubirea este calea universală spre libertatea deplină—cu cât schimbați mai multă energie cu iubita cu atât mai multe posibilități vi se deschid.

6. CULTIVAREA ORGASMULUI DE TIP VALE ÎN CEI TREI CENTRI TAN-TIEN Când ambii iubiți schimbă CHI în CIRCUITUL MICROCOSMIC sau prin alte canale psihice, energiile lor sunt intensificate și echilibrate. Aceasta creează cadrul unei reale fuziuni între ființele lor în timpul orgas-. »nului de tip Vale. Orgasmul de tip Vale este o experiență chiar mai înaltă a inter-schimbului Yin-Yang care se extinde dincolo de microcosmos. Aceasta se Poate întâmpla în mod spontan oricărui cuplu angajat pe calea expansiunii iubirii și a cunoașterii spirituale. Nici o tehnică nu vă poate<sup>1</sup> garanta că aceasta se va întâmpla cu siguranță, dar metodele indicate aici măresc considerabil probabilitatea ca un cuplu să se bucure frecvent de orgasmul de tip Vale. Este o stare de orgasm prelungit care de regulă are loc în timpul fazei de platou, când energiile Yin și Yang se află într-un minunat echilibru. Este o fuziune a contrariilor, o contopire. Oricum, dacă învățați să blocați ejacularea și să stăpâniți Marea Ascensiune, dar nu aveți orgasm de tip Vale, nu fiți dezamăgit. Aceasta se întâmplă frecvent și este de așteptat în special în zonele urbane unde există atât de multe forțe perturbatoare, care se manifestă împotriva menținerii unui echilibru al energiilor subtile. v îndrăgostiții experimentează simultan o „ deschidere" a unui centru de energie în timpul orgasmului de tip Vale. Aceasta eliberează o energie gigantică ce vibrează efectiv și radiază către exterior pentru a umple fiecare celulă a corpului, unindu-se cu energia iubitei. Hindușii numesc acești centri „chakra". Taoiștii se referă la ei ca Tan Tien inferior, mijlociu și superior și-i localizează în abdomen, inimă și cap. Într-adevăr întregul corp este un singur Tan Tien sau câmp de energie, dar în practică este mai ușor de lucrat cu vortexuri mai mici de energie până când vom putea stăpâni o energie mai mare. Secvența de deschidere a lor este de regulă de la cel inferior spre cel superior. Dacă centrul superior se deschide înaintea celui inferior energia poate fi instabilă și de scurtă durată. În acest caz îndrăgostiții trebuie să-și direcționeze energia superioară înapoi, către centrul inferior pentru a se polariza teluric. Umplerea corpului fizic cu energiile înalte conferă plenitudinea sentimentului de intimitate și creează o bază puternică pentru explorarea viitoare a lumii spirituale de către cei doi iubiți. Deschiderea acestor centri energetici reprezintă un adevărat proces de transformare a esenței sexuale în spirit. Orgasmul de tip Vale este în realitate o unificare a energiilor de tip Ching, CHI și Shien în interiorul celor doi iubiți. Aceste trei energii sunt în mod normal prezente la oricine, dar într-o stare divizată și latentă. Fiecare poate suplini energiile lipsă ale celuilalt și elimină energiile descendente prin simpla prezență a energiilor subtile polar opuse. Când deschideți un nou centru de forță mintea dumneavoastră face un salt în cunoaștere prin fuzionarea celor trei energii într-un proces alchimic spontan. Propriul spirit este dezvăluit într-o mai mare măsură, parcurgând încă un pas pe drumul eliberării de corpul fizic. Este important de știut că acești centri nu pot fi deschiși cu „forța", așa cum un copil nu poate fi forțat să crească brusc. Există niște stadii naturale. Trebuie să vă relaxați pentru a determina Tan Tien să se deschidă; apoi veți experimenta orgasmul de tip Vale. Acesta poate fi descris ca o stare de profundă claritate și seninătate, dar chiar și aceste cuvinte Cu cit învățați mai bine să vă relaxați în timpul schimbului Yin-Yang, cu atât mai mult vă veți putea dăruia iubitei și cu atât mai aproape veți fi de punctul în care atingeți echilibrul energiilor polare, necesar deschiderii fiecărui centru. Acest proces se desfășoară într-o fracțiune de secundă, dar poate necesita luni sau ani de acordare fină, subtilă a energiilor celor doi îndrăgostiți. Din acest motiv încrederea este necesară pentru a atinge nivele mai înalte ale ele varii în cuplu—elevare care presupune un timp

Îndelungat pentru a înțelege jocul forțelor subtile și pentru a vă rafina energiile fizice și emoționale mai groșiere. Figura 33 Sistemul dumneavoastră nervos trebuie să fie de asemenea destul de puternic pentru a putea lucra cu fluxul de CHI din ce în ce mai puternic, experimentat în timpul orgasmului de tip Vale. Acesta este unul din motivele pentru care expun exerciții de fortificare, cum ar fi Blocajul Energetic din capitolul 6. Tai Chi, Yoga, Chi Kung sau orice alte tehnici meditative purificatoare sunt de neegalat pentru accelerarea și clarificarea procesului orgasmic. Cuplurile care doresc să trăiască orgasmul de tip Vale, fără o anumită disciplină fizică explicită, pot folosi practicile de elevare sexuală descrise în această carte sau practica unor meditații de fuziune subtilă cu microcosmosului lăuntric (dacă starea sănătății o permite). Orgasmul de tip Vale poate surveni când ambii îndrăgostiți și-au armonizat puterea voinței și respirația în timpul schimbului Yin-Yang. Energia curge firesc între bărbat și femeie. Focalizați-vă atenția asupra fiecărui centru și mentalizați o spirală de 3 inch (7,5 cm) în diametru (bărbatul în sensul acelor de ceasornic, femeia în sens invers acelor de ceasornic) într-un punct situat cam la 3 inch (7,5 cm) în interiorul corpului în jurul centrului respectiv. Încercați să simțiți energia concret în zona asupra căreia sunteți focalizați, deși unii resimt energia ca fiind mai puternică în imediata apropiere a coloanei. Energia CHI are tendința să urmeze o mișcare de spirală, astfel că mentalizarea acestei mișcări în punctele cheie vă poate ajuta să împiedicați declanșarea unui extrem de puternic vortex de energie în timpul orgasmului de tip Vale. Mișcarea în spirală a CHI este cauzată de interacțiunea energiilor bărbatului și femeii, fiind simbolizată ca un cerc, pentru femeie, și ca o săgeată, pentru bărbat. În urma fuziunii acestor două semne rezultă o spirală, care este o energie circulară compusă cu o energie liniară mișcându-se tangent la cerc. Când un bărbat și o femeie fac dragoste se întâmplă același lucru—CHI Yang intră în cercul lui CHI Yin. CHI fuzionează, cercul de energie se expansionează, iar spirala urcă prin cele două corpuri. Energia va traversa natural printr-o mișcare circulară corpurile, în următoarea succesiune:

1. Centrul ombilicului, sau Tan Tien inferior, este punctul unde se întâlnesc numeroase canale ale corpului. Când acest centru este deschis, toate aceste canale sunt unite. Vă veți recăpăta ceva din vitalitatea puternică a unui nou-născut, hrănit cu energie prin ombilic.
2. Transportați energia către plexul solar care controlează sistemul digestiv, stomacul, splina și ficatul. Vă va întări sănătatea și voința. La nivelul centrului plexului solar energia este mai pură, mai expansivă și mai activă. Dar va trebui să vă deschideți mai întâi centrul ombilicului pentru ca energia să poată ascensiona.
3. Canalizați energia către centrul inimii; aceasta constituie o etapă foarte importantă în fortificarea inimii și plămânilor și în amplifierea puterii de iubire și empatie. Aici se găsește centrul Tan Tien mijlociu care se extinde în zonele învecinate imediat deasupra și dedesubt.
4. În continuare canalizați energia către gât. Centrul de energie al gâtului este glanda tiroidă, poarta de energie dintre om și Divin. Acesta controlează vorbirea și este cunoscut de asemenea ca un centru al creativității.

5. De la gât direcționați energia către Yin-Tang (Al Treilea Ochi), situat la mijlocul distanței dintre sprâncene, care controlează sistemul nervos și sufletul. Dezvoltarea lui calmează și micșorează influențele stresului și ale fricii. La nivelul capului se află Tan Tien-ul superior. 6. În final direcționați energia către Pai-Hui, creștetul, centrul cunoașterii spirituale și poarta către evoluția spirituală superioară ■.

**SUMARUL ORGASMULUI DE TIP VALE**

1. Faceți dragoste într-un mod activ, adoptând trei sau șase penetrări superficiale și una profundă sau nouă superficiale și una profundă.
2. Opiți penetrarea când simțiți apropierea orgasmului. Efectuați Marea Ascensiune pentru a ridica energia în Pai-Hui.
3. Respirați de voie. Alegeți o poziție confortabilă pentru a evita tensiunile în membre.
4. Deschideți Circuitul Microcosmic prin direcționarea energiei CHI de-a lungul circuitului, folosindu-vă de puterea gândului.
5. Interschimbați energia prin circularea energiilor în interiorul și în jurul corpurilor voastre împletite, meditănd. Focalizați-vă atenția la a echilibra polar energia de la Tan Tien-ul inferior. Când energia s-a acumulat, transportați-o ascendent în valuri spre Tan Tien-ul mijlociu și spre cel superior.
6. Când energia voastră s-a transformat sau simțiți că erecția s-a redus cu 50%, reîncepeți penetrarea (dacă doriți) pentru a acumula și mai multă energie, menținând diafragma urogenitală închisă, având grijă să vă opriți când simțiți că ejacularea este iminentă.
7. Interschimbați energie pentru un anumit timp. De fiecare dată încercați să o ridicați pentru a activa centrii superiori, meditănd asupra fiecărui Tan Tien atât timp cât vă este confortabil.
8. Femeile de asemenea pot practica Marea Ascensiune în timpul actului amoros. Aceasta le va ajuta să-și fortifice mușchii vaginali, stimulează producerea hormonilor și le oferă aceeași longevitate și dezvoltare spirituală ca și bărbaților. Reamintim că Marea Ascensiune este o practică musculară și mentală; pe când practica interschimbului este operațiune mentală și spirituală. Energia femeii este diferită de cea a bărbatului. Studiul acestora necesită o lucrare specială care este proiectată să apară ulterior. Prin practicile taoiste în cuplu, bărbatul și femeia sunt regenerați, fiecare obținând o mulțime de avantaje. Este foarte important ca practica să nu fie folosită doar în scop personal. Recomand ca nici unul dintre parteneri să nu aibă orgasm cu descărcare în stadiile superioare de practică, cu toate că acesta nu constituie o pierdere atât de mare pentru femeie și îi poate favoriza, uneori, accesul la nivele superioare. Când unul dintre parteneri se apropie prea mult de abisul orgasmului, trebuie să-latenționeze pe celălalt și să se

oprească. În acest fel, cei doi iubiți pot opri avalanșa orgasmului prin efectuarea promptă a Marii Ascensiuni pentru a dispersa energia din zona genitală. În practica taoistă a „elevării individuale”, un bărbat poate singur să-și inducă un fel de orgasm interior, de tip Vale, învățând să echilibreze schimbul de energii Yin-Yang dintre diferiții săi Tan Tien. Aceasta este o metodă de „autostimulare” indusă de răsturnarea polarității dintre anumite organe, fenomen ce poate fi destul de plăcut. Este o meditație pe care o puteți experimenta ca act amoros, fiind o practică superioară pe care ar trebui să o stăpânească în cele din urmă fiecare dintre iubiți, separat. Este o etapă a „Micii Iluminări” a lui Kan și Li, descrisă în capitolul 18.

**MAREA ASCENSIUNE CA METODĂ CONTRACEPTIVĂ** Tehnicile taoiste de transmutare și sublimare a energiei sexuale vă pot ajuta la crearea celui mai potrivit contraceptiv (din punct de vedere al sănătății și al naturalității). Personal, nu am ejaculat timp de zece ani, folosind această metodă și nu am provocat nici o sarcină nedorită. Când am decis, împreună cu soția, să avem un copil, am ejaculat de două ori. Prima ejaculare a fost individuală, pentru a elimina în afara corpului celulele seminale slăbite. Acestea erau slăbite deoarece în timpul meditațiilor am extras energia CHI din ele și am dirijat-o înspre centrii superiori. Apoi, corpul a răspuns prin producerea de noi celule seminale pentru a le înlocui pe cele pierdute înainte și mi-am focalizat intenția și energia în a le face cât mai puternice și mai sănătoase posibil. Am ejaculat o singură dată în așa fel încât soția mea să devină însărcinată. Desigur, am avut grijă să alegem începutul ovulației. Rezultatul este copilul nostru, Max, și oricine poate să vadă că este un dinam viu. Cred că i-am dăruit cel mai bun start posibil în viață prin faptul că am protejat sămînța și am adus-o la maximum de sănătate prin cultivarea sănătății fizice generale. Oricum acesta este și un avertisment. Deoarece sămînța dumneavoastră devine puternică în urma acestor practici, este mult mai ușor de a lăsa însărcinată o femeie decît în mod normal. Chiar dacă vă gândiți că sunteți sigur că vă puteți controla sămînța, vă recomand să folosiți suplimentar contraceptivele artificiale. Nu vă jucați cu corpul, evitați

vasectomia și sterilizarea. Prezervativele împiedică absorbirea fluidelor feminine Yin și poate atenua și slăbi sensibilitatea la trecere energiei CHI prin penis. Pentru a fi sigur, folosiți anticoncepționale chiar dacă puteți preveni ejacularea orgasmică a sămânței. Este posibil ca prin fluidul clar—lichidul de lubrefiere a canalului prin care sperma se scurge în exterior în timpul fazei de platou a schimbului de energie—să eliminați câteva celule seminale invizibile aflate în căutarea unui ovul rătăcit. Aceasta este de asemenea o măsură de prevedere în cazul în care aveți o relație cu o femeie cu care nu doriți să vă căsătoriți, un copil nedorit putându-vă costa pe fiecare mai mult decât merită plăcerea momentană. Reamintiți-vă că nu vă cultivați doar energia dumneavoastră, ci cultivați Tao în tot ceea ce faceți și gândiți. Acționați cu înțelepciune, evitând problemele mari prin luarea unor măsuri corecte și simple. **ELEV AREA ÎN CUPLU—PUNCTUL DE VEDERE AL UNEI FEMEII** Michael Winn a condus acest interviu cu o femeie de 35 de ani, dansatoare, profesoară, psihoterapeut, mamă a unui copil. Michael Winn: Ați găsit că este dificil de învățat metoda de Kung Fu ovarian a elevării în cuplu? Studenta: Practic de aproape doi ani. Conceptul este simplu, partea fizică este de asemenea simplă, dar mi-a luat destul de mult timp să-mi descopăr necesitățile și echilibrul sexual. A fost mai dificil să-mi ajut iubitul să-și controleze orgasmul. Problema de a avea sau nu orgasm, dacă îmi oferă sau nu energie sau dacă mă goleşte de energie mi se pare schimbătoare. Depinde de mulți factori. Depinde de felul orgasmului, de tipul de energie schimbată între mine și iubitul meu și de zona în care este focalizată energia în timpul respectivei întâlniri amoroase în acea zi, de starea emoțională respectivă. MW: Deci, dacă energia dumneavoastră este la un nivel coborât, orgasmul de tip Vale vă elevează? Sau dacă sunteți la un nivel mai ridicat, orgasmul vă coboară? S: Cred că dacă mă aflu pe un nivel coborât, trezirea energiei sexuale îmi mărește energia. Dar mergând până la capăt și având un orgasm obișnuit, mă epuizează. Dacă energia este înaltă, trezirea energiei sexuale o face mai înaltă și mai pură, trăirea unui orgasm neputându-mă epuiza,. Uneori îmi poate oferi mai multă energie. Dacă iubitul meu preia mai multă energie în timpul orgasmului meu, o transferă înapoi la mine, deci eu nu pierd energie prin orgasm, doar dacă sunt extenuată încă de la început. Astfel am tendința de a o conserva efectiv și de a efectua Marea Ascensiune. MW: Credeți că aceasta vă schimbă radical sexualitatea ? S: Fără nici o îndoială. Este foarte deosebit. Vreau să spun se naște armonia pe care acum pot să o simt plinar. Transformă actul sexual într-o adevărată artă a comunicării. Amorul era foarte puternic pentru mine și înainte, dar acum este mai profund; are legătură cu capacitatea de a comunica fizic și psihic pe care am obținut-o în alte momente ale vieții, dar aceasta este o cale mai condensată. MW: Să clarificăm deci, este doar mai intens fizic ? S: Este mai în teă», mai cald, mai prelungit. Pot avea un orgasm al întregului corp și o excitare resimțită în toate zonele corpului. Uneori aveam și înainte, dar acum se întâmplă mult mai des. Pot să susțin

orgasmul pentru mult timp. Durează uneori câteva minute. Înainte dura doar câteva secunde. Acum sunt capabilă să trăiesc diferite tipuri de orgasme de care nu eram capabilă înainte. MW: Care sunt aceste tipuri diferite de orgasme ? S: Fiecare din ele este diferit. Unele sunt delicate, tandre, altele intense, fiind uneori adevărate ture de forță. Pot avea loc în zone diferite, chiar și în zona creierului. Pot să fie la nivelul genital. Le-am folosit pentru vindecare și a fost foarte bine. O perioadă de timp am direcționat energia rezultată în timpul orgasmului spre organul slăbit pentru a fi vindecat, dar am găsit că este mai \*tfil de a opri orgasmul și de a redirecționa energia unde este nevoie. Am găsit un truc care pare că intensifică și prelungește orgasmul și anume: ^pătrun^ în ei jumătate din drum, apoi mă întorc. MW: Deci când-aveți un orgasm puteți face Kung Fu ovarian. S: Da. Este ca și cum te-ai retrage din orgasm, fiind încă în el; se. continuă mult timp. Ceea ce realizez eu este că în loc de a mă reîntoarce din starea orgasmică—dacă mă aflu acolo deja—o prelungesc pentru un timp. Orientez energia în sus pe coloana vertebrală. Nu realizez efectiv contracțiile Marii Ascenstoai. Doar îmi încord mușchii vaginali și înclin pelvisul înapoi. Este o ușoară arcuire a coloanei în afară, deci spatele este curbat. MW: Și aceasta prelungește orgasmul. S: Da, foarte m«!t: MW: Și aceasta se întâmplă pentru că spatele este îndreptat astfel încât energia poate ascensiona mult mai ușor? S: Probabil. Nu știu sigur cum este absorbită energia în sus, am descoperit aceasta încercând să controlez un orgasm pe cale de a se declanșa la iubitul meu. Când am început să am un orgasm, starea s-a transmis și lui, deși eu nu intenționez aceasta. Deci, dacă încep să am un orgasm și simt că astfel îi determin și iubitului meu un orgasm, mă retrag. Îi retrag penisul și încep să orientez energia ascendent. Și ceea ce se întâmplă cel mai adesea este că prelungesc astfel orgasmul în mine. MW: Deci numai dumneavoastră aveți orgasm. S: Da. Încerc să nu-i provoc aceeași stare. Alteori rămânem împreună, dacă el se simte capabil de un control total. E minunat. MW: Care este atitudinea altor femei care practică tehnicile de Kung Fu ovarian? S: În general este pozitivă; ele agreează aceste tehnici. Multe femei cu care am vorbit consideră că au mai făcut așa ceva înainte. MW: Am auzit și eu deseori această opinie. Este o reacție obișnuită? S: Ca să fiu sinceră, eu cred că există doar câteva femei care că au practicat aceste tehnici în cuplu. Unele femei practică exercițiile, dar eu cunosc personal doar o femeie care a practicat în cuplu. Este ceva mai mult decât experiența mea izolată, dar cred că numărul femeilor care practică efectiv este destul de redus. MW: Ați simțit vreodată un nivel vibrator mai înalt în ceea ce privește calitatea actului amoros sau a energiei ? S: Da. Uneori am senzația că mă aflu sub apă (după încheierea orgasmului). Văd lucrurile într-un fel diferit și aud un țuit în urechi. Am simțit aceasta și în urma unor meditații foarte intense.

MW: Cum vă afectează tehnicile de Kung Fu ovarian viața zilnică? S: Mă face mai sensibilă față de iubitul meu și față de propriile mele energii. Apare un nivel profund de tandrețe și de aceea cred că este absolut necesară conservarea energiei. Menținerea și elevarea ei are o mare valoare. Cred că atunci când faci asta creezi o anumită impresie în jur și ceilalți oameni îți răspund într-o manieră asemănătoare. MW: Referitor la energie și împărtășirea ei, care este diferența între energie și dragoste? A avea mai multă energie fizică, mai multă vitalitate este același lucru cu a iubi mai mult? S: Nu este doar ceva fizic, este resimțit foarte intens și la nivel psihic. Relația se împlinește în planul iubirii. Sexul este doar un vehicul în crearea armoniei. Metodele taoiste conferă mai multă putere emoțiilor, iubirii. Erau momente în timpul amorului când emoțiile erau de puternice încât am plâns împreună. Apare multă tandrețe și chiar o contopire. Este mult mai mult decât ceva fizic. MW: Simțiți că puteți face pe orice nivel distincția între energiile Yin și Yang? S: Nu mă gândesc la aceasta ca fiind Yin și Yang, dar simt căldura urcând pe coloană, transformându-mă. Mă simt mult mai feminină. Dar nu pot defini acesta ca sentiment. Mai degrabă aș defini-o ca pe o energie specială. Este asemeni unui joc cu focul, un joc interior, lăsându-te topit, în final MW: Deci care este diferența între acest schimb de CHI și dragoste? S: Este un mod de a comunica dragostea. Este un mod de a împărți energia. Creează mai multă polaritate. Mă simt hrănită. Primesc energie Yang, fierbinte, care îmi permite să creez mai mult Yin. Devin mai echilibrată. Am mai simțit starea și înainte, dar nu am putut să o obțin la voință. Și nu a fost atât de intensă. MW: Vă mărește aceasta apetitul sexual? S: Da, îmi mărește apetitul, deși nu urmăresc aceasta. Nu este o dorință absolută și din această cauză pot fi foarte împlinită. De asemenea, Tehnicile Kung Fu ovarian îmi permit să-mi transform energia sexuală, ascensionând-o, ceea ce nu mă face să înnebunesc când mă simt foarte dornică și condițiile exterioare nu permit manifestarea plenară. Dar când împrejurarea favorabilă apare îmi place să profit de pe urma ei. MW: Ați simțit vreodată că iubitul ar fi mai preocupat de aspectul tehnic, de conservare a energiei sexuale și mai puțin atent la dumneavoastră? Sau că ar avea această tendință? S: Nu, niciodată. A avut această tendință, este adevărat și se simte frustrat, uneori, când nu reușește. Dar eu sunt încrezătoare în viitor. Va fi din ce în ce mai bine.

#### CAPITOLUL 10 CELE ȘAPTE ETAPE ÎN SUBLIMAREA ENERGIEI SEXUALE

Există multiple modalități de acțiune în momentul schimbului de energie sexuală, în timpul actului amoros sau când se realizează tehnici individuale. Pornind de la nivelul propriu al evoluției spirituale, fiecare trebuie să se dezvolte individual. Există și alte practici, mai înalte, spirituale, de transformare a

conștiinței umane, decât tehnicile de cultivare a energiei sexuale expuse aici. Dar le veți putea înțelege complet și veți obține un beneficiu de durată doar când veți avea un control perfect asupra sexualității. Mulți yoghini, guru și maeștri din Est au ajuns în America crezându-se pe deplin realizați, dar curând au descoperit că nu au dobândit controlul asupra sexualității. Ei doar și-au reprimat dorințele sexuale în timp ce și-au dezvoltat centrii spirituali superiori. Unii dintre ei puteau fi într-adevăr înzestrați, dar erau limitați de tabu-urile religioase și culturale privind sexualitatea. Acest dezechilibru este urmarea puternicelor tabu-uri locale împotriva libertății sexuale din Orient. Cultura estică este încă puternic controlată de religie sau de presiunile familiei, ceea ce reduce considerabil tentația de a avea relații extra-conjugale. Plata în cazul descoperirii este prea mare și poate ruina „cariera” unui aspirant yoghin sau a altui învățător spiritual care se angajează să-și transceadă dorința sexuală. În climatul de libertate din America, dorințele sexuale reapar puternic, devenind obstacole în dezvoltarea spirituală. Mulți s-au păcălit atât pe ei înșiși, cât și pe discipolii proprii, aceștia devenind mai târziu deziluzionați de gurul lor deoarece s-a dovedit a fi prea puțin spiritual, fiind atașat de sex și de plăcerea carnală. Unii lideri spirituali sunt foarte critici cu privire la încercările „inferioare” de transformare a energiei sexuale utilizând tehnici fizice cum ar fi cele descrise ca metode de început ale elevării taoiste în cuplu. Ei ignoră faptul că omul poate greși chiar și în timpce urmează o cale spirituală. Deoarece sexualitatea și obiceiurile privind alimentația sunt profund ancorate în natura omului, nu puteți schimba aceste obiceiuri peste noapte. Dar dacă un om se schimbă progresiv interior, modul mecanic de gândire și de comportament se va modifica în concordanță cu natura spirituală cea mai profundă. În mod asemănător se întâmplă și cu arborele tânăr din vecinătatea celui bătrân: primul se poate îndoi cu ușurință, dar cel de-al doilea cu greu poate fi îndoit brusc. Esența sexuală sau Ching CHI este izvorul nostru interior de tinerețe, seva ce curge prin arborele tânăr. Când o conservați și o circulați, ea are un efect de reîntinerire. Corpul, mintea și sufletul vor deveni mai suple și mai elastice, dezvoltarea spirituală putându-se realiza cu multă grație, fără mari dificultăți. Când seva își pierde limpezimea și sunteți încovoiați de greutate, calea e dureroasă și dificilă. ESTE ELEV AREA ÎN CUPLU CALEA MÂINII STÂNGI ? Anumiți oameni implicați în practicile spirituale se vor feri de cultivarea taoistă a energiei sexuale și vor acuza aceste practici de folosirea „Căii Mâinii Stângi”. Prin „Calea Mâinii Stângi” ei înțeleg automat meditația realizată în timpul actului amoros. Din acest motiv practica le apare ca fiind suspectă, corupătoare, mai puțin pură decât practica meditativă sau rugăciune, acestea neimplicând—în mod conștient—energia sexuală. Pe „Calea Mâinii Drepte” se face un jurământ de celibat. Prin el însuși, sexul nu este indezirabil pentru spiritualitate. Fără sexualitate nici un om sfânt nu s-ar fi născut. Puritatea intenției de elevare spirituală în cuplu este foarte importantă, așa cum este în orice practică spirituală. Dacă intenția este de a controla o altă persoană, atunci practica devine „neagră”. Diferența esențială constă în existența încercării de a interfera cu voința altei persoane, pentru „binele” ei sau pentru a-i face rău. Orice manipulare sau interferență, încărcate de energie subtilă, sunt forme de magie neagră, în afară de cazul în care persoanele în cauză nu cer de bună voie ajutorul sau iubirea, manifestând deschis dorința de a le primi. Altfel, nu există nici un motiv să apară teama de sex—e parte din dumneavoastră, sunteți născuți și muriți cu el, vă dă căldură și putere pentru dragoste și e complet încărcat cu aceleași forțe ca și restul Universului. De fapt această cale de elevare este așa numită—de către unii taoiști—„magie albă”, ei transmițând

Învățătura prin care se atinge o perfectă polaritate, prin echilibrarea esenței Yin cu esența Yang. Chiar și numele maestrului meu, „Nor Alb”, inspirat de muntele sacru din China unde a trăit, reflectă această învățătură. Există și alte căi puternice care se focalizează și mai intens asupra energiilor Yin și Yang, dar eu le găsesc mai riscante. Unii oameni critică folosirea sexului ca fiind yoga „roșie”, dar, ei confundă această culoare cu energia arzătoare a pasiunii. La elevarea în cuplu combinați într-un mod echilibrat albul și roșul, sămânța lui și sângele ei, mintea și pasiunea, bărbatul și femeia în esență, Yang și Yin. Rezultatul acestui proces, distilarea alchimică, este o esență neutră, un valoros elixir incolor, cu puterea de a vă transforma sufletul și corpul, ducându-le spre spiritul nemuritor. Acest elixir este făcut din CHI rafinat, Ching și Shien și sunt necesari ani întregi pentru a-l prepara corect. Nici un sfânt, guru sau rege nu se naște fără organe sexuale. Astfel că fiecare bărbat care s-a născut trebuie să treacă prin stadiul dezvoltării sexuale. Cât de repede și ce metode utilizează pentru aceasta diferă de la unul la altul, dar va experimenta trezirea sexuală, erecția și ejacularea. Dacă va putea trece rapid această treaptă lumească va putea probabil deveni un călugăr, un sfânt, maestru sau guru, sau poate va alege să rămână o persoană „obișnuită” în lumea în care se află. Mulți dintre marii maeștri taoiști își mențin o popularitate scăzută, lucrând în liniște. Dacă îi întâlniți nu vă veți imagina că sunt ființe extraordinare—asta în cazul în care nu sunteți suficient de conștienți pentru a simți seninătatea care-i înconjoară. Energia lor este ca o briză blândă traversând încăperea, atingând pe fiecare într-un mod deosebit. În cultivarea taoistă bărbatul și femeia meditează împreună. Ei folosesc impulsul sexual natural ca o punte către o conștiință mai înaltă. Taoismul pune la îndemână tehnici care să ajute ființa să-și stăpânească impulsul sexual, astfel că e liberă să aleagă modul de viață pe care îl preferă. Cealaltă alternativă este aceea de a fi sclavul instinctelor animalice sau frustrărilor sexuale. Nu va conta cât de mult vor decădea, vor găsi întotdeauna modalitatea de a-și crea o fațadă acceptabilă. CALEA MÂINII STÂNGI Chiar dacă printre taoiști există două aspecte total diferite—practica elevării în cuplu și menținerea strictă a celibatului—aceasta nu este din cauză că femeia sau energia sexuală ar fi considerate murdare, impure sau rele. Esența Yin a femeii era deja recunoscută în China pentru puterea ei și influența armonizatoare. Îndoilele privind practicile de interschimbare a energiei erau centrate în general pe întrebarea dacă adeptul care practica tehnica—bărbat sau femeie—va putea să continue să progreseze dincolo de plăcerile senzual emoționale ale sexualității pentru a atinge cea mai înaltă conștiință spirituală. Există un pericol real de a confunda atașamentul emoțional față de iubită cu acordarea pe frecvențele mai înalte ale subtilei uniuni dintre Yin și Yang. Este un stadiu care nu poate fi evitat pentru majoritatea bărbaților, dar care în timp și continuând elevarea energiei prin meditații, Tai Chi și practici înrudite, va fi depășit în mod natural. Aceasta nu înseamnă a trăi fără emoții; înseamnă a le menține în echilibru, a folosi emoțiile pentru a canaliza forța pozitivă în procesul de elevare a energiei CHI. Este mai periculos să vă forțați să rămâneți celibatar înainte de a fi cu adevărat pregătit pentru aceasta, deoarece nu veți ști niciodată dacă ați ajuns cu adevărat să controlați dorințele sexuale și emoțiile sau doar le-ați evitat sau suprimat. Celibatul poate duce, de asemenea, la confuzie, în cazul în care survine prematur. Puteți cu ușurință să vehiculați mai multă putere sexuală decât sunteți capabil să echilibrați prin meditație. Puteți avea voința interioară de a rezista relațiilor sexuale, dar dacă sufletul se îndreaptă către ele în vise sau în gânduri veți pierde energie și vă veți dispersa atenția. Din acest motiv bărbații au nevoie de femei, oricare ar fi

dificultatea întâmpinată pe drumul echilibrării cu energia feminină, prezența lor dând o anumită pace fundamentală. În acest sens, elevarea în cuplu reprezintă cea mai sigură cale, deoarece nu lasă nici o piatră neatinată. Aveți pe cineva care să vă însoțească în această lungă călătorie prin viață, ceea ce o face mai plăcută și în același timp veți urmări cu mai multă siguranță calea decât cineva care se forțează să urmeze un program auster prin care se neagă pe sine. O inimă de femeie plină de esență Yin este minunată, acceptați-o\* Puteți amândoi beneficia de relație și să formați un Univers în miniatură, un microcosmos. Relația de cuplu va fi o oglindă în care se reflectă un adevăr spiritual. Acest răspuns din partea iubitei e valoros și e unul din motivele pentru care taoiștii lucrează adesea în cuplu—și aceasta nu numai ca îndrăgostiți. Există un suport valoros și o compensare în fiecare relație. În elevarea pe Calea Mâinii Drepte vă folosiți mintea și trupul ca un microcosmos analog Universului. Celibatul vă face viața simplă, lipsită de dezordine, iar contururile conștiinței individuale sunt mai clar definite. Aceasta conservă energiile și poate contribui la un progres rapid în meditație. Dar poate conduce și la o anumită sterilitate, dacă nu sunteți atent, la iluzia unei perfecțiuni a lumii interioare care neagă realitatea lumii materiale. Este ca și cum ați fi într-o sferă de cristal și ați privi în exterior, spre lume, fără a experimenta însă efectiv lumea și fără a vă armoniza cu ea. Vă puteți trezi că vă evitați obligațiile reale de viață sau să credeți în mod fals că sunteți izolat de lume în virtutea realizărilor spirituale proprii. Dacă veți crede aceasta puteți cădea în cursa obișnuită de a acumula prea multă energie la nivelul capului și de a rupe contactul real cu corpul și cu cele cinci elemente fundamentale. Nu există nimic de temut în această lume dacă vă păstrați integritatea și echilibrul corpului, al minții și al sufletului. În cazul elevării în cuplu nu aveți de ce să vă temeți de femeie. Energia ei Yin poate părea diferită sau poate deranja pentru un timp, dar ceea ce trebuie să-lpreocupe pe bărbat este să absoarbă această energie și să o folosească pentru propria sa evoluție, echilibrând și ființa iubită prin aportul de energie Yang. Un bărbat căruia îi este frică de femei, de a nu fi contaminat sau atacat, încearcă de fapt să-și protejeze propriul egoism spiritual.. Mulți se tem că nu sunt capabili să egaleze puterea copleșitoare a femeii. Această contracție blochează curgerea lui Tao. Este la fel de irațional ca frica de apă. E rezonabil să vă fie frică dacă alunecați dintr-o barcă în mijlocul oceanului, dar asta nu înseamnă să refuzați să beți apă din același motiv. Totul constă într-un echilibru, o armonie între cele cinci elemente subtile. Vă este mai ușor ' să controlați acest echilibru dacă ați învățat să controlați sămânța. Astfel, dacă adăugați esenței apei energia sămânței în solul fertil al cuplului, o grădină minunată va înflori pentru amândoi. PREGĂTIREA PE CALEA MÂINII DREPTE Una din metodele Căii Mâinii Drepte pe care cei care studiază Tao pot să o aplice este următoare. Seara culcați-vă devreme și treziți-vă dimineața la primele ore; este preferabilă o oră situată între orele 24:00 și 6:30. Deseori în acest moment are loc o erecție spontană. Dacă nu, ea poate fi ușor pr ovocată. Când erecția a fost obținută, alegeți o poziție—culcată—favorabilă. Executați Marea Ascensiune de 9, 18 sau 36 de ori, în funcție de durata erecției. De fiecare dată conduceți energia spre zona capului. Când capul este plin de energie veți permite acesteia să coboare spre inimă, plex solar și ombilic. O veți dirija apoi spre Hui-Yin, ascensionând-o ulterior spre cap, realizând astfel un circuit complet. Această formă de meditație este întăritoare și poate fi practică în fiecare noapte, având efecte profund benefice.

