

[Mantak Chia i Michael Winn]

miłosny
potencjał
mężczyzny

[MIŁOŚĆ UZDRAWIAJĄCA]

przełożyli: Jan Stefan, Roman Zawadzki



Jacek Santorski & Co
Agencja Wydawnicza

Tytuł oryginału
Taoist Secrets of Love. Cultivating Male Sexual Energy

Przekład
Jan Stefan
Roman Zawadzki

Redakcja
Lech Robakiewicz

Projekt graficzny okładki i projekt serii
Ewa Olejnik

Konsultacja sinologiczna
Tomasz Skowroński

Korekta
Bogustawa Jędrasik

Projekt i skład książki
Marcin Labus. marcinlabus@poprostu.net

Wydanie II

Copyright © by Aurora Press Inc., 1984
First USA Edition published by Aurora Press, Santa Fe, NM
Copyright © for the Polish edition by Jacek Santorski & Co, 2006

Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o.
ul. Alzacka 15 A, 03-972 Warszawa
www.jsantorski.pl; e-mail: wydawnictwo@jsantorski.pl
Dział handlowy: tel. (0-22) 616 29 28, 616 29 36, faks (0-22) 433 51 51

Druk i oprawa
EDIT, tel. (0-22) 872 95 08

ISBN
83-60207-75-5

Każda, nawet bardzo popularna praca dotycząca historii, filozofii czy szerzej – cywilizacji Chin – musi wprowadzać nazwy własne i specyficzną terminologię w oryginalnym chińskim brzmieniu. Może to stanowić czasem pewne utrudnienie dla Czytelników, jednak odmienność pojęć i kategorii opisu rzeczywistości stosowanych w tradycji chińskiej bywa tak subtelna, że próby odnalezienia ekwiwalentów w tradycji Zachodu mogą być mylące lub po prostu takich odpowiedników nie ma. Tak więc, chcąc nie chcąc, Czytelnicy muszą się oswoić z „chińszczyzną”, w czym pomocne będzie zapoznanie się z zasadami przyjętego tu przez wydawcę systemu transkrypcyjnego *pinyin*. Ta opracowana w Chinach notacja fonetyczna jest obecnie coraz szerzej stosowana na całym świecie i wypiera wiele lokalnych systemów transkrypcji. W publikacjach o tradycyjnej medycynie chińskiej *pinyin* praktycznie nie ma już w tej chwili konkurencji.

Mówiąc krótko: spółgłoski bezdźwięczne: p, t, k w nagłosie sylaby czytamy jako przydechowe (pchać, tchawica, Khmer), zaś dźwięki: b, d, g jak polskie p, t, k. Podobne opozycje – przydechowe/nieprzydechowe – tworzą: zh (czytaj: cz) – ch (czytaj: cz^h); j (czytaj: ć) – q (czytaj: ć^h). Poza tym r czytaj jak ż, sh jak sz, x jak ś, w jak ł. Pozostałe zasady zapisu transkrypcyjnego *pinyin* są mniej więcej zgodne z konwencją notacji języka polskiego.

nieprzydechowe		przydechowe	
<i>pinyin</i>	czytaj	<i>pinyin</i>	czytaj
b	p	p	p ^h
d	t	t	t ^h
g	k	k	k ^h
j	ć	q	ć ^h
z	c	c	c ^h
zh	cz	ch	cz ^h

<i>pinyin</i>	czytaj
r	ż
sh	sz
w	ł
x	ś
y	j

W przypadku terminów *tao* i *kung-fu* zrezygnowaliśmy z oryginalnej notacji *pinyin*, gdyż należałoby zgodnie z powyższymi uwagami pisać *dao* i *gongfu*. Słowa te stały się już częścią naszego języka i zapisywane inaczej wyglądałyby obco i niezrozumiale. Ponadto, ponieważ autor odwołuje się jednocześnie do dwóch źródeł: hermetycznej wiedzy taoistycznej i tradycyjnej medycyny chińskiej (w istocie podział taki jest nieco sztuczny) zdecydowaliśmy się zaopatrzyć terminy *stricte* techniczne w znaki pisma chińskiego, aby ułatwić wnikliwym Czytelnikom oraz profesjonalistom orientację w tych nowych zagadnieniach, do tej pory nieomawianych w polskich publikacjach.

Tomasz Skowroński

Streszczenie zasad taoistycznego doskonalenia energii seksualnej

1. Wszechświat wypełniony jest najrozmaitszymi odmianami energii dynamicznej, czyli *qi*. *Tao*, czyli „droga” każdego człowieka to twórcza transformacja energii, dokonująca się w ciągu całego jego życia i prowadząca go na powrót do wyjściowego stanu harmonijnej równowagi. Energia płciowa (*jing*) jest potężną energią życiową, nieustannie wytwarzaną w ludzkim ciele. Popęd płciowy wytycza bieg biologicznej ewolucji człowieka poprzez przenoszenie w czasie przekształceń genetycznych. W sensie emocjonalnym harmonizuje miłość między kobietą i mężczyzną, w sensie zaś duchowym – wyznacza ścisłą więź między „zwykłymi” siłami twórczymi człowieka a boskim procesem kosmicznej kreatywności. Wzbogacanie odczuwania obecności energii seksualnej – w pojedynkę czy z partnerem – to jeden z najprostszych sposobów powrotu do czystej świadomości i do przeżywania najgłębszych rytmów życia (rozdział 1 i 2).

2. Męska energia płciowa zmagazynowana jest w spermie. Jedna ejakulacja to 200–500 milionów wydalonych plemników, z których każdy stanowi potencjalny załążek istoty

氣 *qi*

道 *dao*

精 *jing*

ludzkiej. Gdyby wszystkie one miały sposobność zapłodnienia jajeczek, to wówczas jeden orgazm wystarczyłby na zaludnienie całych Stanów Zjednoczonych. Wytwarzanie spermy, obdarzonej tak niesłychaną potencją psychiczną pochłania jedną trzecią dziennego wydatku energetycznego mężczyzny i w szczególności sposób obciąża system hormonalno-immunologiczny (rozdziały 3 i 4).

3. Pierwsza zasada doskonalenia energii płciowej zakłada jej przechowywanie. Wytrysk nasienia w celach innych niż prokreacja jest ogromnym marnotrawieniem niezwykle drogiego skarbu. Tracenie energii przez długi czas osłabia zdrowie psychiczne mężczyzny i może rodzić nieuświadomianą emocjonalną złość wobec kobiet oraz stopniowo wysysać z niego wyższe siły umysłowe i duchowe, niezbędne do odradzania samego siebie. Z tej właśnie racji wiele istniejących na świecie kodeksów życia duchowego wprowadza obowiązek przestrzegania celibatu. Taoiści akceptują pożycie seksualne jako coś naturalnego i zdrowego, niemniej wiedzą też, że chwilowa przyjemność, jaką daje orgazm genitalny wraz z wytryskiem, jest czymś powierzchownym w porównaniu z głęboką ekstazą, możliwą do przeżycia podczas uprawiania miłości bez utraty męskiego nasienia. Pierwszą powinnością każdego mężczyzny winno być sprawowanie pełnej kontroli nad funkcjami swego ciała i zapobieganie takim właśnie stratom. Tajemne metody taoistyczne „uszczelniania” członka w celu zachowania energii *jing* podane są w rozdziałach od 5 do 8.

4. Druga zasada doskonalenia energii płciowej zakłada jej przetwarzanie. W trakcie pobudzenia seksualnego *jing*, czyli esencja płciowa zmagazynowana w jądrach, szybko rozprzestrzenia się, co powoduje, iż część energii w sposób naturalny przemieszcza się do wyższych ośrodków ciała – serca, mózgu, gruczołów i do układu nerwowego. W następstwie wytrysku ów ruch wznoszący zostaje raptownie przerwany – dlatego też wielu mężczyzn nigdy nie zdaje sobie sprawy z pełnej potęgi

小周天 *xiaozhoutian*

swej płciowości. Metoda taoistyczna pozwala doskonalić tę transformację wznoszącej się energii seksualnej poprzez otwieranie subtelnych kanałów, biegnących kręgosłupem od genitaliów do głowy, a następnie w dół do pępka. Rozprze-strzeniająca się energia płciowa zostaje skanalizowana w „Orbicie Mikrokosmosu” (*xiaozhoutian*), tak iż przepływa przez wszystkie główne narządy ciała i harmonizuje funkcje ośrodków energii eterycznej zwanych przez taoistów dantianami (przez Hindusów zaś czakrami) (rozdziały 7 i 8).

5. Trzecia zasada taoistycznego doskonalenia energii płciowej zakłada równowagę biegunowości sił żeńskich i męskich (*yin-yang*). Gdy energia ta zostanie zachowana i przetworzona w jej ruchu wznoszącym, mężczyzna może na drodze medytacji zrównoważyć obydwie bieguny – męski i żeński – które istnieją w jego ciele. Podczas doskonalenia „we dwoje” energii para równowagi powstające w jej obrębie pole energetyczne poprzez wymianę i krążenie energii między partnerami. Ich związek staje się pomostem, służącym do przejścia od popędu seksualnego do miłości, a następnie do duchowej świadomości i oddania. Walka płci o dominację stopniowo ustaje, ustala się równowaga pomiędzy zróżnicowanymi rolami w zakresie pracy, rodziny i miłości, a nowy sens życia prowadzi partnerów ku głębszej harmonii. Równowagę tkwiącej w nich biegunowości seksualnej jest prawdziwie głęboką psychologią, jako że oznacza ożywcze sięganie do najgłębszych korzeni istoty mężczyzny i kobiety. W rozdziale 9 opisana została szczegółowo metoda Orgazmu Głębinowego, czyli wymiany energii *yin* i *yang* w trakcie stosunku. Na najwyższym poziomie tej techniki wymiana energii odbywa się bez uprawiania seksu czy przeżywania orgazmu – musi ona jednak być ćwiczona pod okiem mistrza (rozdział 18).