Eu personal găsesc că acest exercițiu poate îndepărta multe greutatea pe care bărbații le au cu prostata (prin îndepărtarea oricărei tensiuni nedorite care putea duce la inflamarea sau iritarea ei). El servește, de asemenea, la deschiderea canalelor de energie electrică în corp, ceea ce va crește permeabilitatea dumneavoastră la enei'gia iubitei, precum și față de toate celelalte surse de viață. Unii maestri consideră abilitățile legate de actul sexual ca fiind murdare și nepotrivite, chiar lipsite de puritate. Dacă vă preocupă acest aspect, ar trebui să știți că ora 12 noaptea este considerată ca fiind cea mai pură pentru schimbarea lui Yang în Yin, proces ce are loc la această oră. Dar nu uitați că energia obținută este asemenea banilor câștigați. Unii îi pot câștiga ușor, având poziții sociale înalte, pe când alții doar prin muncă fizică grea și obositoare—de exemplu cei care lucrează la salubritate, șoferi de camion, curățători de geamuri etc. Banii pe care îi câștigă sunt identici. Puteți acum decide care dintre ei este mai îndreptățit. Oricum, să știți că nu contează banii pe care îi câștigă, ci felul în care îi cheltuiește. Taoistul își cheltuiește energia ridicându-se pe sine și pe ceilalți la cel mai înalt nivel, pe orice cale posibilă, a Mâinii Stângi, a Mâinii Drepte sau pe nici una dintre ele. CALEA NICIUNEI MĂINI A TAOISMULUI (TAOISMUL NU ESTE NICI CALEA MĂINII STÂNGI, NICI A MĂINII DREPTE) în timpul lecțiilor mele de meditație abordez aspecte superioare, care nu pot fi învățate dintr-o carte. Fac referiri în detaliu la abordarea tao-istă asupra libertății absolute a omului. Aceasta este învățătura Tao a celor trei nivele de iluminare, iar ceea ce este dincolo de ele este nemurirea. Noi, taoiștii, avem multe căi—secrete—pentru a ajunge la ființa noastră pură. În „Iron Shirt Chi Kung” eu explic o tehnică de încărcare masivă a penisului, care reușește în felul acesta să ridice mari cantități de energie seminală în corp și spre zona capului. În China sau India, poți să aștepti o viață întreagă la picioarele maestrului înainte ca acesta să te învețe secretul. Eu nu am secrete, am doar dorința de a-i învăța pe alții ceea ce am învățat la rândul meu. Problema constă în a găsi studenții cu răbdarea necesară și suficientă autodisciplină pentru a învăța. Amintiți-vă că puterea seminală pe care o folosim în tehnicile de Kung Fu sexual reprezintă mai mult decât valoarea nutritivă a substanței în sine, oricât de elevată ar fi. Aici pătrundem și abordăm o sursă de energie electromagnetică aproape infinită, provenită din spermă. Printr-o mișcare continuă, celulele seminale creează electricitatea umană, pe baza unor principii electromagnetice elementare. Noi am oprit pierderea devastatoare de energie datorată ejaculărilor repetate și am început să elevăm energia, însoțind-o cu ascensiunea spre inimă și cap. În cadrul practicii Iron Shirt Chi Kung noi mărim stabilitatea energiei noastre vitale, fixând-o tot mai ferm în pământ și captând energia CHI în fascii, oase și cavitățile osoase ale corpului nostru. În tehnica taoistă de Yoga Esoterică a Micii Iluminări sau Kan și Li, eu explic formulele eso-terice necesare creșterii energiilor Yin și Yang din corpul uman și „expulzarea” energiilor CHI și Ching stocate spre inimă și cap, într-o formă mult rafinată. Prin Marea Iluminare se poate învăța modul în care putem absorbi energia Yin și energia Yang din surse exterioare corpului nostru—din pământ, soare sau lună—pentru ca apoi să fie transmutată și sublimată într-un proces alchimic de rafinare<sup>1</sup>. Dar, în primul rând, trebuie să vă gândiți să controlați propria energie creatoare, sexuală și abia apoi să controlați tărâmurile subtile ale Universului. Vă veți petrece viața urmărind puteri iluzorii sau căutând un sens al individului ca entitate izolată și aceasta vă va ghida până la bătrânețe, dar chiar în ultima clipă veți realiza că nu puteți purta aceste vise dincolo de moarte. Conform tradiției taoiste procesul de bază al transformării „pe etape” al energiei este următorul:

energia spermei este transmutată și vehiculată de curentul cald al Circuitului Microcosmic. Energia vehiculată de către curentul cald este transformată gradat în forță mentală și această forță numită „suflet” este și ea, în cele din urmă, transformată, revelând esența manifestării, care este spiritul pur. Când spiritul este îmbrăcat în Corpul Nemuririi primește libertatea să acționeze pe diverse planuri spirituale după propria sa dorință. Acesta este un pas dincolo de conștiința individualității cosmice. Bărbatul care practică metodele taoiste devine conștient într-un mod inevitabil că tot ceea ce este viu formează o unitate. El știe că energia se scurge în el de la ceilalți și se reîntoarce la ceilalți. Oriunde există viață, energia curge. El înțelege acest adevăr făcând experiențe pe propriul său corp. În urma acestor experiențe motivele egoiste care l-au guvernat dispar treptat. A lua de la altul înseamnă a lua de la sine, deoarece eu sunt ceilalți. A „murdări” calea celui alt înseamnă a o „murdări” pe a mea întrucât există o singură cale pentru toate creaturile și aceasta este calea vieții. Ofer cititorului o parte din metode pentru a putea să aleagă și să avanseze spontan, fără încordare sau forțare. Este de dorit să se procedeze prin trecerea gradată de la un nivel la altul. Mulți oameni cu înclinații spirituale au început cu forme inferioare și s-au ridicat. Este greșit a considera că folosirea energiei sexuale umane pe plan fizic vine pe calea „impură” a Mâinii Stângi—aceasta fiind calea pe care ar trebui să „călătorească” în mod normal fiecare dintre noi. Dacă se începe cu Mâna Niciunei Mâini. Dar nu se poate atinge punctul cel mai înalt fără a urca scara treaptă cu treaptă, tinându-ne foarte ferm de „bara de sprijin”. Pe măsură ce urcăm, Mâna Stângă și Mâna Dreaptă alternează, stabilind echilibrul. Nu se dă drumul barei până când nu s-a ajuns sus, indiferent pe ce anume se sprijină scara. Atunci se stă „cu picioarele pe pământ” și datorită faptului că scara devine orizontală se poate „fără mâini”—cu mâinile goale, liber de a face orice, de a urca altă scară sau de a rămâne în acel loc. Cei care nu sunt efectiv implicați într-o practică taoistă zilnică (cum ar fi Kung Fu sexual), ar putea critica folosirea energiei sexuale pentru dezvoltare. Dar dacă ei au studiat și cunosc întregul sistem, ei vor înțelege că nu există Calea Mâinii Stângi sau a Mâinii Drepte, ci doar un amestec armonios de Yin și Yang într-o infinitate de forme. Orice aspect duce spre opusul său—sexul duce la eliberarea de sex, unul spre doi (vezi YinYang), doi spre trei și totul spre nimic (Wu Chi). Aceasta este adevărata educație Tao—calea de mijloc a Niciunei Mâini. Fără mâini, viața devine lipsită de eforturi. Există un nivel în Tai Chi Chuan la care ne referim câteodată sub numele de „Mâinile Minunate”. Un începător în Tai Chi trebuie să folosească 90% energie Yang pentru a-și mișca corpul. Un discipol intermediar poate folosi 60% Yang și 40% Yin. Un maestru în Tai Chi Mâini Minunate folosește 50% Yang și 50% Yin. Un maestru Tao creează un echilibru asemănător în fiecare moment al vieții sale. Aceasta este Calea Niciunei Mâini a lui Tao. Este minunată, deoarece este plină de grație și lipsită de efort—așa cum ar trebui să trăiască întreaga omenire. **CELE ȘAPTE NIVELE SPIRITUALE ALE CONTROLULUI ENERGIEI SEXUALE ÎN TAOISM** Primul nivel: Controlul fizic asupra pierderii seminale Acest control se dezvoltă în cadrul planului uman al conștiinței—asemănător celor 5 nivele ale educației taoiste. Degetul se folosește pentru oprirea fluidului seminal în timpul actului sexual sau al masturbării. Acest fenomen încetinește pierderea fluidelor vitale și ajută la distribuirea lor în alte părți ale corpului. Folosirea degetului poate bloca ejacularea seminală, dar nu va direcționa Ching CHI-ul în sus.

Va urma un orgasm normal și se va pierde 60%-70% din puterea seminală (puterea electromagnetică produsă de mișcarea a 200-500 milioane de spermatozoizi), dar va păstra majoritatea cantității seminale în corp. Sămânța va scădea progresiv de la nivelul organelor genitale și hormonii vor fi reabsorbiți în corp. Corpul va conserva o parte din energie producând mai puțină spermă. Cantitatea secretată este redusă automat de îndată ce energia sexuală este transmutată în interiorul corpului. După practicarea acestui „blocaj extern” erecția va scădea și vă veți simți destul de obosit. După un timp, sănătatea corpului va fi îmbunătățită, la fel și puterea, viața sexuală fiind mult mai profundă și mai activă. Va spori și forța interioară, dar este nevoie de mai mult timp, întrucât majoritatea puterii Yang este pierdută prin ejaculare. Al doilea nivel: Controlul fizic și mental asupra orgasmului sexual Acest nivel folosește o combinație de apăsări cu degetul precum și metoda de blocaj intern numită „Ridicarea Nectarului către Floarea de Aur” („Drawing the Nectar Up to the Golden Flower”) sau prescurtat „Marea Ascensiune” („Big Draw”). Înainte de ejaculare folosiți degetul pentru a presa Hui-Yin și folosiți în același timp Marea Ascensiune pentru transmutarea energiei înainte ca lichidul să se scurgă. În acest fel pierdeți mai puțin decât în primul caz, dar erecția va scădea și veți continua să aveți un orgasm normal centrat în zona organelor genitale. Deschiderea Circuitului Microcosmic este cheia care face posibilă ridicarea energiei în sus, în loc de a fi obligată să se scurgă prin penis. De îndată ce puteți direcționa energia spre coccis, ea va începe să ascensioneze ușor de-a lungul coloanei vertebrale. Când simțiți presiunea CHI-ului în zona capului trebuie să o obligați să coboare spre ombilic. Cel de-al treilea nivel: Controlul mental asupra dorinței sexuale și orgasmului. După ce veți practica mai mult timp Marea Ascensiune, veți reuși să vă controlați ejacularea numai mental. Veți experimenta Marea Ascensiune fără a fi necesară forța fizică (musculară) și veți dobândi abilitatea de a jongla cu orgasmul. Acest pas se va finaliza uneori prin eliminare de spermă, dar, cu timpul, veți dezvolta puterea de a opri ejacularea fizică și de a savura experiența printr-un orgasm mult mai plăcut, orgasmul de tip Vale. Dacă vă puteți opri înainte de a merge prea departe în momentul apariției impulsului de ejaculare, veți putea extrage și schimba energie cu iubita dumneavoastră. În acest fel veți pierde ceva, dar veți obține altceva. Pierdeți în principal energie Yang și obțineți ceea ce doriți, energie Yin. Este aproape un schimb: aveți prea mult Yang și femeia prea mult Yin, astfel încât schimbați energii, fiecare obținând proporția de care are nevoie. Această metodă presupune o conștiință înaltă, autocontrol, detașarea de planul sexual; vedeți acum în actul amoros un sacrificiu conștient făcut pe altarul unei conștiințe elevate. Acest al treilea stadiu este mai înalt decât al doilea, deoarece mintea a intrat în legătură cu Ching CHI și a început să integreze această esență sexuală cu energia generală CHI, rezultând o ființă unitară. Există o mare diferență de experiență în domeniu între cei care, practicând Marea Ascensiune, folosesc degetul (blocajul extern) și cei care folosesc numai mintea. Este net superior față de „coitus interruptus”. Marea Ascensiune împinge excesul de energie din regiunea organelor genitale în sus, spre centrii superiori, unde energia poate fi înmagazinată pentru alte necesități. Esența sexuală devine în felul acesta hrană pentru spirit. La acest nivel, cei care practică Marea Ascensiune își pot mări forța pe care o au. Dacă întrebuințează această metodă când fac dragoste, ei vor fi neobosiți. Ei pot acum face acum dragoste oricât de mult; de

obicei au nevoie de mai puțin, deoarece calitatea actului îi satisface pe deplin, încât se simt mai puternici și sunt capabili să se controleze și să învingă celelalte dorințe lumești care le condiționează viața. Oricum, trebuie să deveniți conștient de faptul că la acest nivel ex-trageți energie de la o altă ființă care încă nu este perfectă. Din acest motiv trebuie să înțelegeți greșelile celuilalt prin propria dumneavoastră ființă. În acest al treilea stadiu ambii iubiți trebuie să fie foarte înțelegători și puternic implicați în această practică. Dacă unul dintre ei nu se implică este foarte greu să lucreze împreună pentru a schimba energie. Dacă iubita dumneavoastră are probleme sau este supărată este foarte posibil ca prin empatie să preluati acest necaz. Dacă uneori metoda nu reușește este fiindcă iubita are anumite probleme intime. Acesta este primul lucru pe care trebuie să-l urmăriți și să-l tratați prin meditație sau alte terapii. Altfel veți absorbi aceste necazuri și ele vor acționa asemenea unor toxine psihice. Metoda poate părea nedreaptă, dacă iubita este foarte tristă și dumneavoastră plin de energie. Ea va absorbi forța vitală a fericirii, pe când dumneavoastră veți sădi tristețea și grijile în propriul corp. Doar dacă sunteți foarte puternic o veți putea purifica și într-adevăr ajuta prin ghidarea ei spre o stare mai înaltă care o va elibera de grijile ei interioare. Din acest motiv trebuie să fiți selectiv în alegerea partenerei, deoarece veți absorbi din esența ei vitală. Veți tinde să deveniți o persoană vulgară, vanitoasă sau geloasă dacă iubita dumneavoastră are aceste caracteristici din abundență. Pentru a expulza aceste impulsuri inferioare trebuie să folosiți puterea iubirii și a compasiunii. Al patrulea nivel: Schimbul de energie în lipsa actului sexual Pentru bărbat, practica aceasta este mai ușoară dacă iubita este tânără, încă nu a născut și are o bună vitalitate; sau dacă aceasta și-a ridicat energia CHI până la nivele superioare prin practici meditative. Este o metodă de auto vindecare" care poate fi folosită de tineri, dar este de preferat să fie aplicată de oameni mai în vârstă care nu mai au un interes atât de activ în viața sexuală și totuși caută puterile reîntineritoare ale energiei sexuale. Cel mai cunoscut practicant al acestui nivel este, fără îndoială, Mahatma Gandhi, care a insistat ca nepoata lui de 18 ani să doarmă lângă el și a făcut-o în deplină castitate. Flăcările spirituale care ardeau în Gandhi aveau nevoie de hrana și echilibrul răcoros al energiei Ching feminine. Standardele culturale și religioase interziceau actul amoros unui bărbat sfânt hindus. În Evul Mediu, cavalerii depuneau un legământ în legea cavaleriei de a-și sublima dorințele sexuale; transformându-le într-o poveste spirituală sublimă. Un sărut cast de la o domnișoară sau o îmbrățișare pură, având doar o privire încărcată de iubire erau lucruri idealizate în legende ca mitul Sfântului Graal (un simbol clar al căutării energiei feminine pure în fiecare cavaler) și în cântecele trubadurilor. Astăzi practica aceasta este folosită când doi iubiți doresc să-și adâncească relația spirituală sau să se vindece unul pe celălalt, dar datorită relațiilor de căsătorie sau a altor constrângeri nu doresc să creeze dizarmonii care ar urma unor relații sexuale. Filosofia Tao respectă stabilitatea relației lor armonioase, dar în același timp arată necesitatea libertății lor spirituale, considerând această libertate ca factor de echilibru și de hrană a elementului personal. Această metodă permite o mai mare libertate de mișcare față de categoriile iubit-iubită și încurajează prietenii spirituale în cadrul cărora schimbul de energie sexuală polarizată este făcut cunoscut cu grație și fără rețineri. Este un mod delicat și minunat ca doi oameni să-și eleveze energiile împreună. Cuplurile căsătorite o pot găsi ca pe o altă modalitate de împărtășire a dragostei lor. Acest nivel poate fi practicat doar de bărbatul care le controlează pe celelalte trei și care a obținut deja un anumit nivel de conștiință spirituală. El a învățat că ceea ce caută nu se află în aspectul exterior al femeii, în senzualitatea sa. CHI-ul său se mișcă nu în afara sa, a simțurilor sale, ci spre interior, spre

centrul său. El caută femeia interioară, aflată în lăuntrul său și găsește că este mai ușor să-și mobilizeze energia sa Yin, stimulată de prezența unei energii feminine puternice. Metodă: stați culcat sau așezat în fața iubitei, ținându-vă eventual de mâini sau îmbrățișându-vă. Focalizați-vă atenția asupra energiei subtile a iubitei; trebuie să-i „simțiți” aura. Pentru început absorbiți energia în Tan-Tien-ul inferior. Absorbiți această forță spre cap, măbind gradat deschiderea pentru a permite trecerea unui flux mai puternic de energie. La un nivel mai înalt al acestei practici energia poate fi absorbită direct în inimă sau în cap, dar trebuie să fie bine distribuită pentru a evita dezechilibre în dezvoltare. Dacă faceți acest lucru în fiecare zi veți obține o forță extraordinară, care în cea mai mare parte vine din propriul corp—o putere Yin a fluidului seminal, cu mult mai pură decât în cazul primelor două nivele. Educând această nouă sensibilitate în dumneavoastră puteți grăbi atât propria evoluție cât și pe cea a iubitei. Al cincilea nivel: Dincolo de sexualitate Acesta este un nivel care i-a disciplinat în mod deosebit pe aspiranții yoghini taoiști. Vă găsiți încă în planul uman, dar conștiința dumneavoastră este superioară energiei din timpul somnului, care deja este destul de pură. Acest stadiu nu implică deloc stimularea sexuală. În taoism această metodă este cunoscută ca fiind meditația „Ora Vieții” sau „Ora lui Tsu”, fiind practică între orele 23:00 și 01:00. Maeștrii Tao au învățat că puterea pe care o absorbi din propriul tău corp poate rămâne acolo pe veci. Puterea care este absorbită din altă ființă sau din alt corp fizic sau subtil nu va rămâne acolo prea mult sau va deveni repede parte din tine. Este ca un transfer de sânge, în care celulele trăiesc 24 de ore după care mor. Scopul sexualității esoterice este de a cunoaște puterea secretă de echilibrare a energiilor subtile Yin și Yang. Dar sexul a devenit un obicei. Trebuie să vă mobilizați repede și să schimbați gradat rutina. Nu ne așteptăm să dezobisnuim un leu de a mânca carne și de a face să mănânce iarbă peste noapte. Dar cu cât vă veți ridica mai mult prin practică, cu atât mai ușor vă veți schimba obiceiurile, fără ca cineva să vă forțeze sau să vă spună ce să faceți. — ; Este un lucru cunoscut că după somn are loc o erecție. Aceasta deoarece somnul a saturat corpul cu esență sexuală și cu forță vitală CHI. Penisul dumneavoastră este încordat cu putere astfel încât este foarte important să canalizați energia în sus pentru a vă putea bucura de intensitatea și puritatea ei. Dacă nu o ridicați, ea se va pierde. Mulți oameni sunt tentați în aceste momente să aibă relații sexuale sau să se masturbeze și pierd astfel multă energie. Acest nivel este mai înalt decât celelalte patru deoarece, chiar în lipsa unei iubite, există o absență totală de gânduri erotice și de aici o apropiere imediată de vidul originar Tao. Penisul este erect în virtutea propriei sale puteri. În taoism această tehnică este considerată foarte secretă. Al șaselea nivel: Transformarea energiilor spirituale dincolo de minte și corp Acest nivel se referă la ființele umane cu o înaltă pregătire spirituală în Yoga, meditație sau Tai Chi. Mulți dintre cei care abordează acest nivel au convingerea că urmează o cale dreaptă sau sfântă, detașându-se de lucrurile pământești. Acest fenomen se întâmplă adesea cu yoghini aspiranți care încearcă să-și domine impulsurile sexuale. Dar de fapt aceștia ar trebui să cunoască foarte bine planul sexual înainte de a controla acest nivel.

Acest înalt stadiu spiritual rezolvă atracția umană pentru sexualitate și căutarea conștientă sau inconștientă a energiei creatoare primordiale, învățând individul să absoarbă energia direct din Univers, din forța vitală existentă pretutindeni. Trebuie să petreceți ani de zile absorbind și schimbând gradat energie în plan uman, până când corpul, mintea și spiritul—Ching, CHI și Shien—sunt saturate (stadiile 1-5). Atunci puteți lucra pe câmpuri mai vaste de energie Yin și Yang, dincolo de corp și vă puteți proiecta CHIul acolo unde este cel mai bine. Mulți oameni încearcă să sară nerăbdători către aspectele divine ale naturii lor, fără deplina înțelegere a componentelor umane și animale, sau, așa cum spunea un înțelept, „este ușor să-l cunoști pe Dumnezeu, dar este greu să fii om”. Este ceea ce taoiștii au susținut dintotdeauna, ei subliniind înrădăcinarea în pământ ca o cerință primordială pentru invocarea puterii din ceruri. Forța energiei sexuale este nesemnificativă în comparație cu forța energiei cosmice Tao. Dar pentru oameni sexul are o putere extraordinară și este o punte spre puterile vaste ale Universului și tărâmurile spirituale ale conștiinței. Greșeala de a nu educa această energie corect este una din piedicile comune care apar când se caută susținerea conștiinței la acest al șaselea stadiu. Mulți au ocazia să arunce o privire în acest domeniu, prin meditație sau viziune, dar puțini sunt cei care pot trăi în el. Energia vitală CHI care la început a fost folosită pentru a crea puterea seminală regeneratoare este acum condusă prin corp și canalizată direct spre centrii superiori. Taoiștii vorbesc despre acest proces ca fiind „Mica Iluminare”. Atunci când este elevat și purificat, corpul uman devine permeabil la energiile cerești direct, fără vreun stadiu intermediar și nu mai produce celule seminale. Pe acest plan superior, Pai-Hui (creștetul capului) și Yin-Tang (al treilea ochi) sunt două puncte care pot absorbi puterea universală, iar Yung-Ch'uen (bolta plantară) punctul care poate absorbi puterea telurică. În acest stadiu puteți practica în soarele dimineții și al amiezii, precum și în nopțile cu lună. Absorbiți energia telurică prin Yung-Ch'uen (prin picioare) și energia cosmică și solară prin Pai-Hui. Aceasta oferă super-conștiința pură cu întreaga ei putere, echilibrată cu energia lunii ce pătrunde prin Yin-Tang (al treilea ochi). Utilizând formulele Marii Iluminări energia universală este transformată și amestecată cu propria energie, așa încât poate deveni folositoare în plan uman. Această energie universală este brută și de aceea corpul dumneavoastră trebuie să o transforme și să o adapteze cerințelor lui. Când veți atinge acest stadiu, vă veți extinde progresiv resursele de putere. Acesta este nivelul la care unii taoiști încetează să mai mănânce și se limitează doar la a respira; ei se retrag în puritatea munților izolați și se hrănesc cu energiile subtile ale naturii. Maestrul meu a atins acest nivel, dar a fost nevoit să părăsească muntele datorită bombardamentelor japoneze în timpul celui de-al doilea război mondial. Al șaptelea nivel: Unificarea dintre om și Tao. Acesta este stadiul pe care taoiștii îl numesc Nemurire. Nu vi-l pot descrie din proprie experiență, dar este bine documentat în mii de volume de canoane taoiste incluzând numele multor individualități care au atins acest stadiu. Puteți să credeți sau nu; puteți, de asemenea, să înlocuiți nemurirea—considerând-o ca o metaforă—și să o priviți ca pe o anumită conștiință cosmică. Învățăturile taoiste însă sunt clare. Ele se referă la ceva real și nu la ceva simbolic. Cea mai înaltă realizare umană este aceea de a se crea pe sine conștient. Unificarea cu Tao sugerează actul total al autocreației de la originarul CHI (sau Wu CHI). Vedeți capitolul 18 pentru o descriere completă a celor șapte formule superioare de meditație Tao care conduc aspirantul sincer spre acest stadiu al divinității. Toate cele șapte trepte vor conduce spre o realizare spirituală superioară, dar depinde de dumneavoastră să alegeți cât de departe doriți să vă continuați evoluția. Nu vă pot recomanda un anumit nivel ca fiind mai bun decât altul. Nimeni nu vă poate spune cum să vă trăiți viața. Mulți oameni rămân la

nivelul primelor două trepte, trăind mai mult de 100 de ani. Tradiția menționează că alții au folosit treptele a treia și a patra pentru a trăi o viață fericită și plină de energie timp de câteva sute de ani în unele cazuri. Nivelele 2, 3 și 4 pot fi mai bune când sunteți tineri și doriți să aveți mai multe iubite. Mai târziu aveți nevoie de o singură soție. În tinerețe doriți o soție frumoasă, dar după ce sunteți căsătorit de mai mulți ani frumusețea nu mai este calitatea principală pentru o soție. O fată integritate, iubitoare poate fi mult mai de preț pentru a obține serenitatea spirituală. Depinde de dorința spirituală proprie și de nivelul de elevare și de maturitate. La fel este și cu celelalte trepte. Nu știu ce treaptă veți alege; ofer doar un ghid. Unii bărbați nu sunt pregătiți mult timp pentru a-și schimba stadiul. După ce citiți această carte puteți renunța la practicarea tehnicilor de Kung Fu sexual și să fiți fericit ejaculând asemenea cascadei Niagara. Dar dacă doriți să vă educați energia, veți evolua spiritual în-santaneu spre nivele spirituale superioare. Scopul dumenavoastră va fi atins mai repede dacă vă consacrați evoluției spirituale. În cele din urmă efortul dispare pe măsură ce încetați să luptați cu propria natură care, în esență, este identică cu Tao. Conștiința energiilor subtile universale va crește natural și vă veți autotransforma nu conform unei religii sau filosofii ci urmând vocea interioară. Marele medic chinez Sun S'su-mo (581-682 e.n., cunoscut pentru inocularea varicelei), care a trăit 101 ani, a exprimat problema în „Rețeta de Fabricare a Aurului Neprețuit” astfel: în tinerețe omul nu înțelege Tao. La o vârstă medie aude multe despre Tao, dar nu aplică. Când este în vârstă, vede adevăratul Tao, dar este prea slab pentru a mai acționa.

Conform tradiției taoiste, procesul complex de alchimizare a lichidului seminal în scopul revelării Sinelui Nemuritor comportă următoarele etape: sperma este transmutată în energie ce va fi aspirată în Circuitul Microcosmic. Această energie (caldă) vehiculată prin Circuitul Microcosmic este în continuare transformată în forță mentală, alcătuiind ceea ce laoiștii numesc suflet. În final, chiar și această energie extrem de rafinată va fi sublimată, dezvăluind esența manifestării, spiritul pur.

#### CAPITOLUL 11

#### ORGASMUL ȘI WU WEI

de Michael Winn „Bărbatul este excitat de energia CHI a femeii și Coloana de Jad intră în acțiune. Femeia este excitată de energia CHI a bărbatului determinând curgerea apelor din interiorul Porții Secrete. Aceste fenomene sunt rezultatul natural al principiilor universale Yin și Yang. Ele nu pot fi reproduse numai prin voința umană.”

(Canon taoist)

De-a lungul timpului au existat numeroase dispute asupra faptului că femeia posedă o cantitate nelimitată de esență Yin, fiind astfel capabilă de un număr nelimitat de orgasme. Acesta este punctul de vedere al textelor medicale din secolul al VIII-lea, care sugerează că bărbații ar trebui să stimuleze femeile să aibă cât mai multe orgasme, eliberând astfel o cât mai mare cantitate de energie Yin. Energia femeilor este lunară, urmând un ciclu. Ele își pierd această energie în fiecare lună, prin menstruație. Dar, în același timp, recâștigă energie telurică în fiecare lună, ceea ce le oferă un potențial orgasmic uimitor. Însă orgasmele multiple sunt extrem de secătuit oare, depinzând de tipul orgasmului și de nivelul energetic al femeii. Datorită faptului că organele sexuale ale femeii sunt în interiorul corpului este mult mai ușor pentru aceasta să transfere energia orgasmică unor centri superiori. Iată de ce multe femei, chiar fără a cunoaște aceste noțiuni, sunt mai spirituale decât bărbații aceleiași categorii. Aceștia își elimină sămânța într-un mod instinctiv și pierd astfel beneficiile ei spirituale. Dar când un bărbat începe să-și controleze energia sexuală, el poate să o facă continuu. Trupul său va reduce producția de sămânță. Acest lucru îi va permite bărbatului să își dezvolte energia CHI mai repede decât femeia, care este supusă unui ciclu lunar, mai lent. Iată de ce majoritatea preoților și învățătorilor spirituali sunt bărbați. În plus, femeile, prin natura lor, sunt de esență Yin și astfel sunt mai aproape de principiul inconștient. Ele nu simt o dorință la fel de puternică să urmeze o cale specifică pentru Yang, de învățătură exterioară. Ele au un drum diferit. Dar tocmai aceasta explică fascinația exercitată de femeie și de orgasmul acesteia asupra bărbatului. Ea reprezintă un fel de învățătură interioară pentru bărbatul pregătit în această direcție. Orgasmul feminin este o implozie a esenței Yin. Bărbatul resimte această implozie a energiei Yin ca pe o fuziune, un fel de fluidizare. Yin reprezintă energia terestră sau materia, în timpul orgasmului structura energetică a corpului femeii vibrează astfel încât dacă vă veți armoniza energia cu a ei, veți fi receptiv la o nouă și complet diferită experiență trupească. Taina femeii este că, cu cât vă afundați mai mult în pământ cu atât trupul vă va fi ridicat mai mult în slăvi. Este o inițiere într-un mister al eu-ului interior, pe care femeia o poate oferi bărbatului, iar catalizatorul folosit este chiar energia masculină. Amanții care nu au cunoștințe în acest domeniu trăiesc uneori, starea de fuziune în momentele de dulce acalmie care urmează actului amoros, când energiile lor se unesc într-un orgasm spontan. Ei pot să-și simtă corpurile transparente sau pot avea senzația că plutesc; sunetele sunt percepute ca având o claritate de cristal, culorile din cameră par mai strălucitoare. Este o stare modificată de conștiință în care percep cu claritate armonia primordială a lumii naturale. Scopul învățării taoiste este să susțină și să intensifice această stare, în care individualitatea pe care o simțim de obicei dispare și ne simțim integrați într-o realitate superioară. Un orgasm superior al minții și trupului ne apropie de conștientizarea omniprezenței energiei CHI. Simpla fuziune a energiilor spirituale Yin și Yang în microcosmosul trupului nostru ne reamintește că același lucru se întâmplă în macrocosmos—că Soarele, Luna, Pământul și Calea Lactee fac efectiv dragoste între ele. Planetele se atrag una pe cealaltă datorită vastelor câmpuri electromagnetice și gravitaționale. Stelele și quasarii emit curenți fierbinți Yang de lumină și radiație care sunt recepționați de vidul rece Yin al spațiului cosmic. Suntem de la distanță martorii relațiilor amoroase cosmice, reflectate în lumina misterioasă ajunsă pe pământ datorită Lunii sau stelelor căzătoare care brăzdează cerul. Probabil toată această energie luminoasă sfârșește prin a fi reabsorbită de haos, de găurile negre, în spatele cărora se află vidul absolut, ceea ce taoiștii numesc „Wu CHI”.

Făcând o paralelă, sămânța bărbatului reprezintă energia solară sau nucleară a acestuia. El și-o dezvoltă sau o stochează astfel încât să o poată elibera într-un mod controlat. Ea este apoi emisă în spațiul său personal sub formă de căldură radiantă. O femeie poate să o absoarbă și să o înapoieze într-o căldură mistică care înprospătează și vindecă. Taoiștii numesc starea de echilibru a minții, favorabilă realizării fără efort a acestui proces de transformare, Wu Wei. Acest termen are semnificația de non-acțiune și uneori se referă la faptul că taoiștii sunt observatori mistici complet detașați ai naturii, care nu intervin niciodată, pentru a nu distruge fragilul echilibru Yin-Yang. Aceasta implică de fapt o neutritate, o stare specială de conștiință în care se poate înfăptui orice în mod spontan. Este o stare de pasivitate în sensul că întregul Univers este de fapt potențialitate pură, dar este simultan o stare activă prin faptul că există în armonie perfectă cu Universul, în continuă schimbare. Ești întotdeauna liber să acționezi sau nu, în funcție de situație. Concret, femeile trăiesc mai aproape de starea de Wu Wei decât bărbații, pentru că este în natura lor, ca Yin, să se descarce și să primească energie universală pentru a realiza plenitudinea. Această esență Yin face energia feminină atât de spontană și atractivă pentru bărbat. Cu cât depune mai puțin efort, cu atât mai naturală și mai accesibilă pare bărbatului. În timpul actului amoros, o femeie poate să rămână însărcinată chiar dacă este pasivă; ea face să pară simplu însuși actul creației. Pe de altă parte, bărbații sunt Yang, cu o energie expansivă care pare să necesite un efort mai mare să se susțină. Cum ar putea bărbații să progreseze astfel încât să devină mai puternici creând ceva fără efort, fără prea multă muncă? Probabil bărbații vor putea găsi un răspuns la această întrebare experimentând orgasmul de tip Vale. Acest orgasm total al trupului, minții și spiritului este atins fără efort. O dată ajunși în această vale interioară, plimbându-vă prin peisajul minunat care vă include pe dumneavoastră, iubita și întregul univers subtil, vă veți aminti cât de ușoară și naturală este această armonie superioară, precum și faptul că această stare vă era cunoscută, dar ați uitat-o, ocupat fiind cu lupta pentru existență. Nu trebuie să munciți pentru a crea această senzație învăluitoare de iubire. Din contră, pentru a obține starea de Wu Wei este necesar să interferați cât mai relaxat cu iubita dumneavoastră. Wu Wei nu implică decât atingerea echilibrului în domeniul energiilor pure, spirituale generate de trupuri și de câmpurile preexistente de energie Yin-Yang din Univers. Relațiile amoroase conduc la stări benefice de detensionare, astfel încât veți constata prezența unei liniști adânci în interior după întoarcerea la viața de zi cu zi. Am descoperit că spontaneitatea orgasmului de tip Vale este în deplin acord cu învățăturile taoiste. Unii bărbați cad în propria lor capcană, fascinați fiind de tehnicile de dezvoltare a energiei CHI și de mecanismele Marii Ascensiuni. Aceștia pot obține o cantitate mare de CHI, dar dacă forțează s-ar putea să nu experimenteze niciodată orgasmul de tip Vale sau procesul Wu Wei, care reprezintă un echilibru delicat al energiei statice, Yin și al celei dinamice, Yang. Când cele două sunt în stare de echilibru, în nemișcați (Yin) și în același timp de a vă mișca (Yang). Iată de ce marii poeți taoiști scriu despre natura lui Tao ca fiind paradoxală. Wu Wei constă în a nu face nimic special în plan fizic și totuși totul să se întâmple în concordanță cu intențiile proprii. Prima mea experiență în orgasmul de tip Vale m-a luat prin surprindere atât pe mine cât și pe iubita mea, probabil din cauză că ne așteptam ca metodele taoiste de a face dragoste să fie asemănătoare profundelor experiențe meditative individuale pe care le trăisem înainte de a deveni iubiti. În timpul orgasmului m-am simțit de parcă aș fi fost în două locuri simultan. Trupul îmi fremăta și fuziona subtil, lăuntric, cu cel al iubitei, dar eram conștient simultan și de ceea ce se întâmplă în exterior, expansionându-mi câmpul conștiinței și explorând astfel alte tărâmuri ale eu-lui, cu neputință de descris. Mi se părea uluitor modul în care întregul meu corp prelua semnalele emise de cel al iubitei mele. Întregul meu trup a început să vibreze în același ritm cu al ei și au rămas la unison pentru câteva minute. În ciuda intensității orgasmice temperatura corpului nu era nici mai ridicată, nici mai coborâtă, ci era

normală. Era ceva complet diferit de practica meditativă anterioară care îmi stimula energia Kundalini făcând-o să ascensioneze sub forma unei coloane de energie electricizantă fierbinte, Yang, care determina deschiderea explozivă a centrilor. Uneori mă făcea să intru într-o transă uitând chiar și că aveam un trup. Mentalul mi se bloca, în timp ce trupul se grăbea să absoarbă o cantitate cât mai mare de energie Yang. Ceea ce încerc să demonstrez descriind această experiență personală este că practica taoistă ne învață cum să energizăm în mod echilibrat toți centrii Tan Tien ai corpului. Aceasta este considerată cea mai stabilă fuziune a energiilor Yin și Yang—centrii mai răcoroși inferiori primesc căldură de la centrii superiori, formând clasicul amestec de foc și apă. Aceasta este cărarea de mijloc a învățăturii Tao—să rămâi în propriul trup aflându-te în același timp într-o călătorie de o viață pe tărmurile energiei spirituale. Tendința taoistă de evoluție spirituală în cuplu nu tinde spre ilumi- narea bruscă, călătorii astrale, stări de beatitudine sau viziuni fantastice. Acestea pot apărea ca efecte secundare temporare ale practicii. Dar scopul principal al taoiștilor (care aspiră la nemurire) este să mențină un echilibru dinamic al energiilor pe parcursul celor 10.000 de momente ale unei zile. Taoiștii sunt suspicioși la existența oricărei căi transcendente care se vrea foarte înaltă sau rapidă și care lasă trupul neîngrijit în graba spre Divinitate, înțelepciunea lor afirmă că ceea ce contează este o evoluție durabilă și că o asemenea dezvoltare vine de obicei încet și sigur. Cele 10.000 de momente zilnice, întinse pe o perioadă de 25 de ani, înseamnă 125 de milioane de momente, așa că aveți nenumărate ocazii să vă dezvoltați esența CHI în timpul vieții. Din fericire, aceste ocazii apar una câte una, ușurându-vă sarcina. Mulți oameni din Vest își doresc o iluminare în 60 de secunde și ca urmare obțin o iluminare care ține 60 de secunde. Evoluția taoistă poate să pară unora prea lentă, datorită faptului că insistă mult asupra circulației energiilor mai elevate spre centrii inferiori. Pare mult mai simplu să deschizi ochiul minții și să pătrunzi în lumea spirituală direct, fără a te mai ocupa de un trup stângaci și greoi. Dar tocmai în aceasta constă valoarea practicii taoiste de evoluție în cuplu prin elevarea energiei sexuale. Ea conduce la acceptarea clipei prezente, creată de impulsul sexual permanent, acesta fiind transformat într-o modalitate valoroasă ce oferă posibilitatea înțelegerii învățăturii taoiste. Accentul pus pe cotidian, fiind o parte esențială a învățăturii Tao, explică de ce înțelepții antici nu trăiau doar pentru experiențe spirituale de vârf și nu căutau în sex un orgasm exploziv. Această căutare a beatitudinii este ca o încercare de a experimenta numai Yang, fiind doar una dintre extreme. Orgasmul de tip Vale nu este numai o denumire codificată a beatitudinii. El echilibrează energia Yin a trupului nostru și karma (suferința) pe care acesta o creează cu extazul transcenderii acesteia de către energia divină Yang. În momentul în care acest echilibru s-a realizat, cele două energii se anulează reciproc. Rezultatul este vidul, acesta reprezentând adevărata stare de înțelepciune, ce constă în a rămâne liber chiar dacă accepți ambii poli ai experienței ca fiind posibili. Nici unul dintre cei doi poli nu te dirijează, astfel încât ești liber să alegi. Dorințele de plăcere trupească și transcendere spirituală se nasc și sunt distruse în fiecare clipă. Rămâi în același timp și gol și plin, astfel încât viața să devină un dans Tai Chi. Când ai experimentat acest lucru ai gustat din iluminare. Cât timp poți rămâne în această stare ești nemuritor.

#### PĂSTRAREA POLARITĂȚII. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII YANG?

„Un înțelept va practica Tao. Un prost se va mulțumi să-J admire" (Proverb taoist)

Am luat interviu mai multor elevi ai maestrului Chia, în timp ce scriam această carte împreună și am fost puternic impresionat de diferențele de atitudine dintre bărbați și femei în ceea ce privește evoluția lor din punct de vedere sexual. În cuplurile care practicau metodele învățate aici, bărbații erau mai fascinați de energia generată sau stările de spirit care erau atinse. În schimb, femeile erau preocupate în special să afle că bărbatul lor le iubește; reușita tehnicii spirituale era mai puțin importantă pentru ele. Unele femei erau îngrijorate inițial de faptul că, cu cât bărbatul își va petrece mai mult timp făcând exerciții taoiste și meditănd, cu atât își va petrece mai puțin timp cu ea. Câteva se plâneau că relațiile sexuale le-au fost invadate de tehnici. Multe admiteau însă că acest aspect negativ părea să dispară pe măsură ce metodele de retenție seminală începeau să funcționeze. Durata actului amoros, creștea, ceea ce permitea mai multă tandrețe. Alți bărbați începuseră să practice exercițiile taoiste dar întâmpinau rezistență din partea iubitelor în problema retenției seminale. Femeile simțeau că atunci când bărbatul ejacula li se abandona total. De asemenea, erau preocupate de faptul că bărbatul care nu ejaculează ar putea învinui femeia că nu i-a putut oferi un orgasm convențional complet. Cea mai mare parte a acestei rezistențe se datorează lipsei de educație și poate fi o încercare inconștientă de a menține supremația sexuală asupra iubitului. O femeie mi-a explicat astfel: „Unele femei au sentimentul că pot poseda cu adevărat un bărbat numai dacă aceasta ejaculează. Ea nu percepe conștient pierderea energiei, dar aceasta poate constitui modul în care își elimină insecuritatea pe care o simte în dragoste”. În acest gen de relație, ejacularea a devenit un fel de minge de fotbal pe terenul reprezentat de actul sexual. Modelul comportamental este următorul: după ce bărbatul ejaculează, tinde să se rețină inconștient în alte moduri pentru a-și păstra energia și identitatea. Femeia simte acest lucru dar, crezând că va îmbunătăți relația dintre ei, îl încurajează să ejaculeze. După ce bărbatul învață metodele taoiste de reținere a spermei și își ridică energia la nivele superioare, în interiorul trupului, femeia se împotrivesc pentru că pierde simbolul tangibil al abandonului său: sămânța. Motivul este posesivitatea, deși la bază este dragostea. Singurul remediu în acest caz este ca bărbatul să-i împărtășească iubitei din experiența sa. Relațiile sexuale care aplică învățătura taoistă sunt imposibile în cazul unui cuplu bântuit de gelozie sau egoism. Esența acestui tip de relație este de a ridica energia spre centrul inimii și a celorlalți centri superiori înainte de a o schimba cu iubita. Aici subliniem că este foarte important ca energia primită de la femeie în timpul actului sexual să fie înapoiată acesteia. Dacă bărbatul încearcă să o păstreze pentru sine sau să o folosească pentru a avea o viziune deosebită, el dispersează energia CHI și întrerupe ciclul schimbului de energie cu femeia. Iată de ce taoiștii cred că este mai bine să răsplătești sursa imediată a energiei tale—iubita ta—deoarece ea poate să folosească energia superioară pe care i-ai oferit-o pentru a crea echilibrul dintre voi. Energia celor doi iubiți începe să se miște într-o spirală ascendentă, purificându-se cu fiecare spirală. În cele din urmă dinamismul acesteia ajunge să învâluie prietenii și membrii familiei. Această relație în spirală este exprimată, de fapt, de simbolul taoist al energiilor Yin-Yang circulând la nesfârșit în jurul unui cerc. Energia masculină este direcționată, ca o săgeată, în linie dreaptă. Energia feminină este rotunjită și învâluitoare ca un cerc gol. Când se intersectează, cercul învâluie linia și o transformă într-o spirală. Actul amoros taoist este un sistem de ecologie spirituală utilizat pentru reciclarea energiilor

inferioare în energii superioare, iluminarea și nemurirea constituind faze ale procesului, în care energiile devin foarte pure. Totuși, cei mai mulți dintre noi, inclusiv eu, suntem încă cât se poate de muritori, luptându-ne cu propriul nostru ego. De îndată ce părăsesc lumea mică și privată a intimității sexuale sau a contemplării, ego-ul meu public refuză să adopte o atitudine de detașare spontană, de Wu Wei și continuă să insiste să mă lupt pentru interesele proprii. Pentru a ameliora această tendință egoistă, încerc să mă integrez în echilibrul veșnic schimbător al energiilor din jurul meu. Dar ego-ul este foarte priceput în a se autoînșela și în a mă băga în bucluc cu planurile, raționamentele și proiectele sale ascunse. Cântărind lucrurile în funcție de energia cu care sunt încărcate, rezultă o anumită neutralitate—încetez să mai lupt pentru bani sau poziție socială și observ ce fel de energie vehiculează obiectele pe care le doresc. Este ușor să interpretez greșit natura energiei CHI pe care o simt în mine sau o intuiesc într-o persoană sau situație; totuși, am sentimentul că, de fapt, această energie este însăși substanța care mă leagă de celelalte ființe, atât umane cât și spirituale. În acest sens, dezvoltarea taoistă a energiei CHI este o metodă de rafinare a puterii de intuiție, de cunoaștere mai presus de rațiune. Majoritatea bărbaților vestici acceptă acest lucru cu ușurință, teoretic. Dar echilibrarea efectivă a energiilor Yin-Yang le poate părea foarte abstractă și nepractică. Am citit poezii taoiste și „I Ching” ani în șir și mi-au plăcut, dar niciodată nu am avut sentimentul că înțeleg într-adevăr ce se întâmplă cu Yin și Yang. Numai când ani început să practic Yoga taoistă și în special tehnici ca Respirația Testiculară, Marea Ascensiune, meditația asupra Circuitului Microcosmic și cea a Fuziunii celor Cinci Elemente, am simțit în trupul meu energiile spirituale distinct și energiile celor cinci organe principale—inima, rinichii etc. A fost necesar ca maestrul Chia să-mi explice ce trebuie să caut. Când am văzut-o în interiorul meu, „m-am simțit în extaz, asemenea lui Columb când a avut certitudinea că pământul nu e plan. Exista înăuntrul meu o energie rece, Yin, o nouă dimensiune a ființei mele. Am pornit să navighez pe calea taoistă cu convingerea că pământul este rotund și că mă voi întoarce la punctul de pornire puțin mai înțelept. Am aflat că această viziune spirituală mi-a transformat până și modul de a face dragoste. Evoluția spirituală în cuplu a devenit o călătorie aventuroasă într-o nouă dimensiune a ființelor noastre.. Yin și Yang nu sunt simple concepte. Ele reprezintă calități reale ale energiei CHI, putând fi stocate în trap și folosite în viața de zi cu zi. O abordare pur intelectuală a taoismului este unul dintre cele mai dure obstacole pe care studentul european supraeducat va trebui să le depășească. Vesticii consideră intelectul identic cu spiritul, în timp ce taoiștii văd intelectul ca fiind o parte a sistemului trup-minte-spirit. Când taoiștii își dezvoltă energia CHI și își adâncesc uniunea dintre corp, minte și spirit cu ajutorul exercițiilor spirituale și al meditațiilor, ei își antrenează de fapt mintea să existe într-o lume plină de câmpuri dinamice de energie. Aceasta înseamnă că a fi taoist presupune să încetezi a trăi într-o lume imaterială alcătuită din cuvinte și concepte construite de intelect. Nu trebuie să încetezi să gândești, ci trebuie să simți manifestarea cu întreaga ta ființă. Pentru a realiza acest lucru îți vei dezvolta facultăți de care ai uitat și care acum dormitează în porțiunea nefolosită de 90% din capacitatea creierului și trupului tău. Iată de ce sexul este atât de sănătos pentru bărbații din Vest: este singurul moment când mulți dintre ei scapă din închisoarea conceptuală a intelectului și câștigă experiența descoperirii plenitudinii în trupul lor. Dacă tocmai ați început să vă cultivați energia CHI, nu vă îngrijorați dacă aveți probleme în a face distincție între energia Yin și Yang. Faceți-vă zilnic exercițiile și meditațiile. Când veți începe să percepeți vibrații, căldură, furnicături sau să aveți false percepții este un semn că trupul devine receptiv la energiile sale. În timp, vă veți da seama că jocul energiilor Yin-Yang nu este un joc metafizic abstract, ci

reprezintă însuși destinul dumneavoastră. Cunoscând acest lucru puteți ajunge la sursa forțelor spirituale infinite care acționează în suflet. Acestea sunt energii polarizate care își găsesc drumul în hormonii, sănătatea, comportamentul, personalitatea și de asemenea în percepția identității dumneavoastră ca ființă și a reprezentării pe care o aveți asupra lumii întregi. Unii bărbați cred, în mod greșit, că a deveni transcendent presupune a renunța la calitățile masculine și a deveni pasivi, contemplativi, a purta îmbrăcăminte moale, lejeră, a se comporta matern, imitând modelul feminin Yin. Având în vedere învățăturile taoiste aceasta este o mare greșeală; dacă un bărbat devine prea Yin este în pericol să-și piardă atrac-tivitatea polară în fața femeilor și însăși calitățile care le satisfac sexual și spiritual. În loc să deveniți transcendent puteți deveni caraghios-^moale, conciliant, fără forță. Echilibrându-vă polaritatea Yin-Yang în interiorul sufletului nu înseamnă că va trebui să pierdeți energia Yang sau calitățile masculine. Scopul dezvoltării taoiste nu este androginismul (în sensul unei vieți lipsite de culoare și sex. Taoismul nu urmărește să dovedească că nu există nici o diferență între bărbați și femei, de vreme ce afirmă că cei doi formează un întreg. Diferența între polaritatea masculină și cea feminină este cea care creează energia. Forța dinamică dintre Yin și Yang este cea care dă viață legăturii dintre bărbat și femeie. Fiecare bărbat și femeie au în interiorul lor atât aspecte Yang cât și aspecte Yin și de aceea personalitatea lor va fi un amestec vast de calități masculine și feminine. Dar încărcătura principală de energie a bărbatului va fi Yang și numai legat de aceasta își va putea dezvolta, în interior, polul Yin al energiei sale Yang. În exterior, aceasta se va putea reflecta prin modificarea calității energiei masculine, netezind asperitățile și determinându-l să-și utilizeze energia în scopuri benefice. Dar el trebuie să rămână masculin în relația cu lumea exterioară, pentru că aceasta este adevărata lui natură. Femeile iubesc bărbații puternici; scopul dezvoltării energiei CHI este ca, în ciuda puterii, bărbatul să devină mai sensibil și mai simțitor. De asemenea, el va trebui să își ajute iubita să-și dezvolte la rândul ei puterile latente. La nivel psihologic, voi risca o generalizare și voi afirma că una dintre dificultățile majore pe care le întâmpină bărbații în practicarea elevării spirituale în cuplu este armonizarea ego-ului lor cu sensibilitatea emoțională a femeilor. Lecția pe care cei doi trebuie să o învețe este că oamenii nu se rezumă numai la ego sau la emoții, ci acestea reprezintă manifestări ale unor energii mai adânci aflate înăuntrul lor. Multe cupluri cu probleme cheltuiesc timp, bani și energie îndepărtând cu frenezie frunzele moarte ale relației lor cu ajutorul consilierilor și psihiatrilor. Acesta este un procedeu superficial. Totuși, este un început, putând deschide calea spre autoperfecționare. Modul de abordare taoist constă în hrănirea rădăcinilor copacului, astfel încât seva să hrănească și trunchiul, ramurile și frunzele ofilite. Acest procedeu este mai puțin vizibil, dar efectele sale sunt de durată. Seva umană este energia CHI și dacă dorești să-ți hrănești femeia nu trebuie să-i permiți ego-ului tău să blocheze procesul de cedare a energiei. Femeia este oglinda bărbatului. Legea energiei universale spune că întotdeauna primești înapoi exact ceea ce dai. Dacă îi oferi femeii dragoste, ea va răspunde la fel. Dovada că practicând elevarea spirituală în cuplu și-a îmbunătățit echilibrul emoțional și ego-ul, o va avea fiecare în interior, dar ea se va reflecta și în tandrețea și armonia care se vor face simțite clipă de clipă. O regulă demnă de urmat în elevarea spirituală în cuplu este să faci dragoste cu ajutorul energiei CHI și nu prin ego-ul tău. Energia sexuală va începe să degenereze în cuplurile care o folosesc pentru a alimenta egoismul bărbătesc sau dominarea emoțională feminină. Acesta este pericolul folosirii sexului doar pentru dezvoltarea intelectuală, când nu există o adevărată comuniune între parteneri. Singura protecție este să cedezi cât mai multă dragoste și respect posibil iubitei tale. O femeie are nevoie de o anumită stabilitate emoțională înainte de a-și putea echilibra energiile superioare. De aceea, ego-ul

bărbătesc o va împiedica pe aceasta să primească energii superioare și să experimenteze orgasmul de tip Vale. Dacă îi poți oferi femeii protecția dragostei tale masculine, energia o va face capabilă să o înapoieze înzecit. Aceasta este dinamismul Yin-Yang. Este o unică energie care se îndreaptă constant oriunde intenționezi să o trimiți. Ea revine la sursă în același fel în care spiritul tău revine la sursă. Am început să observ subtilul efect de domino între dragostea sexuală și destinul meu pământesc. Când am atins starea de Wu Wei, a inactivității spontane în timpul actului amoros, am simțit o liniște interioară care a domolit dorințele ego-ului meu privitoare la lumea exterioară. Într-un anumit fel, lupta pentru existență a devenit mai ușoară, și m-am trezit rezolvându-mi problemele cu mai puțin efort. Viața este asemănătoare păpușilor rusești: când deschizi una, găsești în interior alta. Dragostea sexuală este una din păpușile aflate la jumătatea distanței de păpușa centrală. Când faci dragoste și îți transformi ego-ul limitat, energiile vitale primare CHI și sexul în sine te conduc la ceva mai rafinat și mai radiant: păpușa aflată la mijloc strălucește și își reflectă strălucirea spre celelalte păpuși, luminând atât aspectele interioare, spirituale, cât și învelișul exterior, lumesc. Ideea Wu Wei a atașamentului față de o iubită este destul de confuză. Practica detașării spontane pare să încurajeze tocmai opusul unei relații îndelungate cu o persoană. Într-adevăr, există manuale taoiste de sexologie care încurajează cititorii să iubească cât mai multe persoane pentru a-și satisface impulsurile spontane. Sunt de părere că aceasta este o simplificare iresponsabilă și amăgitoare a conceptelor sexuale taoiste. Elevarea în cuplu este orientată spre experimentarea și echilibrarea câmpurilor interioare de energie spirituală și nu spre folosirea trupurilor noastre pentru satisfacerea repetată a aceluiasi impuls sexual primar. Promiscuitatea nu coincide cu starea de har spontan a învățăturii Tao, ci cu o utilizare superficială a filosofiei spirituale care să justifice tendințele diletante și fanteziile erotice. Scuze conform căreia am avea nevoie de mai mulți parteneri indică adesea o teamă de o intimitate mai mare cu iubita. La nivel spiritual, acest gen de relații poate bloca fuziunea energiilor Ching, CHI și Shien. Procesul de transformare necesită o anumită stabilitate a forțelor fizice inferioare care sunt influențate negativ de un comportament sexual aberant. Deși filozofia taoistă asupra sexului impune o atitudine complet neposessivă în ceea ce privește schimbul de energie, ea nu implică o purtare iresponsabilă față de alți oameni. Gândirea neutră impusă de Wu Wei implică o înțelepciune echilibrată în problema alegerii căii de mijloc în fiecare clipă. Acest lucru se aplică și în problema atașamentului într-o relație. Calea de mijloc perfectă echilibrează fidelitatea într-o relație cu nevoia de libertate astfel încât să alimenteze energia spirituală a fiecăruia. Acestea sunt probleme dificile, dar nici un înțelept Tao nu poate afla răspunsul în locul dumneavoastră. Trebuie ca împreună cu iubita să vă elevați energia proprie și să deveniți ființe spirituale îndeajuns de înțelepte pentru a descoperi adevărul corespunzător fiecărei situații în parte. Pe scurt, trebuie să deveniți dumneavoastră înșivă înțeleptul, clipă de clipă, de-a lungul întregii vieți. CAPITOLUL 12

i

ÎNTREBĂRI PUSE ÎN MOD CURENT DESPRE RETENȚIA SEMINALĂ 1. Mi s-a făcut vasectomie (sterilizare). Va afecta acest lucru ca pacitatea mea de a realiza Marea Ascensiune? Chia: Efectele sterilizării asupra vieții sexuale și sănătății necesită multă atenție. Se știe că în general, bărbații cu vasectomie se bucură de o stare fizică și mentală bună. Majoritatea celor observați după sterilizare au considerat că au o sănătate bună până la excelentă. Multe soții au fost de părere că

bărbații lor sunt mai virili. Îmbunătățirea performanțelor sexuale se datorează faptului că sperma nu mai este eliminată și astfel energiile nu mai sunt risipite. Trupul reabsoarbe principiile active ale spermei prin sânge. Totuși, acele secreții care nu sunt formate în testicule se elimină. Adepții taoismului se bucură de toate aceste avantaje, precum și de altele, mult mai mari. Ei rețin nu numai sperma, ci și întreg volumul de lichid seminal, fiecare părticică a acestuia abundând în enzime, vitamine, proteine ș.a. Totuși, nu acesta este principalul avantaj. Secrețiile testiculelor bărbatului sterilizat se împuținează cu timpul. Volumul de hormoni disponibil pentru reabsorbție scade gradat. Deși, bărbatul sterilizat nu pierde niciodată spermă, de obicei, el nici nuși stimulează producția hormonală. Metoda Marii Ascensiuni crește secreția hormonală. În prima fază, trebuie să-ți concentrezi energia asupra organelor genitale pentru a le stimula în mod direct. Apoi transferul energiei sexuale la un nivel superior, produce hormoni de calitate superioară. Din fericire, un bărbat sterilizat poate folosi Marea Ascensiune pentru a-și îndrepta energiile sexuale spre cap și organele vitale. Mai mult, prin această metodă, fiecare bărbat, sterilizat sau nu, poate schimba energii for-tifiante cu iubita sa.

2. Am înțeles că energia Yin este rece și cea Yang caldă. Atunci de ce se înfierbântă o femeie când face dragoste? Chia: în relație cu bărbatul, totuși, femeia rămâne mai mult Yin în polaritatea ei de bază. Unii bărbați pot avea calități feminine pe care și le-au dezvoltat iar unele femei pot fi agresive și masculine în comportament. Un astfel de cuplu va trebui să facă un schimb foarte mare de energie pentru a atinge echilibrul. Dar toate acestea nu schimbă polaritatea la nivel primordial, pur. Cu timpul, probabil veți ajunge la punctul în care să simțiți energia feminină ca fiind rece. Aceasta se întâmplă, de obicei, în faza de relaxare, în timpul schimbului Yin-Yang. Veți simți un fluid răcoros deplasându-se de-a lungul coloanei\* vertebrale spre vârful capului. Când veți învăța cum să vă cedați energia fierbinte, masculină, veți simți aceasta energie răcoroasă, liniștitoare a femeii, înăuntrul dumneavoastră. Odată ajuns la un nivel superior de cunoaștere, veți putea obține acest efect prin simpla meditație asupra polului Yin al energiei dumneavoastră Yang.

3. Cât timp fac dragoste cei care aplică învățăturile taoiste? Pare să fie o activitate cu durată mai mare. Chia: Durata actului sexual depinde de dorința partenerilor și de calitatea energiei schimbate. Nu vă forțați să obțineți orgasme suplimentare dacă nu stăpâniți perfect retenția de feminală. Odată ce simți o satisfacție profundă nu veți mai simți nevoia să ai relații sexuale atât de frecvent, așa că nu vă grăbiți. Uneori polaritatea perfectă poate fi atinsă repede, dar când faci dragoste în stil taoist, acesta nu este un lucru întâmplător. De la preludiu și până la îmbrățișarea finală pot trece două sau douăsprezece ore. Clasicii taoiști sugerează o mie de mișcări menite să satisfacă o femeie. Vă puteți odihni de mai multe ori și apoi să o luați de la început. Asigurați-vă o perioadă suficient de lungă de timp. Scoateți telefonul din priză și trimiteți copii la joacă!

4. Sunt de părere că, dacă ejaculezi, femeia poate câștiga multă energie Yang direct din spermă. Care este diferența între a oferi această energie în acest fel și a furniza energie Yang, asigurând schimbul Yin-Yang?

Chia: Atâta timp cât păstrezi fluidul masculin, îi poți ceda această energie și apoi repede sa te reîncarci. Dacă cedezi fluidul, vei pierde mijlocul de a te reîncărca pentru o bună bucală de vreme. Dăruiește energie, dar nu întreaga baterie. Dacă femeia nu este o yoghină avansată, care nu are dezvoltată capacitatea de a atrage întreaga putere a lichidului seminal în trupul său, nu o va putea folosi și tu nu vei fi capabil să-i dai mai multă. Până și o yoghină avansată va putea absorbi o cantitate limitată de energie. Dăruiește-i coșuri cu piersici, nu îi trimite rădăcinile copacului. 5. Când efectuez schimbul Yin-Yang, simt uneori în organele genitale un mini-orgasm. Cum pot să aflu dacă pierd fluid? Chia: Deseori. În timpul expirării și relaxării, penisul ke va ridica brusc de parcă ați fi în pragul ejaculării. De fapt, nici un lichid seminal nu părăsește trupul. Prostata și veziculele seminale pot, de asemenea, să

pulseze periodic din cauza plăcerii resimțite. Metoda taoistă asigură această plăcere orgasmică, dar păstrează fluidul în interiorul trupului. În prima fază asigurați-vă că nu pierdeți fluid în timpul acestor pulsații. Dacă reușiți să păstrați fiecare picătură, metoda este bine aplicată. Dacă, ocazional, se vor înregistra pierderi, folosiți imediat Blocajul Energetic și Metoda Celor Trei Degete pentru a împiedica risipa de sămânță. Trebuie, de asemenea, să faceți deosebirea între a pierde „laptele” sau „apa”. „Laptele” este fluidul spermatic, gros și alb și reprezintă elixirul secret pe care taoiștii încearcă să-l păstreze. „Apa” este fluidul seminal limpede și lichid pe care prostata îl produce pentru a ajuta la transportul spermei. Este posibil să pierdeți „apa” fără a ejacula și „lapte”. Dacă ajungeți la acest nivel nu trebuie să vă bazați numai pe această metodă ca mijloc contraceptiv, pentru că este suficient un singur spermatozoid scăpat în „apă” pentru a concepe un copil.

6. Tocmai încep să învăț „Marea Ascensiune”. Îmi va îngreuna o eventuală ejaculare efortul ? Chia: Nu trebuie să puneți problema astfel. Nimeni nu așteaptă să reușiți neapărat de prima dată. Când veți fi perfect stăpân pe situație veți reuși. Este foarte important să fiți optimist când învățați ceva nou. Când veți începe să practicați retenția seminală, încercați să nu ejaculați mai mult de o dată pe săptămână. Apoi încercați să nu o faci decât o dată sau de două ori pe lună: pe măsură ce progresați veți pierde tot mai puțin fluid. Nu vă îngrijorați dacă pierdeți sămânța, învățați să o păstrați pe perioade cât mai lungi de timp. Taoiștii acceptă ceea ce este natural, ei nu vor forța nici o dată o schimbare bruscă în trupul lor. Dacă vă pierdeți sămânța, bucurați-vă și oferiți-o plin de bucurie iubitei, care va absorbi o parte din esența Yang a acesteia în trupul său. De asemenea, căutați să nu ejaculați niciodată pentru satisfacția proprie sau cea a iubitei. Acesta este un proces treptat: veți petrece restul vieții perfecționându-vă în învățătura Tao despre dragoste.

7. Care este relația dintre forța mușchilor fesieri, abdominali și sex? Credeam că relațiile sexuale se dezvoltă, de vreme ce supui partea inferioară a trupului diferitelor exerciții. Chia: Într-o anumită măsură, relațiile sexuale sunt sănătoase pentru trup în mai multe feluri: glandele sunt activate, mai ales prostata, și mai multă energie CHI circulă prin extremitățile tale. O cantitate mare de energie se scurge prin anus și fese, deoarece foarte mulți bărbați care prestează o muncă de birou, în urma căreia apar chiar modificări anatomice (la nivelul feselor mai ales). Nici nu-ți vine să crezi câtă energie CHI se scurge prin fese. Ejacularea deschide porțile risipei și are ulterior un efect deosebit asupra feselor. Ejaculările frecvente afectează sănătatea. După o perioadă de abuz țesuturile slăbesc, devenind incapabile să absoarbă „viața” corespunzător. Ejaculările frecvente distrug tonusul părții inferioare a trupului, determinând impotență cronică și pierdere constantă a energiei.. Eu prezint exerciții de întărire a penisului care îmbunătățesc tonusul trupului. Menținând acest tonus păstrați energia pe care cei ce ejaculează frecvent o pierd.