6. Nie należy przeceniać seksu fizycznego w życiu codziennym – zbyt łatwo bowiem można poddać się przyjemności, wyzbytej z doświadczenia obecności energii wyższych

丹田 *dantian* 陰 *yin* 陽 *yang* 神 *shen*

i doskonalszych. Należyte doskonalenie doznań seksualnych jest zaledwie drobną cząstką ogromnego i wszechogarniającego *tao*. Gdy mieszanina waszej *qi* (ogólnej energii życiowej), *jing* (esencji płciowej) i *shen* (ducha) pozostaje niezrównoważona, niezwykle trudno będzie wam zespolić się w jedność i poczuć się istotą pełną i radosną. Doskonalenie energii seksualnej jest ważne ze względu na ożywienie ducha, aczkolwiek bez właściwej diety, bez ćwiczeń, medytacji i bez wypełnionych moralnymi cnotami postępków i miłości osiągnięcie prawdziwej doskonałości staje się niemożliwe. Nie należy też w ogóle pomijać seksu i koncentrować się wyłącznie na wyższych ośrodkach duchowych; wszak dach, niewsparty na trwałych fundamentach, łatwo może się zawalić. *Tao* jest jednością nieba i ziemi, prawdziwą harmonią człowieka, tkwiącego pomiędzy tymi dwiema sferami i oddającego się harmonizującemu zespoleniu ich subtelnych energii.

7. Unikajcie seksu bez miłości. Prowadzi on bowiem do niezrównoważenia sfer – fizycznej, umysłowej i duchowej – i spowalnia rozwój człowieka. Techniki taoistyczne pomyślane są jako praktyczne – lecz nie mechaniczne. Kobieta poszukuje u swych kochanków ciepła uczuć i przywiązuje się do mężczyzny, który potrafi wznieść się ponad miłość kompulsywną czy ponad mechaniczne mistrzostwo w zakresie ezoterycznych technik miłosnych. Doskonalenie „we dwoje” jest niemożliwe bez pełnego uczestnictwa kobiety, która musi przetrworzyć w ruchu wznoszącym esencję *yin*, zmagazynowaną w swych jajnikach. Traktujcie kobietę, którą kochacie, jak coś więcej niż tylko potężny generator energii *yin*; jest ona wszak w pełni istotą ludzką, godną miłości i szacunku.

8. Doskonalenie energii seksualnej niekoniecznie wymaga udziału żony czy przyjaciółki. Z początku kontrolowanie wytrysku łatwiej jest ćwiczyć samemu, bez rozpraszającego podniecenia, jakie rodzi ciepło kobiety. W każdej fazie ważne jest, by dokładnie informować swą partnerkę, co się robi i by prosić ją o współdziałanie. Takie same zasady stosują się do taoistycznego doskonalenia kobiet, których esencja seksualna, wyzwalana z jajników – jej *jing* – przetwarzana jest

w ruchu wznoszącym ku sercu i ku wyższym stanom umysłu. Wiele kobiet intuicyjnie wyczuwa istotę tego procesu. Wrażliwa natura kobiety pozwala jej szybko opanować *tao* miłości, zwłaszcza wtedy, gdy mężczyzna wypracował już tę technikę dla swego ciała.

9. Każdy mężczyzna, cieszący się dobrym zdrowiem, może opanować opisane w tej książce taoistyczne metody doskonalenia energii seksualnej. Ktoś, kto cierpi na impotencję lub przedwczesny wytrysk, przed podjęciem prób uruchomienia Wielkiego Ciągu (rozdział 7) powinien przerobić ćwiczenia regenerujące podane w rozdziale 15. Zasady doskonalenia energii są proste, aczkolwiek wymagają ciągłej pracy. Przypomina to trochę pielęgnowanie ogrodu – wystarczy codziennie nieco przekopać grządki, a resztą zajmie się już sama natura. Pewnego dnia drzewa zakwitną i wydadzą wspaniałe owoce. Niecierpliwość umysłu niszczy wszelki rozwój. Gdy zdarzy się utrata nasienia, nie należy oddawać się poczuciu winy czy złości – trzeba lat, by w pełni opanować *tao* miłości. Kluczem do tego jest odprężenie, zadowolenie z siebie i nieustanna praktyka.

Męska energia płciowa zmagazynowana jest w nasieniu

Żaden lek, żadne pożywienie czy ucieczka w duchowe odosobnienie nie pomoże przedłużyć życia mężczyźnie, który zapomni o zgłębianiu lub praktykowaniu harmonii energii płciowej.

Pengzi, lekarz cesarza

Przez ponad 8000 lat historii Chin Metoda Kung-fu Seksu, polegająca na powstrzymaniu wypływu nasienia podczas miłosnego aktu, zachowywana była w najgłębszej tajemnicy. Praktykował ją przede wszystkim cesarz i jego najbliższe otoczenie – zgodnie z naukami, jakich udzielali mędracy *tao*, pełniący funkcję doradców dworskich. W owych czasach ci mądrzy ludzie utrzymywali, iż jest to naturalny dar, jakim obdarzona została ludzkość. Cesarz musiał znać tę metodę po to, by zapobiegać impotencji i chorobom; niewłaściwie wykształceni władcy szybko wyczerpywali w młodości swe siły, zaspokajając seksualne oczekiwania żon i konkubin. W arystokratycznych rodach wiedza ta przechodziła wyłącznie z ojca na jednego z wybranych synów, z wyłączeniem żon, córek i innych członków rodziny.

Kung-fu Seksu jest systemem ćwiczeń, przeprowadzanych wewnątrz ciała i umożliwiających mężczyznom zachowywanie w obrębie swego organizmu niektórych substancji wydzielania wewnętrznego, które – należycie magazynowane i kierowane na powrót w obieg ku wyższym żywotnym ośrodkom energetycznym – stanowią źródło nieporównywalnej z niczym energii. Zapobieganie utracie tej biochemicznej energii możliwe jest dzięki wstrzymywaniu się od wytrysku. Powstrzymania ejakulacji nie należy mylić z powstrzymywaniem orgazmu. Metoda Kung-fu Seksu umożliwia przeżycie jedyne w swoim rodzaju i doskonałego orgazmu, powtarzanego wielokrotnie przez długi czas w trakcie miłosnego aktu. Cała sztuka jest nader prosta – podczas orgazmu nie dochodzi do utraty nasienia.

Ćwiczenie panowania nad niektórymi mięśniami, ścięgnami i spoidłami dolnych partii tułowia oraz umożliwianie ciśnieniu genitalnemu rozprzestrzeniania się po całym ciele pozwala zachowywać nasienie w organizmie. Towarzyszą temu nieskończone różnorodne odczucia przyjemności. W rzeczy samej, radość, jaką niesie uprawianie tego rodzaju miłości, musi być uznana za coś zdecydowanie odmiennego od zwykłej przyjemności fizycznej – intensywność doznań jest tu tak ogromna, że często prowadzi do duchowego przebudzenia się człowieka.

Mężczyzna, który opanuje tę metodę, odkryje, iż jego płciowość wzmogła się na tyle, że może być odczuwana jako zrewolucjonizowanie całego życia. Para kochanków staje się generatorem, wytwarzającym ogromne ilości energii elektromagnetycznej. Dzięki tej metodzie można uprawiać miłość częściej niż dotychczas, z niebывałym pożytkiem dla zdrowia. Kung-fu Seksu stymuluje wytwarzanie drogocennych hormonów, a nie ich trwonienie, jak to ma miejsce w przypadku zwykłego wytrysku.

Wzmoczeniu ulegają wszystkie żywotne funkcje organizmu – a to dzięki temu, że energia życiowa nie jest już rozpraszana na zewnątrz poprzez narządy płciowe. Prawdziwe zaspokojenie seksualne polega nie na tym, by czuć, jak uchodzi z nas

życie, lecz na tym, by zwiększać świadomość ożywczego prądu, który płynie przez jądra. Ciało wypełnia się za sprawą „właczania” energii życiowej w górę, od ośrodków płciowych do mózgu i narządów wyższego rzędu, takich jak serce i korona głowy. Wzmagający życie proces energetyczny znajduje swe zwieńczenie z chwilą wymiany energii z partnerem podczas swobodnej medytacji, prowadzonej po wytworzeniu owej niezwykle nasyconej energii seksualnej.

To potężne rozładowanie i wymiana sił życiowych stanowi fundament ludzkiej miłości. Rozbudzenie owej dynamicznej energii jest także doznaniem obecności siły, tkwiącej u podłoża biologicznej i duchowej ewolucji człowieka zwanym także Wznoszącą Kundalini.

Nadzwyczajna moc eliksiru płciowego

Mędracy Wschodu od niepamiętnych czasów poszukiwali sposobów zapobiegania utracie nasienia. Wszyscy bez wyjątku zdawali sobie bowiem sprawę z niebywałych wręcz efektów stosunku płciowego, który – wykonywany z miłością i zdyscyplinowaniem – może rozbudzać uspięne siły ciała i umysłu. Szczególnie podatny na doskonalenie jest układ nerwowy i układ wydzielania wewnętrznego. Od dawna wiadomo było, że akt miłosny ma moc uzdrawiania, niemniej mistrzowie *tao* starali się pójść jeszcze dalej i odnaleźć kryjące się u jego źródeł zasady fizycznej nieśmiertelności. Powstało wiele szkół, oferujących rozmaite sposoby odkrywania tajemnego eliksiru płciowego.

Kto dobrze zna konwencjonalny seks z wytryskiem nasienia, ten doskonale wie, jak ogromnie wycieńcza on wszystkie narządy i gruczoły. W wyniku ejakulacji wewnętrzne ciśnienie życia uwalniane jest z ciała, co u niektórych zdominowanych przez seks mężczyzn prowadzi do tego, że zostaje im tyle tylko energii życiowej, by przejrzeć gazetę, przeżuć nieco pożywienia i położyć się na kanapie u psychoanalityka.

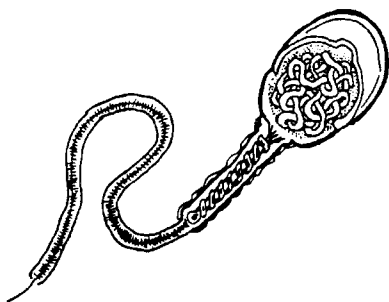
Dawni mędracy zakładali, iż jedna kropla nasienia ma w sobie tyle samo sił życiowych co tysiąc kropli krwi. Święci

mężowie Indii nieodmiennie przywodzą na pamięć amritę – eliksir życia, odmładzającą substancję, wytwarzaną podczas długotrwałej aktywności seksualnej, uprawianej bez wytrysku. Wytwarzanie tego eliksiru, który ludzie Zachodu nazwaliby zapewne hormonem wyższego rzędu, wymaga stosowania technik seksualnych, które zapobiegają ejakulacji i tym samym umożliwiają osiągnięcie przez ciało coraz wyższych stanów energetycznych.

Przy zachowywaniu nasienia i kierowaniu go na powrót w obieg ciała pojawiają się takie nadzwyczajne moce jak zdolność uzdrawiania i jasnowidzenie.

Wielu świątłych ludzi utrzymuje od dawna, że ciało człowieka, który powstrzymuje swe nasienie przez całe życie, po śmierci nie ulega rozkładowi.

Święci tego świata – chrześcijanie, buddyści, mahometanie czy taoiści – posługiwali się mocą zawartą w nasieniu życia do czynienia „cudów”.



Rysunek 1
Wielka tajemnica

Wiele ezoterycznych sekt zaleca spożywanie nasienia w celu wzmocnienia potencji seksualnej i zapewnienia sobie długowieczności ciała. Praktyki te mają sens w takim samym stopniu jak spożywanie preparatów witaminowych. Badania naukowe wykazały bowiem, że nasienie jest skarbnicą witamin, minerałów, elementów śladowych, hormonów, protein, jonów, enzymów i innych ożywczych substancji.

Sperma ma jednak jeszcze jedną dodatkową własność, której współczesna nauka nie jest w stanie zbadać, a która ma znaczenie o wiele większe niż jakakolwiek witamina. Jest nią coś, co można nazwać Siłą Życia. Niezależnie od tego, czy jest wykrywalna przez jakąś aparaturę pomiarową, czy też nie, jest trudna do wyobrażenia, ponieważ oddziela to, co żywe, od tego, co martwe. Doskonałym przykładem innej naturalnej substancji, która przy analizie chemicznej nie wykazuje żadnych szczególnych właściwości – mimo powszechnego uznania jej mocy regeneracyjnej – jest korzeń żeń-szeń (*renshen*). Uprawianie miłości stanowi potężny środek uzdrawiający, gdyż pozwala dzielić się siłą życia, której możliwości znacznie przekraczają to, co dają jakiekolwiek zioła czy lekarstwa.

Chińscy arystokraci i adepci tej sztuki, poszukujący najgłębszych poziomów zaspokojenia, od dawna posiadli zdolność kierowania energii nasienia do mózgu i ośrodków życiowych ciała. Zwykli natomiast ludzie nie dysponowali, jak dotąd, żadnymi technikami wprowadzania tej potężnej siły życia na powrót do swego organizmu. Wielu mężczyzn uznaje pokusę seksu za nieodparcie pociągającą i – gdy już nadarzy się po temu okazja – radośnie wyzbywa się swego nasienia, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji takiego postępowania lub nie mając nawet pojęcia, że istnieje dla niego jakaś alternatywa.

Częste ejakulacje stopniowo wysysają z człowieka wszelką żywotność. Szczególnie aktywni „utrącajusze” tracą wigor, słabnie im wzrok, wypadają włosy, przedwcześnie też zaczynają



się starzeć. Zrazu nie czują się zbyt „wypompowani” – jednakże po kilku już latach nadużywania swych sił ich możliwości maleją w sposób zgoła alarmujący. Gdy produkty wydzielania wewnętrznego w gruczołach bywają regularnie marnotrawione, ciało wysycha na wiór. Po pewnym czasie – wahającym się od miesiący do kilku dziesiątków lat, w zależności od przyrodzonych predyspozycji jednostki – możliwości twórcze i seksualne maleją o połowę, zdolność zaś do przeciwstawienia się chorobom i dolegliwościom wieku starczego spadają do zera.

By odzyskać tracone siły, zdesperowani „utrącjuszki” marnotrawiący życiodajne nasienie próbują przywracać sobie dobre samopoczucie za pomocą zastrzyków z hormonów, różnych „wzmacniaczy”, „uspokajaczy”, alkoholu, superwitamin, halucynogenów i afrodyzjaków. Nerwowe szpikowanie się tego rodzaju środkami przynosi jedynie chwilową poprawę sytuacji. Można też starać się odzyskiwać gasnącą potencję poprzez nabywanie osobistej mocy społecznej, zdobywanej za pomocą pieniędzy lub wpływów politycznych. Jeśli człowiek wkroczy na ścieżkę rozwoju duchowego lub zacznie żyć w środowisku kochającej go rodziny i przyjaciół, owo poczucie utraty sił życiowych może ulec osłabieniu. Niemniej będzie się ono utrzymywało tak długo, jak długo trwać będzie marnotrawienie drogocennej energii. Narządy układu pokarmowego nie będą w stanie przyswajać z pożywienia dostatecznej ilości energii, zdolnej rekompensować nieodwracalne ubytki energii życiowej, traconej podczas ejakulacji.

Taoistyczna metoda doskonalenia energii seksualnej wprowadza w obieg ciała zawarte w nasieniu hormony, proteiny, witaminy, enzymy, minerały i ładunki elektryczne. Z chwilą gdy zostaną one zachowane i ulegną przetworzeniu, człowiek zaczyna cieszyć się wspaniałym życiem płciowym, lepszym zdrowiem, umacnia się w nim równowaga wewnętrzna i narasta świadomość duchowa.

Taoistyczna praktyka miłości nieustannie stymuluje wytwarzanie substancji hormonalnych niezwykle wysokiej jakości. Podczas uprawiania miłości można koncentrować energię

w gruczołach wydzielania wewnętrznego; gdy zostaną one już skąpane w tej energii, wzrasta ilość produkowanych przez nie hormonów, a co ważniejsze – wzrasta też i ich jakość. W dalszych etapach ćwiczeń hormony zaczynają wykazywać niezwykle wręcz właściwości.

Metoda Kung-fu Seksu pozwala człowiekowi na generowanie i przechowywanie energii nerwowej i hormonalnej w ilościach o wiele większych niż te, które są potrzebne do normalnego funkcjonowania organizmu. Nadmiar sił witalnych można przeznaczyć na wzmacnianie ciała i rozwijanie zdolności umysłowych i duchowych. Gdy kochankowie trwają w czułym uścisku, energia *yin* i *yang* koncentruje się w zawirowaniach powstających między obszarami genitalnymi a głową i może nieprzerwanie utrzymywać się w samej głowie.

Dlaczego duchowa moc seksu była utrzymywana w tajemnicy

Nasz gatunek musiał w końcu uświadomić sobie potrzebę oszczędzania zasobów naturalnych – w przeciwnym razie wyeksploatowalibyśmy się sami i doprowadzili do pełnej ruiny. Musimy oszczędzać czystą wodę, glebę, lasy i paliwa, musimy bardziej wydajnie produkować żywność, budownictwo i transport muszą stać się mniej niszczące. I tak już wyczerpaliśmy większą część dostępnych dotąd skarbów naszej planety. Koszty produkcji podstawowych dóbr rosną niebotycznie, ponieważ przy tych resztkach, jakie nam zostały, nadal wytwarzamy zbyt wiele mało efektywnych maszyn, takich jak samochody, czy nieprzydatnego sprzętu wojskowego – czołgów, rakiet itp.

Każdy chętnie mówi o oszczędzaniu zasobów naturalnych, niewielu jednak marzy o oszczędzaniu zasobów najistotniejszych – zasobów własnej energii życiowej. Prawdziwie racjonalny program energetyczny polega na rozsądnym gospodarowaniu energią zmagazynowaną w męskim nasieniu. Jest to właśnie ten aspekt oszczędności, który całkowicie pomijają politycy i eksperci od zdrowia.

Jednym z powodów pomijania tej kwestii jest całkowita nieznajomość starożytnych, utrzymywanych w ścisłej tajemnicy metod, stosowanych w przeszłości. Mistrzowie *tao* poznali je dzięki tysiącletnim, uporczywym badaniom ukrytych zasad ożywiania materii. Przedstawione tu metody są owocem pracy wielu pokoleń oddających się medytacjom mędrców oraz mych własnych obserwacji współczesnego życia. W książce tej bowiem zawarłem sumę mego własnego doświadczenia jako nauczyciela.

Mistrzowie *tao* skłonni byli odkrywać swe wielkie sekrety jedynie starannie wybranym uczniom, którzy dowiedli oddania ideałom swych nauczycieli przez lata ciężkich wyrzeczeń i służby. Czemuż owi mędracy tak silnie nastawali na skrywanie swej niezwyklej wiedzy przed zwykłymi ludźmi?

Powody tej tajemniczości nie tak łatwo dadzą się wytłumaczyć współczesnemu człowiekowi Zachodu. Środki masowego przekazu wykształciły bowiem stan umysłów, wedle którego wszystko w życiu człowieka jest jedynie interesem; najbardziej przecież łakomym kąskiem na żerowisku publicznym są najintymniejsze szczegóły prywatnego życia seksualnego. Dzisiejsze reklamy oznajmiają swym potencjalnym klientom, że „nic nie da się sprzedać, jeśli nie będzie to *sexy*”. Tego typu mentalność czyni z seksu (zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych) coś na podobieństwo dostępnego towaru i powoduje, że w życiu prywatnym coraz trudniejsze staje się przeżywanie go jako intymnej radości, którą można z czasem jeszcze pogłębiać. Dzisiejszy seks jest często „konsumowany” i odrzucany z chwilą, gdy partnerzy się starzeją lub gdy stają się sobie niewygodni. Kobiety z haremów chińskich cesarzy i arystokratów mogły liczyć na zdecydowanie lepszy los – w zamian za swe usługi erotyczne miały zapewniony materialny komfort życiowy. Społeczność dworska faworyzowała mężczyzn, niemniej kobieca energia seksualna ceniona była za jej moc uzdrawiania i uznawana za niezbędną z punktu widzenia duchowego rozwoju mężczyzny.

Pewna klasyczna przypowieść taoistyczna opisuje kobietę, która opanowała proces transformacji seksualnej, wymieniała

swą energię *yin* z męską energią *yang* i w efekcie osiągnęła nieśmiertelność. Dzięki temu stała się przewodniczką starożytnych władców po świecie miłości. W starych zapisach historycznych podany jest przykład pewnej dworki, która po śmierci cesarza w 690 roku n.e. została cesarzową Chin. Cesarzowa Wu, szanowana za swe mistrzostwo w sztuce kochania, rządziła mądrze przez wiele lat – aż do śmierci.

Dawni mędracy *tao* nie byli przesądni. Byli przyrodnikami, którzy stworzyli podwaliny późniejszych zdumiewających postępów w medycynie, chemii, biologii, nawigacji i w wielu innych dziedzinach; doszli do tego, co zachodni naukowcy odkrywają dopiero w 2000 lat później. Nie byli też bynajmniej zapamiętali w tym, by swą wiedzę zachowywać wyłącznie dla siebie. Mieli jednak powody – w owym czasie w pełni uzasadnione – do przestrzegania tajemnicy. Jako strażnicy wiedzy przekazanej im przez ich mistrzów obawiali się, by ogromna siła, którą można uwalniać za pomocą owych tajemnych praw, nie była używana do niewłaściwych celów. Możliwe też, że czuli się zobowiązani do chronienia zwykłych ludzi przed właściwym dla nich zniekształcaniem czystej nauki i wykorzystywaniem jej do zaspokajania swych instynktownych popędów. Na chińskiej wsi, która była wówczas o wiele mniej zaludniona niż dziś, ktoś, kto poznałby tę ezoteryczną wiedzę, mógłby z łatwością zostać jakimś hersztem lub nawet królem. Wojownicy, z kolei, mogliby wykorzystywać nabytą moc w celu niszczenia swych przeciwników.