8. Simt mai puțină dorință sexuală de când practic în fiecare zi Marea Ascensiune. Ce se întâmplă cu energia mea sexuală ? Chia: În primele săptămâni de practică, poți simți o atenuare a apetitului sexual. Aceasta se întâmplă mai ales dacă ești ușor slăbit. Este o indicație că transferi energia din zona genitală spre centrii superiori. Nu te alarma. Este un semn că progresezi. Ți conservi energia ca niciodată înainte și începi să o transformi într-o formă superioară. După câteva săptămâni, energia parcurge Circuitul Microcosmic și se întoarce la centrii sexuale în cantitate mai mare. Puterea va reveni în regiunea genitală care va fi permanent

fortificată. O dată ce ai parcurs circuitul, energia îți străbate întregul trup de fiecare dată când vei face dragoste și te va revigora în continuare. Apoi, este foarte posibil ca apetitul tău pentru dragoste să crească. Depinde de fiecare bărbat și de iubita acestuia. 9. Nu sunteți un pic fanatic încercând să păstrați fiecare strop de spermă? Avem destul de multă. Credeam că taoismul este o cale de mijloc, care nu admite extremele. Chia: Retenția seminală este simplă și naturală o dată ce ai renunțat la vechiul obicei. Taoiștii afirmă că aceasta era la început o funcție naturală pe care oamenii o puteau îndeplini firesc și că deprinderile noastre sexuale de zi cu zi sunt rezultatul degenerării. Iată de ce suntem bilioane de oameni pe pământ și ne confruntăm cu problemele poluării și supraaglomerării pe o planetă inițial pură. Dacă oamenii ar simți mai multă împlinire interioară, ar avea mai puține pretenții de la mediul înconjurător. Dar nu vă îngrijorați, Natura—Tao—găsește întotdeauna o cale spre echilibru. Ideea convențională că orgasmul masculin presupune numai câteva clipe de plăcere orbitoare este extremistă. După ejaculare, plăcerea bărbatului ia sfârșit dacă acesta nu găsește resurse interioare pentru a se înălța din nou înainte de a cădea în vidul plăcerii A-ți risipi sămânța este sinonim cu a nesocoti viața. Ejacularea frecventă este o încercare infantilă de a ne consola că suntem departe de extaz. Este o repudiare a bucuriei înăscute pe care am putea să o cunoaștem cu toții. Desigur, oamenii pot și fac dragoste profund fără a-și reține sămânța. Dar acești oameni își transmută inconștient puterea sămânței în dragoste în restul timpului—de aici obține dragostea spontanitatea. Dar ei pot pierde o bucurie mai profundă. Până nu veți cunoaște această bucurie vă sfătuiesc să nu vă îngrijorați că pierdeți câteva picături de spermă—natura este bogată și iertătoare și este bine să schimbați lucrurile treptat. Atunci schimbarea va fi permanentă. Dar, în același timp, nu veți avea o motivație pentru a vă schimba obiceiurile sexuale dacă nu vă veți amintiți că ejacularea izolează. Ea vă îndepărtează de realitate și vă face sclavii unei stări inferioare de energie. Ejacularea este una dintre cele mai subtile forme de sinucidere, alături de droguri, supraali-mentație și abuzuri de tot felul. Adevărata dumneavoastră sarcină nu este să împiedicați ejacularea, ci să stabiliți un contact nemijlocit între sistemul dumneavoastră nervos și izvoarele spirituale ale vieții. Pentru a face aceasta, trebuie să păstrați mijlocul prin care energia dumneavoastră CHI circulă. 10. Majoritatea manualelor moderne de sexologie pretind că este sănătos să ai fantezii erotice. Ce părere au taoiștii? Chia: Mulți sexologi nu sunt conștienți de capacitățile superioare ale minții și nu înțeleg procesul de transformare a energiei în spirit—a esenței Ching în Shien. În primul rând, taoiștii își educă mintea. Este foarte important să ai mintea liberă de imagini care distrag. Fanteziile despre sex în cele din urmă deranjează. Ele întrerup fluxul vieții și provoacă orgasmul. Fii receptiv la puterea vieții: aceasta va anihila fanteziile. Când goleşti mintea de gânduri, energiile cosmice vor pătrunde în loc. Acesta este primul principiu al meditației. Actul sexual devine o meditație asupra mării forțe a vieții. Desigur, este nevoie de timp pentru a dezvolta această claritate de cristal a minții, așa că nu vă îngrijorați dacă aveți fantezii sexuale. Începeți prin a nu le încuraja, prin a nu le ceda. Prezența iubitei ar trebui să vă stimuleze erotic. Dacă nu este așa, dacă trebuie să apelați la fantezii erotice, așteptați o altă ocazie sau încetați relația. Gîndurile erotice obsesive duc inevitabil la pierderea forței vieții. Fanteziile determină pierderea energiei chiar dacă nu are loc o ejaculare și împiedică pătrunderea spontană a vieții în noi. Același lucru este valabil și pentru vibratoarele electrice și alte stimulatoare. Ele oferă plăcere, dar răspunsul erotic devine

mecanic. Poți deveni dependent de ele. Dacă vrei să fi mai uman și să descoperi o plăcere mai profundă urmează impulsurile naturale și nu pe cele sugerate de minte, care este condiționată cultural. 11. Va determina această practică a retenției seminale o pierdere a apetitului sexual sau a pasiunii din timpul actului amoros? Chia: Pe măsură ce avansezi în practică, nevoia de mișcare fizică scade. Mișcarea fizică este numai umbra mișcării energiei. Contactul cu energia spirituală CHI a iubitei este incomparabil mai tulburător decât agitațiile spasmodice ale unui pește pe uscat, considerate de unii culmea plăcerii. Definiția pe care o dai sexualității va fi modificată când vei stăpâni practicile taoiste și vei descoperi că sunteți preocupat de calitatea legăturii energiei tale spirituale cu cea a iubitei. 12. Care este diferența între plăcerea fizică datorată sexului și plăcerea dragostei? Chia: Plăcerea este limitată numai de nivelul de conștiință. Diferența dintre orgasmul întregului corp și orgasmul ejaculator este identică cu diferența dintre dragostea umană și cea animală. Animalul își elimină energiile cu sălbăticie. Omul superior își păstrează în mod conștient energia vitală și o transformă în iubire. Bărbatul cu adevărat liber și înțelept întotdeauna se regenerează pe sine și pe iubita sa. Această artă supremă este datoria, privilegiu și bucuria sa. Cea mai pură plăcere este mult mai departe de orice senzație percepută prin intermediul emoțiilor sau intelectului. Când regăsești spiritul originar, senzația delicată dată de eircu-larea energiei subtile și chiar și senzațiile fizice sunt foarte diferite de ceea ce majoritatea oamenilor acceptă ca fiind plăcere. Calitatea sentimentelor determină calitatea energiei pe care o generați și pe care o absorbiți. Dacă dorințele erotice suni egoiste, energia vă poate înălța temporar vitalitatea animală, dar nu va înălța și nu va deschide inima, mintea și spiritul. Aceste principii sunt universal valabile, dar actul amoros este foarte important pentru ființa umană. El afectează întregul destin al unei ființe. Energia necesară fiecărui act și gând se păstrează; cel care gândește egoist va primi numai egoism. Un altul va găsi numai dragoste, pentru că o poartă permanent în el. Când ascensionezi esența sexuală până la un nivel superior, spiritual, ea devine „esența-lumină”, sau „sămânța-lumină”, care îți luminează drumul în viață. Aceasta este iluminarea taoistă și se învață la nivelele superioare de meditație. 13. Dacă urmărim cultivarea energiei sexuale, care este inconvenientul în a face dragoste cu mai multe femei (sau mai mulți bărbați) pentru a spori energia Ching CHI? Chia: Scopul nu este cultivarea energiei sexuale cu orice preț, ci transformarea energiei brute în energie spirituală rafinată. Sexul nu este singurul mijloc de realizare a acestui lucru. Promiscuitatea vă poate coborî ușor nivelul energiei dacă vă alegeți parteneri debili din punct de vedere fizic sau psihic. Dacă faceți dragoste cu degenerați, s-ar putea să vă rănească faptul că simțiți temporar joshnicia partenerei. Făcând schimb de energii subtile veți absorbi de fapt substanța partenerei. Veți deveni una cu „ea” și vă veți trezi cu noi poveri karmice. Iată de ce în cuplurile vechi, partenarii seamănă unul cu celălalt: au schimbat atât de multă energie încât acum sunt făcuți din aceeași substanță. Practica taoistă accelerează această uniune și o ridică la un nivel superior, cel al experienței spirituale.

Așa că cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să nu vă periclitați niciodată integritatea trupului, a minții și a spiritului. Alegându-vă o iubită, vă alegeți destinul, așa că fiți siguri că iubiți femeia cu care faceți dragoste. Atunci veți fi în armonie cu ceea ce izvorăște din schimbul de energie și acțiunile vă vor fi reușite. Dacă credeți că puteți iubi două femei, fiți pregătiți să pierdeți o cantitate dublă de energie CHI pentru a transforma și echilibra energia amândurora. Mă îndoiesc că mulți bărbați pot face așa ceva și să simtă o liniște profundă. De dragul simplității, mărginiți-vă la o singură femeie. Vă ia și așa destul de mult timp și energie dezvoltarea energiilor spirituale la un nivel profund. Este imposibil dă definit dragostea cu precizie. Trebuie să-ți ascuți vocea interioară. Dezvoltarea energiei CHI te sensibilizează față de vocea conștiinței proprii. Ceea ce înainte era doar o șoaptă îndepărtată, poate deveni o voce distinctă. Pentru binele dumneavoastră, nu renunțați la integritate de dragul plăcerii fizice sau sub pretextul unor profunde exerciții spirituale. Dacă faceți dragoste cu o femeie fără să o iubiți, energiile dumneavoastră spirituale nu vor fi în echilibru și un război sufletească poate începe. Acesta va dura atât timp cât veți menține o relație nepotrivită, indiferent de gradul dumneavoastră de dezvoltare psihică. De aceea este mai bine să fiți cinstiți de la început. Pentru același motiv, faceți dragoste numai atunci când simțiți o mare tandrețe interioară. În acest caz, puterea de a iubi va deveni mai mare. Folosirea egoistă sau manipularea actului sexual, chiar dacă este vorba despre o femeie pe care o iubiți, poate cauza dizarmonie. Dacă vă simțiți incapabil să vă folosiți puterea sexuală într-un mod iubitor, atunci nu o folosiți deloc. Sexul este o sabie cu două tălșuri, un instrument folositor care poate deveni o armă periculoasă. Dacă îl folosiți în scopuri josnice, vă va lovi fără milă. Dacă nu ați găsit o parteneră cu care să fiți într-adevăr tandru, atunci mai bine nu atingeți pe nimeni. Mai bine concentrați-vă asupra cultivării energiei interne și atunci când aceasta va atinge niveluri superioare, fie veți atrage o parteneră potrivită, fie veți descoperi un nivel mai profund în interiorul dumneavoastră. 14. Este Marea Ascensiune o formă de vampirism sexual, care învață bărbații cum să absoarbă fluidele femeii? Chia: Acest punct de vedere este incorect din mai multe motive, în primul rând, se impune un schimb de energie între parteneri; ei schimbă oricum energie, dar Marea Ascensiune conferă mai multă măreție acestui schimb. Nu poți absorbi energia Yin a femeii fără a-i ceda o cantitate egală de Yang. Aceasta este legea energiilor eterice. Generozitatea este răsplătită; cu cât dai mai mult, cu atât primești mai mult. Dacă în mod egoist refuzați să cedați energie Yang partenerii, veți putea absorbi doar o cantitate mică de energie de la ea. Astfel, încercările de a folosi în mod egoist Marea Ascensiune vă vor conduce spre eșec. Veți reuși să vă dezechilibrați mental și spiritual. Pe de altă parte, folosirea generoasă a acestei metode, garantează absorbirea unui flux puternic de energie învigoratoare de la partenera dumneavoastră. Acest dublu aspect—eșec-reușită—al metodei, nu numai că vă împiedică să profitați de parteneră, dar se și conformează legii naturale Tao, care prevede că cel care va abuza de parteneră își va primi pedeapsa. Taoiștii sunt în acord cu Biblia: „După cum vei da, așa vei primi.” În al doilea rând, atunci când vă rețineți puterea, absorbiți energia propriilor centri sexuali. În timpul actului sexual, sutele de milioane de spermatozoizi se luptă frenetic să întâlnească ovulul. Mișcarea lor creează o sarcină electromagnetică înaltă în spermă. În acest fel, iubita vă stimulează să produceți și să

vă colectați propria energie, pe care, cu ajutorul Marii Ascensiuni, o puteți transfera la nivelul centrilor superiori. În sfârșit, cea mai mare parte a energiei pe care o absorbiți de la parteneră, ar părăsi oricum trupul acesteia datorită stimulării sexuale. Dacă nu o absorbiți, energia se va pierde în atmosferă. Împiedicând ejacularea dumneavoastră și juisarea partenerei, veți pierde mai puțină energie decât în condițiile actului sexual obișnuit. Practicând metoda Marii Ascensiuni, ambii parteneri absorb efectiv o parte din energia pe care o eliberează celălalt, împiedicând astfel risipirea acesteia. 15. După ce practici elevarea în cuplu pentru o vreme, cum te simți când ejaculezi din nou? k

Chia: Când începeți să meditați, să vă ridicați energia sexuală și să practicați diverse exerciții taoiste, veți remarca imediat ce se întâmplă când ejaculați. Există o reacție imediată la nivel energetic. Vă simțiți golit, slăbit, uneori deprimat. Același sentiment trăit înainte de a practica Tao, putea fi numit „extenuare agreabilă”; dar acum pierderea este dureroasă la nivel psihic, pentru că v-ați obișnuit să trăiți la un anumit nivel de energie CHI. Actul sexual încheiat prin ejaculare este resimțit foarte evident ca o pierdere ireparabilă de energie. 16. Cum sunt folosiți ochii în practica sexuală Kung Fu? Chia: Ochii sunt foarte importanți. Mai târziu veți putea efectua Marea Ascensiune folosind doar ochii și respirația într-o anumită măsură, în timpul actului sexual trebuie să vă țineți ochii închiși pentru a reține cât mai mult din energie în interior; dacă priviți în jur, mintea vă este distrasă și energia CHI se risipește, pentru că ochii reprezintă organul cel mai Yang al trupului. Învățați să priviți în interiorul propriului trup și în cel al iubitei. Ochii reflectă intențiile așa că puteți foarte simplu să dirijați totul cu ajutorul lor. Practicarea corectă a cultivării taoiste, vă va ajuta să dezvoltați agerimea privirii. Opusul este și el valabil: folosirea neadecvată a sexualității vă va distruge strălucirea din ochi. Dacă sunteți atent, fără a ști nimic din medicina orientală, puteți de fapt „vedea” oamenii care s-au epuizat sexual. Le citiți aceasta pe chip, în culoarea galbenă a pielii și ochilor, în lipsa de strălucire a părului. 17. Cum vor afecta sănătatea precară, tensiunea, stresul și alte stări psihice negative, actul sexual taoist? Chia: O viață sexuală echilibrată depinde de starea sănătății fizice și psihice. Dacă sunteți tensionat, este dificil să folosiți autocontrolul și metodele de retenție seminală. Capacitatea dumneavoastră de a folosi aceste metode în timpul actului sexual este limitată dacă sunteți tensionat și oricum nu este prea amuzant să faci dragoste cu un „pachet de nervi”. Meditația asupra Circuitului Microcosmic și Tai Chi Chi Kung vă pot ajuta foarte mult să vă calmați. Dacă nu vă simțiți bine și nivelul general de energie CHI este scăzut, trebuie să faceți sex pasiv cu partenera care se poate mișca deasupra, dăruindu-vă energie vindecătoare. Starea dumneavoastră psihică este foarte importantă. Este important să vă simțiți tandru, relaxat, să nu aveți complexe. Dacă sunteți foarte supărat, trist sau înspăimântat, este foarte dificil să trăiți actul sexual cu bucurie și să folosiți practicile taoiste. S-ar putea să vă secătuiți emoțional din cauză că fiind foarte vulnerabil, absorbiți cu ușurință energii negative. Mai bine să meditați împreună cu partenera asupra Fuziunii celor Cinci Elemente pentru a vă calma. Chiar și după mulți ani de practică a Marii Ascensiuni, dacă nu sunteți într-o stare psihică bună, s-ar putea să fie nevoie de un efort considerabil pentru a vă reține sămânța. Pe de altă parte, când vă simțiți calm și în formă, puteți duce la îndeplinire acest lucru fără nici un efort. 18. Care este diferența între blocarea mecanică a ejaculării impusă de celibat și metoda taoistă? Chia: Vă puteți bloca mecanic ejacularea cu ajutorul minții, refuzând relațiile sexuale sau masturbarea. Dar acest lucru presupune folosirea puterii voinței împotriva impulsului trupesc; taoiștii își cultivă impulsurile trupesti, dar folosesc energia în alte scopuri. Dacă sunteți celibatar și vă puteți transforma energia sexuală pe cale naturală și dacă vă puteți păstra trupul în deplin acord cu mintea, atunci trebuie să fiți strălucitor și radiant. Dar nu sunt mulți bărbați iluminați. Există rapoarte negative asupra sănătății celibatarilor, întocmite pe baza unor date strânse despre preoți; aceștia folosind doar puterea voinței pentru a evita actul sexual. Acest lucru le creează

probleme legate de prostată, determinând inflamarea acesteia, dureri și slăbiciune. Autopsiile efectuate la peste o mie de preoți catolici, au arătat că o treime muriseră din cauza diverselor complicații ale prostatei sau de cancer la prostată. S-a sugerat că celibatul le-a dăunat sănătății. În cazul lor este adevărat, dar am auzit și de yoghini celibatari care au probleme asemănătoare cu prostata. Problema se datorează, cred, faptului că nu știu cum să-și folosească energia sexuală în mod corespunzător. Canalele de energie le sunt închise între partea superioară și cea inferioară a trupului, astfel încât, energia sexuală le este blocată și acumulează sângele și hormonii în organ-ele genitale și prostată. Pentru a preveni problemele la prostată, celibatarul ar trebui să-și maseze perineul de mai multe ori pe zi. Acest lucru activează prostata, cu toate că nu la fel de bine ca în cazul Marii Ascensiuni, care, de asemenea, determină circulația energiei CHI prin prostată. Dacă încercați să vindecați prostata prin întreținerea unor relații sexuale mai dese s-ar putea să reușiți pentru că orgasmul activează prostata, dar riscați să pierdeți o cantitate mare de spermă dacă. nu cunoașteți metodele taoiste. Alți bărbați își îmbolnăvesc prostata prin ejaculare excesivă și risipirea energiei sexuale. Pentru aceștia, celibatul devine o necesitate. Împiedicarea ejaculării printr-o practică intensă poate părea similară opririi mecanice a acesteia, dar diferența este mare. Marea Ascensiune vă transferă energia la un nivel superior prin conștientizarea puterii interne, pe când celibatul lasă acest transfer la voia întâmplării sau a voinței. Amurmat această practică mulți ani și nu am avut probleme deloc. Uneori, când are loc o congestie, folosesc masajul pentru a o înlătura. Nu poți separa această practică de contextul larg al meditației și al utilizării energiei în sistemul taoist, fără a mai vorbi de considerente etice, psihice și spirituale. 19. Ați putea vorbi pe scurt despre avantajele orgasmului trupesc total, taoist, față de orgasmul normal cu ejaculare? Chia: Un orgasm total al trupului și minții poate fi descris ca un duș cu nectar, care pătrunde în interiorul tău ca o ploaie de primăvară. Nu poate fi confundat cu nimic. Este o undă de energie CHI subtilă care destinde mușchii, înlătură tensiunea nervoasă și limfatică și vă deschide către puterile ascunse ale simțirii. Vă veți simți ca un nou-născut, cu deosebirea că în loc de a încerca sentimentele unui bebeluș—extazul inconștient—vă veți simți matur și conștient. Greutatea universului este încă prezentă dar deodată devine mai ușoară ca o pană. Acest sentiment de imponderabilitate se datorează transformării fluidului greu al spermei într-o sămânță ușoară care vă alimentează nivelele superioare ale conștiinței, Veți simți fericirea interioară pentru că veți ști că ați descoperit drumul spre casă. Nu mai simțiți greutatea corporală a dumneavoastră sau a iubitei. Aceasta diferă față de orgasmul genital, care de obicei este urmat fie de un somn greu, deoarece corpul încearcă să-și refacă energia pierdută, fie de o nerăbdare care vă face să vă întrebați „Ce mai urmează acum?” în timpul orgasmului genital, trupul este relaxat, dar mintea și spiritul simt nevoia alimentării cu energie spirituală pentru că polaritatea dintre parteneri nu este realizată. 20. Puteți explica detaliat ce se întâmplă când, în timpul orgasmului, atingeți „punctul de la care nu te mai poți întoarce”? Chia: Curba excitării sexuale atât la bărbați cât și la femei, dar mai ales la bărbați, (pentru că femeile au o capacitate mai mare de a se menține în zona de platou) constă dintr-o excitație gradată (sau bruscă), o zonă scurtă de platou și apoi o cădere bruscă și rapidă; asta e totul...Teoria Big Bang-ului. Metoda taoistă, însă, ne învață să folosim teoria stării stabile care presupune expansiunea și contracția

continuă a energiilor Yin și Yang în timpul unei serii de orgasme de tip „vale”. Teoria Big Bang, la modă ca teorie a formării universului, își are rădăcinile în dorințele sexuale ale omului de știință din vest. „Platoul” poate fi asociat unei „zone primare” ceea ce presupune experimentarea unui timp și spațiu primar. Minutele par ore. Este ceea ce psihologii numesc o „stare alterată de conștiință”. Femeile par mai capabile să prelungească această zonă de platou. Urmează un punct critic de unde nu există întoarcere, și apoi căderea. Zona de platou corespunde unei stări de relaxare care poate dura de la câteva secunde până la o jumătate de oră sau mai mult. Este caracterizată de liniștire, relaxare și diminuarea erecției. După această perioadă de calm, cuplul reia stimularea reciprocă acumulând energie CHI prin diverse mijloace de excitare. Din nou poate fi atins un „platou” și menținut un anumit timp. Este necesară experiența pentru a evita „depășirea limitei”, dar răsplata este mare. Este ca și cum ai urca pe o piramidă—suprafața fiecărei trepte este netedă și lipsită de pericole, dar călcând pe marginea treptei următoare te simți puțin amețit. În cadrul acestui procedeu, se acumulează un potențial de răspuns la energia iubitei, astfel că probabilitatea pierderii controlului crește pe măsură ce ajungeți pe trepte superioare. Este ca și cum ați acumula tot mai multă presiune, dar este o presiune agreabilă, deoarece cantitatea de energie crește cu fiecare zonă de platou. De fapt, aceste zone se prelungesc pe măsura acumulării energiei. Când s-a dezvoltat suficientă energie și vă aflați într-o zonă de platou, energia CHI începe să circule prin canalele CHI ale trupului și astfel ceea ce a început ca o reacție la nivel genital devine acum o reacție a întregului trup. Dacă întreaga energie trupească a bărbatului este echilibrată de cea a femeii, energia penetrează nivelele mentale și spirituale, aliniind polaritatea totală și deschizându-vă conștiința față de cunoaștere și extaz. Însăși natura învățăturii Tao este în același timp teribilă și banală. „Zona primară” de platou este un loc foarte nesigur și aici se poate manifesta cu adevărat măiestria taoistului. Sensibilitatea și capacitatea de a evita punctul „fără întoarcere” reprezintă o funcție a experienței dumneavoastră, a intențiilor și stării de relaxare și de sănătate, precum și a relației cu iubita dumneavoastră. O femeie poate declanșa ejacularea bărbatului relativ ușor prin intermediul propriului orgasm sau excitându-l prin contractarea mușchilor vaginali. Dar această tehnică, nu necesită un orgasm reciproc și mai ales în faza de inițiere a bărbatului trebuie să i se ofere timp pentru a câștiga o anumită stabilitate pe platou. Multe femei cred că un bărbat nu este satisfăcut sexual dacă nu ejaculează. Dar în ultima vreme atât bărbații cât și femeile se eliberează de vechile concepte. 21. Homosexualitatea sau dragostea în grup blochează dezvoltarea spirituală? Chia: Taoiștii sunt prea înțelepți pentru a condamna ceva în mod categoric, pentru că totul revine la Tao. Întrebarea este cum poate fi împotriva naturii sau a lui Tao, ceva creat de Tao. Homosexualitatea nu este împotriva lui Tao, dar nu este cea mai înaltă experiență Tao posibilă. Este imposibil să experimentezi echilibrul deplin al polarității masculin—feminin în cadrul relației homosexuale. Energiile subtile lipsesc și nu poți crea nimic fără materie primă. Armonia superioară Yin—Yang nu poate fi atinsă. Depinde de cât de departe vreți să ajungeți pe calea spirituală. Dacă vă adânciți în meditație vă puteți cultiva în interior energia polar opusă. Dar apoi viața homosexuală va distruge acest echilibru, așa că va trebui să-l refaceți în permanență. Problema este mai dificilă în cazul a doi bărbați pentru că dubla lor energie Yang este prea expansivă și conduce cu ușurință la conflicte. O dublă energie Yin poate fi armonioasă pentru că energia Yin este maleabilă, dar nici una dintre femei nu va trăi o profundă împlinire. În cazul homosexualilor situația se poate ameliora dacă aceștia caută diferite surse de energie Yin. Pot mânca mai multe alimente Yin, să petreacă mai mult timp cu prietene sau să lucreze în grădină cultivând pământul (care conține CHI). Puteți de asemenea să absorbiți energie direct de la pământ,

culcându-vă cu fața în jos și meditănd, absorbind prin palme și penis. Acest procedeu este util dacă este făcut înainte sau după actul sexual. Dacă doriți să practicați retenția seminală și sunteți angrenat în relații homosexuale schimbătoare, este mai bine să deveniți celibatar pentru un timp și să încercați să câștigați sensibilitatea prin cultivarea individuală intensivă folosind Marea Ascensiune și meditația. În cazul sexului în grup este și mai dificil să armonizați energiile spirituale. Evitați-1! Singura excepție ar putea fi un bărbat cu două femei pentru că dublul Yin se poate armoniza cu Yangul masculin. Dacă vă simțiți atras de mai multe persoane, cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să le recomandați învățătura taoistă. Constituiți un exemplu pentru aceștia! Nu trebuie să iubiți fizic toate persoanele de care vă simțiți atras. Nu vă veți cunoaște niciodată dacă vă risipiți energia. 22. Ce determină penisul să devină neputincios dacă începi cu o erecție și nu ejaculezi? Chia: Este din cauză că gândul nu mai stă la actul sexual, ci e deja în altă parte. Energia CHI se mută o dată cu gândul, este dirijată de acesta. Dacă mintea este concentrată asupra unui schimb superior de energie cu partenera și pierdeți erecția, aceasta poate însemna că dragostea fizică nu mai este necesară și că trebuie să vă relaxați și să vă bucurați de comunicarea. Trebuie să mențineți penisul în vaginul partenerei sau să o atingeți cu el pentru că energia CHI circulă încă prin el, dar este mai bine pentru sănătatea voastră să nu încercați o nouă erecție. 23. Cunosceți Marea Ascensiune și sunteți celibatar, dar încă am vis umede, ce trebuie să fac? Chia: Dacă într-adevăr cunoașteți Marea Ascensiune, acest lucru nu se întâmplă; aceasta poate interveni numai când cineva reține energia sexuală, dar nu o transferă în întregime unui centru superior. Energia sexuală-rămasă în partea inferioară poate cauza probleme. Metoda taoistă a meditației Circuitului Microcosmic, a Fuziunii celor Cinci Elemente și a lui Kan și Li cuprind formulele necesare transferului către centrii superiori. Dacă acestea nu au efect și continuați să ejaculați în timpul somnului ascultați mesajul trupului dumneavoastră și găsiți-vă o iubită. 24. Este indicat să-ți pui dorințe sau să „semeni” un gând în mo mentul orgasmului? Chia: Vă recomand să evitați proiectarea ego-ului atunci când faceți dragoste (mai ales în momentul orgasmului). Aceasta este o practică de magie, cu efecte neașteptate, ce pot periclita dezvoltarea voastră spirituală. Entități astrale negative vă pot crea neplăceri dacă nu sunteți echilibrat din punct de vedere energetic. Unii bărbați, în vis, pot avea relații intime cu așa-numitele „iubite fantomă”, care, de fapt, sunt niște entități reale. E posibil să primiți ceea ce ați cerut—și chiar mai mult—și s-ar putea să vi se pară extrem de neplăcut. Proiectându-vă în exterior veți pierde multă energie. Cunosceți o femeie care a realizat această „proiecție” timp de zece ani. Acum e palidă și are un aer bolnăvicios. Cel mai bine este să înapoiezi iubitei întreaga cantitate de energie, putând, astfel, să mulțumești Universului pentru binecuvântarea sa. Dacă veți spori energia iubitei în loc de a da curs unor dorințe egoiste, ea va putea accede la un nivel mai înalt de conștiință, fiind acum capabilă să întoarcă fluxul binefăcător atât dumneavoastră cât și altor ființe din Univers. Progresul spiritual este rezultatul echilibrării Yin-Yang, al unei stări spontane prezente și neutre, departe de a fi rodul unei dorințe de proiecție mentală. Taoiștii își rafinează energia CHI în interiorul corpului. Noi nu ne trimitem lenjeria murdară nicăieri, sperând să o primim curată—o curățăm singuri. Deci fiți atenți să vă echilibrați CHI-ul oriunde v-ați afla. E unica dumneavoastră obligație față de Univers. CAPITOLUL

DIN EXPERIENȚELE STUDENȚILOR ANGAJAȚI PE CALEA TAOISTĂ DE ELEV ARE A ENERGIEI SEXUALE

Interviul a fost luat de Michael Winn unui psiholog de 46 de ani, student al maestrului Chia, tată a mai mulți copii. Michael Winn: A fost dificil să înveți Kung Fu sexual? Student: Practic deja de un an și jumătate. Mi s-a părut ușor de învățat, dar greu de aplicat în timpul actului sexual, din cauza obișnuinței îndelungate de a face dragoste într-un alt mod. A devenit mai ușor când am conștientizat că modul normal de a face dragoste mă obosește. Dar nu este posibil să separ această metodă de celelalte pe care le-am învățat, cum ar fi Meditația asupra Circuitului Microcosmic, cea a fuziunii Iron Shirt CHI Kung și Tai CHI. Ele îmi sporesc sensibilitatea la energie, mai ales Iron Shirt CHI Kung. MW: Cum a afectat aceasta relațiile dumneavoastră zilnice? S: A făcut ca acestea să devină foarte puternice. De multe ori acest lucru se manifestă sub forma unei energii care circulă între mine și iubita mea. Alteori se manifestă sub forma unor experiențe de telepatie sau clarviziune. Aceste lucruri se întâmplă deseori atunci când cei doi iubiți sunt împreună de mai mult timp. Ce este neobișnuit în relația cu iubita mea este că totul se întâmplă foarte, foarte repede. Practica taoistă a accelerat procesul. MW: Este actul sexual suficient de satisfăcător încât să doriți să-l faceți mai rar? S: Nu, din contră. Doresc să fac dragoste mai des, de trei sau patru ori pe săptămână, în funcție de ocazie sau situație. Uneori de mai multe ori pe zi. Și destul de des în timpul săptămânii. Sexul devine obositor când nu reușesc să aplic metoda și îmi pierd energia prin ejaculare și descopăr că, cu toate că practic aceste metode de aproape doi ani, mi se întâmplă să nu am voința necesară aplicării lor. Ca psiholog este interesant să descopăr că nu m-am putut debarasa complet de vechile obișnuințe. Este ceva cu care mai am de luptat. Mă pot controla, dar trebuie să fiu foarte atent. MW: Probabil este ca și cum v-ați descoperi vechiul eu. S: Este un reflex condiționat social și cultural. Această formă a sexualității este complet opusă sexualității vestice. MW: Puteți descrie vreo experiență extraordinară? S: Mai multe. Se caracterizau printr-un flux intens de energie între mine și iubita mea. Au fost ocazii în care energia acumulată forma o punte între gurile noastre și între organele genitale sau zbârâia prin circuitele noastre microcosmice, de la unul la celălalt. Alteori era ca și cum ne învăluia pe amândoi într-un „cocon” de energie, radiind în interiorul și exteriorul corpurilor noastre. MW: Are această senzație de învăluire vreo importanță pentru relație sau este o simplă furnizoare de plăcere? S: Pe lângă plăcerea furnizată, aceasta are o calitate emoțională uimitoare. Determină o comunicare extraordinară între iubiți, care se transmite dincolo de experiența sexuală, a relației propriu-zise. Simțim

fluxul de energie și în afara actului sexual. Când medităm împreună simțim o comuniune între mințile noastre mai ales când practicăm formula Fuziunii celor Cinci Elemente. O altă experiență pe care am avut-o a fost aceea de a simți o conexiune între trupurile noastre. Era de parcă ar fi existat o sursă de energie deasupra noastră, care ne pătrundea în trupuri și ne învăluia astfel încât căile de circulație ale energiei erau contopite în punctul central, generând un câmp magnetic. A fost o experiență impresionantă. MW: Ați putut distinge energia caldă de cea rece? S: Da, este ceva banal în momentul în care îți controlezi ejacularea. Chiar în acel moment, simt cum un curent de căldură îmi trece prin penis. Imediat simt un curent rece urcând de-a lungul șirei spinării. Simt adesea trupul iubitei răcoros și moale, umed, în timp ce energia mea este fierbinte și uscată. MW: Ca psiholog, ați recomanda această practică cuiva cu tulburări emoționale sau având o relație nearmonioasă? S: Categorie, nu. Oscilațiile energiei ar putea avea efecte de destabilizare. MW: Deci o recomandați numai celor care au relație solidă? S: Da. Este de asemenea foarte important pentru cei doi iubiți să realizeze împreună Meditația asupra Circuitului Microcosmic. Ea face parte din sistem. MW: Ați spus că această practică a îmbunătățit mult relația dumneavoastră și știm că multe relații se mențin datorită compatibilității sexuale. Nu s-ar putea ca ea să aibă și o valoare terapeutică? S: În anumite privințe, da; de exemplu vindecă ejacularea precoce. Cred că beneficiul real este conștientizarea contextului spiritual, dar predarea ei ca metodă terapeutică ar putea fi interesantă. MW: Credeți că sexologii vestici ar trebui să fie interesați de ea? S: Ar putea fi dacă ar descoperi —sau învăța— modul de aplicare pentru tratarea diverselor afecțiuni. Sexologii implicați în controlul ejaculării vor înțelege mai bine. Dar ei mai au multe de învățat până să înțeleagă rolul sexului în sistemul energetic uman și cum se poate folosi mintea pentru a controla echilibrul energetic și impulsul sexual. MW: Mulți bărbați de vârsta dumneavoastră trec printr-o criză a vârstei mijlocii, generată, în parte, de sex. Cum se poate aplica metoda într-un asemenea caz? S: Am trecut și eu printr-o astfel de criză în ultimii ani. În mare a fost determinată de o schimbare a profesiei și de deciziile în ceea ce privea activitatea mea viitoare. Practica Tao m-a ajutat să înțeleg ce vreau, cum să-mi folosesc energia în viața sexuală și care este țelul meu. Așa că, da, practicile taoiste și Kung Fu sexual m-au ajutat să văd lucrurile mai clar, pentru că în mare măsură, criza este determinată de drumul spiritual pe care trebuie să-l alegi. Următoarele fragmente au fost înregistrate după un seminar de Kung Fu sexual în Denver. Student: Cunosc lumea esoterică de doisprezece ani și am aflat despre chakras și fluxuri de energie, despre proprietățile acestora și despre cum le putem înțelege. Cred că energia sexuală este o forță foarte puternică și ea preocupă mințile multor oameni. Deci, ca să fiu mai concis, este foarte important că am găsit pe cineva care să mă învețe ce să fac cu ea.

Chia: Există o anumită ordine, exact ca atunci când mergi la școală. Nu încerci să obții doctoratul când încă nu ai terminat școala generală. În același mod, nu vei aspira spre Tai CHI Chuan până nu ți-ai format o bază solidă în practica esoterică, sau, cel puțin, în cea legată strict de Circuitul Microcosmic. Stilul Tai CHI Chuan nu este atât de important ca dezvoltarea fluxului intern de energie. Student 2: Am descoperit că practicarea Respirației Testiculare mă ține treaz și mă înviorază. Înainte obișnuiam să folosesc o anumită tehnică pentru a nu moșăi la volanul mașinii când conduceam pe distanțe lungi. Acum practic această metodă și este foarte eficientă. Student 3: Apreciez detaliile pe care le oferiți asupra tehnicilor de Kung Fu sexual taoist. Înainte foloseam o metodă budistă, considerată sacră, în care se folosea Circuitul Microcosmic, limba și mușchiul sfincterului anal; de fapt, zona perineală. Experimentând metoda taoistă rn-am simțit altfel. Imediat după ce mi-am contractat penisul și testiculele, am împins energia din perineu până în vârful capului. Chia: Îmi poți descrie metoda budistă? Student: Da. Îmi țineam respirația, lipeam limba de palat și încercam să văd în interiorul capului. Deci îmi ridicam limba, ochii, îmi țineam respirația și îmi masam zona perineului, dar îmi lipseau amănuntele, după cum am mai spus. Metoda taoistă este complet diferită. Puterea acumulată este de cel puțin douăzeci de ori mai mare decât în cazul metodei tibetane. În timpul ultimului seminar cu dumneavoastră am simțit cum tendoanele din jurul penisului și coardele testiculelor se întind. Când am blocat perineul, fluxul de energie a fost copleșitor. Uneori când se trezește Kundalini, practicantul trage spontan aer prin uretră spre vezica urinară. Acest lucru poate fi dureros și chiar generator de necazuri dacă se formează în vezică o bulă de presiune. În practica aspirației apei în vezică, când tot sfincterul este folosit, balonul de aer poate provoca durere din nou. Chia: Trebuie să subliniez diferența dintre metodele descrise și cea pe care tocmai ați învățat-o aici. În acea tehnică, perineul este lăsat deschis în timpul Marii Ascensiuni. Când închizi perineul și apoi împingi în sus energia, aerul nu intră în vezică. În practica aspirației apei în vezică trebuie să vă asigurați că ați eliminat tot din ea. Altfel, veți avea dureri. De aceea noi nu o învățăm; în plus, nu este cu adevărat necesară. Aici procedăm la o închidere înainte de a „aspira” pentru a împiedica intrarea aerului. Când veți atinge nivelele înalte din taoism, veți descoperi că atunci când lucrați cu energia cosmică superioară va trebui să închideți perineul pentru a nu intra aer în momentul aspoirării. De fapt, o aspirare spontană poate să apară, ceea ce înseamnă că ar trebui să stăpâniți bine închiderea pentru a evita aspirarea aerului. Student: În acea învățătură tantrică tibetană ni se spunea că Buddha își putea retrage penisul în interior, dar această tehnică nu ne-a fost prezentată niciodată. Aici apare o îmbinare a nivelurilor fizic și spiritual. Stocarea energiei CHI în trup realizată în cadrul tehnicii Iron Shirt CHI Kung, îmi amintește în mare de tehnica Yoga numită Tumo sau „Focul Interior”. Am apreciat modul în care ați descris ce se întâmplă exact în interiorul trupului. Profesorul tibetan s-ar fi mulțumit să arate, iar felul în care mulți dintre noi l-am fi imitat ar fi fost asemănător unui un dans comic. Student 4: În interiorul bărbatului, în timpul ejaculării, există în perineu o tensiune puternică care schimbă stimularea parasimpatică în stimulare simpatică, ceea ce duce rapid la extenuare. Din contră, femeia rămâne într-o stare de excitare parasimpatică pe tot parcursul actului sexual. După ce ejacularea a avut loc, în bărbat are loc o stimulare a sistemului nervos simpatic. Aceasta se reflectă în roșeața pielii și în uscăciunea gurii. De fiecare dată când ejacularea are loc, ea conduce la o stare catabolică evidentă. În loc de o construcție are loc o demolare. Chia: Și acest lucru duce la furie și în cazuri extreme chiar la crimă.