Mistrzowie *tao* uznali więc, że szerokie rozpowszechnianie ich wiedzy mogłoby okazać się niebezpieczne i przekazywali ją jedynie kilku wybranym uczniom tuż przed wyzwoleniem się ze swego ziemskiego bytowania. By zagwarantować niedopuszczenie do samolubnego nadużywania tej wiedzy, często wtajemniczali każdego z uczniów tylko w pewne jej aspekty. Tym sposobem największe moce mogły być wyzwolane dopiero wówczas, gdy wszyscy uczniowie zbierali się razem i dzielili swą częśćką wiedzy z pozostałymi. Gdy ktośkolwiek chciał w sposób egoistyczny ukryć to, co wie, reszta nie poznawała całości przekazu. W efekcie po przeminięciu



jakże wielu pokoleń z tej najskrytszej wiedzy pozostały tylko fragmenty, z których każdy uchodzi dziś za osobną dyscyplinę. Podjąłem więc próbę połączenia licznych oddzielnych wątków w jedną spójną całość, która – jak wierzę – będzie podobna do tego, co stanowiło najstarszą i najpełniejszą naukę dawnych mistrzów.

Dlaczego dziś odkrywamy tę tajemnicę

Dlaczego naruszamy dziś tradycyjną zasadę nauczania Chińczyków i ujawniamy opinii publicznej tę kryjącą w sobie taką moc naukę? Prostim powodem tego jest fakt, iż nadszedł już najodpowiedniejszy po temu moment historyczny. Kondycja człowieka jest dziś nazbyt rozpaczliwa, by pozbawiać nasz gatunek potencjalnego ogromnego zastrzyku energii życiowej. Jeśli ludzkość nie zostanie szybko wzbogacona o nową energię życiową w celu uzyskania większej harmonii niż w ciągu ostatnich 2000 lat, wówczas wszyscy – i mistrzowie, i zwykli śmiertelnicy – skazemy się na żalosną egzystencję czy wręcz na wymarcie.

Jakże wielu mamy mędrców od komputerów, od giełdy, próbek i widowisk sportowych – a jakże niewielu od sztuki życia. Przedstawiciele naszego gatunku poświęcają swój krótki żywot na zgłębianie statystyki, czarnych skrzynek, trujących chemikaliów i – nade wszystko – na pustosłowie. Większość Amerykanów każdego dnia spędza ponad sześć godzin na wprawianiu się w hipnotyczny trans za pośrednictwem kolorowych cieni, pływających na szklanym ekranie. Urządzenia te w sposób niedostrzegalny stają się instrumentami naszej zagłady – umysł, zaprogramowany przez telewizję, nie jest umysłem wolnym. Jakże niewielu ludzi poświęca chociażby jedną sekundę na głębsze wejrzenie w kryjący się w nich samych wielki strumień życia. Cała wydatkowana na różne sposoby energia przemysłowa jest niczym innym jak tylko małą imitacją elektryzujących stanów ekstazy, jakie można odkryć w ciele i umyśle człowieka.

Są też i sygnały pomyślne – wszak wedle nauki *tao* każde nadużycie prowadzi do swego zaprzeczenia. Mimo miłości większej części kultury masowej istnieją potężne siły, które wiodą nasz gatunek ku coraz to wyższej świadomości. Wyraźnie widać, że przyczyną chaosu, jaki ogarnia planetę, jest rewolucyjny postęp ludzkiej wiedzy. Mówiąc najprościej, bomby wodorowe wiszą nad nami tylko dlatego, że byliśmy na tyle mądrzy, by je wynaleźć. Nienawiść zawiera w sobie załączki miłości. Wywołujemy kryzysy po to, by wymusić jakieś rozwiązania narzucające przywrócenie równowagi zarówno wśród ludzi, jak i między nimi a naturą.

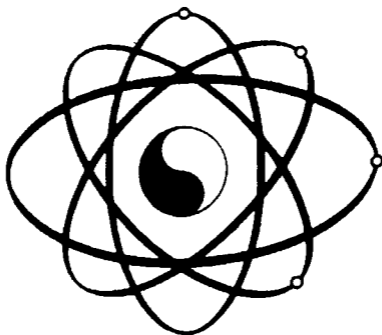
Jednym z najważniejszych bodaj następstw owego poszerzenia się świadomości jest fakt, iż zwykły człowiek dopuszczany jest do tajemnic życia, które niegdyś z założenia przeznaczone były tylko dla nielicznych wybrańców. Francuski naukowiec Schwaller de Lubicz tak oto rozwija tę myśl: „Jest rzeczą oczywistą, że rewolucja w myśleniu... nie jest wynikiem jakiegoś kaprysu. W istocie jest to problem oddziaływań kosmicznych, których obiektem jest – wraz ze wszystkim, co w sobie kosmos zawiera – Ziemia. Faza płodowa cyklu planetarnego naszego Układu Słonecznego zakończyła się... Musi zacząć się nowy okres; jego nadejście zwiastują ruchy sejsmiczne, zmiany klimatyczne i – nade wszystko – duch, jaki ożywia ludzi”. Nie tylko więc kłopoty stymulują rozwój świadomości – również i zmiana świadomości rozsądza przeskody w istniejącym porządku rzeczy.

Mam nadzieję, że przedstawione tu taoistyczne techniki doskonalenia męskiej energii zostaną wzbogacone z chwilą gwałtownego zetknięcia się z koncepcjami im przeciwnymi, gdy zostaną poddane badaniom naukowym i zostaną przeżyte w osobistym doświadczeniu – gdy staną się obiektem, poddanym wpływowi twórczego geniuszu naszego gatunku. Dziś w Chinach istnieje formalny zakaz ukrywania tajemnej wiedzy, służącej dobru ludzi – należy ujawniać wszystko, co może posłużyć pożytkowi ogółu. W przyszłości więc ściśle strzeżone tajniki przygotowywania ziół, korzonków, wód mineralnych, kory drzew, błot leczniczych, kwiatów, klejnotów



i jądów zostaną szybko udoskonalone – tak jak i ćwiczenia i medytacje jogi – w celu służenia nam wszystkim.

Ujawnienie taoistycznych sekretów seksu jest więc wkładem do ludzkiej kultury, aczkolwiek trzeba trochę czasu, by przyniosło ono właściwe owoce. To, nad czym trudziły się niegdyś nieliczne umysły, musi teraz przetrwać geniusz całego naszego gatunku po to, by uratować świat od niebezpieczeństw, jakie niosą jego wybryki.



Co to jest energia *qi*

Esencja, *qi* i duch są trzema klejnotami życia.

Księga Przemian i Niezmiennej Prawdy,
Mistrz Ni Hua Ching

Nie sposób pojąć zasad taoistycznego doskonalenia energii płciowej bez pełnego zrozumienia chińskiego pojęcia *qi*. Energia życiowa *qi*, znana też jako prana – ciepły prąd, moc Kundalini czy wreszcie elektromagnetyczna siła życia – jest szalenie trudna do opisanego, ponieważ jest niewidoczna i nie daje się wizualizować. Możemy jednak wyczuwać jej obecność. *Qi* jest, po prostu, chińskim słowem, oznaczającym „oddech”. W sensie fizycznym jest to zwykłe powietrze, jakie wdychamy i wydychamy, a które odżywia nas i utrzymuje przy życiu. Całe bowiem nasze życie w każdej jego sekundzie niejako wisi na tym cieniutkim powietrznym „włosku”, który jest niczym innym jak tylko „pustym” powietrzem.

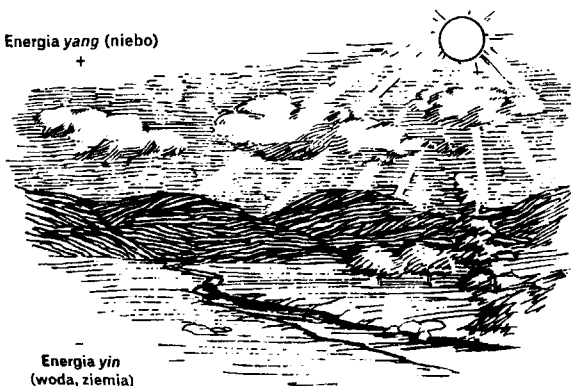
Owo świeże powietrze przetwarzamy, mieszając je z innymi substancjami odżywczymi, a następnie doskonalimy do postaci energii innego rodzaju, przybierającej w efekcie stałą formę. Zamienia się ona w naszą krew, ciało, kości – nigdy jednak nie gubi swego wewnętrznego rytmu drgań przenikających każdą komórkę organizmu. Ze swej strony narządy – serce, wątroba, nerki – i gruczoły przetwarzają tę energię i przesyłają *qi* do zasilania wyższych funkcji mózgu, i poprzez to generują myśli, sny i emocje. Z nich też wyłania się ludzka

wola życia i śmierci, moc miłości i ochrony naszej planety, zawieszona w próżni kosmosu. *Qi* podlega samonapędzającemu się cyklowi przemian, którego rytm staje się czymś tak naturalnym, że z trudem rejestrujemy jego istnienie. Kiedy to po raz ostatni zachwyił was prosty fakt, że oddychacie i że bije wasze serce?

Dawnym mistrzom *tao* przyszło spędzić wiele czasu na obserwowaniu strumienia *qi*, zanim zdali sobie sprawę, że istnieje przenikający wszystko oddech wszechświata. *Qi* jest tym, co spaja ciało, umysł i ducha, co łączy nasze postrzeganie świata wewnętrznego i zewnętrznego. Żyjąc blisko z naturą, w niewielkim tylko stopniu podlegając niszczącym wpływom współczesnego im świata, taoiści byli w stanie wyznaczyć w najdrobniejszych szczegółach sposób funkcjonowania energii *qi* w ludzkim ciele i w całym świecie. Później dokonali licznych rozróżnień pomiędzy różnymi odmianami *qi* – w dzisiejszych Chinach spadkobiercy ich wiedzy, specjaliści od akupunktury i zielarstwa, wyliczają trzydzieści dwie różne funkcje, jakie energia ta pełni w ludzkim organizmie.

Energia yang (niebo)

+



Energia yin
(woda, ziemia)

Rysunek 2

Chińczycy nigdy nie zaprzęтали sobie głowy dokładnym analizowaniem tego, czym jest *qi*. Czy jest to materia, czy energia lub stan przemiany między nimi – nie ma to żadnego znaczenia. Wszystko sprowadza się do tego, jak *qi* działa – czyli, co robi. Gdy chcecie oświetlić pokój, zapalacie lampę – płynie prąd i świeci światło. Nie zastanawiacie się nad tym – po prostu naciskacie kontakt. Gdy specjalista od akupunktury wkłada igłę w któryś z punktów meridiany wątroby, włącza *qi* wątroby, tak by mogła silniej płynąć w ciele.

Qi – elektryczność ludzkiego ciała

Współcześni naukowcy zaczynają już opisywać świat w coraz bardziej podobny sposób, jak robili to dawni taoiści – w kategoriach współdziałania dodatnio (*yang*) i ujemnie (*yin*) naładowanych energii *qi*. Oto ostatni opis energii elektrycznej w jednym z pism naukowych:

„Elektryczność jest w sposób niemal oczywisty czymś najbardziej nieuchwytnym na świecie. Przemieszkuje w ścianach naszych domów, steruje życiem naszych komórek. Spływa z nieba jako światło, wystrzela z palców, gdy dotknie się kłamki po potarciu jej o szalik. Wyznacza strukturę materii – materiałom plastycznym nadaje giętkość, ropie naftowej przydaje połysku, klejowi zaś ściśliwości. Napędza pociągi i ludzki mózg... Światło jest promieniowaniem elektromagnetycznym – jest nim też wszystko, od promieniowania widzialnego do promieni X, mikrofal i fal radiowych. Magnetyzm w stalowych magnesach wzbudzany jest przez przepływ niezliczonych, wirujących zgodnym ruchem elektronów, tak jak najprawdopodobniej pole geomagnetyczne utworzone jest przez wirujące prądy elektryczne w płynnym metalowym rdzeniu Ziemi.

Ciało jest jedną gigantyczną maszyną elektryczną; chemizm ciała (podobnie jak i w ogóle cała chemia) bazuje na przemianach elektrycznych. Samo też uzależnione jest od elektryczności. Energia, niezbędna do przeczytania tych słów pochodzi z jajek, które zjadłeś na śniadanie; jajka te czerpały energię z ziarna zjezonego przez kurę, ziarno zaś pobrało energię bezpośrednio

z promieniowania elektromagnetycznego słońca, przetworzonego w procesie fotosyntezy.

Gdy myślisz o tym wszystkim, wszechświat naładowany jest dodatnio i ujemnie. Z racji jednak istniejącej zwykle idealnej równowagi pomiędzy siłami dodatnimi i ujemnymi większość mocy elektrycznej wokół ciebie zostaje zneutralizowana – i dlatego nie może zostać postrzeżona, przynajmniej w zwykłym znaczeniu tego słowa... W swej istocie wszystko, co nas otacza, to naładowana elektrycznością pusta przestrzeń”.

(K.C. Cole, Discover Magazine, luty 1984)

Ciekawą rzeczą jest fakt, iż nawet we współczesnych Chinach zwykli ludzie uważają za oczywiste, że wszechświat zbudowany jest z takich właśnie biegunowych energii. Gdy ich o to zapytać, odpowiedzą, że czosnek ma bardzo gorącą energię *qi*; ponieważ rozgrzewa ciało, istota energii *qi* czosnku musi być gorąca, a zatem mieć naturę *yang*. Przed wiekami *qi* przedstawiane było w piśmie chińskim jako pustka w górnej części piktogramu i jako ogień w jego części dolnej. Miało to oznaczać, że żaden ogień – żadna odrębna energia kreatywna – nie może być uznawana za definicję *qi*.



Ten znak składa się w dolnej części z pierwiastka „ogień” oraz – w górnej części – ze znaku *wu* oznaczającego negację, niebyt

Rysunek 3

Stara forma znaku pisma chińskiego oznaczającego energię *qi*

Zanim powstało wszystko, co tworzy świat fizyczny, *qi* istniała jako czysta energia pierwotna. Przyjęcie tego za pewnik pozwala zręcznie ominąć niezgodności co do metafizycznej natury pierwotnej *qi* (w rodzaju: czy Bóg jest dobry, czy zły?) i skoncentrować się na jej funkcjonalnych przejawach w zwykłym świecie, na przykład na gorącej *qiyang* świeżego czosnku czy słabej *yinqi* chorej wątroby. W rezultacie filozofia *tao* skłania się ku pragmatyzmowi i zasadza się na obserwacji naturalnego świata organicznego. Taoistyczne doskonalenie energii *qi* można rozciągnąć na coś, co na pierwszy rzut oka jawi się jako niedościgłe subtelne sfery duchowe, zawsze jednak u jego porządków tkwią zwykła przyziemność i ćwiczenia ciała.

W jaki sposób funkcjonuje *jing*, czyli „esencja płciowa”

Taoiści określają energię płciową słowem *jing* lub inaczej „esencją”. Można ją również pojmować jako swego rodzaju „ludzką elektryczność”, ponieważ jest – podobnie jak *qi* – niewidzialną energią, krążącą w ciele. W swej surowej postaci fizycznej zmagazynowana jest w spermie (u mężczyzn) i w jajnikach (u kobiet). Jest to rodzaj energii *qi*, która w procesach zachodzących wewnątrz organizmu ulega przetworzeniu w stan obdarzony większą mocą. Surowiec ten uzdatniany jest do postaci silnej esencji, zdolnej odradzać cały organizm człowieka. U mężczyzn moc zawarta w spermie jest esencją ich męskiej energii – czyli *yang*.

Z chwilą pobudzenia seksualnego owa esencja *jing* rozprzestrzenia się z prędkością wręcz fantastyczną. Ciało staje się naraz naładowane nową energią, rozpala się namiętnością, serce zaś przepelnia się pożądaniem. Świat dotyku i uczuć ulega dramatycznej przemianie – w ciągu kilku sekund noc zamienia się w dzień. Pociąg do kobiety, jaki czują mężczyźni, wywołany jest tym, iż setki milionów plemników zaczyna drgać i wytwarzać o wiele silniejsze pole seksualnej energii elektromagnetycznej. Coś podobnego przydarza się wiosną. Gdy drzewa zaczynają puszczać soki, męska *jing* dostraja się

do cyklu natury i rozprzestrzenia. Jakie więc istnieją związki pomiędzy ową seksualną esencją *jing* a innymi rodzajami energii *qi*, które tworzą siłę życiową człowieka?

Główne fazy energii *qi*

Podana poniżej lista jest uproszczonym wyliczeniem głównych faz *qi* u człowieka i jej związków zarówno z esencją *jing*, jak i z *shen* – duchem, czyli najwyższym stanem doskonałości. Trzy te formy – *qi*, *jing* i *shen* – znane są jako „trzy skarby”, nazwane tak z racji tego, że ich doskonalenie prowadzi do stanu oświecenia.

1. Energia prenatalna: jest to kombinacja *qi* i *jing*, odziedziczonych po matce i ojcu, przejawiająca się w kodzie genetycznym i widoczna pod postacią wewnętrznej żywotności, jaką obdarzeni są ludzie.

2. Energia Oddechu: ciało wchłania energię kosmiczną poprzez wdychanie i wydychanie powietrza. Ludzie potrafiący właściwie oddychać – w sposób rozluźniony, głębokim oddechem brzuszny – zyskują tej energii znacznie więcej.

3. Energia pożywienia: czystość *qi*, pozyskiwanej z jedzenia, zależy od jakości diety i od zdolności ciała do przetrawienia pokarmu i wchłonięcia substancji odżywczych.

4. Energia meridianów: jest wytwarzana przez różnego rodzaju komórki ciała ludzkiego. Przemieszcza się wzdłuż meridianów (kanałów akupunktury), łącząc ze sobą wszystkie narządy i gruczoły.

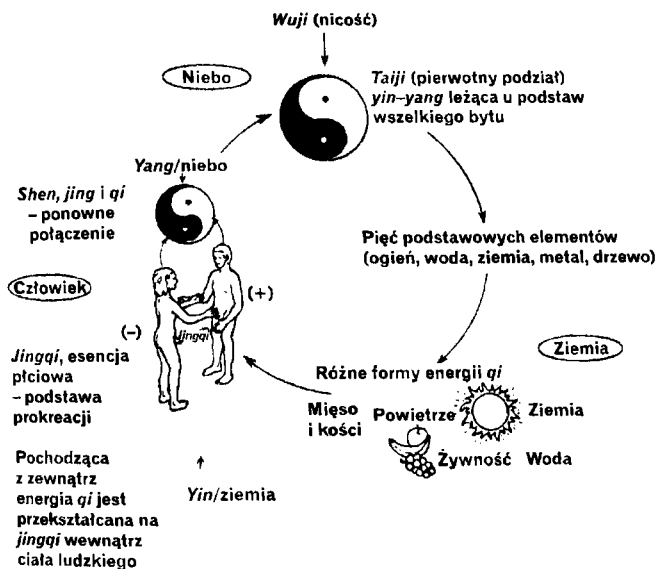
5. Energia pulsu: głęboki rytm ciała, wyczuwany zwłaszcza w tętnicach i żyłach, dostrzegalny jest także w biorytmach fluktuacji energii, harmonizujących sfery fizyczną, umysłową i emocjonalną.

6. Energia spermy (jajników): *jing* jest esencją płciową, która istnieje w człowieku od urodzenia, lecz która nabiera mocy z chwilą, gdy jest wspomagana innymi rodzajami energii *qi* (pochodzącymi z pożywienia, oddechu itd.). Esencja płciowa jest źródłem całej energii, jaka służy w procesach twórczych i myślowych (*shen*).

7. Energia duchowa: *shen* jest światłem, wyzierającym spoza osobowości człowieka, zdolnością rozróżniania, ludzką samoświadomością. W swej najczystszej postaci jest samą istotą człowieka.

8. *Wuji*: jest to pustka czy też próżnia, z której bierze się i do której musi powrócić cała energia *qi* (*qi* pierwotna).