Student 5: Această metodă taoistă este excelentă. Particip pentru a doua oară la această expunere. Prima oară nu am practicat nimic în mod regulat. Cu trei săptămâni în urmă am descoperit întâmplător Marea Ascensiune. Mi-am descoperit energia care era la nivelul perineului. M-am concentrat, încercând să o aduc în coxis în timpul actului sexual și întreg trupul mi s-a umplut cu o bulă enormă de energie. A doua zi am repetat Marea Ascensiune cu succes. Despre un singur lucru trebuie să vă mai spun—am uitat să cobor energia. După o săptămână sau mai mult am devenit foarte furios și în timpul ședinței de astăzi mi-am dat seama că trebuie să o cobor. Este o practică extraordinară, ce într-adevăr conferă multă energie și vitalitate. Declarațiile următoare au fost culese din interviurile date de diverși discipoli în Yoga Esoterică Taoistă, care au studiat metodele cuprinse în această carte.

**EXPERIENȚA UNUI AVOCAT ÎN VÂRSTĂ DE 29 DE ANI** „Sunt un avocat de 29 de ani din New York. Cultivarea taoistă a energiei sexuale a determinat o schimbare fundamentală în viața mea. Aceasta nu înseamnă că eram un amant lamentabil. Ca adolescent, desigur, am avut perioade în care mă îndoiam de virilitatea mea și poate eram îngrijorat de unele eșecuri datorate fricii de unele femei. Dar treptat mi-am câștigat încrederea în mine și cu fiecare experiență am învățat cum să satisfac o femeie. < Învățând câte ceva despre arta dragostei mi-am dat seama că nu voi obține o satisfacție îndelungată până nu voi învăța să-mi rețin fluidul seminal și să evit căderea de la sfârșitul actului sexual. Se putea întâmpla ca actul sexual să se desfășoare fără ejaculare, dar din păcate nu-l puteam conștientiza. Nu știam să-mi sublimesc energia din zona genitală și nici să mă liniștesc repede dacă eram foarte excitat. Mi-am dat seama că relațiile bazate pe „dragostea” sexuală sunt atât de trecătoare din cauză că bărbații și femeile nu știu cum să alimenteze flacăra vieții dintre ei. Mi-am dat seama că mă simțeam incomplet la sfârșitul actului sexual, chiar dacă aveam o iubită extraordinară. Întotdeauna ejacularea mă împiedica să continui a face dragoste, chiar dacă dorința mai exista. Când am început să practic cu maestrul Chia, am recunoscut imediat imensa valoare a învățăturii lui. Urma să fie cel mai important punct în viață. La început nu a fost foarte plăcut să fac contracțiile musculare și eram puțin îngrijorat. Dar de când a apărut actuala mea prietenă, care mă iubește mult, orice jenă a dispărut. Ea dorea să mă ajute să-mi ating țelul. Acest lucru a fost important pentru amândoi. Sfătuiesc ceilalți studenți în Tao să se mărginească la o singură iubită. Sunt mai multe de învățat și cunoscut într-un suflet bun decât în cincizeci de trupuri. Aventura și varietatea experienței trăite în urma scufundării în sufletul unei persoane sunt incomparabil superioare. În fond, trupul, asemenea celorlalte lucruri materiale, există pe un singur plan. Adâncimea sufletului uman oferă o mulțime de lumi care trebuie explorate, una mai fascinantă decât cealaltă. Aventurierul nu va părăsi niciodată orașul prăfuit reprezentat de trup, în timp ce iubitul fidel va parcurge continentele vaste ale lumilor ascunse ale sufletului. Când am început să practic metoda de Kung Fu sexual mi s-a părut puțin jenant. Trebuia să mă concentrez asupra unor mișcări complicate și aceasta mă deposea de o parte din libertatea de care mă bucurasem înainte, în timpul actului sexual, dar am perseverat și totul a devenit mai ușor. Am constatat că puteam renunța la contracțiile dificile care păreau să strice armonia blândă a actului sexual de îndată ce am putut să mă controlez până la un anumit nivel. După aceea a fost necesar să folosesc tehnica Marii

Ascensiuni pentru a realiza cu succes continența. Marea Ascensiune nu m-a deranjat și nici nu a redus plăcerea iubitei. În decursul lunilor, am reușit să am un control relativ ușor al lichidului seminal. Imediat după penetrare mai trebuie uneori să mă controlez și să conștientizez (din cauza stimulării inițiale), după care nu întâmpin nici o dificultate în a-mi retine sămânța cu puterea minții. Absorb ritmic puterea și o retransmit iubitei. Mă asigur că-i dau întotdeauna mai mult decât am luat. Uneori este de dorit să cresc la maximum schimbul, alteori, din contră, să îl reduc. Acestea trebuie experimentate de fiecare în parte, fiind trăiri subiective. Perioada dintre excitarea maximă și ejaculare a crescut continuu, înainte, când eram foarte excitat, nu puteam ști când voi ejacula. Uneori dura mult, alteori pierdeam controlul imediat ce atingeam starea de maximă excitare. După un an și jumătate mi-am dat seama că această practică nu are limite. Actul sexual a devenit tot mai plăcut și relațiile mele cu femeile s-au schimbat. Atribui asupra istorică a femeii de către bărbat, fricii acestuia de potența sexuală a femeii. El nu poate să-i țină ritmul dacă nu învață să-și controleze sămânța. Impulsul meu sexual a fost întotdeauna uimitor, iar femeile reveneau la mine pentru a continua, dar ejacularea umbrea întotdeauna actul sexual. Chiar dacă femeia nu-și dădea seama de aceasta, eu știam că ceva esențial lipsește. Dar continența nu poate fi realizată numai dacă îți învingi teama de femeie. Acum însă, chiar fără a face dragoste, pot utiliza cu ușurință, prin transmutare, energia fluidului seminal." EXPERIENȚA UNUI OM DE AFACERI, 45 DE ANI „Sunt un om de afaceri de 45 de ani din Connecticut. În urmă cu un an am avut șansa să studiez Kung Fu sexual cu maestrul Chia. Inițial am făcut-o din curiozitate, dar ulterior mi-am dat seama că este cea mai valoroasă tehnică pe care am învățat-o. Metoda este simplă și eficientă. În timpul celor zece ani de căsnicie nu am reușit niciodată să ating orgasmul la momentul potrivit. Ejaculam prea devreme și prea repede pentru ca soția mea să aibă o plăcere deplină. Această problemă nu mi-a distrus căsnicia, dar ne-a afectat. Metodele de Kung Fu sexual au schimbat întregul act amoros. Orgasmul controlat a făcut ca sexul să devină mai agreabil pentru noi. Metoda a fost eficientă încă de la prima lecție, iar în decurs de un an am devenit mult mai priceput. Acum mă bucur de o viață mai fericită alături de o soție nemaipomenită și doi copii încântători. Trăim într-o societate extrem de tensionată. Suntem încărcăți de îndatoriri, griji, dorințe nesfârșite și vicii ca fumatul, băutura și promiscuitatea. Este dificil pentru omul de vîrstă medie să aibă o viață sexuală fără necazuri. Iată de ce impotența este un lucru obișnuit astăzi. Doresc din toată inima ca fiecare om din lumea aceasta să se bucure de dragoste așa cum ar trebui." EXPERIENȚA UNUI PROFESOR, 37 DE ANI „Sunt un profesor de 37 de ani din San Francisco. Sunt chinez, dar locuiesc în America de zece ani. Când aveam cincisprezece ani am avut prima ejaculare. Aceasta m-a preocupat foarte mult și am început să citesc despre acest subiect, inclusiv cărți esoterice. Mai târziu am vorbit cu yoghinii și călugării dintr-un templu din vecinătate, care ar fi putut ști ce presupune ejacularea în afara funcției reproducătoare. Am început să apreciez valoarea lichidului seminal și importanța reținerii acestuia. Dar nu puteam să nu ejaculez des și mă masturbam o dată sau de două ori pe săptămână.

La optsprezece ani am mers la un medic chinez care mi-a spus că am probleme cu rinichii. Aceasta era din cauza ejaculărilor frecvente. Mi-a prescris un tratament foarte costisitor, spunându-mi că dacă nu-lurmez voi deveni impotent la maturitate. Nefiind capabil să plătesc nici un sfert din valoarea acestuia, am început să disper. De-a lungul timpului am experimentat multe metode, nici una nefiind extrem de eficientă. Uneori renunțam până și la încercarea de a-mi controla fluxul de sperma. Apoi am învățat metoda Blocajului Extern. În prima fază am simțit o ușoară durere în perineu, din cauză că nu-mi mai folosisem acești mușchi și organe, în acest mod. Ulterior am folosit metoda de trei sute, patru sute de ori fără nici o problemă. Când am învățat metoda taoistă internă mi-am dat seama de adâncă înțelegere a puterii sexuale umane de către taoiști. Importanța deschiderii căii de energie posterioare și aducerii energiei în zona capului nu poate fi estimată. Când am deschis această cale am putut stoca mult mai multă putere, deoarece la nivelul capului se poate stoca mai multă putere decât în partea inferioară a corpului. Am acumulat treptat tot mai multă putere spre binele meu și al soției mele. În timpul primilor trei ani de căsnicie am folosit Kung Fu sexual ca mijloc eficient de contracepție. Când ne-am dorit un copil a fost nevoie să ejaculez doar de trei ori pentru ca soția mea să-lconceapă pe frumosul nostru fiu. Sunt conștient că n-aș fi atins niciodată fericirea și succesul fără practicile de Kung Fu sexual. Sănătatea mea este excelentă și mi se spune că arăt cu mult mai tânăr decât sunt. După o noapte de dragoste, soția mea și cu mine arătăm mai tineri cu câțiva ani. Soția mea spune că energia pe care i-o dăruiesc este cel mai bun mijloc de menținere a sănătății din lume." Cu doi ani în urmă, când l-am întâlnit pe maestrul Chia, sănătatea fizică și psihică îmi erau aproape ruinate. Când i-am descris situația, m-a sfătuit să-mi deschid calea conducătoare pentru a putea să practic Kung Fu adecvat problemei mele. M-a sfătuit să fac acest exercițiu de 36 de ori dimineața și de 36 de ori seara. Eu, în schimb, l-am făcut de câte 100 de ori. După o săptămână, am încetat să mai ejaculez în timpul nopții, și după două am scăpat definitiv de acest neajuns. Foloseam fiecare ocazie pentru a practica. Uneori făceam exercițiul de câte patru sute de ori. Mi se părea înviorător. Dacă oboseam sau mi se făcea somn la volan, trăgeam mașina la o parte și practicam un timp; imediat apoi mă simțeam deplin treaz și plin de energie. De fapt practicam ori de câte ori nu aveam nimic de făcut. Așteptând la coadă la magazin sau fiind singur, practicam Marea Ascensiune și Compresia Scrotală. Când mă trezeam dimineața, îmi masam penisul; apoi din nou, după ce mergeam la WC. Când am o erecție îmi trimit energia în sus folosind Marea Ascensiune. De îndată ce puterea ajunge la cap, erecția slăbește. Acum, când visez o fată, ceea ce întâmplă des, am erecție; dar în loc să ejaculez, energia este condusă la cap și mă trezesc cu o senzație de ambrozie răcoroasă, imposibil de descris. După ce am practicat Marea Ascensiune timp de un an, memoria mi s-a îmbunătățit, sănătatea la fel și nu mai îmi este teamă de întâlniri. N-a fost ușor. Au fost multe eșecuri pe parcurs, dar practica te ajută să reușești. După ce practici Marea Ascensiune de mai multe mii de ori, se dezvoltă un sentiment de plăcere foarte mare, ce nu poate fi comparat cu nimic. Plăcerea sexuală pe care am trăit-o până atunci nu reprezintă nimic prin comparație. Ceea ce trăiesc acum poate fi numită o experiență spirituală. Plăcerea datorată practicii Kung Fu sexual depășește tot ceea ce cunoaștem în lumea de zj cu zi."

EXPERIENȚA UNUI ELECTRONIST, 27 DE ANI „Am 27 de ani și lucrez la o firmă de produse electronice din Long Island. De la douăzeci de ani am fost nevoit să muncesc pentru a-mi întreține familia și a frecventa școala. Nu peste mult timp am devenit slăbit fizic și am început să ejaculez în somn, uneori și de trei patru ori pe săptămână. Mă simțeam slab și rușinat și chiar vinovat. Lucrurile s-au înrăutățit ulterior. Dacă mă uitam la fotografii cu femei goale sau vizionam filme pornografice, deveneam atât de excitat, încât era suficient să-mi ating penisul și ejaculam. Dacă mergeam la o întâlnire și mângâiam fata sau dacă această se lipea de mine, ejaculam. Mă simțeam atât de jenat, încât întâlnirile mă îngrozeau.

EXPERIENȚA UNUI CURĂȚĂTOR, 67 DE ANI „Am 67 de ani. Mai muncesc încă, la o curățătorie chimică. La 39 de ani mi-am dat seama că viața mea sexuală este în pericol. Mă excitam greu și când reușeam, îmi mențineam cu greu erecția. Am început să citesc tot felul de materiale referitoare la acest subiect. Nimic nu mi se părea eficient, așa că am abordat o metodă proprie. Înainte de a atinge punctul de ejaculare, mă abțineam. Nu a mers prea bine, pentru că după un timp, ejaculam în somn. Totuși am continuat practica. La cincizeci de ani activitatea sexuală mi se diminuase simțitor. La șaiszeci de ani aveam doar patru sau cinci acte sexuale pe an. La 64 de ani l-am întâlnit pe maestrul Chia. L-am ascultat vorbind despre Kung Fu sexual, dar nu l-am putut crede. La urma urmei, îl practicam de treizeci de ani. Dar a spus apoi ceva care mi-a atras atenția. El a spus că trebuie să-ți desăvârșești Circuitul Microcosmic, înainte ca energia Ching să poată fi folosită eficient. A comparat Circuitul Microcosmic cu o autostradă pe care dacă nu ai acces, nu poți să transporti bunuri dintr-un loc în altul. Mi-a luat patru luni până să deschid circuitul, după care maestrul Chia m-a învățat Kung Fu sexual și Marea Ascensiune. La început practicam de 36 de ori pe zi sau dacă eram prea obosit, doar de câteva ori. Cu timpul am învățat mai multe tehnici. Mi-a spus să-mi masez penisul până când devine erect, să stau la soare și să absorb putere telurică. După șase luni am început să mă trezesc dimineața cu o erecție fermă—un semn evident de progres. Când am ejaculat în somn prima oară după zece ani, m-am grăbit să-i mulțumesc maestrului. Au trecut alte șase luni fără nici un succes. L-am spus că nu am încredere în metodă și el m-a prezentat altor practicanți ai Kung Fu sexual. Vorbind cu ei și auzind despre succesele pe care le-au obținut, am devenit mai încrezător. Deși practicam de doi ani nu am simțit prea multă plăcere, din cauza vârstei. De fapt am reușit numai de trei ori, dar totuși îmi dezvoltasem mult autocontrolul. Maestrul Chia mi-a spus că sunt eficient numai în proporție de 40%, din cauză că am acum 67 de ani. Mi-a promis că dacă continui să practic, voi putea face sex și la șaptezeci de ani și voi fi capabil să produc spermă pentru a-mi menține sănătatea și vigoarea. După trei ani de practică, mi-am dat seama că sunt norocos că nu am probleme cu prostata ca majoritatea bărbaților de vârsta mea. Maestrul Chia m-a învățat să»mi masez zona din jurul prostatei, punctul Hui-Yin și zona din jur, ceea ce a fost foarte folositor. Înainte de a practica aceasta, urinaș de trei, patru ori pe noapte; acum doar o dată sau de două ori.”

EXPERIENȚA UNUI BUCĂȚAR, 30 DE ANI „Am treizeci de ani și lucrez ca bucătar. Problemele mele sunt ejacularea precoce și visele umede. Am citit multe, de asemenea, am avut diferite discuții pe acest subiect, dar în zadar. Apoi un prieten m-a

prezentat maestrului Chia, spunându-mi că i se pare foarte bun. Chiar după ce am practicat Kung Fu sexual șase luni, mai aveam încă probleme cu controlul, din cauză că sunt necăsătorit. Mergând, de obicei la prostituate, nu pot practica metoda. Ele vor să ejaculez cât mai repede pentru a se putea ocupa de alți clienți. Maestrul Chia m-a sfătuit să-mi găsesc o singură fată și m-a asigurat că practicând, voi reuși. A insistat să practic Marea Ascensiune și să-mi masez penisul mai mult, gândindu-se că asta îmi va folosi. Totuși, problema este că nu cred că mă pot atașa de o singură fată, fără a nu vorbi de căsătorie. Totuși am progresat. Înainte ejaculam la câteva secunde după penetrare. Acum rezist un minut și jumătate." EXPERIENȚA UNUI PROPRIETAR DE FABRICA, 38 DE ANI „Am 38 de ani și sunt patronul unei fabrici de confecții. Sunt tânăr, prosper și mândru de potențialul meu sexual. Nu am avut niciodată probleme în a atrage fetele sau în a le satisface sexual. De-a lungul anilor am studiat și am practicat toate felurile de sex posibile între bărbat și femeie. Apoi am auzit că maestrul Chia predă Kung Fu sexual și Yoga taoistă și am fost atât de curios încât am mers și eu. L-am urmat timp de trei ani și jumătate și m-am convins că practica de Kung Fu sexual este inima în Yoga taoistă. Acum, după ce am practicat aceste metode, îmi pot satisface mai bine soția decât atunci când eram tânăr. În plus, plăcerea mea a crescut foarte mult. Nu există comparație între ceea ce numesc plăcere lumească și plăcerea dincolo de lumea nou descoperită. În timpul ejaculării obișnuite, plăcerea se epuizează rapid. În Kung Fu sexual este altfel. Plăcerea generată astfel mă însoțește pe tot parcursul zilei. Nu există în acest caz un punct culminant al plăcerii. De fiecare dată experimentez noi culmi ale iubirii, ce nu pot fi descrise. În plus, această practică conferă noi energii, așa că nu mă simt niciodată obosit. Pot să fac dragoste ori de câte ori vreau și eu sunt cel care controlez sexualitatea și nu invers. Ce altceva și-ar putea dori mai mult un bărbat?" EXPERIENȚA UNUI DIRECTOR, 38 DE ANI „Sunt directorul unei bine cunoscute companii din New Jersey. La 25 de ani am fost învățat de către un maestru o metodă de control sexual, acesta interzicându-mi să o arăt și altora. După aproximativ un an puteam prelungi actul sexual mai mult de o oră fără să ejaculez. Sunt în această țară de mai mult de zece ani și nu sunt căsătorit. Am fost recunoscător că am ajuns la un astfel de autocontrol care îmi oferă posibilitatea să am relații cu femei care se bucură de compania mea. Am auzit de maestrul Chia acum trei ani și am mers să văd ce mă poate învăța. În trei luni mi-am deschis Circuitul Microcosmic și el m-a învățat Kung Fu sexual. Eram curios să văd dacă el abordează lucrurile diferit și eram gata să plătesc pentru a afla. După un timp am descoperit că maestrul Chia predă un nivel superior și mult mai detaliat de practică, prezentând un program mai complex de dezvoltare globală. Primul maestru nu mă învățase nimic despre deschiderea Circuitului ? Microcosmic și nu mi-a spus ce trebuie să fac cu excesul de putere. Maestrul Chia m-a învățat cum trebuie să-mi transform, în timpul actului sexual, Ching CHI în putere ce poate fi transmisă spre cap. Mă simt încrezător acum în complexitatea sistemului. Mă simt mai bine și mai puternic și mă bucur de o plăcere mai intensă ca niciodată. Este foarte importantă transmutarea energiei sexuale într-o formă de energie care

să poată fi folosită în tot . sistemul corporal. Simpla reținere a acesteia este insuficientă și nu este suficient să împiedici pierderea de fluid sexual pentru a reuși. Este ca atunci când construiești un baraj. După o vreme apa trece pe deasupra acestuia. Dar când transmut puterea și o trimit spre cap, simt căile mele energetice activate și purificate. Altfel, energia se poate bloca în anumite zone cum ar fi zona capului. Neavând unde să meargă, ar putea cauza probleme. În momentul de față lucrez la deschiderea a 32 de căi, lucru care îmi va permite să asimilez mai multă energie. Așa că în ce constă recompensa? Nemurirea pare destul de departe, dar rezultatele de până acum mă ajută foarte mult în munca mea. Cred că voi merge în continuare pe această cale."

#### CAPITOLUL 14 GHID PRACTIC PENTRU A MENȚINE ACTUL AMOROS SĂNĂTOS ȘI RADIANT

„Calea lui Tao este unificarea spirituală. Faceți aceasta prin acumularea energiei vitale, calmarea minții și armonizarea voinței. Corpul trebuie obișnuit nici prea fierbinte, nici prea rece, nici înfometat, nici suprasaturat; în acest mod amorul va fi întotdeauna fără grabă și relaxat" (Sfaturile Femeii Misterioase pentru împăratul Galben.)

De-a lungul secolelor taoiștii au observat că există multe și diferite modalități de a crește aspectele benefice ale amorului și de a micșora răul provocat de pierderea energiei sexuale, energie care ar putea fi destinată transformării spirituale. De exemplu, presupunând ca ați ajuns maestru al Marii Ascensiunii, aveți prin urmare un perfect control asupra orgasmului, închipuiți-vă că mâncați foarte mult înainte de a face dragoste pasionant cu iubita pentru câteva ore. După aceasta faceți un duș și apoi vă întindeți dezbrăcat în adierea răcoroasă de vară care vine prin fereastră. Dacă procedați așa, veți neutraliza efectele energizante ale amorului sau, mai rău, vă veți dăuna sănătății prin ignorarea faptului că fluxul de energie dinainte și de după amor este mai important decât fluxul de CHI simțit în timpul amorului. A deveni maestru în retenția seminală este un pas esențial în transformarea energiei sexuale, dar este fără eficiență dacă energia generată nu este armonizată cu restul vieții. O masă abundentă „taie” energia digestivă, iar dușul și vântul dispersează CHI-ul acumulat cu grijă în timpul amorului. Taoiștii susțin necesitatea menținerii întregului flux de energie a vieții în echilibru, aceasta pretinzând o creștere a conștientizării evenimentelor subtile care ne controlează viața. Aici sunt câteva observații extrase din învățăturile taoiste pentru menținerea unei activități amoroase bogate, radiante și sănătoase. 1. CU 48 DE ORE ÎNAINTE DE A FACE DRAGOSTE ARMONIZAȚI-VĂ ENERGIA CU CEA A IUBITEI Amorul începe în realitate cu 48 de ore înaintea actului propriu-zis, deoarece energiile pe care le acumulați în acest timp vor ieși la suprafață când vă cufundați în amor. Deci cu o zi înainte, în timpul și după ce faceți dragoste trebuie să încercați să vă calmați orice sentiment de agitație sau furie; acestea blochează mai mult decât orice altceva fluxul echilibrat de energie dintre dumneavoastră și iubită. Natura Yin feminină este dotată cu antene sensibile la curenții ascunși. Astfel că dacă sunteți limpede, aceasta o va ajuta să fie limpede și să se relaxeze când începeți să faceți dragoste. Dacă veți începe în planul seninătății, sexului îi va fi mult mai ușor să vă ducă într-un plan înalt, de extaz. Fiți sensibil, stați cu iubita; trebuie să

faceți efortul este de a vă transpune într-o stare mai profundă de a fi împreună și nu doar cel de a împărți un moment culminant trecător. Lăsați amorul să devină parte din vasta meditație care este viața.

2. PRELUDIUL ÎNCEPE ÎNTR-O ATMOSFERĂ RELAXATĂ Amintiți-vă că zonele erogene ale femeii sunt diferite și deseori mai întinse decât la bărbat. Aveți grijă de ea prin crearea unui "cămin" intim sau a unui dormitor care să o predispună la amor. Preludiul începe înainte de a atinge corpul femeii; reduceți lumina, folosiți perne ușoare și pufoase, îmbrăcăminte naturală, mirosuri plăcute, muzică și o discuție tandră care va apela la energia ei sexuală și-i va mări deschiderea către sine. 3. NU FACEȚI DRAGOSTE DUPĂ O MASĂ COPIOASĂ Această greșală comună vă poate ruina atât digestia cât și amorul. Sexualitatea și hrănirea sunt două funcții separate care lucrează cel mai bine când nu sunt în competiție pentru energia corporală. A face dragoste având stomacul încărcat reduce secreția de spermă, cauzează indigestie și dăunează splinei. Așteptați până când mâncarea este deplin digerată, astfel calitatea amorului va mult mai ridica: După ce ați făcut dragoste puteți mânca câteva mâncăruri dulci și calde. Ceaiul de ierburi poate fi în special tonifiant și ajută bărbatul să-și regăsească energia. Evitați băuturile reci, înghețata sau cuburile de gheață —corpul va trebui să le încălzească, ceea ce va secătui energia subtilă. 4. EVITAȚI RELAȚIILE AMOROASE ÎN STĂRI EXTREME Dacă sunteți prea obosit, furios, înfometat, temător, trist sau slăbit nu faceți dragoste. Energia cerută pentru a face dragoste vă va putea dezechilibra puternic sănătatea și accelera dezvoltarea unei boli mentale minore într-una majoră. O mică răceală pe care o are unul dintre iubiți se poate dezvolta într-una mai gravă. Dacă vă simțiți frustrat sexual și sunteți încordat de energie sexuală Yang, faceți dragoste cu precauție. Nu vă consumați energia Yang sau altfel veți cădea în starea opusă Yin. Aceasta este ca un om care moare din cauza îngurgitării masive a apei. Puteți simți pasiune și să fiți pe deplin încântat de senzațiile corporale și de sentimentele stimulate prin amor dacă încercați să nu cădeți în extremele lor sau altfel plăcerea se va transforma în durere. Când atmosfera este de o încântare relaxantă ambii iubiți se vor deschide mai ușor la nivelul centrilor superiori de energie. Dacă unul dintre iubiți va pendula către o stare extremă de trezire, celălalt se va putea simți părăsit sau ne-echilibrat. 5. NU FACEȚI DRAGOSTE DUPĂ CE AȚI CONSUMAT ALCOOL Este greu să controlați fluxul seminal și cu atât mai mult fluxul de CHI când sunteți beat. Senzația de căldură pe care o simțiți din cauza alcoolului este temporar cauzată de capilarele sanguine deschise care eliberează energia internă. Efortul fizic puternic în timp ce sunteți băut poate răni plămânii prin pierderea controlului respirației. Unul sau două pahare pot folosi anumitor oameni să se relaxeze fără a cauza pierderea controlului; dacă faceți parte din această categorie, nu vă depășiți limitele. Când propria energie va

deveni mai intens satisfăcătoare decât senzația oferită de alcool nu veți mai avea nevoie de alcool—și asta într-un mod natural, fără nici un efort. \ 6. URINAȚI CU 20 DE MINUTE ÎNAINTE A face dragoste având vezica urinară plină stresează rinichii și va facedificilă relaxarea în timpul amorului. Singura situație când esterecomandat să urinați după actul amoros este atunci când femeia are menstruație. În acest caz urina va împiedica sângele să se infiltreze în interiorul uretrei, cât și eventuala blocare a penisului, care poate fi foarte dureroasă. Trebuie să așteptați un timp scurt după ce urinați înainte de face dragoste pentru a da timp vezicii urinare (sau intestinelor, dacă defecați) și altor organe vitale să se reechilibreze. O scurtă pauză întins pe jos le va reface foarte rapid. Altfel, amorul va putea suferi de neregularități de ritm și să contribuie la dezvoltarea de tensiuni "ulcerative". 7. AMORUL ÎN TIMPUL CONDIȚIILOR CLIMATICE EXTREME POATE FI NESĂNĂTOS Frigul sau căldura excesive, ploaia sau uscăciunea, ceața sau vântul puternic, trăsnetul sau fulgerul, toate au influență asupra organelor vitale și asupra echilibrului electromagnetic. Acestea pot conduce la dezechilibre între parteneri și chiar la boală dacă unul dintre ei este deja slăbit. Vremea este o forță foarte puternică și trebuie respectată. Aceasta este în mod special important dacă intenționați să concepeți un copil; în acest caz este foarte important să creați un "cămin" echilibrat (câmpuri de energie părintești pentru spiritul copilului). 8. EVITAȚI EFORTURILE FIZICE MARI ÎNAINTE ȘI DUPĂ ACTUL AMOROS Dacă sunteți angajat în activități fizice intense câteva ore înainte sau după relația amoroasă, acestea vă vor putea goli organele și extenua mușchii. Aceasta poate interfera cu transferarea energiei sexuale către centrul superior deoarece energia este necesară refacerii fizice. Când sunteți transpirat sau vă simțiți extenuat fizic, forța vitală poate ușor să vă părăsească corpul. Amorul vă poate ajuta, cu condiția să fie total pasiv și odihnitor. 9. NU APELAȚI LA MIJLOACE SEXUALE ARTIFICIALE Vibratoarele și manechinele pot fi de mare ajutor pentru cei care suferă de disfuncții sexuale (nu pot intra în erecție sau avea orgasm), dar pentru majoritatea bărbaților este mai bine să-și folosească propria armă și să-și întărească organele sexuale prin exercițiu, dietă și Kung Fu sexual decât să apeleze la mijloace artificiale. Scopul este de a face dragostea să devină un proces intern între polii energetici ai bărbatului și femeii, deci cu cât mai repede renunțați la mijloacele externe cu atât este mai bine. 10. NU FACEȚI "BAIE SAU DUȘ IMEDIAT DUPĂ AMOR Apa este un puternic conducător de electricitate, inclusiv de electricitate umană. Dacă faceți baie imediat după amor vă veți pierde o mare parte din energia acumulată. Așteptați până când vă relaxați complet corpul și mintea și absoarbiți energia sexuală a iubitei. Tradiția yoghină excelează în afirmații referitoare la virtuțile apei ca purificator de particule negative și a energiei din corp; aceasta trebuie făcut zilnic și în orice caz înainte de a face dragoste. Pielea va miroși plăcut și va fi reîmprospătată, dar nu o spălați cu mult săpun deoarece îndepărtează uleiul natural. Încercați să vă spălați doar sub braț și la încheieturile coapselor cu săpun și restul corpului doar cu un burete. Aceasta o va face mai fină și mai curată.

11. **NU PENETRAȚI PREA PUTERNIC FEMEIA** Vaginul femeii poate amorți dacă este apăsat continuu cu osul pelvic și cu penisul, ceea ce conduce la extenuare sau asocieri negative ale sexualității cu durerea. Penetrarea fermă dar delicată va produce cea mai durabilă delectare. La început vă va ajuta de asemenea să vă fie mai ușor să rețineți sămânța; după ce veți asimila procesul de transformare sexuală veți putea aplica multe variațiuni pasionale.

12. **PUTEREA SEXUALĂ ESTE MAI MARE ÎN ANOTIMPUL PRIMĂVERII** Corpul are asociate 4 anotimpuri, în armonie cu natura. Nu vă forțați cu aceeași intensitate. Nu este natural și în cele din urmă acesta nu vă va mai asculta. Lunile aprilie și mai sunt cele mai bune pentru amor, deoarece sperma este într-o stare expansivă. Aceeași cantitate de spermă este mult mai latentă iarna, când energia se contractă natural pentru a rezista frigului. Dacă trebuie să ejaculați, primăvara este cel mai bun anotimp, reducând apoi ejacularea, deoarece surplusul diminuează către iarnă.

13. **DACĂ SUNTEȚI BOLNAV ADOPTAȚI PASIVITATEA ÎN ACTUL AMOROS** Sexualitatea poate fi vindecătoare pentru un bărbat slăbit doar dacă își asumă rolul pasiv, având femeia deasupra. Aceasta va permite absorbirea energiei Yin vindecătoare de la ea fără a pierde mult din energia Yang deja slăbită. Dacă sunteți puternic și iubita este slăbită o puteți ajuta să se vindece asumându-vă rolul activ. Dacă vă simțiți bolnav din cauza abuzului de sexualitate, amorul pasiv, fără mișcare, poate fi adoptat ca ocură. Simptomele pot include dureri ale penisului, scrot umed și de vitalizare.

14. **ÎNCETAȚI SĂ MAI FACEȚI DRAGOSTE DACĂ ACEASTA A DEVENIT RUTINĂ** Sexul devine mecanic pentru bărbați când ei uită sau ignoră pregătirea corectă a femeii pentru amor. Pregătiți femeia cu un preludiu corect și cu sentimente calde. Dacă veți folosi corpul femeii sau actul sexual pentru satisfacere, femeia nu va fi pregătită să schimbe energia iubirii prin sâni și buze. Dacă aveți în contact doar penisul și vaginul energia nu va curge către centrul inimii ei și a bărbatului. Astfel că un bărbat pierde chiar scopul pe care-l caută dacă folosește femeia pentru un fel de masturbare. El întrerupe întoarcerea fluxului propriei energii sexuale prin angajarea în sexul mecanic. Mai bine opriți aceasta decât să faceți sex mort cu iubita—cel puțin polaritatea dintre voi se poate reface și poate să retrezească atracția care încă mai există. Dacă simțiți că sexualitatea devine plictisitoare reduceți frecvența relațiilor. Tratați amorul ca pe o sărbătoare și faceți dragoste doar atunci când amândoi vă simțiți sănătoși și pasionați. Evitați să folosiți sexul ca pe o evadare sau ca o modalitate de a masca teama că dragostea dintre voi s-a stins. Calitatea dragostei și nu cantitatea sa este cel mai important lucru.

15. **NU VĂ BAZAȚI DOAR PE FANTEZIA SEXUALĂ** Pericolul bazării pe fantezia sexuală este că sexualitatea poate fi îngrădită prin limitările minții. Energiile Yin și Yang care circulă prin bărbat și femeie sunt o realitate nu o fantezie. Dacă vă limitați sexualitatea la o imagine idealizată luată din "Playboy" sau inventată de imaginația dumneavoastră veți găsi dificil de experimentat în propriul corp fluxul puternic al energiilor subtile. Dacă sexul devine un joc mental el poate bloca jocul mai profund al ființei, deoarece atenția nu este centrată, spre interior, spre clipa prezentă, ci este proiectată în viitor. Cum puteți iubi femeia pe care o țineți în brațe dacă sunteți preocupat să țineți alta în visele voastre? Amândouă vor fi înșelate prin asta.

Tendința obișnuită a bărbatului este să proiecteze din timp un plan de acțiune. Această imaginație devine o forță când conduce la realizări pozitive. Proiectarea unită a voinței spirituale reciproc împărtășite va conduce cu siguranță la o împlinire mai profundă. Dar dacă fantezia sexuală devine o proiecție negativă, o evadare din prezent, atunci prin nici o femeie reală dorințele bărbatului nu vor fi împlinite. Mai grav, ea reduce o femeie reală la un obiect fantastic. Poate fi o scuză de a părăsi o femeie reală și a urmări una imaginară. Textele clasice taoiste vorbesc despre "fantome" care vizitează bărbații în visele lor și fac dragoste intens și pasional cu ei. Acești bărbați nu sunt niciodată fericiți în viața lor, căutând constant să obțină intensitatea trăirilor din vise și niciodată treziți față de posibilitatea de a avea mai multă satisfacție din amorul cu o femeie reală, cu un corp din carne și sânge și cu un suflet, afară de cazul în care ei și-ar cheltui energia cultivând această posibilitate. Dar cum se poate scăpa de cursa puternică a fanteziei sexuale? Prin elevarea fluxului propriu de energie folosind Yoga, artele marțiale, meditația asupra Circuitului Microcosmic sau chiar sporturile. Marea Ascensiune este de asemenea eficace dacă o efectuați oricând vă surprindeți alunecând în fantezie. Dacă vă ridicați energia către creștetul capului de fiecare dată când aveți erecție sau alunecați pe panta fanteziei sexuală, veți controla și anihila această tendință. O altă modalitate de a controla fantezia sexuală este aceea de a o trăi până la capăt, dacă ocaziile favorabile se prezintă singure, antrenându-vă în ideea unui comportament erotic nebunesc sau a urmăririi femeilor care simțiți că vă sunt inaccesibile, dar observați-vă atent în tot acest timp, urmărind dacă ați obținut cu adevărat vreo satisfacție. Aceasta este deseori suficient pentru a vă disipa încărcătura acumulată în jurul fanteziei deoarece o experimentare în viața reală a fanteziei este rareori egalată de fantezia pură a viselor. Taoiștii spun că nu puteți face "această lume mai perfectă. Doar simpla trezire a forțelor vieții vă va conduce către o experiență profundă care vă va arăta că lumea este perfectă. k 16. FOLOSIȚI PERNE UȘOARE Deoarece practicile amorului taoist necesită mai mult timp decât de obicei, este important să folosiți perne ușoare pentru a evita disconfortul în timpul lungilor perioade de relaxare și schimb de energie. Un picior al bărbatului poate fi greu pentru o femeie și îi poate împiedica circulația sanguină. Vă sunt necesare cel puțin două perne dacă sunteți întinși unul lângă altul. CAPITOLUL 15

#### EXERCIȚII PENTRU MĂRIREA POTENȚEI MASCULINE

În acest capitol privind creșterea potenței masculine, sunt expuse mai multe exerciții. Fiecare din ele se oprește asupra unui aspect particular al organelor sexuale și al energiilor masculine. Alegeți pe cel care vă place sau care se potrivește particularităților și gradului dumneavoastră de sănătate. Din momentul în care vitalitatea sexuală este refăcută, exercițiile principale recomandate sunt expuse în capitolul 6: Respirația Testiculară și Blocajul Energetic, combinate cu absorbția de energie solară și masajul penisului, prostatei și anusului.

#### VINDECAREA IMPOTENȚEI

Pentru cei care suferă de impotență cea mai potrivită modalitate de vindecare este abținerea— pentru un timp—de la acte amoroase. Ei sunt asemenea unui om care nu mai are bani economisiți, dar continuă să cheltuiască; cum economisește câțiva bani, îi cheltuiește imediat pe toți. Când doriți să vă recâștigați potența, cel mai important este să vă abțineți de la acte amoroase, până când coipul este refăcut. Nici hormonii, nici medicamentele, nici drogurile nu vă vor ajuta. Este ca un faliment. Tot împrumu-^ tați și iar împrumutați, până când nu mai puteți împrumuta. Nimeni nu vă mai dă bani. Atunci începeți să vă cheltuiți rezervele de energie vitală. Economisiți sămânța; practicați pentru aceasta diferite exerciții și încercați să vă hrăniți în mod corect, stopând obiceiurile rele ca fumatul, consumul de alcool și vizionarea filmelor sexy— care vă stimulează să pierdeți energie, doar prin faptul că vă gândiți la ele. Pentru a vă antrena într-o relație amoroasă, pregătiți-vă cu ajutorul tehnicii întărirea Armei". Aceasta vă va ajuta să vă întrețineți potența și să dezvolte capacitatea de a preveni ejacularea prematură. Această metodă de început se poate practica atunci când vă aflați într-o baie cu apă caldă. Stând în cadă, masați penisul ca și când v-ați masturba. Când devine erect, la dimensiunea optimă și stimulat la maxim, cuprindeți testiculele în mână și strângeți ușor, masându-le și contractându-le. Repetați aceasta de mai multe ori, fără să numărați (de minim 100—200 de ori). La început masați penisul încet, dar persistent. Metoda reface gradat puterea sexuală masculină. Ideea este că prin practicarea acestui exercițiu în apa caldă, presiunea apei se adaugă la masajul, contracția și strângerea testiculelor. Aceasta stimulează secreția hormonală și producerea de spermă. După o perioadă de timp de practică, potența sexuală este mărită considerabil. În timpul acestui exercițiu bărbatul trebuie să se abțină de la ejaculare cu orice preț, altfel își va rata scopul. CUM SĂ EVITAȚI VISELE UMEDE Visele umede au diferite cauze; una dintre ele este stimularea sexuală din timpul zilei și alta este consumarea din abundență a alimentelor seara târziu. O altă cauză este consumul unei cantități prea mari de lichide, care determină presiunea vezicii asupra glandei prostate. În cazul unui adult a avea un vis umed pe lună este considerat ceva normal. Dar unii pierd sămânța de patru până la de opt ori pe lună, deoarece sunt prea apoși, fac sex prea mult, sau se masturbează prea mult. Deci, când sperma este prea abundentă și stimulată, urmează ejacularea. Afecțiuni cum ar fi infecții ale uterului sau prostatei și bolile venerice dăunează zonelor genitale și pot cauza cu ușurință ejacularea. Cel mai grav caz este de a avea vise umede cu o frecvență foarte mare, chiar în fiecare noapte. Unii le pot avea chiar și în cursul somnului de peste zi. Fața acestora este palidă, ochii le sunt tulburi, corpul le este greoi, manifestă o slăbire a memoriei și sunt întotdeauna într-o formă fizică slabă. După practicarea acestei metode timp de câteva săptămâni, puterea începe să le revină. Mai întâi încercați să opriți scurgerea. Din cauza slăbiciunii corporale veți pierde și mai multă spermă. Principalul lucru care trebuie făcut este de a închide penisul. Această practică este numită „închiderea Porții de Scurgere". Dacă veți practica perseverent această metodă veți putea opri scurgerea într-o săptămână. Metoda expusă aici a fost folosită cu bune rezultate de oameni care au avut probleme grave cu visele umede. Există două poziții: una este întins pe spate, gândindu-vă și concentrându-vă asupra încălzirii zonei Hui-Yin și a testiculelor. Faceți aceasta timp de aproximativ zece minute. Apoi realizați Marea Ascensiune strângând dinții și pumnii, presând limba pe cerul gurii și încordând picioarele și fesele pentru canalizare.

Începeți cu absorbția către Hui-Yin, testicule și penis a energiei în timp ce vă țineți respirația. Continuați aceasta pentru 1-2 minute și gradat până ajungeți la 5 minute. Repetați câte 5 serii de câte 36 de execuții pe zi: 180 în total. Puteți folosi poziția șezând, cu spatele drept și meditați asupra zonei Hui-Yin între 10 și 15 minute, încleștând pe rând dinții, mâinile picioarele și fesele. Executați de asemenea Marea Ascensiune câte 5 serii de câte 36 de execuții pe zi, timp de cel puțin 2-4 săptămâni. A doua poziție este întins pe pat; frecați-vă mâinile până când devin fierbinți. Puneți mâna dreaptă sub cap și cea stângă sub testicule: ridicați penisul și cuprindeți cu palma testiculele, strângeți-le ușor și începeți să canalizați energia gândindu-vă că puterea este transferată prin spate către cap și de la mâna stângă către mâna dreaptă. Strângeți dinții, încordați picioarele și efectuați Marea Ascensiune zilnic câte 5 serii de câte 24 de execuții. Există și o a treia metodă, care constă în a sta în șezut pe podea cu spatele cât mai drept și cu piciorul stâng peste cel drept. Masați piciorul, în special la punctul Yung-Ch'uan de 36 de ori. Schimbați picioarele între ele și repetați procedeul, ducând energia în jos către picioare și apoi către zăna capului. Prima metodă este cea mai eficientă, în special pentru acei oameni care practică meditația și pot gradat să transfere energia către zona capului. Această tehnică este de asemenea foarte puternică pentru cei care nu au antrenament în meditație. Ea va necesita în acest caz puțin mai multă exersare, dar va produce bune rezultate. Cea de-a doua este doar pentru cei care nu au antrenament în meditație și care nu-și pot controla mintea foarte bine. Cea de-a treia metodă este bună în orice condiții, masarea picioarelor fiind foarte bună pentru întreaga sănătate. Vă reamintesc că aceste metode sunt foarte secrete. Multe cărți amintesc despre ele, dar niciodată nu a fost revelat secretul pe deplin. Cu toate că metoda este simplă, eficacitatea ei este reală, mulți oameni beneficiind de efectele ei minunate. **ÎNCĂLZIREA CUPTORULUI** Următoarea metodă de mărire a potenței masculine este o variantă a Exercițiului Căpriorului, numită Alimentarea Cuptorului de Aur. Pentru a executa acest exercițiu stați într-o postură asemănătoare calului, sau stați pe marginea unui scaun astfel ca scrotumul să fie liber suspendat peste muchie. Opțional, poate fi executat întins pe partea dreaptă cu piciorul drept întins și cu stângul îndoit, lăsând testiculele să atârne liber. Antebrațul stâng se relaxează pe coapsă, iar mâna dreaptă sprijină capul cu degetul mare și celelalte degete înconjurând urechea. Pentru a executa exercițiul, frecați palmele până când se înfierbântă. Cu o mână cuprindeți scrotul, iar cu cealaltă mână masați puternic partea inferioară a abdomenului de cel puțin 100-300 ori. În timp ce masați zona inspirați și contractați anusul, perineul și mușchii fesieri. Țineți respirația și contractați cât mai mult. Încercați să conduceți energia generată pe coloană în sus către creier și apoi prin partea anterioară a corpului către ombilic. După un timp, puteți inversa mâinile. Dacă ați stat întins, executați exercițiul și pe cealaltă parte.

Cuprindeți scrotul și masați zona ombilicului. Aceasta stimulează producerea de hormoni și spermă, vindecând impotența.

**Figura 35 MASAJUL GANGLIONILOR (TAN TIEN INFERIOR)** Acest exercițiu este o variantă a încălzirii Cuptorului și este numit simplu, masajul ganglionilor. Pentru a-l executa, vă frecați palmele până când devin fierbinți; cu o mână presăți ferm baza coapsei la nivel inghinal și cu cealaltă mână presăți puternic Tan Tien. Începeți să masați apăsat rădăcina coapsei, de la coapsa dreaptă către rădăcina celei stângi, apoi masați zona Tan Tien. Măinile nu trebuie să atingă sau să preseze organele genitale. Masați fiecare zonă de 36 ori, după secvența de mai sus. Când masați zona Tan Tien, forța masajului trebuie să facă penisul să se ridice și să se miște. Este un semn care arată că energia ajunge în penis și în zona scrotului. Această tehnică va vindeca impotența și va mări energia masculină. Indirect, stimulează prostată și mărește cantitatea de lichid seminal.

**ARMONIZAREA TENDOANELOR, MĂDUVEI ȘI OASELOR** Stați cu picioarele desfăcute în față (pe o rogojină, în pat etc.), cu mâinile relaxate pe genunchi. În timpul inspirației ridicați antebrațele lateral, cu palmele orientate în sus, strânse în pumn. Coatele stau îndoite lângă corp, de-o parte și de cealaltă. Încordați puternic mușchii din zona organelor genitale, anusul și fesele. Picioarele sunt bine întinse, cu degetele îndoite către dumneavoastră. Simultan, încordați brațele ridicate. Rotiți încheieturile mâinilor, astfel încât palmele să rămână orientate în sus și priviți în spatele mâinilor. Inspirați aer în Tan Tien. Mențineți-vă în această postură atât timp cât vă este confortabil, focalizând energia la 1-2 inch (2,5-5 cm) sub ombilic. Expirați aplecându-vă din șolduri înainte, pentru a vă atinge degetele de la picioare (sau genunchii dacă nu ajungeți la degete). Inspirați și reveniți la poziția șezând; relaxați-vă. Respirați de voie și reluați. Începeți cu 10 repetiții și măriți numărul până la 36 sau 100. Puteți executa acest exercițiu dimineața, după ce v-ați trezit și seara, înainte de culcare.

**METODA TAOISTĂ SECRETĂ DE URINARE** O altă tehnică ce întărește rinichii este să urinați în timp ce stați pe vârful degetelor de la picioare. Pentru a mări potențialul sexual este foarte important să fortificați rinichii. Practicarea acestui exercițiu vă ajută să tratați impotența și să preveniți ejacularea prematură, deoarece fortifică rinichii după un anumit timp de practică. Este foarte simplu și constă în a urina în timp ce stați pe vârful degetelor de la picioare, cu spatele și talia drepte. Strângeți dinții, contractați fesele, mențineți presiunea în abdomen și eliminați cu forță urina în timp ce expirați lent. Acest proces mărește și tonifică energia rinichilor. Impotența și capacitatea sexuală redusă sunt de regulă asociate cu simptome ale slăbirii energiei rinichilor: oboseala, lenevia și diminuarea voinței. Puteți ușor să vă verificați puterea sexuală prin observarea forței cu care urinați. Cât este de mare? Dacă este mare, înseamnă că puterea sexuală este mare. Dacă este slabă și intermitentă spre final, atunci puterea sexuală este slabă. O altă metodă pentru fortificarea rinichilor și deci pentru mărirea potențialului sexual este următoarea: stați așezat pe un scaun fără spătar, pe un taburet sau pe podea, Plasați minile pe genunchii îndoiti și aplecați-vă înapoi, la un unghi de 45 de grade, apoi reveniți. Faceți acest exercițiu de câte ori puteți; cel puțin de 100 de ori pe zi. Exercițiul solicită multmusculatura abdominală și mărește astfel puterea abdominală. Un abdomen puternic este un indiciu în plus al unei forțe sexuale mari.

**ŞASE EXERCIȚII PENTRU RINICHI ŞI SPATE** Ceea ce urmează este o expunere de şase exerciții care acționează asupra mușchilor abdominali, asupra musculaturii taliei și a părții de jos a spatelui. Tăria părții inferioare a spatelui și a abdomenului este un indicator al puterii sexuale, ajutând la prevenirea ejaculării premature, a lumbagoului, a durerilor părții de jos a spatelui și a problemelor genitale de tot felul. Aceste exerciții și mișcări acționează de asemenea asupra rinichilor, fortificându-i. Exercițiul nr. 1 întindeți-vă pe spate pe podea, pe o pătură, cu picioarele ridicate în sus, întinse, la un unghi de 80,90 de grade. Începeți să coborâți lent picioarele către stânga până la un unghi de 45 grade, reveniți. Pe urmă, coborâți-le lent către dreapta până la un unghi de 45 grade. Reveniți. Este bine să efectuați acest exercițiu de cel puțin 10-20 de ori. Exercițiul nr. 2 întindeți-vă pe spate pe podea, pe o pătură. Ridicați ambele picioare la un unghi de 45 grade de la podea. Forfecați picioarele de 10-12 ori.

Exercițiul nr. 3 Stați întins pe spate pe podea, pe o pătură. Țineți mâinile pe talie și ridicați jumătatea superioară a corpului la un unghi de 45 grade de la podea. Stați în această poziție cât puteți, apoi reveniți la sol. Repetați acest exercițiu de 10-12 ori sau mai mult dacă doriți. Exercițiul nr. 4 întindeți-vă cu abdomenul pe o pătură, cu ambele antebrațe îndoite din coate și cu palmele după ceafă, ridicând jumătatea superioară a corpului de la podea. Mențineți această poziție cât mai mult. Coborâți corpul încet la sol. Repetați exercițiul de 10 ori. Exercițiul nr. 5 întindeți-vă cu abdomenul pe podea, pe o pătură. Aduceți ambele mâini la spate, pe partea cea mai îngustă. Ridicați-vă jumătatea superioară a corpului de la podea, astfel încât numai abdomenul să atingă podeaua. Rămâneți în această poziție cât puteți, apoi relaxați întregul corp. Repetați de 10 ori. „~”, ridicați alternativ câte un picior și mențineți-l ridicat cât mai "mult. Executați 10 serii ale acestui exercițiu. Setul de exerciții de mai sus trebuie executat zilnic; dimineața devreme este cel mai indicat. Exercițiul care urmează este luat din Pa Tuan Chin (exerciții de vindecare) și este foarte bun pentru rinichi. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, cu mâinile laterale, cu limba lipită de cerul gurii. Inspirați, apoi aplecați-vă în față din talie. Expirați în timp ce vă aplecați și atingeți podeaua cu mâinile, dacă este posibil. Inspirați în timp ce vă ridicați și aduceți mâinile întinse deasupra capului, ridicându-vă pe vârful degetelor pentru a vă înălța cât mai mult. Expirați în timp ce reveniți cu tălpile pe sol și simultan aduceți pumnii pe rinichi, în spate, sub cutia toracică; relaxați-vă, apoi inspirați apăsând pumnii pe rinichi în timp ce vă aplecați în spate cât de mult puteți. Expirați, apoi reveniți la poziția inițială. Repetați de 10 ori. CUM SE POT MĂRI DIMENSIUNILE PENISULUI

Inspirați aer pe nas și conduceți aerul și energia spre abdomen. Nu-lopriți în piept. Aerul pe care-l experimentați ca energie, îl imaginați ca pe un balon și-l rulați în jos prin partea anterioară a corpului până sub mușchii abdominali. Când aerul ajunge în partea inferioară a corpului, conduceți-l în penis. Acest exercițiu de dilatare a penisului diferă de Compresia Scrotului (unde aerul era condus în scrot). În timp ce direcționați aerul către penis presăți cu cele trei degete mijlocii ale mâinii stângi regiunea Hui-Yin, la jumătatea distanței dintre anus și scrot. Această presiune împiedică energia să revină în corp. Astfel, ea se acumulează în penis. Respirați normal în timp ce țineți degetele mâinii stângi pe punctul Hui-Yin indicat. În același timp începeți să acționați direct asupra penisului. Masați-l înainte și înapoi, întinzându-l de 36 ori printr-o mișcare lentă și ritmică. Folosiți degetul mare pentru a masa glandul penisului. Aceasta va trebui să aducă penisul în erecție. Dacă erecția nu apare, continuați să masați glandul până când obțineți erecția. Rotiți apoi penisul cu mâna dreaptă cât mai mult, la baza lui, și, înaintați cu această rotire de-a lungul penisului, în față, cu câte 1 inch (2,5 cm). Energia aerului va fi acumulată în corpul penisului și condusă către vârful glandului. Simțiți că presiunea înaintează către vârf; mențineți această stare fără a forța prea mult. Alungiți penisul spre exterior, mai întâi către dreapta rotindu-l în jurul propriei axe de 6 ori în sensul acelor de ceasornic și apoi de 6 ori în sens invers. Apoi, alungiți-l către stânga și rotiți-l de 6 ori în cele două sensuri. Simultan, mențineți presiunea aerului. Acest exercițiu masează întreg sistemul urogenital, incluzând penisul, prostata, venele, arterele și nervii înconjurători. Vezica urinară și chiar rinichii sunt stimulați benefic. Energia multor organe ale corpului curge prin penis, astfel, tonusul și funcționarea lor fiind îmbunătățită. Către finalul acestor tehnici loviți ușor cu penisul erect partea interioară a coapsei stângi de 36 ori. După încheierea exercițiilor, îmbăiați penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta va contribui la absorbirea energiei Yang calde și la dilatarea lui. Exercițiul completează masajul organului și veți constata o ameliorare a stării sănătății într-o lună, două de practică. Depinzând de structura corporală individuală, pot fi obținute și alte rezultate benefice. CUM SĂ MICȘORĂM SENSIBILITATEA PENISULUI Tehnicile pentru reducerea sensibilității penisului au fost descoperite de milenii ca o cale de a împiedica ejacularea prematură. Eu recomand metodele de Kung Fu sexual pentru cei care vor să realizeze aceasta, dar nu descurajez pe nimeni de la a încerca alte metode, atât timp cât sunt luate precauțiile necesare (vedeți de asemenea capitolul 7: Ascuțirea Armei și Salvarea de Impotență). Unii poartă un material aspru în pantaloni. Materialul se freacă de penis, astfel că sensibilitatea nervoasă este gradat micșorată. Unii au fost sfătuiți să penetreze în fiecare zi nisip sau în orez. Însă, nisipul poate să intre în interior și să cauzeze iritare și infecții. Orezul poate zgâria și răni penisul. Aceste metode împiedică într-o anumită măsură hiperstimularea, dar sunt primitive, dureroase și periculoase. Ele nu țin seama de un lucru: este perfect atunci când utilizăm penisul în concordanță cu legile lui, antrenându-l riguros și fiind ghidați de invincibila forță a dragostei. , CUM SE POATE ÎNTĂRI ERECȚIA

Prin această metodă bărbatul va obține o erecție mai puternică, naturală și energică. Plasați degetul mare pe rădăcina vârfului penisului și degetul index pe rădăcina penisului. Inspirați, rămâneți în retenție pe plin, apoi contractați și masați încet corpul penisului către vârf. Degetul mare, degetul arătător și cel mijlociu apasă în așa fel încât sângele să fie forțat către capul penisului. Continuați acest masaj atât timp cât vă puteți ține respirația. Repetați de 9 ori. Această tehnică conduce sângele în penis și-l menține acolo. În timp ce vă țineți respirația numărați până la 9 și la fiecare număr înaintați de-a lungul penisului spre vârf. Această tehnică întărește penisul și în mod reflex întărește întregul corp. **MASAJUL PUNCTELOR DE PROIECȚIE DE PE PENIS** Un masaj cu efecte pozitive asupra sănătății poate fi executat asupra penisului ca un masaj similar celui care se execută pe mâini, picioare, urechi. Unele zone ale corpului sunt conectate cu organele interne și alte zone ale corpului. Așa cum harta organelor interne se regăsește pe tălpile picioarelor, tot așa harta organelor interne se regăsește pe corpul și capul penisului.

#### ZONELE DE REFLEXIE A ORGANELOR LA NIVELUL PENISULUI

Plămâni, inimă și respirație Rinichi Sistemul digestiv Prostata Suprarenalele, timusul  
Glanda pituitară ^Glanda pineală Sistemul circulator

Figura 36 Acest penis este zona ale corpului masaj este foarte plăcut și binefăcător pentru sănătate. Când masat, se observă lesne cum se răspândesc către celelalte senzații plăcute. Exercițiul comportă două faze:

(a) Prima constă în masarea cu ajutorul degetului mare și a celor lalte degete începând de la bază de-a lungul întregului corp al penisului în ambele direcții cu o mișcare circulară către vârf și înapoi spre bază. (b) Masajul capului penisului. Pentru a-l masa prindeți cu indexul și cele trei degete capul penian. Masați vârful cu degetul mare într-o mișcare circulară în timp ce-l apăsați ușor. Această acțiune se transmite către prostată, masând-o, ceea ce este foarte binefăcător. Repetați acest masaj de 100—300 ori în ambele sensuri. Prostata va fi energizată și regenerată. Observație: nu ejaculați. Dacă simțiți că deveniți prea excitat executați Marea Ascensiune sau opriți-vă pentru câteva momente. Masajul reface potențialul sexual prin regenerarea prostatei. Exercițiul previne cancerul de prostată și poate fi executat de 100 ori pe zi. **MASAJUL FRÂNGHIEI INDIENE INCANDESCENTE** Frecați palmele până când se înfierbântă. Ridicați penisul cu o mână, iar cu cealaltă mână apăsați baza penisului cu degetul mare și cel arătător. Executați între 9 și 36 ori tehnica indiană a aprinderii focului cu ajutorul funiei, adică țineți cu o mână penisul și cu cealaltă rotiți baza în ambele sensuri. Aceasta stimulează rinichii. Executând aceeași tehnică dar la mijlocul corpului penian stimulați sistemul digestiv. Masarea la baza capului penian stimulează inima, plămânii, sistemul respirator. Cu o mână țineți penisul ridicat în timp ce cu cealaltă mână executați tehnica Frânghieii Incandescente. **PATRU CĂI DE CREȘTERE A CANTITĂȚII DE SPERMĂ** 1. Cuprinderea testiculelor și masajul lor: acest exercițiu ■ stimulează secreția hormonală și producerea spermei și mărește potențialul sexual al bărbatului. Pentru a-l executa, frecați mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână țineți penisul ridicat, iar cu cealaltă cuprindeți testiculele și strângeți ușor. Strângeți-le cu cuprinderi scurte și cât de puternic puteți, fără a ajunge la faza dureroasă. Strângeți de cel puțin 100 de ori înainte de a schimba mâinile între ele și apoi repetați și cu cealaltă mână. 2. Scuturarea testiculelor: ca și exercițiul anterior, acesta stimulează secreția hormonală și producerea de spermă. Frecați mâinile până când se înfierbântă și cu una din mâini ridicați penisul. Cu cealaltă mână susțineți testiculele și începeți să le scuturați ușor, măbind gradat în tensitatea acestei acțiuni. Scuturați testiculele cel puțin 3—5 minute. Schimbați mâinile și repetați. 3. Lovirea „\_ \_ » ^uvuiuu^ uiu nou irecați palmele până \_ când se înfierbântă. Cu o mână țineți penisul ridicat și cu cealaltă mână loviți, bateți ușor testiculele, crescând gradat intensitatea (nu o faceți prea puternic). Executați cel puțin 3—5 minute apoi schimbați mâinile și reluați. De asemenea, loviți la rădăcina testiculelor și la bază, pe perineu. 4. Masajul circular al testiculelor: frecați mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână ridicați penisul și cu cealaltă masați testiculele

folosind degetul mare; masați circular în ambele sensuri, cel puțin 3 — 5 minute (de 100 — 300 ori). Inversați mâinile și repetați. Sau, puteți să cuprindeți testiculele cu degetele și să le masați cu palma. Toate aceste exerciții măresc potențialul sexual și secreția hormonală, cresc energia Ching, stimulează prostata și conduc energia către penis și centrii energetici inferiori. După ce executați aceste exerciții trebuie să efectuați Kung Fu seminal pentru a conduce această energie către centrii superiori. Dacă se întâmplă să vă pierdeți energia prin ejaculare, veți rata sigur scopul acestor exerciții. **MASAJUL PROSTATEI** Pe lângă masajul glandului penian, puteți de asemenea să masați direct prostata. Introduceți un deget în anus. Folosiți degetul arătător, mănuși chirurgicale, salivă, vaselină sau ulei pentru masaj, pentru lu-brefiere. Penetrați încet și masați ușor glanda prostatică. Puteți să masați printr-o mișcare de dute—vino, variind viteza pentru a obține o stimulare maximă la nivelul sfincterului anal. Mișcările de vibrație sunt de asemenea benefice; prostata și un mare număr de nervi locali vor fi stimulați. Puteți de asemenea să presăți punctul Hui-Yin din zona perineului. Masajul acestui punct de mai multe ori stimulează prostata. Masajul printr-o mișcare circulară a punctelor din jurul anusului, stimulează de asemenea prostata. Mai întâi spălați foarte bine anusul cu un săpun de calitate și cu apă. Apăsați și masați în jurul sfincterului. Prostata și toate glandele endocrine ale corpului, inclusiv glanda pituitară și cea pineală vor fi din plin stimulate. Aceasta este cea mai bună cale de a întreține, armoniza și mări circulația sangvină. **EXERCITIUL DE CONTRACȚIE A POMPEI ANALE** Inspirați pe nas și țineți-vă respirația; în acest timp contractați sfincterul anal, mușchiul din jurul anusului (contractați anusul ca atunci când împrejurările nu vă permit să vă goliți intestinele). Astfel este stimulată prostata. Metoda este ușoară și eficientă, poate fi făcută oricând și oriunde. Este important să contractați sfincterul cât mai puternic pentru a obține cât mai multe beneficii. Expirați lent și relaxați-vă. Acesta este un mod sigur de a îndepărta stresul și tensiunea, de a mări potențialul sexual și de a energiza întregul corp. Veți avea eventual o senzație de căldură la baza trunchiului și în regiunea anală. Această senzație se poate întinde prin spate în sus către cap, apoi să coboare către plexul solar și zona ombilicului. Prin contractarea constantă a mușchilor anali puteți să energizați prostata și glanda lui Cowper, să îmbunătățiți circulația sângelui în această regiune, să fortificați penisul și să obțineți control asupra ejaculării. După o anumită perioadă de practică, puteți să vă testați tăria rectului, prin încercarea de a absorbi apă caldă în timp ce stați ghemuit, printr-un tub, cu ajutorul acestei contracții anale (asigurându-vă în prealabil că apa este curată). Se spune că omul atunci când moare își golește intestinele și de aceea slăbirea sfincterului anal este indiciul unei sănătăți fragile. Prin executarea acestei tehnici sfincterul nu va mai slăbi niciodată. Menținerea prostatei puternică și într-o stare foarte bună este unul dintre secretele longevității și sănătății generale a bărbatului. Practicați cât mai des aceste contracții, în folosul sănătății și fericirii dumneavoastră. **KUNG FU LINGUAL** Instrumentul de cea mai mare importanță strategică în unirea amoroasă este limba. Învățați să folosiți această armă erotică prin excelență. Ea are abilități miraculoase în stimularea senzuală și poate

duce, doar ea singură, o campanie amoroasă. Utilizarea acestei arme poate fi perfecționată prin practica de Kung Fu lingual. Dintre toate organele, limba combină cele mai mari virtuți care se cer pentru amor. Este caldă și umedă. Senzația pe care o creează doboară orice rezistențe. Pe lângă aceste atribute perfecte pentru trezirea erotică, își schimbă ușor dimensiunile și forma. Se flexează foarte rapid, se întărește și este capabilă de o mare varietate de mișcări. „Iluzia lui Descartes” demonstrează sensibilitatea remarcabilă a limbii. Filosoful a observat că o cavitate de mărimea unei gămlii de ac pare mai mare când este explorată cu limba decât în realitate: astfel capacitatea limbii de a amplifica senzația tactilă este unică. Chiar mai important, limba este principala cale de direcționare a energiei CHI de la dumneavoastră spre iubită, înainte de actul amoros. Aceasta, deoarece limba este principalul comutator de curent CHI în Circuitul Microcosmic. Ori de câte ori vă sărutați intens iubita sau o atingeți cu limba, energia vieții curge de la unul spre celălalt. O limbă bine antrenată este ca o baghetă magică, trezind plăcerea oriunde atinge, provocând scânteia atingerii celor două forțe vitale. Principalele exerciții de Kung Fu lingual sunt: A. Limba șarpelui. Atârnați o portocală de o sfoară la nivelul gurii. Loviți în ea cu limba, cu precizie; în modul în care o face vipera. Scoateți limba drept, ferm și cu vârful ascuțit. Loviți cu ea direct în față și cu timpul măriți viteza. Această mișcare specifică șarpelui este folosită pentru stimularea sânilor, a organelor genitale și urechilor. Urechile sunt în mod special sensibile mai ales pentru că fiecare ureche cuprinde numeroase puncte de acupunctura care sunt conectate la întregul corp și pot conduce astfel CHI de la limbă prin meridianele interne. B. Limba cârlig: utilizând portocala atârnată, scoateți limba cât mai mult în afară pe bărbie. Deplasați portocala cu vârful limbii, lingând coaja ei de jos în sus. Această mișcare este în special excitantă pentru organele genitale. Dacă reușiți să atingeți punctul G al femeii, aceasta poate cauza eliminarea „elixirului Lunii”, o secreție specifică considerată de taoiști ca fiind puternic încărcată cu esență YIN. C. Limba palmă: cu portocala atârnată în față, scoateți limba cât mai în afară, îndreptată spre extrema stângă. Balansați-o rapid către dreapta palmuind cu forță portocala cu marginea rigidă a limbii. Realizați apoi aceeași mișcare de la dreapta la stânga. Palmuiți portocala dintr-o parte în cealaltă, cu putere mărită și cu viteză. Puteți să o învățați pe iubita dumneavoastră această practică, ea putând să o folosească pentru trezirea „Coloanei de Jad” (vechi termen chinezesc pentru penis). Acest exercițiu vă va mări dexteritatea orală și mobilitatea linguală, spre marele deliciu al amândorura. După un anumit timp de practică veți fi capabil să driblați cu portocala: să o mențineți pe vârful limbii, pe marginea limbii, să o balansați cu mișcări rapide. Utilizați portocala în prima lună de practică, apoi utilizați un grapefruit pentru următoarea lună. În a treia lună folosiți un mic vas umplut cu bile de oțel sau cu cuie, mărindeți apoi treptat greutatea.

Spălați fructele folosite, înainte și după exercițiu. Păstrați-le în pungi de plastic în frigider. În acest fel fructele pot fi folosite timp de câteva săptămâni de practică, fiind ferite de infectare. Este foarte important să vă mențineți gura curată și fără mirosuri neplăcute. Casanova însuși a comentat despre efectul descurajant al unei respirații neplăcute. Kung Fu lingual stimulează producerea de salivă curată și proaspătă pe care o veți înghiți. Taoiștii consideră saliva ca fiind un elixir puternic pentru intensificarea și acumularea de CHI. Dacă aveți probleme de durată cu erupții pe limbă, mâncați mai puțină carne și mai multe vegetale și folosiți o linguriță pentru a vă curăța limba zilnic.

#### KUNG FU LINGUAL

Folosiți pentru început o portocală. Limba șarpelui

Loviți stânga-dreapta cu părțile laterale ale limbii.