Celem taoistów jest takie doskonalenie energii życiowej, by osiągnęła ona najwyższy możliwy poziom, zapewniając dobre zdrowie i pełne zaspokojenie dążenia człowieka do stawania się jednością. Dawni mędrcy obserwowali naturalne procesy przemiany surowej *qi*, zawartej w elementach otaczającego nas świata – słońcu, ziemi, pożywieniu i powietrzu



– w energię seksualną, czyli *jing*, i w jej zmagazynowaną postać męskiej spermy. Następny krok był nieco bardziej delikatnej natury, a to z racji większych trudności obserwacji. Energia spermy miesza się bowiem z *qi* narządów ludzkiego organizmu i doskonali do postaci *shen*, czyli ducha. Krótko mówiąc, energia seksualna stanowi coś na kształt pomostu pomiędzy tożsamością biologiczną i metafizyczną człowieka, pomiędzy tym, co w nim zwierzęce, a co boskie. Potencja seksualna daje mężczyźnie boską moc odtwarzania samego siebie, aczkolwiek przykuwa go do zwierzęcego ciała tak swojego, jak i swojej partnerki*.

Taoiści wierzą, iż możliwe jest spożytkowanie dowolnej substancji czy siły, jaka istnieje we wszechświecie, do wspomaganie procesu doskonalenia ducha, a tym samym do wyzwolenia się z ograniczeń, jakie narzuca zwierzęce ciało. Wszystko przepojone jest energią – świadomość człowieka zaś jest w stanie wchłaniać tę energię, jeśli tylko tego zapragnie. Niemniej organizm ludzki przetwarza jedne substancje do użytecznej dlań postaci łatwiej niż inne. Na przykład łatwiej można wchłonać energię, spożywając jakiś dobry, ciepły posiłek, niż siedząc na plaży wystawiając się na promienie słońca. Energia słoneczna jest nazbyt „surowa” i nazbyt silna na to, by ciało mogło ją „przetrawić”. Światło słoneczne – gdy próbować wchłonać go zbyt wiele – może poparzyć. Jednakże organizm z łatwością przyswoi sobie talerz jedzenia i przez długi czas może funkcjonować dzięki otrzymanym tą drogą kaloriami i substancjom odżywczym.

* Jeśli jesteś zainteresowany pełniejszym wyjaśnieniem sposobu działania energii *qi* w rzeczywistości duchowej, przeczytaj dwie książki taoisty, mistrza Ni Hua Ching – *Tao: The Subtle Universal Law* oraz *The Taoist Inner View of Universe and the Immortal Realm* (College of Tao, 117 Stonehaven Way, Los Angeles, CA). Istnieje wiele opracowań tego tematu w języku chińskim, wydaje mi się jednak, że te są najlepszymi książkami na temat taoistycznego kanonu, tak pod względem jakości przekładu, jak i komentarza, dostępnymi po angielsku. Przekład *Yijing* autorstwa Ni góruje nad tłumaczeniami zachodnich badaczy, którzy nie w pełni pojmują ezoteryczne aspekty tych klasycznych tekstów; ukazał się on pod tytułem *Księga Przemian i Niezmiennej Prawdy*.

Różnica pomiędzy głodem a pożądaniem seksualnym

Na czym polega różnica pomiędzy jedzeniem a seksem – w sensie energii, którymi nasze ciało pragnie się karmić? Wielu ludzi mylnie uznaje głód jedzenia i głód seksu za podobne popędy biologiczne, z których obydwa konieczne są dla naszego przetrwania. Istnieje bowiem pomiędzy nimi dość wyraźne powiązanie – wiele osób, sfrustrowanych w sferze seksu, sięga po jedzenie jako po rekompensatę. Niezrównoważona energia *jing* (seksu) silnie przyczynia się do otyłości – dla kogoś, kto przeżywa takie frustracje, jedzenie stanowi najłatwiej dostępny substytut seksu.

Główna różnica między jedzeniem (energia *qi*) i seksem (esencja *jing*) polega na tym, że energia seksualna z racji tego, że ma już postać nieco udoskonaloną i wytwarzana jest wewnątrz organizmu, bywa „przyswajana” czy też „wchłaniana” o wiele łatwiej niż jakakolwiek substancja „surowa”, na przykład pożywienie. To ostatnie, zanim dostarczy użytecznej energii, musi zostać najpierw rozdrobnione i przetrawione. Energia seksualna jest niejako w stanie gotowości i w ciągu milisekund może objąć cały układ hormonalny i nerwowy. Wyobrażenie o seksie czy prosta o nim myśl natychmiast przenika mózg, poprawia samopoczucie psychiczne i wzmacnia doznania cielesne.

Energia seksualna ma zatem – jako „odżywka”, niezbędną do dojrzewania emocjonalnego i rozwoju duchowego – potencjalnie większą wartość niż pożywienie. Dlatego właśnie problemy seksu są obiektem zainteresowania odrębnego działu medycyny chińskiej, gdzie traktuje się je bardzo praktycznie. W celu wyleczenia jakiejś choroby lekarz taoista może przepisać dwutygodniowe bezustanne uprawianie miłości w pewnych określonych pozycjach. Miłość, wyrażana poprzez seksualizm, traktowana była niegdyś jako najsilniejsze z dostępnych lekarstw. Jest czymś w rodzaju „ludzkiego ziele”, które potrafi leczyć większość niedomagań, ponieważ przywraca przepływ strumienia *qi*, warunkującej żyworność narządów i układu immunologicznego.

Ludzie stają się owładnięci przez swe związki dlatego, że wymiana energii seksualnej, do jakiej w nich dochodzi, jest najważniejszym – tuż po jedzeniu – źródłem ich żywotności. Związki te jednak nieodmiennie komplikują się z racji tego, że choć przyjaciele i kochankowie są istotami widzialnymi i namacalnymi, to energia seksualna, którą stale między sobą wymieniają i przetwarzają w emocje i siły duchowe, pozostaje niewidoczna. Poznać ją można tylko poprzez odczucia i intuicję.

Związek rozpada się z chwilą, gdy duch człowieka nie jest należycie doskonalony, a on sam zmusza się do „spożywania” ujemnych lub trujących energii seksualnych bez ich przetwarzania w energie dodatnie lub obojętne. Gdy niezrównoważenie energetyczne staje się nazbyt już duże, dochodzi do rozvodu – o ile, oczywiście, dana para nie znajdzie jakiegoś sposobu uporania się z zaistniałą sytuacją. Innym przykładem negatywnego „doskonalenia” swego *jing* jest czytanie pism pornograficznych lub onanizm – dochodzi wówczas do pobudzenia esencji *yang* spermy bez zrównoważenia jej prawdziwą seksualną energią *yin* kobiety.

Główna różnica pomiędzy *jing* (esencją seksualną) a energią pożywienia czy słońca polega na tym, iż *jingqi* jest – w sensie fizycznym – produkowana i magazynowana wewnątrz ciała. Ta cenna substancja – sperma, ze swą niezwykłą siłą do zwierania się z kobiecym jajeczkiem i płodzenia nowego życia – wytwarzana jest w jądrach i tamże składowana w celu zapewnienia jej bezpiecznego schronienia.

Rzecz w tym, by można było w każdej chwili sięgnąć do magazynu własnej energii seksualnej i spożytkować moc spermy, tkwiącą w jądrach.

Jeśli mężczyzna wydalą spermę, jego ciało automatycznie wyprodukuje nową jej ilość. Pozwala mu to w dowolnym momencie zachowywać stan fizycznej gotowości wobec partnerki. Nawet gdy żyje sam, bez kochanki, i nie zamierza płodzić dzieci, jego ciało wytwarza spermę i przetwarza ją w kreatywną

精氣 *jingqi*



Znak ten oprócz podstawowego znaczenia może też symbolizować ogień jako jeden z praelementów lub psychiczne gorąco ogrzewające według taoistów jeden z wewnętrznych tygli

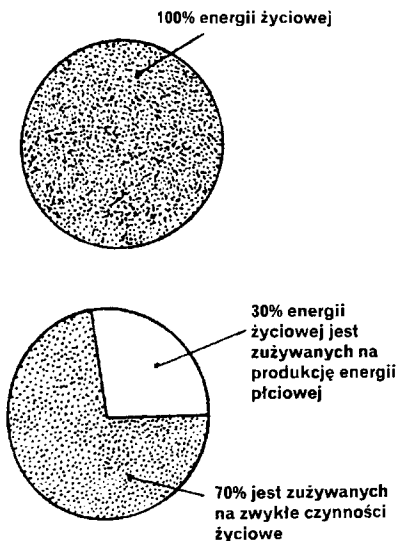
Rysunek 5
Współczesna forma znaku „ogień”

energię seksualną. Zmagazynowaną energię płciową może z kolei przetransformować w ducha (*shen*), w czystą świadomość – i przejawić ją w postaci twórczej osobowości i woli. W rzeczywistości więc *jing* jest energią wewnętrzną, która odżywia nas nieustannie – dzień i noc. Proces jej doskonalenia odbywa się po części w sposób automatyczny, po części zaś kontrolowany. W zależności od tego, jak dalece świadomi jesteśmy zachodzących w nas procesów wewnętrznych, możemy albo wzmóc, albo wyhamować proces przetwarzania własnej energii seksualnej w siłę twórczą. Przypomina to trochę oddychanie – czerpiemy z tego źródła energii nieustannie, nie zdając sobie nawet z tego sprawy.

O tę prawdę częściowo otarł się Freud tysiące lat po tym, jak taoistyczni mistrzowie określili rolę seksu w kształtowaniu losu człowieka. Freud nie zdawał sobie sprawy z faktu, iż nerwice, które wykrył, można leczyć za pomocą doskonalenia energii seksualnej i innych odmian *qi* w obrębie ciała. Gdy dzięki właściwemu uprawianiu miłości i medytacji energie te na nowo zostaną zrównoważone, umysł zaczyna tworzyć nowe wzorce postępowania i uwalnia się od starych urazów i nawyków. Taoistyczne doskonalenie własnej energii seksualnej jest nadzwyczaj potężnym narzędziem autoterapii. Potężnym na tyle, że powinno być stosowane jedynie przez tych, którzy osiągnęli pewien określony poziom integracji ciała,

umysłu i ducha. Osoby poważnie nie zrównoważone mogłyby uwolnić nazbyt wiele energii jak na swoje możliwości panowania nad nią – dlatego też przed przystąpieniem do nauki metod *tao* powinny najpierw zwrócić się do psychiatry.

Jedyna w swoim rodzaju wolność człowieka w zakresie elastycznego wykorzystywania własnej energii seksualnej ma jednak swoją cenę. Człowiek bowiem zużywa około 25–40% energii *qi*, pozyskiwanej z jedzenia, powietrza i słońca wyłącznie na wytwarzanie energii spermy i na zachowywanie stanu gotowości płciowej. Czemu więc ciało wykorzystuje tak wiele ze swych cennych zasobów na to, by produkować miliardy plemników i kontrolować je za pośrednictwem całego sprzężonego z tym procesem układu hormonalnego? Czy tylko po to, by w ciągu swego życia spłodzić kilkoro dzieci? Natura



Rysunek 6

Średnio przez jedną trzecią swojego życia organizm mężczyzny produkuje spermę. Ta energia może być spożytkowana dla zdrowia i rozwoju duchowego

nie jest tak rozrzutna. Niechywałoby zaangażowanie ciała w produkcję energii spermy ma na celu przyspieszenie naszej ewolucji jako gatunku. Im skuteczniej człowiek przetwarzać będzie swą zmagazynowaną energię w wyższą, duchową i kreatywną jej postać, tym szybciej dokonywać się będzie jego ewolucja. Taoistyczna droga doskonalenia energii *qi* jest próbą najbardziej efektywnego spożytkowania darów natury, w jakie zostaje wyposażony każdy człowiek od urodzenia po to, by w ciągu swego życia rozwinął się w możliwie maksymalnym stopniu.





Biologia seksu ezoterycznego

Akt miłosny kończy się zwykłym wydalaniem płynu nasiennego. Po jego utracie ciało stara się jak najszybciej uzupełnić ten ubytek. Im częściej dochodzi do wydatków spermy, tym silniej organizm zmuszany jest do jej produkcji. W oczywisty sposób produkowanie tej jakże bogatej w elementy odżywcze substancji, obdarzonej ogromnym potencjałem psychicznym, wymaga gigantycznej ilości surowców.

Gruczoły rozrodcze otrzymują je z krwi. Ta, ze swej strony, pobiera cenne składniki z każdej części ciała – wątroby, nerek, śledziony, a także z mózgu.

Wszystkie narządy płacą ciężką daninę na rzecz gruczołów wytwarzających nasienie. Każda jego kropla zawiera więc w sobie ogromne ilości energii życiowej i dlatego też częsta utrata spermy pozbawia wszystkie układy ciała większości ich cennych substancji odżywczych oraz przyspiesza nieuchronne wyczerpanie fizyczne organizmu na starość.

Zachowywanie nasienia wewnątrz organizmu stanowi zatem pierwszy krok na drodze ku odwróceniu tego cyklu, w którym mężczyzna płaci niepotrzebnie słońa cenę za osiągnięcie satysfakcji seksualnej.

Ilość spermy traconej w ciągu życia

Można ostrożnie oszacować, iż przeciętny amerykański mężczyzna ma w ciągu swego życia 5000 wytrysków, co jest równoważne 15 litrom płynu nasiennego. Raport Kinseya podaje następujący rozkład wiekowy częstości ejakulacji Amerykanów:

Wiek	Przeciętna liczba ejakulacji na tydzień
do 15 lat	3,17
16-20	3,3
21-25	4,14
26-30	3,51
31-35	2,9
36-40	2,42
41-45	1,95
46-50	1,8
51-55	1,54
56-60	1,09

Z najnowszych danych wynika, że do utraty życiodajnego nasienia dochodzi obecnie częściej niż w czasach, gdy Kinsey prowadził swe badania, gdyż ogólny poziom aktywności i stymulacji seksualnej jest dziś dużo wyższy. Następstwa rewolucji seksualnej, dostępność środków antykoncepcyjnych, propagowanie seksu w mass mediach – wszystko to zachęca młodzież do uprawiania seksu przedmałżeńskiego.

By uniknąć jakichkolwiek przekłamań statystycznych, trzymajmy się wartości 5000 wytrysków w ciągu życia, wyliczonych przez Kinseya w latach pięćdziesiątych (15 litrów). Ilość nasienia wydalanego podczas jednego wytrysku ma objętość 2-5 centymetrów sześciennych, zawierających w sobie 200-500 milionów plemników.

W ciele tkwi energia atomowa!

Powyższe dane są zdumiewające – pojedynczy wytrysk męczyzny dostarcza 200–500 milionów plemników. Gdyby natrafili one na 200–500 milionów żeńskich jajeczek, to za jednym zamachem można by spłodzić liczbę ludzi odpowiadającą całej populacji Stanów Zjednoczonych. Wystarczy pomnożyć tę liczbę przez 5000 wytrysków w ciągu życia, żeby przekonać się – w sensie arytmetycznym – o mocach tkwiących w nasieniu.

Ilość nasienia wydalanego przez normalnego mężczyznę wystarczyłaby do spłodzenia jednego biliona osób. W jego jądrach kryje się zatem możliwość zrodzenia około 2 tysięcy razy więcej ludzi, niż mieszka ich na naszej planecie (4 miliardy). W dosłownym więc sensie każdy mężczyzna jest w stanie stworzyć masę energii seksualnej o wiele bardziej potężnej niż energia bomby atomowej. Jeśli zatem ten ogromny zbiornik energii psychicznej dałoby się wykorzystać na rzecz miłości i duchowej harmonii, możliwości pokojowego współistnienia byłyby wręcz nieograniczone.

Niektórzy zachodni naukowcy natrząsają się z koncepcji, głoszącej, iż nasienie jest substancją o niezwyklej mocy. Nikt jednak nie może zaprzeczyć istnieniu tkwiącego w każdym mężczyźnie fantastycznego potencjału życia. Gromadząc w sobie tę życiodajną siłę, może on kumulować ogromne ilości energii.

Efekty oszczędzania tej energii mogą być u każdego inne. Żaden mężczyzna, żadna rasa nie wytwarza takiej samej jej odmiany. Każdy tworzy na miarę własnych możliwości. Jedni wypracowują w sobie niezwykłą siłę fizyczną, inni ogromną odporność na choroby, inni jeszcze osiągają zdolność jasnowidzenia lub długowieczność. Wszyscy jednak mężczyźni obdarzeni są wrodzoną zdolnością do znacznego powiększania swej aktywnej przestrzeni życiowej poprzez twórczą adaptację do swego środowiska.

Naukowcy próbują rozwinąć koncepcję Darwina, koncentrując się na określonych czynnikach genetycznych, tkwiących u podłoża zachowania, a zwiększających przetrwanie osobniczej puli genów. Słusznie więc przypisują ogromny potencjał

ewolucyjny stymulacji seksualnej, niemniej zupełnie pomijają proces, w którym energia seksualna ulega przetworzeniu w twórcze bodźce wyższego rzędu umysłu oraz ducha.

Rozwinięta jednostka kieruje swym zwierzęcym ciałem i instynktami za pomocą myśli i siły ducha. Naukowcy jednak utrzymują, że jest dokładnie odwrotnie. Mają rację, lecz tylko w odniesieniu do takich przypadków, w których ewolucyjny powrót człowieka do jego pierwotnego „ja” jest ledwie połowiczny.

Człowiek tkwi w sidłach własnych potrzeb biologicznych. Gdy jednak staje się jednostką w pełni rozwiniętą i prawdziwie zespala swe niezgrabne ciało ze swym umysłem i duchem, jego absolutna wolność istoty duchowej wymyka się spod kontroli instynktów. Nie ma w tym żadnego pogwałcenia fizycznych praw wszechświata – idzie o to, że jesteśmy istotami obdarzonymi wrodzoną zdolnością doskonalenia swej energii do takiego stopnia, iż możliwe staje się swobodne panowanie nad własnym ciałem. Rzecz nie w walce ducha z materią – lecz w tym, że myśl silniej tkwi wewnątrz materii. Odkrycia, jakie czyni ludzki umysł, pozwalają nam konstruować bombę atomową i wysyłać człowieka na Księżyc – czemuż więc nie mógłby kierować własnym ciałem, które ma niejako „pod ręką”.

Czytelnicy o zacięciu naukowym być może odrzucą tę koncepcję. Nie ma na nią żadnych dowodów oprócz doświadczenia zdobytego poprzez codzienne doskonalenie własnej *qi*. Liczni naukowcy stwierdzą zapewne, że orgazm bez wytrysku jest rzeczą niemożliwą, niemniej setki moich uczniów wiedzą doskonale, że jest to kwestia wiedzy oraz treningu umysłu, służącego panowaniu nad *qi* w obrębie własnego ciała.

Nauka potrafi badać skład chemiczny nasienia, nie jest jednak w stanie określić jego życiodajnej mocy, która wymyka się wszelkim pomiarom. W jaki bowiem sposób można mierzyć ludzkie życie? Tylko naukowci faryzeusze próbują redukować człowieka do teorii mechanistycznych.

Najprzeróżniejsze koncepcje naukowe biorą w łeb w obliczu mocy nasienia, zdolnego spłodzić miliardy niepowtarzalnych istnień ludzkich obdarzonych inteligencją twórczą.

Fizycy teoretycy nie twierdzą, że naukowa analiza ekstatycznego aktu kreacji jest rzeczą niemożliwą. Fizyka kwantowa uznała prawdopodobieństwo faktu, iż nie istnieje żadna najmniejsza cząstka elementarna, żadna fizyczna cegiełka, z której zbudowany jest wszechświat. Istnieje wyłącznie mnogość wszechświatów w czasie i przestrzeni, połączonych ze sobą nieskończonymi polami energetycznymi. Energie te określone są dziś jako siły grawitacji, oddziaływania słabe i silne oraz elektromagnetyzm.

Według taoistów wszelkie próby opisanego pełnej jedności natury – czyli *tao* – to daremny trud. O wiele bardziej użyteczne jest natomiast poszukiwanie sposobów przeżywania głębszej z nią harmonii.

Energia seksualna jest polem generowanym przez ciało i połączonym z ogromnymi polami kosmicznymi w sposób, którego żaden naukowiec dziś nie pojmuje. Nie ma jednak powodu, by czekać kolejne 500 lat na to, że nauka znajdzie wyjaśnienia dla seksualizmu, tym bardziej że każdy mężczyzna może dziś eksperymentować z własnym seksualnym polem energetycznym i wyciągać z tego stosowne wnioski. Mędrzy *tao* byli starożytnymi naukowcami, obdarzonymi geniuszem obserwacyjnym, którzy poświęcili się zadaniu przyspieszenia ewolucji człowieka. Każde kolejne pokolenie sprawdzało wiedzę nabytą od mistrzów i próbowało jeszcze ją uzupełnić. Metody doskonalenia *qi* rozwijały się przez tysiące lat, niemniej zasada pozostała wciąż ta sama – *jing*, czyli siła spermy jest najpotężniejszą siłą, dostępną w każdej chwili i czekającą na swego pana. Esencja seksualna stanowi cegiełkę, z której budowany jest indywidualny kosmos człowieka, podstawa ludzkiej miłości i ewolucji.