Limba palmă Limba cârlig

■rv

F

Figura 37.a. Antrenarea gradată a limbii poate fi continuată cu folosirea unui liniar de plastic fixat la un capăt, pe care să-lridicați și să-l coborâți cu limba. Această acțiune puternică întărește mușchii linguali, completând astfel practicile anterioare. Puteți folosi orice alt material flexibil, cum ar fi lemnul, metalul sau bambusul. Aveți grijă să fie netede, căci orice rană de pe limbă se vindecă greu. Ea se află într-un mediu cu microbi. Dacă vi seîntâmplă să vă tăiați la limbă vă poate fi de ajutor să vă clătiți gura cu apă caldă, sărată, de trei ori pe zi. După ce ați practicat gimnastica secretă a limbii, veți fi mai pregătit să vă apropiați de norocoasa dumneavoastră iubită. Căutați punctele de mare sensibilitate ale acesteia și încântați-o cu noile abilități dobândite. Puteți descoperi ușor aceste puncte, urmărind unde își îndreaptă aceasta mâna și ochii. Când ați găsit locurile care vă așteaptă atingerea, aplicați cu toată participarea tehnicile linguale. Ceea ce-i place mai mult într-un anumit loc, nu este sigur că dorește și în altul. Urmăriți reacția ei; ea vă va răspunde foarte clar atunci când atingeți ținta.

X)- Pentru vârful sânelui puteți folosi „stimularea circulară”. În această practică esoterică apăsați cu vârful limbii vârful sânelui trezit înapoi în sân, unde îl rotiți într-un mic cerc, creând astfel o spirală de energie. Dacă executați Kung Fu lingual în vagin, umeziți degetul mare și arătător al mâinii drepte. Puneți degetul mare în vagin și degetul arătător peste deschiderea anusului. Închideți anusul pentru a împiedica pierderea de energie a iubitei dumneavoastră. Când ea vă stimulează organele genitale cu limba, spuneți-i să vă închidă anusul cu degetul mijlociu umezit în timp ce vă mângâie regiunea scrotală cu celelalte degete. Trebuie să subliniez importanța a avea relații cu persoane care au standarde rezonabile de igienă. Organele genitale și anusul sunt calde și umede, condiții ideale pentru creșterea bacteriilor. Spălați-le și mențineți-le curate în special atunci când faceți dragoste. Mirosul neplăcut poate micșora plăcerea. Ca și limba, degetul arătător este de asemenea un foarte puternic stimulator. Puteți explora cu el ușor vaginul și să masați delicat clitorisul. Curățați unghiile degetelor, în special indexul. Tăiați unghiile scurt și piliți-le marginile pentru a fi netede și a nu zgâria țesuturile sensibile. Este necesară o anumită delicatețe în toate aceste acțiuni. În caz contrar puteți crea neplăcere sau durere iubitei. Indexul poate stimula ușor glandul (clitorisul) și punctul G, care se află în spatele osului pelvic, la 1 inch (2,5 cm) în spatele glandului. **BĂILE CALDE ȘI RECI PENTRU SĂNĂTATEA SEXUALĂ** Aceste metode care au parvenit până în zilele noastre au fost testate timp îndelungat, ele ajutând la întărirea rezistenței corpului față de boală. (a) Baia Sitz rece. Este foarte bună pentru alcalinizarea sângelui în zona genital-inghinală. Mărește fluxul de sânge către zona genitală, stimulează prostata și secreția de spermă la bărbat (stimulează secreția hormonală la femei), măbind astfel potențialul sexual. Procedura este destul de simplă. Stați într-un jet de apă rece astfel încât organele genitale, anusul și coccisul să fie acoperite de apă. Timpul minim de îmbăiere este de 10-20 minute. Începeți cu apă puțin rece și adaptați-vă gradat la temperaturi mai reci. (b) Alternarea băilor fierbinți și reci, băile Shower sau Sitz. Este de asemenea o tehnică străveche, conform căreia vă îmbăiați alternativ în apă caldă și în apă rece. Metoda mărește circulația sangvină, întărește corpul, mărește rezistența la boală, stimulează producerea de hormoni, măbind astfel potențialul sexual. Trebuie să stați minimum trei minute în baia fierbinte și trei în baia rece și să alternați de cel puțin șase ori pentru a fi eficient. Cel mai bine este dacă alternați de 12 ori, stând cel puțin trei minute într-o baie înainte de a alterna temperatura. Dacă nu aveți suficient de mult timp la dispoziție, începeți dușul de dimineață cu apă caldă—în timp ce vă săpuniți—și încheiați cu limpezirea cu apă rece. Dacă nu doriți să plonjați direct, puteți să vă introduceți gradat degetele de la picioare, picioarele, bazinul, spatele, umerii, abdomenul și la urmă capul. În acest mod corpul se aclimatizează treptat la schimbările de temperatură. Cei care suferă de presiune sangvină ridicată, boli de inimă, de rinichi, se pot bucura de asemenea de băile alternative fierbinți și reci dar trebuie să fie precauți și să nu se grăbească. (c) Expunerea pielii la aer (baia de aer). Aerarea pielii este foarte sănătoasă pentru corp. Eliberează corpul de mirosurile neplăcute, mărește rezistența față de boli și îmbunătățește circulația sangvină. Menține organele genitale ale bărbatului mai reci decât restul corpului, măbindu-i potențialul

sexual. Gândul de a alerga complet gol pe o plajă sau pe o pajiște de munte este foarte atrăgător. Astfel se pot absorbi mulți ioni negativi necesari. Vremea trebuie să fie moderat de caldă, ca în timpul unei primăveri târzii. Puteți de asemenea să stați dezbrăcat în casă cu ferestrele deschise. Nu folosiți această practică pentru a vă excita fanteziile sexuale pentru că vă veți pierde CHI. Gândiți-vă cât de sănătos vă simțiți. **ARMONIZAREA ENERGIEI**

**HOMOSEXUALILOR.** În tradiția chineză se consideră că cerul este Yang sau masculin și pământul este Yin sau feminin. Când ambii iubiți sunt de același sex există doi poli Yang (homosexuali) sau Yin (lesbiene). În aceste tipuri de relații există un dezechilibru inerent, care favorizează instabilitatea și violența și blochează progresul către nivelele mai înalte de echilibrare a energiei sexuale. Pentru a atinge o echilibrare armonioasă este esențial pentru aceia care iubesc o persoană de același sex, să găsească o sursă de energie de tip opus; altfel, ei vor primi prea multă forță dezechilibrantă. Din fericire, există surse de energie feminină pe care bărbatul le poate absorbi în beneficiul său. De asemenea, există mijloace disponibile pentru o lesbiană prin care poate obține energie Yang. Aceasta este posibil deoarece bărbatul și femeia nu sunt singurele surse de Yin și de Yang, ci doar mici recipiente ale acestor energii care străbat întreaga creație. Cheia echilibrării acestor energii se află chiar în prima linie a acestui capitol: cerul este masculin și pământul este feminin. Astfel, bărbatul care are nevoie de energie Yin dar preferă să nu o primească de la rezervorul uman specific, o poate absorbi din pământ; iar femeia poate capta potențialul masculin direct de la sursa cosmică. Ca bărbat, procedați în felul următor: întindeți-vă pe jos, îmbrățișând pământul. Un picior este întins iar celălalt îndoit din genunchi. Va trebui să căutați să nu întrețineți gânduri de natură sexuală. Organele genitale nu trebuie să atingă pământul, ci să atârne puțin deasupra lui. Relaxați-vă și concentrați-vă atenția respirând profund pe nas. Simțiți cum puterea pământului intră încet prin penis. Gândiți-vă că puterea este absorbită odată cu inspirația.

Energia telurică, Yin, poate fi absorbită prin palme. Vizualizați fluidul energiei telurice trecând prin penis, perineu (Hui-Yin), de-a lungul coloanei vertebrale până în zona posterioară a capului.

Figura 38

În timpul inspirației, canalizați energia ascendent, ca și cum ați absorbi un fluid printr-un pai: fluidul este energia și paiul este penisul. De la penis canalizați-o către Hui-Yin, Chang-Chiang și prin spate, în sus, către cap. Acumulați puterea Yin în zona capului. Mai târziu, se va revărsa din creștet prin partea anterioară a corpului întorcându-se către Hui-Yin. Când ați atins acest punct, o puteți aduce prin față, către ombilic, acționând asupra centrului ombilicului, plexului solar și inimii în maniera descrisă la schimbul energiilor Yin-Yang. Îndepărtați-vă toate gândurile erotice obsesive, care vă pot cauza scurgerea energiei din corp. **ABSORBIREA ENERGIEI SEXUALE DE LA SOARE** în întreaga lume civilizată există o creștere a entuziasmului față de nudism și baia de soare. Corpul nostru are capacitatea de a absorbi energie de la natură. Unele părți ale corpului sunt mai averse față de energia vitală decât altele. Partea inferioară a corpului, în special penisul și testiculele, pot absorbi mai multă putere decât alte zone de la baza corpului (perineul și Hui-Yin). De-a lungul istoriei civilizației, omul și-a ascuns organele reproductive ca pe niște lucruri secrete. Noi avem ceea ce se numește „lenjerie” și „pantaloni” pentru a ne ascunde de restul lumii. Aceste părți ale corpului, însă, pot absorbi cel mai bine energia naturală care întărește corpul și crește puterea și rezistența în viața amoroasă. Cu cât le vom ascunde mai mult față de natură cu atât mai mult ele vor slăbi. Iar această slăbire va afecta întregul corp, deteriorându-l. Metoda de a absorbi putere solară prin penis este considerată ca fiind strict secretă și este rareori revelată. Practic: soarele de dimineață, între orele 7 și 11 este preferabil celui dintre orele 15 și 18. Dacă soarele nu este prea puternic, îi putem absorbi mult mai ușor energia puterea gradat, prin glandul penisului. Pentru a vă expune la soare, ridicați penisul cu mâna și masați-l până la starea de erecție. Lăsați-l din mână, stați cu fața spre soare și imaginați-vă că puterea caldă solară este absorbită prin gland, umplându-l. Dacă gândirea dumneavoastră este corect concentrată, atunci organul se va umple cu energie. Când penisul își pierde erecția, reluați întreaga procedură. Efectuați acest exercițiu de 3-4 ori.

Hui-Yin Poarta Morții și a Vieții' (perineu) Anus Masați testiculele, expunând zona perineală (Hui-Yin) la soare timp de câteva minute.

Figura 39 Când începeți masajul glandului, masați delicat și nu vă aprindeți prea tare. Când masați Hui-Yin începeți ușor și gradat. Aveți grijă să nu vă drăniți; rănirea organelor genitale este foarte greu de vindecat. Asigurați-vă că sunteți într-un loc retras unde nu vă pot vedea alți oameni, pentru a nu avea neplaceri. Unii oameni pot găsi ca provocatoare aceste meditații și practici igienice. Aceste exerciții vă vor fi de mare ajutor

În reducerea ejaculării precoce, impotenței și a emisiilor nocturne. O altă poziție pe care o recomand este „stând cu capul în jos”, cu umerii mai jos decât restul corpului, sau întins pe pat, ridicând cu mâinile partea inferioară a corpului, pentru a ridica anusul, Hui-Yin, scrotul și penisul spre soare. Oamenii niciodată nu-și expun aceste părți la soare deși sunt foarte permeabile la energie și o pot transmite în întreg corpul.

Expunerea la soare încarcă penisul cu energie Yang. Conduceți energia solară prin Circuitul Microcosmic.

Figura 40 Organele genitale masculine și feminine sunt permeabile atât la energia solară cât și la alte energii univers, dar deoarece omul ignoră aceste procedee de expunere a lor, acoperindu-se cu haine, își închide aceste căi de absorbție a energiei din univers. Cea mai bună poziție de expunere este de a sta cu tălpile pe pământ și cu capul în jos. Concentrați-vă să absorbiți puterea solară prin anus și penis, direcționați-o către prostată și de acolo în față către scrot. Încălziți scrotul, nu îl expuneți prea mult de la început; începeți cu 1 excesiv de multă căldură, deoarece scrotul nu trebuie celulele sper-matice vor muri și aceasta împiedică

din

dar sau 2 minute. Nu absorbiți să fie prea fierbinte, căci realizarea scopului inițial.

Dacă un bărbat consumă alimente Yin în exces, după un timp activitatea sa sexuală se diminuează. Când energia sa Yang este excedentară izbucnește în afară. Hrana Yin include ceea ce crește sub nivelul pământului: rădăcini, bulbi și rizomi. Bărbații care consumă multă hrană Yang își cultivă un apetit sexual puternic, chiar violent, caracterizat de egoism, insensibilitate și de scurtă durată. Consumați hrană din ambele categorii și viața dumneavoastră sextrăală va fi armonioasă. **SEXUALITATEA ȘI ANOTIMPURILE** în concordanță cu „Taoist Lui Ching”, primăvara un bărbat își poate permite să elimine sămânță o dată la fiecare 3 zile, vara și toamna de două ori pe lună, iar în timpul iernii va trebui să-și păstreze sămânța și să nu ejaculeze deloc. Pierderea de energie Yang cauzată de eliminarea spermei în timpul iernii este considerată de 100 de ori mai rea decât primăvara. În "acord cu natura, iarna a fost desemnată să fie anotimpul înmagazinăm și acumulării de energie. Pentru un bărbat aceasta înseamnă că trebuie să-și conserve sămânța și să-și mărească energia fierbinte prin consumarea de lirană fierbinte și fortificantă în timpul iernii și hrană rece în timpul verii. **RECOMANDĂRI PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI ÎN VEDEREA OBTINERII ECHILIBRULUI YIN-YANG**

Femei: mai puțină sare, mai multe vegetale, reduceți timpul pentru gătit, mai multe legume (frunze), hrană animală și pește puțină sau deloc. Bărbați: puțin mai multă sare, mai multe cereale, creșteți timpul pentru gătit, mai multe rădăcini de legume, pește slab, moderat, hrană animală slabă, foarte moderată. Prea puțină hrană Yang face femeia greoaie și insensibilă (hrană cum ar fi: carnea de vacă, ouăle și produsele lactate). Prea multă mâncare Yin poate face un bărbat slab și incapabil de a intra în erecție HRANĂ PENTRU ORGANELE SEXUALE în timpul relației sexuale o mare cantitate de CHI „fierbinte” este eliminată și orice este capabil de a suplimenta acest CHI fierbinte este de mare- ajutor. Aceasta înseamnă că hrana care este extrem de rece parte hrana caldă care stimulează rinichii poate fi mâncată deoarece rinichiul este legat de aparatul sexual și deci stimulat. Exemple de hrană foarte rece care să fie evitată: laptele de cocos, vinurile mentolate, ceaiul de crizanteme și apa înghețată. Hrana care permite o alimentare a întregului organism este recomandabilă după activitatea sexuală, cum ar fi: mușchii și unele viscere, ghimbir, curmale roșii, aripioare de rechin, cuib de rândunică, castraveți de mare. Acestea sunt exemple de hrană tonică, ele construind energia corpului.

## CAPITOLUL 17

### ASPECTE ANATOMO-FIZIOLOGICE PRIVIND SEXUALITATEA FEMININĂ PE CARE FIECARE BĂRBAT AR TREBUI SĂ LE CUNOASCĂ

Unele aspecte ale sexualității feminine contrariază bărbații mai mult decât corpul acestora sau ciclul lor lunar. Corpul femeii este diferit de cel al bărbatului și aceasta influențează profund psihologia și calea ei spirituală. Majoritatea grupărilor spirituale nu discută sau chiar incriminează trupul femeii deoarece el duce o atât de mare cantitate de energie sexuală încât se refuza să aibă de-a face cu ea. Totuși bărbații au nevoie să înțeleagă femeia împreună cu complexa ei biologie, dacă deocamdată, aflându-se pe nivelul confruntărilor emoționale, aspiră să ajungă în perfectă armonie cu esența ei Yin. Amorul taoist aduce bărbatul în cel mai intim contact cu corpul femeii și de aceea este necesar să includ aici un scurt rezumat cuprinzând informații asupra organelor sexuale feminine și ciclul reproductiv. Acestea vor fi pe larg discutate în volumul doi al seriei: „Secretele taoiste ale iubirii. Elevarea energiei sexuale feminine”, elevare cunoscută de ase-merfea sub denumirea de Kung Fu ovarian (controlul ovarian). Cea mai profundă cunoaștere a acestor aspecte o puteți însă obține doar iubind o femeie și observând cum energiile sale subtile particulare se schimbă după fazele lunii și după anotimpurile anului, într-o perfectă armonie cu natura. Dacă un bărbat controlează și dezvoltă energia sa Yang el poate avea o influență foarte puternică în fortificarea corpului iubitei sale și stabilizarea circuitelor energetice ale acesteia. Când energiile subtile Yin și Yang sînt într-o relație corectă și echilibrată, hormonii și organele vitale funcționează într-un mod mai rafinat și determină o sănătate radiantă.

**UTERUL** Uterul, organ musculo-cavitar, mai mic decât pumnul femeii, este suspendat în pelvis prin ligamente largi care-l atașează oaselor pelviene. Seamănă cu o pară întoarsă. Partea inferioară, colul (o terminație rotunjită), este partea vizibilă în interiorul vaginului și se află în capătul culoarului vaginal. Este de culoare roz, rotund și are o deschidere în mijloc, numită canalul colului cervical, care se continuă cu colul (3.5 cm lungime) și se deschide în uter. La dreapta și la stînga uterului se întind trompele uterine, formînd un fel de umbrele deasupra ovarelor. Ovariele sînt albe, avînd mărimea și forma unei migdale cu coajă. **OVULAȚIA** în jurul perioadei de mijloc a ciclului femeii (perioada poate fi extrem de variabilă) un ovul se desprinde dintr-unul din ovare. Unele femei simt doar o ușoară înțepătură la ovulație, altele resimt dureri mari care persistă o zi sau două. Majoritatea femeilor nu conștientizează nici o schimbare în tot timpul acestui proces. Cu toate că ovulul trăiește între 12 și 24 de ore, perioada de fertilitate a femeii se poate extinde la 5 zile. Cum este posibil ?

Uter Trompa uterină

Figura 47 MUCUSUL  
Ovar

:

FERTIL

Înainte de ovulație, glandele care se întind de-a lungul canalului colului uterin încep să producă un mucus translucid, limpede, alunecos, care curge prin canalul colului în vagin. Acest fenomen poate fi conștientizat de către femeie, ea putînd remarca lubrefierea vaginului pînă la deschiderea exterioară. Structura moleculară a acestui mucus este astfel alcătuită încît conduce și direcționează celulele spermatozoare susținîndu-le în călătoria lor către canalul cervical. Zece minute după ejacularea în interiorul vaginului o mică cantitate de spermă poate ajunge în trompele uterine. Celulele spermatozoare găsesc drumul urmînd culoarul cervical unde sunt hrănite cu mucus și de unde sunt eliminate apoi după un timp de 3-5 zile. Deci, dacă un bărbat și o femeie au făcut dragoste sîmbătă noaptea și ea avea mucus fertil, dar ovulația s-a desfășurat doar marți, ea poate deveni însărcinată miercuri. **MUCUSUL NONFERTIL** În restul perioadei ciclului menstrual femeia poate cunoaște perioade de umezeală și uscăciune. Mucusul cervical produs în perioada noni fertilă variază în cantitate și este de obicei alb și cleios.

Structura moleculară a acestui mucus este ca o plasă sau ca o grilă care previne pătrunderea spermei în cervix. Observarea ciclului mucusului ajută multe femei în determinarea perioadei proprii de fertilitate. **MENSTRUATIA** După două săptămâni de la ovulație, dacă o femeie nu este însărcinată, mucoasa uterului, care a fost depusă pentru a fi un cuib pentru dezvoltarea embrionului, se elimină în afară împreună cu 6 mică cantitate de sânge și reîncepe un nou ciclu. Ciclul menstrual se măsoară între o menstruație și următoarea, considerînd prima zi de hemoragie. Majoritatea femeilor au menstruația o dată pe lună, cu toate că puține femei -au perioada exact de 28 de zile care este considerată „normală ” sau „ideală”. Ciclul regulat poate varia între 3 și 7 săptămâni. Unele femei, care au doar 2-3 perioade de ciclu pe an, rareori conștientizează acest lucru. **PERIOADE** Pentru multe dintre femei, menstruația fiziologică este un semn al funcționării sănătoase a aparatului reproducător, chiar dacă are loc mai devreme sau mai târziu decât „ la timp ”, întîrziind 3 sau 5 zile și care necesită o anumită cantitate de accesorii și atenție în igienă. Pentru femeile heterosexuale active, menstruația este un semn că nu sunt însărcinate. Din punct de vedere al taoiștilor, eliminarea sîngelui reprezintă o imensă pierdere de energie valoroasă care poate fi redusă sau chiar oprită dacă femeia a decis să nu mai procreze. Metoda Tao este însă reversibilă în totalitate în cazul în care femeia se răzgîndește și dorește din nou să aibă un copil. Perioada tipică menstruației începe „ușor”, cu o cantitate redusă de mucus roz sau câteva picături de sânge, iar apoi crește către un flux de un roșu intens în cea de-a doua zi, putînd continua așa pentru cîteva zile, iar apoi se reduce la o pată maronie, când se reduce cantitativ. Unele femei sîngerează mult; pentru altele perioada ciclului începe și se termină brusc, asemenea descinderii și închiderii unui robinet; sunt femei care elimină o cantitate foarte redusă de sânge. Sângele unor femei este închis la culoare și poate avea cheaguri de la mărimea unei bobite la mărimea unei monezi de zece cenți; unele femei pot avea foarte mult mucus la menstruație. Sângele care iese din canalul cervical nu prezintă în mod normal miros sau gust. Aceste caracteristici se schimbă în contact cu aerul și trecerea timpului deoarece celulele se descompun. Multe femei experimentează de regulă disconfort în timpul menstruațiilor; balonări, sîni dureroși, retenția fluidelor, acnee, dureri de cap, dureri lombare, diaree sau constipație. Unele femei cu herpes cronic au accese în timpul menstruației indicînd un anumit „stres” impus corpului de către menstruație. „Uterul, care este un organ musculo-cavitar, se poate contracta, exact ca un mușchi oarecare al corpului, ceea ce poate fi resimțit ca o cramă, sau poate fi descrisă ca o presiune, durere sau amețeală. Unele femei sînt absolut dărîmate în timpul menstruațiilor, avînd dureri severe sau vomă. Nici o cercetare nu s-a făcut pentru a înțelege aceste mizerii curente și medicii alopăți occidentali oferă acestor femei doar medicamente tari (și probabil periculoase) pentru a îndepărta simptomele. Femeile sunt intim familiarizate cu ciclul propriu, dar rareori comunică aceste detalii cu prietenii sau cu familia. Majoritatea femeilor americane sunt profund jenate de sângele lor menstrual, se simt umilite și stînjenite dacă-și pătează hainele. Ele sunt foarte conștiincioase și-și aplică tampoane sterile și parfumuri cu cea mai mare discreție.

**FLUCTUAȚIILE EMOȚIONALE** Unele femei pot experimenta fluctuații capricioase în jurul perioadei menstruației, dar studiile efectuate n-au fost capabile să evednțieze un comportament clasic valabil mării majorității a femeilor. Multe femei pot identifica o parte a ciclului lor căru se simt mai irascibile; într-adevăr există o perioadă a ciclului menstrual, incluzând menstruația care a fost reclamată de femei ca fiind timpul când ele resimt dorința sexuală cel mai puternic.

**ANATOMIA ORGANELOR GENITALE ALE FEMEII** Să aruncăm o privire asupra anatomiei organelor genitale ale femeii, începem din față cu muntele lui Venus. Cantitatea, textura și distribuția părului pubian poate varia de la păr drept la o creștere stufoasă, urcând pe abdomen sau coborând pe coapse. Muntele lui Venus este o pernă de grăsime ce protejează simfiza pubiană (oasele pubiene fiind unite prin cartilaje ce se înmoaie în timpul sarcinii,\*astfel că ele se pot mobiliza dacă este necesar). Coborând, muntele se împarte în cele două labii mari externe. **LABIIILE MICI (INTERNE)** în interiorul labiilor mari externe se află labiile mici (interne), foarte diferite ca textură și culoare. Ele se continuă cu suprafața mucoasei în mod asemănător buzelor gurii. În stare „netrezită” ele pot varia în culoare de la roz până la purpuriu sau maro închis.. Uneori labiile interne sunt lungi și pot fi văzute teșite între labiile externe. În timpul trezirii sexuale, labiile interne, care sunt bine vascularizate, se congestionează și își măresc de 2-3 ori dimensiunile obișnuite. La punctul ireversibil din apropierea orgasmului pot trece printr-o schimbare de culoare devenind purpurii sau de culoarea vinului roșu (Masters și Johnson) Labiile mici se unesc spre vârf unde formează un capșon care protejează glandul clitorisului. De obicei glandul, într-o stare neerectă este cuibărit sub glugă. Puteți vedea aceasta prin ridicarea capșonului. Glandul clitorisului este încărcat de nervi și pentru cele mai multe femei este partea cea mai intens sensibilă a anatomiei lor sexuale. Unele femei găsesc că este atât de sensibilă încât stimularea directă poate fi iritantă. **TULPINA CLITORISULUI** Poale fi simțită ca o bandă elastică puternică, aflată sub suprafața dintre gland și munte. Dacă excitarea sexuală crește, tulpina se dilată și se scurtează iar clitorisul, tulpina și structurile care le mențin devin erecte. Ca și la bărbați există deseori o schimbare apeciabilă în dimensiuni și formă. **GLANDUL** Traversând în jos de la clitoris găsim deschiderea uretrei. Sub aceasta este deschiderea vaginului. Uretra femeii este de 3,5 cm lungime de la exterior până la vezica urinară. Un plex de vase sangvine înconjoară uretra. Deoarece aceste vase nu au nici un nume în cărțile medicale, un grup de femei l-a numit buretele uretral (A New View of a Woman's Body). În timpul excitației sexuale vasele de sânge se congestionează și o umflătură poate fi resimțită prin peretele vaginului. Această umflătură a-fost numită

punctul G (după Graffenberg, unul dintre primii sexologi). Ea poate fi ex-s plorată palpând porțiunile din față și de sus ale vaginului. Se spune de asemenea că punctul G este localizat la 1,7 cm mai adânc decât cel mai lung deget al femeii. În poziția clasică (față în față), punctul G poate fi dificil de atins direct (cu excepția acelor bărbați al căror penis erect presează în sus pe pânze). Penetrarea superficială poate atinge punctul G și poate stimula într-un mod deosebit. Oricum este necesară schimbarea poziției dacă femeia dorește stimularea punctului G mai direct. Degetele sânt deseori mai eficiente și directe. O femeie se poate auto stimula și este mai bine să poată sta ghemuită sau cu picioarele ridicate pentru a atinge mai ușor acest punct. Iubitul ei îl poate găsi mai ușor dacă ea stă întinsă pe burtă în timpul acuplării. Dacă femeia stă deasupra, se poate poziționa mult mai precis. Unele femei în timp ce țin îmbrățișată intim coapsa bărbatului se bucură de senzația unui penis erect atingându-le abdomenul chiar deasupra osului pubian stimulând astfel punctul G dinspre exterior. Când punctul G este masat, deseori prima senzație pentru o femeie este că trebuie să urineze. Totuși sexologii asigură femeile că dacă presiunea este continuată va urma o trezire de natură sexuală foarte intensă. Răspunsul sexual la stimularea zonei G poate fi învățat de unele femei, dar aceasta le poate lua ceva timp pentru a se simți bine. (Perry și Whipple) Unele femei găsesc că stimularea punctului G le poate întrerupe orgasmul, în timp ce multe femei se bucură de stimularea zonei G ca parte a întregii panoplii a stimulării sexuale. Cu sau fără stimularea zonei G, există femei care jusează când au orgasm. Această juisare, care poate fi destul de abundentă, este foarte asemănătoare lichidului seminal, nefiind urină. Oricum, multe femei care au experimentat juisarea, spun că au fost consternate, fiind sigure că au urinat și ulterior au învățat să-și rețină această reacție. Acum, știind acestea despre „ejacularea” feminină, ele vor fi probabil mult mai relaxate și liniștite și vor fi încântate că au această capacitate particulară. Nici un studiu de până acum nu a descoperit încă unde este secretat și stocat acest fluid. PEREȚII VAGINULUI Pereții vaginului se odihnesc lipiți unul de altul, creând astfel un spațiu virtual. Pereții vaginului sunt roz, au multe cute și o mare elasticitate, în timpul trezirii sexuale, fluidul lubrefiant este secretat încet de către mucoasa pereților, printr-un fel de transpirație. Pe peretele opus buretelui uretral (peretele posterior al vaginului) există o zonă cu vase de sânge, protejând anusul, numită buretele perineal. Acesta poate fi simțit prin palpareapărții infero-posterioare a vaginului, în interiorul bazinului. În timpul fazei de platou, buretele perineal se dilată îngustând intrarea în vagin.

#### CERVIXUL (COLUL UTERIN)

La capătul canalului vaginal este situat cervixul, colul uterului. Majoritatea sexologilor au căzut de acord că femeile au senzații reduse dincolo de treimea exterioară a vaginului. Totuși, multe femei nu sunt deloc de acord, susținând că ele experimentează plăceri deosebite la penetrările adânci, în capătul vaginului, în zona cervixului, iar multe dintre acestea simt contracții plăcute ale uterului în timpul orgasmului. Perineul este porțiunea cuprinsă între deschiderea vaginei și anus. Anusul este un orificiu sexual pentru unele femei și tabu sexual pentru altele. Multe femei, încântate de sexul anal, preferă în general o

lubrefiere a zonei, pentru a reduce o eventuală iritare a acestor suprafețe delicate ale mucoasei. De asemenea, din motive de igienă, bărbații se simt descurajați de a-și introduce penisul sau degetul direct în vagin, în urma unei penetrări anale. MUȘCHIUL AMORULUI Sub nivelul de suprafață al organelor genitale externe se află mușchiul pubo-coccigian (P-C), în formă de opt, numit și „mușchiul amorului”. Mușchiul P-C înconjură uretra, vaginul și anusul. Un mușchi P-C bine antrenat este considerat de unii sexologi ca fiind cheia funcționării sănătoase a sistemului genitourinar, atât pentru bărbat cât și pentru femeie. Tonusul său muscular slab conduce la dificultăți sexuale și la probleme fiziologice, cum ar fi nașterea dificilă și incontinența urinară. De fapt prima persoană care a înțeles importanța unui bun tonus al mușchiului P-C a avut geniala idee de a preda exerciții femeilor care se pregăteau să nască. Numele lui, Kegel, este încă asociat cu aceste exerciții. Bărbații și femeile își pot testa mușchiul P-C prin pornirea și oprirea curentului de urină în mod repetat. Această abilitate depinde de tonusul mușchiului P-C. Multe femei au găsit singure plăcerea pe care o pot obține pentru ele și pe care o pot oferi bărbaților, prin contractarea acestui mușchi. Acesta se află în vagin și multe femei au o dexteritate deosebită în această tehnică. Încep să se congestioneze, odată cu lubrefierea vaginului; în faza de • platou are loc ridicarea ligamentelor care susțin uterul și determină mărirea vaginului ; în timpul orgasmului apar numeroase schimbări, incluzând la unele femei schimbarea culorii pielii de pe fese și piept, furnicături sau contracții înși picioare; în final are loc revenirea gradată la o stare de relaxare.

Vagin Orificiul vaginal Punctul G sensibilă. Zona primilor 2 inch (5 cm) ai vaginului este cea mai

Trompa uteri nă Ovar \_\_ Rect

Figura 48 Ceea ce este într-adevăr notabil e că femeile au o perioadă lungă de trezire. Astfel, după cercetările Shere Hite, majoritatea femeilor ating orgasmul foarte repede doar după ce încep să se masturbeze. În ce măsură este vorba de capacitatea femeii de a extinde

efectuate de plăcerea  
Anus — ~ Uretra

amoroasă sau de un neajuns din partea bărbatului—legat de reticența femeii în a-l instrui —nu este clar, dar este o problemă importantă („Shere Hite's Raport on Male Sexuality”). CICLUL RĂSPUNSULUI SEXUAL Răspunsul sexual al femeii a fost descris de Masters și Johnson și constă din patru faze: excitație, platou, orgasm și revenire. Există anumite

## CAPITOLUL 18 SUMARUL CELOR 7 STADII ÎN YOGA ESOTERICĂ TAOISTĂ

**CIRCUITUL MICROCOSMIC** Introducerea în cele 7 formule înalte ale practicii Tao implică deschiderea Circuitului Microcosmic, sau altfel spus, procesul renașterii, al revenirii în pântecul mamei. Acest circuit energetic este compus din meridianele Funcțional și Guvernator, care trebuie să fie purificate și unite pentru a forma un circuit prin care energia să curgă liber. Viața unei ființe umane începe cu fecundarea unui ovul de către o celulă seminală. De la acest act originar al Kung Fu, se dezvoltă o ființă umană extrem de complexă, capabilă fiind să devină chiar un adevărat geniu. Foetusul se dezvoltă în jurul ombilicului. La nivelul acestui punct, nutrimentele sunt absorbite și eliminate de către ființa în dezvoltare. Iată de ce în practica Curentului Cald, ombilicul este un punct de o maximă importanță. În timp ce se află în pânțele mamei sale, ființa umană nu respiră aer (plămânii nu sînt de loc funcționali). Energia și oxigenul sunt transferate foetusului prin cordonul ombilical. Energia când curge spre corpul embrionului intră prin punctul în care va fi mai târziu ombilicul, după ce cordonul ombilical va fi tăiat. Apoi ea se îndreaptă în jos către baza trunchiului, curge pe partea dorsală a trunchiului de-a lungul întregii coloane către creștetul capului și de aici coboară pe partea anterioară a trunchiului către ombilic, completând circuitul. Se spune că foetusul își atinge în mod automat limba de cerul gurii. Aceasta folosește la unirea celor două canale, permițând energiilor să circule prin întreg Circuitul Microcosmic. Creștetul capului copilului este deschis și se mișcă în sus și în jos. Aceasta se face în scopul de a mări și micșora fluxul de energie prin această zonă specială a corpului. Limba este punctul terminal al Meridianului Funcțional. Această cale energetică începe la baza trunchiului din punctul situat la mijlocul distanței dintre anus și testicule (ovare), denumit „Hui-Yin”. De aici curge în sus prin fața corpului, către Kuan-Yuan și Chi-Hai și apoi prin Chi-Chung (ombilic). De aici trece prin Chung-Wan (plexul solar) către Shan-Chung (centrul inimii). Mai departe, trece prin centrul Hsuan-Chi (gât) în sus către vârful limbii. Când îl conectăm cu Meridianul Guvernator, energia își schimbă direcția și coboară în jos, de la limbă, prin ombilic, către Hui-Yin. Meridianul Guvernator (sau de control) începe de asemenea din Hui-Yin. Din acest punct se ridică pe partea posterioară a corpului, trece prin Chang-Chiang (baza coloanei vertebrale) și urcă spre Ming-Men (L2 și L3) sau Poarta Morții și a Vieții, de unde continuă în sus spre Chi-Chung (T-II) printre glandele suprarenale și Yu-chen sau Perna de Smarald a măduvei. De acolo se ridică către creștetul capului sau Pai-Hui (coroana) și de aici merge către Shen-Ting și în jos către Yin-T'ang, punctul dintre sprâncene. De aici trece prin San-Ken (vârful nasului) și în final traversează în jos cerul gurii, care este terminația Meridianului Guvernator. LIMBA ESTE UN COMUTATOR AL ACESTUI CIRCUIT

Circuitul poate fi închis când limba—capăt al Meridianului Funcțional—este ridicată pentru a intra în contact cu cerul gurii—terminație a Meridianului Guvernator. De aceea, în timpul practicii, trebuie să ținem limba în contact cu cerul gurii. Plasarea limbii lipită pe cerul gurii are un efect calmant pentru cei care practică metoda Curentului Cald. De asemenea, generează salivă, care este privită ca apă a vieții în practica Tao. Saliva se spune că este lubrefiantul principal pentru întreaga funcționare a corpului. Din punct de vedere al filosofiei Tao, palatul moale este văzut ca fiind legătura directă cu glanda pituitară. Pe măsură ce un bărbat înaintea în vârstă, el suferă în mod progresiv o dezechilibrare a energiilor Yin (feminine) și Yang (masculine) din corp. Dacă aceste dizarmonii se măresc, organele corpului încep să sufere din cauza receptării unei cantități de energie într-o măsură prea mare sau prea mică. Cât de mare este puterea vitală a copiilor! Ei cresc cu aproape 28 de grame pe zi. Aceasta reprezintă o realizare uluitoare a asimilării energiei de către corpul uman. Corpul bebelușului poate face această muncă eroică de construire a celulelor deoarece circuitul lui de energie este în întregime deschis, iar curgerea energiei este desigur foarte puternică.

Deschideți Circuitul Microcosmic pentru a putea practica tehnicile de blocaj intern.

Figura 49

Meridianul Guvernator controlează organele Yang ale corpului. Acestea sunt: plămâni, splina, inima, rinichii, vase-sex și ficatul. Meridianul Funcțional controlează organele Yin, acestea fiind: colonul, stomacul, intestinul subțire, vezica urinară, trei focare și vezica biliară. Tesuturile sunt Yang, iar sângele este Yin. **CELE 7 FORMULE ALE CELOR 7 CĂRȚI ALE TAO1** Prima formulă: fuziunea celor 5 elemente Această formulă combină energiile separate ale celor 5 elemente principale într-un singur întreg armonios. Meditația are un efect particular de puternică filtrare și purificare asupra sistemului nervos. Pământul este mama tuturor elementelor. Întreaga viață izvorăște din pântecul ei generator. Celelalte patru elemente ale cosmogoniei chineze sunt reunite în Pământul Matern. Astfel, metalul, lemnul, apa și focul se reîntorc în pământ și sunt lent mocnite la acest nivel. Fiecare element este purificat aici dar nu este topit încât să-și piardă integritatea și să se transforme în scrum. Această formulă de meditație este considerată ca fiind foarte secretă. În filosofia taoistă, fiecare element corespunde în particular unui anumit organ: pământul corespunde splinei, metalul—plămânilor, apa—rinichilor, lemnul—ficatului și focul—inimii. Cele cinci elemente interacționează între ele în trei modalități distincte: creație, menținere și disoluție. Ciclul de creație se desfășoară astfel: lemnul arde și dă naștere focului; focul produce scrum, care se descompune și se acumulează în pământ unde se nasc și de unde sunt exploatate metalele;

acestea prin topire devin fluid; fluidul (apa) hrănește arborii și plantele, dând astfel naștere lemnului. Disoluția sau ciclul distrugerii se desfășoară astfel: lemnul este tăiat de metal, metalul este topit de foc, focul este stins de apă, apa este absorbită de pământ și pământul este străpuns de lemn. Ciclul vieții corespunde de asemenea celor cinci elemente, astfel: nașterea corespunde lemnului, creșterea—focului, maturitatea— pământului, recoltarea—metalului și adăpostirea corespunde apei. Referitor la elementele climatice: vântul corespunde lemnului, căldura— focului, umiditatea—pământului, uscăciunea—metalului și răcoarea corespunde apei. Emoțiile corespondente celor cinci elemente (simpatia, tristețea, bucuria, furia, teama) dau prin îmbinarea lor armonioasă un comportament moral și curajos, plin de gentilețe, justete, respect și umor. Formula de combinare a celor cinci elemente într-un întreg implică amestecarea lui Yin și Yang în proporția ideală pentru a atinge stadiul cel mai înalt de armonie și frumusețe corporală. Străvechea formulă alchimică SOLVE ET COAGULA corespunde cu cel de-al doilea stadiu de meditație. 'A doua formulă: Mica Iluminare a lui Kan și Li (amestecarea Yin cu Yang) Această formulă este denumită Siaoow K'an Li în China și implică o transformare efectivă a spermei (Ching) în energia forței vitale (CHI). Altfel spus: transferul puterii hormonilor sexuali în întregul corp și în creier. Secretul crucial al acestei formule este de a revărsa puterile Yin și Yang din lăcașurile lor obișnuite, provocând astfel eliberarea energiei seminale. Prima și a doua formulă sunt pregătitoare pentru deschiderea căilor de trecere a uriașei energii seminale astfel încât corpul să fie capabil să facă față unui influx energetic puternic (puterea care corespunde trezirii lui Kundalini). Această formulă include cultivarea chakrei rădăcină (Hui-Yin) și a centrului inimii, și transferarea energiei seminale la nivelul ombilicului. Această inversare plasează căldura focului corporal sub răcoarea apei corporale. Dacă această inversare nu ar avea loc, focul pur și simplu ar arde corpul. Apa (sperma și fluidele sexuale) au tendința să curgă în exterior. Când acestea se usucă survine sfârșitul. Această formulă inversează cele două elemente, împiedicând pierderea energiei, prin metoda foarte avansată a acumulării fluidelor într-un vas etanș al corpului (vasul alchimic) și prepararea lor cu ajutorul focului aflat dedesubt. Dacă apa (puterea spermei) nu este închisă, va curge pe foc și-l va stinge sau se va consuma inutil. Această formulă conservă integritatea ambelor elemente, permițând astfel progresul pe o lungă perioadă de timp. Formula în principal este să nu lăsați niciodată focul să izbucnească fără să aveți apă de fiert deasupra, și să nu lăsați niciodată apa să se reverse în foc. În acest mod se va produce un abur cald și umed conținând multă energie și având numeroase beneficii pentru sănătate. A doua formulă constă în: a. Amestecarea apei (Yin) cu focul (Yang), (sau masculinul cu femininul) pentru a genera foița creatoare. b. Transformarea puterii spermei (forța generatoare) în energie vi tală (CHI), acumularea și purificarea agentului alchimic extern microscopic. c. Deschiderea celor 12 canale principale. d. Începutul nemuririi (transmutarea și sublimarea componentelor esențiale ale trupului și ale sufletului) e. Distribuirea puterii în circuitul solar (Circuitul Cosmic) f. Reîntoarcerea fluxului de forță regeneratoare pentru fortificare a trupului și minții și refacerea lor la condiția inițială dinaintea pubertății. g. Reducerea gradată a dependenței interioare față de hrană, soare, lună, apă, este un început de cosmizare energetică (începutul primei jumătăți a nemuririi) A treia formulă: Marea Iluminare a lui Kan și Li (prima comuniune profundă dintre Yin și Yang) Această formulă cuprinde practicile Taoiste Dah Kan Li (Ta K'an Li). Ea folosește aceeași relație dintre Yin și Yang, dar cu o energie mult intensificată, care poate fi canalizată ascendent în corp. La acest stadiu, amestecarea, transformarea, și armonizarea energiei are loc în plexul solar (Manipura). Creșterea amplitudinii puterii se datorează faptului că a treia formulă canalizează energia Yin și Yang prin corp, adică

ea canalizează puterea direct de la Cer (deasupra) și de la Pământ (dedesubt) și adaugă corpului forța lor elementară. De fapt puterea poate fi captată de la orice sursă de energie, cum ar fi: luna, pădurea, pământul, lumina, etc. A treia formulă constă în: a. Deplasarea Cuptorului astfel încât vasul alchimic, plin de apă, să poată fi încălzit deasupra lui. b. Amestecarea Apei și a Focului (actul amoros). c. Transformarea puterii spermei la un nivel mai înalt d. Acumularea agenților alchimici externi și interni pentru reface reea forței regenerative și învigorarea minții e. Elevarea trupului și a sufletului f. Declanșarea procesului de rafinare a forței conținute în spermă (forța regeneratoare, forța vitală, Ching CHI) g. Absorbția puterii Mamei Pământ (Yin) și a puterii Tată lui Cer (Yang). Amestecarea cu puterea spermei (trupul) și cu sufletul h. Trezirea sufletului i. Retenția forței pozitive regeneratoare (seminale) și canalizarea ei. A patra formulă.: Marea Iluminare a lui Kan și Li (T'ai K'an Li). A doua amestecare puternică a lui Yin și Yang Această formulă este cea a amestecului puterilor Yin și Yang într-un centru superior al corpului. Constă în reversul procesului de îmbătrânire, în reactivarea timusului pentru amplificarea imunității naturale. Aceasta înseamnă că energia curativă provine de la un centru superior al corpului și aduce mari beneficii corpului eteric și fizic. A patra formulă constă în: a. Deplasarea Cuptorului astfel încât vasul alchimic, plin de apă, să poată fi încălzit deasupra lui. b. Absorbirea puterii Solare și Lunare . c. Amestecarea, transformarea, fierberea, purificarea fluidului seminal (forța regeneratoare), a sufletului, a Pământului Mamă , a Cerului Tată, a puterii Solare și a celei Lunare, pentru obținerea agenților alchimici interni microcosmici. d. Amestecarea puterii vizuale cu puterea vitală. e. Fuzionarea corpului, a minții și suflet (sublimarea). Aceasta poate corespunde cu centrul inimii. A cincea formulă: închiderea celor cinci organe de simț Această formulă foarte înaltă efectuează transmutarea curentului cald de CHI în energie mentală sau spirituală. Pentru a o efectua trebuie închise cele cinci simțuri, deoarece fiecare dintre ele este o poartă deschisă pentru pierderea energiei. Cu alte cuvinte, puterea curge afară prin fiecare organ de simț, în afara auzului (în acest caz aceste porți sunt inaccesibile mișcărilor energiei). Ele trebuie să elibereze energie doar când sunt solicitate pentru a transmite informații. Aceasta poate corespunde cu centrul din mijlocul frunții (Ajna) și al gâtului (Vishuddha). Suprasolicitarea simțurilor conduce la pierderea excesivă de energie și la degradare—pe care cei mai mulți oameni o resimt. Ca exemple de acțiuni în care are loc o folosire greșită a simțurilor (excesivă): ascultarea determină tulburarea minții; privitul determină tulburarea fluidului seminal; vorbitul determină tulburarea glandelor salivare; plânsul determină tulburarea sângelui; actul amoros efectuat prea des afectează măduva, etc. Fiecărui element îi corespunde un simț prin care forța sa poate fi absorbită sau risipită. Ochii corespund focului, limba corespunde apei, urechea stângă —metalului, urechea dreaptă—lemnului iar nasul corespunde pământului.

pielea.

A cincea formulă constă în: a. Închiderea celor cinci „hoți”: urechile, ochii, nasul, limba și

b. Controlul inimii și a celor șapte emoții (plăcere, furie, tristețe, bucurie, dragoste, ură și dorință). c. Unificarea, transmutarea agenților alchimici interni în Viață, conservând vitalitatea. d. Purificarea sufletului. e. Trezirea și elevarea minții, suprimarea dorințelor exterioare. f. Evitarea hranei perisabile, adoptarea hranei non-perisabile, energia universală fiind conștientizată ca fiind Suflul Universal. Formula a șasea: unirea Cerului cu Pământul Formula a șasea este dificil de descris în cuvinte. Ea presupune fuzionarea principiilor masculin și feminin în trupul adeptului (poate corespunde centrului coronal, Sahasrara). Aceasta înseamnă fuziunea energiilor Yin și Yang la nivelul creștetului capului, adeptul devenind astfel total deschis și receptiv la energiile superioare. De asemenea, înseamnă reactivarea glandei pineale la maxima sa funcționalitate. Când glanda pineală este deplin activată servește la orientarea aspirațiilor noastre. Esoterismul taoist este o metodă de realizare spirituală, descrisă în Yoga taoistă. Tao nu poate fi atins în afara corpului, iar numai prin intermediul trupului nu se poate atinge cunoașterea. Practicanții taoismului trebuie să-și îngrijească corpul fizic cu aceeași grijă cu care ar face-o cu un diamant prețios, deoarece îl pot folosi ca mediu pentru dobândirea nemuririi. Dacă, însă, nu îl veți abandona o dată ce veți fi ajuns la destinație, nu veți realiza adevărul. A șasea formulă constă în: a. Fuzionarea (unirea) corpului, minții și sufletului cu întregul Univers (Circuitul Cosmic) b. Dezvoltarea deplină a pozitivismului pentru eradicarea completă a negativismului c. Reîntoarcerea spiritului în vidul original A șaptea formulă: unirea omului cu Cerul. Nemurirea Noi comparăm corpul cu o corabie și sufletul cu căpitanul corăbiei. Această corabie transportă un diamant foarte mare și prețios către o destinație îndepărtată. În cazul în care corabia dumneavoastră este deteriorată (un trup slăbit sau bolnav), nu veți merge prea departe și e posibil să vă scufundați, oricât de bun ar fi căpitanul. Astfel, noi vă sfătuim să nu vă antrenați spiritual înainte de a vă purifica toate canalele corpului, pentru a fi gata să conducă gigantica energie de 10.000 sau 100.000 de volți care se va revărsa prin ele. Calea taoistă, care ne este transmisă de acum 5000 de ani, cuprinde mai multe mii de metode. Practicile și formulele descrise în această carte se bazează pe cunoașterea secretă și experiența concretă a autorului în douăzeci de ani de studiu și pe predarea cu succes a acestor metode sutelor de studenți practicanți. Principalele scopuri ale taoiștilor: 1. La nivelul actual—întreruperea șirului reîncarnărilor, sau iluminarea. 2. La un nivel superior—spiritul nemuritor. 3. La cel mai înalt nivel—spirit nemuritor și corp nemuritor. Acest corp funcționează ca un vehicul mobil al spiritului și sufletului ce au acces în planurile subtile și la marile puteri cosmice.

Note:

Vechii maeștri taoiști numeau fiecare nivel al practicii esoterice „carte”, cu toate că, până în prezent, ei nu au lăsat informații scrise. Modul de transmitere a învățăturilor a fost exclusiv oral

#### Dr. GUNTHER WEIL KUNG FU SEXUAL CHINEZESC: VA EXISTA INTERES ÎN OCCIDENT?

Fascinația Americii față de sex în perioada anilor 1980 este egalată doar de atitudinea sa confuză față de acest subiect. Dorim plăcerea sexuală dar nu ne putem decide cum să ne ferim de durerea emoțională și complexitatea care o acompaniază adesea. Toți ne simțim vinovați, plini de conflicte sau alienați de implicațiile și obligațiile noastre care apar la un moment dat. De unde provine enorma putere a sexualității de a ne influența viața? Fără nici o îndoială, este vorba despre un imperativ biologic—necesitatea reproducerii speciei și a supraviețuirii prin urmași. Mai puțin cunoscut, deși este foarte important, este faptul că sexualitatea străbate țesătura culturii noastre. Obiceiurile sexuale ale unei culturi pot deveni un puternic set de influențe sub-conștiente. Cei mai mulți dintre noi cărăm bagajul greoi al obiceiurilor sexuale ale vremurilor noastre de atât de mult timp încât uităm cât de apăsător este. Testamentul cultural al eticii iudeo-creștine a constituit axul principal în jurul căruia s-au format obiceiurile sexuale ale anilor 1960. Stilul de viață neurotic și steril al acestei etici a constituit una dintre cauzele majore ale revoluției sexuale a anilor 1960. Alienați "de ipocrizia sexuală și de efectele distructive ale reprimării sexuale, oamenii au început să caute căi mai noi și mult mai oneste de exprimare a dorințelor. În ultimii 20 de ani am observat efectele revoluției sexuale. Ceea ce a fost ilicit și interzis a devenit ceva comun și banal. Unii caută o soluție la această stare de lucruri prin reînțoarcerea la vechea moralitate. Unii caută refugiu în celibat. Și unii dintre noi mai caută încă... Mulțimea implicațiilor revoluției sexuale a anilor 1960, incluzând diferitele mișcări liberale care au acompaniat-o se reflectă acum în conflictele și nefericirea dintre "bărbat și femeie. Căutarea „noilor frontiere" ale sexualității în zilele noastre este în esență o reacție la nefericirea rezultată din moralitatea experimentată în ultimele decenii. Noi am crezut că știm ce vrem, dar când am obținut, am realizat că ceva lipsește. Personal și cultural, reexaminăm semnificația sexualității și scopul profund al relațiilor noastre de dragoste. Multe idei noi provin din mișcarea „New Age". De exemplu conceptul de „monogamie înaltă" accentuează transformarea conștiinței și trezirea ei gradată pe latura transcenderii egoismului sentimental. Un alt exemplu este popularizarea și captarea interesului față de abordarea tantrică a sexualității, după învățăturile indiene și tibetane. Unii reexaminează meritele celibatului. Mulți dintre noi caută să înțeleagă atât sensul noii moralități, cât și al celei vechi. Cum putem să ne ferim de capcana moralității sexuale represive și de cea a libertinajului? Unde găsim răspunsurile la căutările noastre individuale? Din nefericire, punctul nostru de vedere cu privire la sexualitatea umană este în continuă schimbare în funcție de capriciile și moda științei și ale culturii populare. Nfti suntem influențați de aceste direcții—de la dr. Spock până la frica de herpes—și de procesele biochimice ale minții și corpului. Noi „știm" cine suntem și de unde provenim din ceea ce citim sau vedem la TV sau din experiențele personale. Dar este evident că ne lipsește o viziune clară și obiectivă a propriei noastre condiții sociale. Autocunoașterea noastră este limitată la lumea expertă a cărților, filmelor, a TV-ului, a revistelor; noi nu ne cunoaștem direct cu ajutorul înțelegerii pline de răbdare a propriilor noastre sentimente și intuiții. • Puterea acestor influențe culturale poate fi înțeleasă prin observarea atentă a teoriilor științifice și psihologice, mereu reluate și adesea contradictorii cu privire la sexualitate și care au aderentă în rândul maselor. Putem concluziona ușor că ghizi practici și valizi pentru sănătatea psihologică, spirituală și fizică, destinați bărbaților și femeilor, există foarte puțini și sunt greu accesibili. Adevărul este că nu știm prea multe din sursele științifice și populare despre funcțiile sexului, în. afara funcției de reproducere și a argumentului „principiului plăcerii", care i-a influențat pe toți cercetătorii, de la Freud până la socio-biologii moderni. Din nefericire, viața noastră este puternic afectată de această ignoranță cu privire la propria noastră sexualitate. Ca societate, am ales să ignorăm ceea ce marile tradiții spirituale au înțeles cândva despre energia sexuală și rolul ei în transformarea personală și evoluția spirituală. Tot ceea ce cunoaștem este fragmentat sau distorsionat de religia instituționalizată iudeo-creștină și reformulat. pentru a servi unor interese sociale, politice și de control asupra persoanei. Tradiția religiei insti-tuționalizate vestice a reprimat și a distorsionat în mod esențial instinctele sexuale, creând astfel o varietate de patologii personale și individuale. Procedând în acest fel, a separat efectiv sexualitatea de fundamentul ei spiritual. Psihanaliștii vestici au observat în mod corect rolul reprimării sexuale în nevrozele individuale. Cu toate acestea viziunea psihanaliștilor în reprezentarea potențialului uman este limitată la punctele de vedere ale lui Freud. Wilhelm Reich și Cari Gustav Jung au înțeles destul de bine enorma putere a enegiei sexuale eliberate și conexiunile acesteia cu adevărurile universale și spirituale. Jung a

protestat pe bună dreptate față de faptul că Freud a accentuat boala mintală ca un model de sănătate, cât și contra neînțelegerii corecte a acestuia asupra scopului și funcțiilor subconștientului. El a subliniat, de asemenea corect, funcția creativă și transcendentă a energiei sexuale în cadrul creșterii spirituale și al dezvoltării individuale. Însă toți acești psihologi și lucrările lor au omis esențialul, într-un fel sau în altul. Este adevărat că instinctul sexual poate elibera sau poate înlănțui, dar pentru a elibera cu adevărat, instinctul sexual trebuie să fie canalizat către un anumit scop. Doar în conjunctura care conduce spre transformarea spirituală poate sexualitatea să devină cu adevărat eliberatoare.

Datorită lipsei de cunoștințe referitoare la marile tradiții spirituale, Freud a fost incapabil să vadă aceste aspecte esențiale. Wilhelm Reich, a cărui operă a fost influențată atât de mult de terapiile fizice „Human Potential Movement”, a fost suficient de curajos în a-l depăși pe Freud prin concluziile sale logice. Reich a recunoscut clar faptul că atât bolile individuale cât și politica fascistă sunt rezultate ultime ale frustrării sexuale. Dar în zelul său de a sublinia efectele distructive ale frustrării sexuale, el a ignorat de asemenea funcțiile de transformare spirituală ale energiei sexuale. Jung însă a accentuat cu claritate perspectiva spirituală și transcendentă a instinctului sexual, dar a omis rolul central al corpului fizic în această dezvoltare. Această omisiune face ca modelul intelectual elaborat al lui Jung să fie imposibil de aplicat practic la problemele actuale ale sexualității. Deci, căutăm în zadar printre psihologii occidentali să descoperim disciplinele și principiile practice de care avem nevoie pentru a reconcilia conflictul care ne stă în față în domeniul sexual. Aceasta este o dilemă simplă și banală. Însă când dorim să armonizăm relațiile noastre sexuale și de dragoste cu scopurile noastre spirituale, situația poate părea spinoasă. Din când în când funcția sexuală se dovedește a avea o influență perturbatoare, generând conflicte și dezbinare în viețile noastre. Nu trebuie să fim surprinși prea mult că celibatul a devenit o alternativă atrăgătoare pentru atât de mulți dintre cei care doresc să urmeze o cale spirituală, rămânând în același timp bărbați și femei mondeni. Aceste lucruri sunt mai evidente dacă observăm comportamentul unor guru, swami și alți învățători ai cercului spiritual New Age. Numeroase exemple de învățători spirituali aparent celibatari apar și cresc în contextul puritan al culturilor tradiționale orientale și imediata asimilare a lor în „noua moralitate” americană este înduioșătoare și amuzantă. Am auzit frecvent despre acești guru și maeștrii care au căzut pradă tentației relațiilor sexuale cu discipolii lor. Scandalurile au devenit ceva aproape obișnuit în ashramuri și dojo. Nimeni nu trebuie să devină cinic cu privire la acest subiect pentru a recunoaște că instinctul sexual trebuie să-și găsească expresia în modalitățile mai prozaice și predictibile care nu au nimic de-a face cu ceea ce dogma spirituală nu abordează sau interzice. Acestea au fost la fel de adevărate într-un fel sau în altul de-a lungul istoriei bisericii instituționalizate iudeo-creștine; de asemenea, pe scena spirituală New Age, care îmbrățișează stilul de viață buddhist și hindus. Instituțiile religioase mai vechi sau mai noi au puține cunoștințe de oferit cu privire la sexualitate. Revenind la exemplul învățătorilor de Tantra sexuală, prăpastia dintre teorie și cunoașterea practică este destul de evidentă. Auzim despre fascinante și extatice satisfacții date de relații tantrice inspirate. Cărțile spirituale și periodicele publicate de New Age atrag tot mai mult interesul și fascinația prin anumite informații despre practici sexuale esoterice. Dar care este scopul real al sexualității esoterice și cum se poate găsi cunoașterea reală și instruirea practică din aceste publicații? Cum este posibil pentru cineva să practice în prezent aceste ritualuri într-o formă adaptată relațiilor și vieții obișnuite? Și cât înțelegem noi cu adevărat din învățăturile esoterice dacă le separăm de contextul religios și ritualistic al tradițiilor hinduse și buddhiste? Pentru a răspunde acestor întrebări trebuie mai întâi să înțelegem cu acuratețe sexualitatea esoterică ca un studiu și control a energiei sexuale prin noi înșine, fără a avea nevoie neapărat de ritualurile altor culturi. În afară de aceasta, avem nevoie de metode practice care pot fi înțelese de mentalitatea occidentală și pot fi aplicate în viața contemporană. O cale de a descoperi aceste metode este de a identifica aspectele esențiale ale sexualității care se pot găsi în tradițiile culturale și spirituale ale umanității și să stabilim care dintre acestea sunt aplicabile în zilele noastre. Trebuie să discernem cu grijă ce anume dorim să ne fie ghid în domeniul sexual, fără a ne crampona de moduri demodate și pline de prejudecăți de a gândi și de a trăi. Tradiția taoistă, miezul culturii chineze, prezintă o interesantă perspectivă practică a acestei chestiuni. Străvechii maeștrii chinezi au observat că sănătatea fizică și mintală este strâns legată de funcțiile sexuale, care sunt de asemenea baza cultivării facultăților spirituale înalte. Atitudinea de conservare efectivă a energiei vitale și transformarea ei gradată în substanță spirituală constituie dreptul nativ și responsabilitatea fiecărui om. Practicată în contextul religios monastic taoist, conservarea și cultivarea energiei sexuale presupunea celibatul. Tradiția taoistă plină de înțelepciune oferă o cale practică: KUNG FU sexual (numit și „KUNG FU seminal și ovarian”). Această practică este o cale prin care atât călugărul necăsătorit cât și omul obișnuit (bărbat sau femeie) poate cultiva TAO chiar în viața obișnuită. KUNG FU sexual taoist a fost și este o metodă de prelungire a vieții și de întărire a sănătății, de armonizare a relațiilor dintre bărbat și femeie și de transformare spirituală. Dincolo de unele distorsiuni istorice prin care calitatea egalitară fundamentală a acestei practici nu a fost respectată de împărat și de către aristocrație în sensul unei anumite exploatare a femeii, premisa de bază a metodei KUNG FU sexuale este dezvoltarea spirituală și armonia energiilor bărbatului și ale femeii. ■ Obișnuiți cu faptul că în tradiția din vest sexualitatea este limitată de condițiile noastre culturale religioase și științifice, este greu pentru noi să „prindem” înțelesul esențial al

metaforei sexuale a KUNG FU. Noi avem o vagă înțelegere a unui fel de relație cu artele marțiale, dar dincolo de asta, conceptul de KUNG FU sexual ne pare comic, dacă nu chiar ridicol. De fapt, înțelesul literal al „KUNG FU” este de metodă, practică sau disciplină. Conceptul de „KUNG FU sexual” implică o metodă specifică sau o disciplină practică de a face dragoste fără ejaculare. Tradiția taoistă recunoaște, de asemenea, că există o anumită formă de conflict între sexe: formă care este universal reprezentată prin opoziția logică și întrepătrunderea dinamică a forțelor YIN și YANG. Opoziția logică se manifestă pe „câmpul de bătălie” al relațiilor sexuale și este exprimată ca o confruntare între adversari în timpul jocului amoros. Un conflict în care bărbatul este mai slab decât „puternicul său adversar” și în care KUNG FU al controlului ejaculării este abordat ca o cale de remediere a acestui inechilibru de forțe sexuale. În lumea vestică este răspândită noțiunea de bătălie dintre sexe. Dar noi facem cu ușurință o mare eroare considerând că această expresie are aceleași conotații cu metafora taoistă; însă aici nu este vorba despre un conflict. Conceptul vestic despre bătălia dintre sexe duce spre morbiditate, frustrare și drame sexuale serioase care domină foarte mult gândirea noastră despre relații. Acestea au puține de a face cu jocul și aspectele transformatoare așa cum se înțeleg ele din tradiția taoistă. Doar conștientizând nivelul „energiei sexuale” este posibil pentru noi să înțelegem corect funcțiile sexuale și să le folosim pentru anonizarea sexuală și întărirea sănătății. În acord cu viziunea taoistă, bărbatul este din punct de vedere al înzestrării naturale inferior femeii în ceea ce privește capacitățile sexuale.

Energia sa este ușor consumabilă și cu trecerea anilor capacitățile sale energetice se diminuează substanțial. Acest factor este cauza majoră a conflictului dintre bărbat și femeie și stă la baza celor mai multe consultații și terapii ale problemelor sexuale. Din perspectiva contemporană, ideea de KUNG FU sexual pare a fi stranie și un pic revoluționară. Dar odată cu creșterea interacțiunii culturilor vestice și orientale și cu dezvoltarea medicinei și a sexologiei vestice, principiile și metodele de KUNG FU seminal și ovarian vor putea fi integrate. Luând în considerare că cercetările sexologice din vest sunt foarte tinere, putem anticipa confuziile cu care se confruntă un adolescent care-și explorează propria sexualitate. Din contră, tradiția taoistă are o vechime de peste opt mii de ani, perioadă în care a dobândit o deplină maturitate atât în teorie cât și în practică. De fapt ambele tradiții susțin necesitatea de a controla același impuls. Dacă va funcționa sau nu KUNG FU sexual taoist în vest depinde în parte de modul cum este translatat într-o formă accesibilă înțelegerii științifice și psihologiei vestice. Aceptarea sa mai poate depinde de dorința vesticilor de a se adapta ei înșiși înțelepciunii măestrilor taoiști. Străvechii măestrii taoiști s-ar bucura de acest joc al forțelor contrare ca de o acțiune inevitabilă a lui TAO. Un tânăr maestru taoist a făcut un pas curajos relevând această metodologie secretă vestului; cititorului îi rămâne verificarea valabilității acesteia.

LIBERTATEA «6 august 2005

## MAGAZIN 5

■ Rușii spun că un act sexual prelungit este o sursă de forță spirituală  
ercetătorii ruși au ajuns la concluzia că un act sexual prelungit este o incredibilă sursă de forță spirituală. "Se poate chiar spune că, prin act sexual, omul își prelungește viața. Principalul lucru este să înveți să frânezi, prin scoarța cerebrală, reflexele de ejaculare fizică", spune Rinad Minvaleev, doctor în biologie.

Sex mai lung, nu mai mult!

"Dacă ne bazăm pe manualele tradiționale de sexologie, un act sexual normal dintre bărbat și femeie durează în medie două-trei minute. Tot ce depășește acest interval poate fi trecut în capitolul recordurilor", spune prorectorul Institutului Național de Sănătate, doctorul în biologie Rinad Minvaleev, citat de Agenția Rusia la Zi. Este un indicativ pentru —. — «— un om normal care, o dată pe săptămână - se presupune că în fiecare sâmbătă - respectă ceea ce se numește un ritm convențional-

Actul ar trebui să dureze 40 minute

Exercițiile de yoga au un efect benefic asupra organismului

fiziologic. În tradiția orientală (India, China), aspectului sexual al vieții i se acordă o importanță mult mai mare decât unei simple "prelungiri" a neamului. Actul

sexual avea un statut de "lucrare spirituală". Și mai precis, nu unul simplu, ci prelungit pentru un interval de timp nelimitat. Despre aceasta vorbesc și metodele tan-trice și practicile Dao. În sursele orientale se vorbește despre un sex prelungit ca despre o modalitate de a descoperi în om niște stări fizice și spi- ^ \_ \_ \_ \_ ^ \_ \_ rituale noi. "Noi, ca oameni care se — i ^ — ~ ^ — i n t e r e sează în mod serios de yoga, am hotărât să punem la cale un experiment propriu pentru a confirma sau dezminți aceste informații", declară reputatul specialist. Cel mai greu lucru în realizarea experimentului a fost găsirea voluntarilor, perechi heterosexua-le care ar fi de acord să fa-

că dragoste sub supravegherea savanților și, mai mult, cu dispozitivele de tonometrie electronică pe brațe. O dată rezolvată această problemă, s-a descoperit că în momentul descărcărilor orgasmice, la femei și bărbați se observă două reacții diametral opuse. Ori se reduce brusc frecvența contracțiilor cardiace (până la 10-12 bătăi pe minut) și crește considerabil tensiunea arterială, ori se accelerează bătăile de inimă și tensiunea scade. La unul dintre cei testați o dată a fost înregistrată chiar dispariția pulsului pentru un interval de patru minute. Însă, din fericire, fără nici o consecință pentru starea sa de sănătate. Ce înseamnă aceste două feluri de reacție? "În cadrul sistemului său vegetativ nervos, omul are o secțiune parasimpatică (SPS) și una simpatică (SS) - explică Minvaleev. Prima răspunde de refacerea organismului, înnoirea celulelor și funcționează, de obicei, în timpul somnului. Cea de-a doua reprezintă consumurile

de energie, scoaterea în sânge a hormonilor de adrenalină și noradrenalină. Dacă pulsul scade, iar tensiunea crește, funcționează SPS și noi ne refacem. Dacă este invers, se simte o slăbiciune fizică. Cu cât tensiunea este mai mică, cu atât mai des trebuie să se contracte inima pentru a pompa sânge și cu atât mai devreme ea se uzează. Reiese că, dacă în timpul actului sexual domină reacția parasimpatică (SPS), omul nu obosește ci, dimpotrivă, își reface forțele, își economisește contracțiile inimii și devine o adevărată măturică electrică gata să lucreze, alerge etc. Se poate chiar spune că, prin act sexual, el își prelungește viața. Dar dacă reacția este simpatică (SS), după actul sexual omul decade într-o stare de prostrație și nu este în stare să mai facă nimic". Experimentul a arătat că, dacă actul durează până la 10-15 minute, partenerii au, preponderent, o reacție simpatică la orgasm. "Dar, cu cât se prelungește actul sexual, organismul se restructurează singur pentru reacția parasimpatică, pur și simplu, pentru a se susține și a-și reface forțele consumate. Prin urmare, ambii parteneri se încarcă cu tărie fizică, forță și sentimentul de intimitate spirituală care îi leagă unul de altul", re-l a t e a z ă doctorul. Totul este logic. De ce sunt atâtea femei care reacționează, la

relația intimă cu un bărbat, prin cererile de compensare materială? Nu este vorba de prostituate, ci despre soțiile, amantele, iubitele care, permanent, au pretenții la bărbați, de la a arunca gunoiul și a spăla vasele, până la o mașină nouă sau o călătorie în Insulele Bahamas. Acestea sunt simpaticele (SS) care, în urma actului sexual, doar obosesc și, de aceea, fie și în mod inconștient, cer o compensație pentru munca depusă. "Așadar, un act sexual prelungit este o sursă de forță spirituală care are un substrat fiziologic", continuă specialistul rus. Întrebat cât ar trebui să dureze acest proces miraculos, doctorul a răspuns că de la 30-40 de minute în sus. "În primul rând, există bărbați cu o constituție sexuală puternică din naștere. În al doilea rând, există yoga, care îl organizează foarte bine pe om. La el apar mult mai multe butoane pe corp, cu ajutorul cărora poate să se controleze. Principalul lucru este să înveți să frânezi, prin scoarța cerebrală, reflexele de ejaculare fizică".