Biologiczne znaczenie hormonów płciowych dla zdrowia

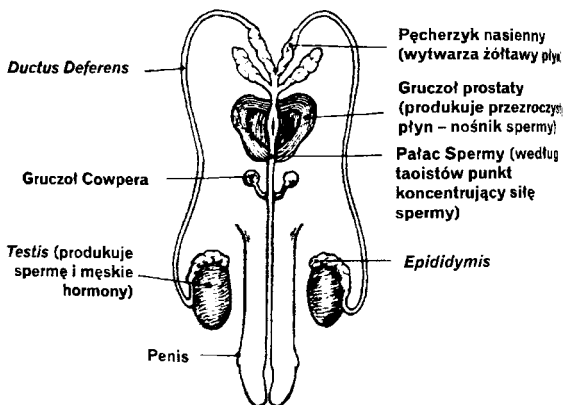
Współczesna nauka dała nam sposobność wręcz zdumiewająco drobiazgowego przeanalizowania funkcji, jakie sperma pełni w ludzkim ciele.



Każdy plemnik zawiera: 23 chromosomy, prostaglandyny, jony, enzymy, pierwiastki śladowe i inne ważne dla życia składniki. By stworzyć istotę ludzką o nieograniczonych możliwościach, potrzebne są jeszcze składniki zawarte w jajeczku oraz odżywcze środowisko organizmu matki.

Dwa pęcherzyki nasienne, dwa małe woreczki, gromadzące spermę u podstawy pęcherza moczowego, podłączone są do nasieniowodu. Wytwarzają one żółtawy płyn, który miesza się ze spermą i zagęszcza nasienie. Wydzielina ta zawiera cukier – fruktozę, którą odżywiają się plemniki.

Również i prostata ma swój udział w wydzielaniu hormonów służących rozrodowi. Obejmuje ona moczowód (główny przewód czy też kanał, biegnący na całej długości penisa) poniżej pęcherza. Podczas wytrysku prostata wydalą wodnisty, jasny płyn, który pomaga w przemieszczaniu się spermy. Gruczoł Cowpera, zlokalizowany wzdłuż moczowodu, dostarcza kilku kropel wydzieliny zasadowej, służącej do neutralizacji kwasów zalegających tam po oddaniu moczu.



Rysunek 7

Doktor Beyoilin, znany endokrynolog, podkreśla znaczenie hormonalnej funkcji procesu wytwarzania nasienia. „Hormony płciowe są bardzo ważne z punktu widzenia naszego rozwoju. Gdy mężczyzna nadużywa swej funkcji reprodukcyjnej, traci produkty wydzielania gruczołów płciowych... co prowadzi do osłabienia fizycznego i umysłowego, do zaniku zdolności koncentracji i do osłabienia pamięci”^{*}.

Uprawianie miłości jest swego rodzaju ćwiczeniem wewnętrznym, które pomaga w przywracaniu równowagi chemiczmu ciała. Umiarkowana aktywność seksualna pozwala likwidować zaburzenia hormonalne, zmniejszać zawartość cholesterolu i obniżać ciśnienie krwi. Wzmacnia też ciało w sensie chemicznym. Przyczyną tego jest fakt wzajemnego oddziaływania gruczołów na siebie. Wzmożone wydzielanie hormonów płciowych wzmacnia wydzielanie hormonów innych ważnych gruczołów – nadnerczy, grasicy, przysadki mózgowej i szyszynki. Złudzeniem młodości jest przekonanie, że można bezkarnie pobudzać działanie gruczołów w nieskończoność. Seks wydaje się wtedy czymś, co dane jest bez żadnych ograniczeń. Może tak być w rzeczy samej – jednakże pod warunkiem że człowiek zamiast wciąż powtarzających się ejakulacji podejmie trud wprowadzania hormonów płciowych na powrót w obręb własnego ciała.

Hormony płciowe dają coś więcej niż tylko dobre samopoczucie. Przenikają – wręcz dosłownie – każdą sferę działalności człowieka i współtworzą jego jednostkową tożsamość. Ostatnie badania naukowe wykazały, że hormony płciowe wpływają na organizację struktury mózgu.

Jeśli jesteś mężczyzną, masz mózg, którego męskość jest wypisana na każdej jego komórce. Stąd właśnie bierze się zróżnicowanie natury męskiej i żeńskiej.

Doktor Günter Dorner, dyrektor Instytutu Endokrynologii Eksperymentalnej Uniwersytetu im. Humboldta w Berlinie

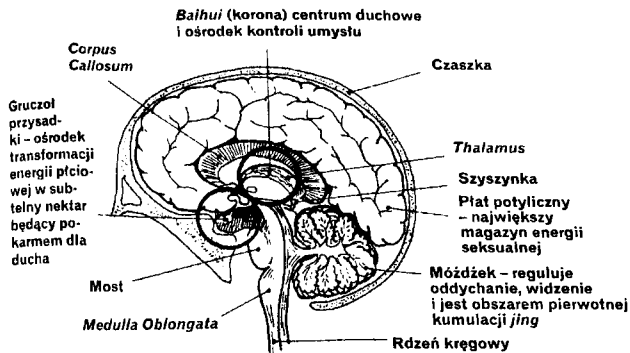
^{*} E. Flatto, *Warning: Sex May Be Hazardous To Your Health*. Arco Publishers 1973.

twierdzi, co następuje: „Z chwilą osiągnięcia dojrzałości... hormony płciowe nie zjawiają się znikąd. Nie krążą sobie też swobodnie po ciele. Wiedzą, dokąd mają się kierować. Komórki, które stają się ich celem, są już przygotowane w macicy, tak by zareagować na nie z chwilą, gdy zaczynają być wytwarzane. To samo dotyczy całego ciała – narządów płciowych, serca, płuc, wątroby i nerek. Także i mózgu. Hormony płciowe kształtują tkanki, przewodzenie neuronalne i chemię mózgu już w fazie płodowej. Wyznaczają tym samym ramy zachowań, które w dorosłym życiu decydują o tym, czy organizm jest męski, czy żeński”*

Różnice hormonalne w oczywisty sposób determinują wiele cech u mężczyzn i u kobiet, które Chińczycy określają mianem *yin* i *yang*. Cel taoistów, jakim jest pełne zespolenie bodźców seksualnych z umysłem, będzie mieć sens nawet dla zachodnich intelektualistów, o ile zechcą traktować całościowo związek pomiędzy aktywnością seksualną, równowagą hormonalną, zdrowiem fizycznym i osobowością.

Dobre udokumentowano już fakt, iż zdrowie niezwykle silnie uwarunkowane jest przez zrównoważenie hormonów w organizmie; w ostatnim okresie jednym z głównych wątków w badaniach nad rakiem jest próba zrozumienia sposobu, w jaki umysł i emocje sterują funkcjonowaniem układu immunologicznego. Taoiści mogliby stwierdzić, że po to, by nauczyć się zwalczać tysiące rozmaitych odmian raka czy chorób, bywalanych niedomaganiem układu hormonalnego, niekoniecznie trzeba komplikować sobie sprawę i śledzić każdy mikroskopijny receptor hormonalny czy enzym w kodzie genetycznym.

Taoiści utrzymują, że czynnikiem krytycznym jest tu zwykła równowaga – gdy energie męska i żeńska są w ciele zrównoważone, każda komórka robi to, co do niej należy, by maszyna organizmu pracowała spokojnie i prawidłowo. Równowaga hormonów męskich i żeńskich jest źródłem



Rysunek 8
Energia płciowa, gruczoły, osobowość,
przeznaczenie – wszystkie są połączone w mózgu

osobowości pełnej szczęścia, harmonijnie współzyczącej z całym światem. Określone techniki taoistyczne przechowywania i przetwarzania energii seksualnej składają się na jedną z najważniejszych metod, opracowanych w celu zapewnienia tego, by wewnętrzna równowaga układu energetycznego człowieka stawała się na tyle stabilna, iż nie będzie w stanie jej zakłócić żadna siła z zewnątrz. Dlatego też taoiści traktują wszystko – hormony, seks, osobowość, zdrowie, a nade wszystko duchowe przeznaczenie – jako nierozdzielną całość. A zatem *tao* łączy ze sobą rzeczywistość zwykłego świata ostatniej sobotniej nocy z wybuchem supernowej, odległej o całe lata świetlne. Zasada zespolenia energii w obydwu przypadkach jest taka sama.

W dawnych czasach najtajniejszym sekretem taoistów była metoda odradzania się w procesie narodzin nowego własnego „ja”. Gdy po raz pierwszy uczyłem się o niej, nie rozumiałem jej, później jednak, w miarę jak poznawałem funkcjonowanie układu dokrewnego, zacząłem dostrzegać pewne analogie.

* „Science Digest”, wrzesień 1983, s. 87.

Zdałem sobie bowiem sprawę, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety wytwarzają pospółu hormony męskie i żeńskie i że w efekcie mogą odbywać stosunek sami ze sobą, dając tym sposobem życie swemu nowemu „ja”.

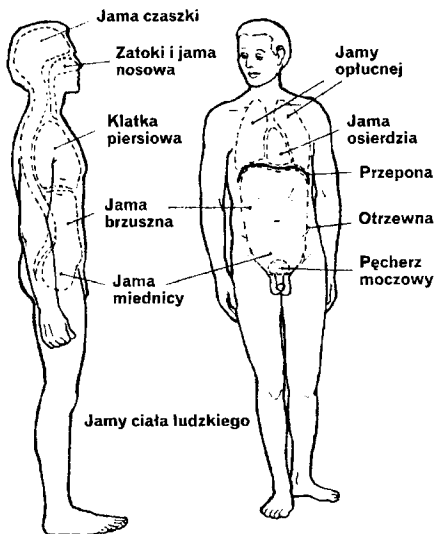
W męskim układzie hormonalnym najważniejsze jest połączenie pomiędzy jądrami a przysadką znajdującą się w głębi części czołowej mózgu, pomiędzy brwiami. Gruczoły te współpracują w procesie transformacji energii seksualnej, o czym przekonacie się, gdy zaczniecie doskonalić tę energię w jej ruchu wznoszącym. Z chwilą właściwej transformacji energii jądra i przysadka zaczynają wspólnie pulsować, co jest oznaką, iż wasz układ hormonalny funkcjonuje prawidłowo przez cały czas, a nie tylko w trakcie uprawiania miłości. Ze swej strony przysadka steruje aktywnością innych gruczołów. Gdy funkcjonują one w pełni harmonijnie, wydzielają wyjątkowo czysty nektar – superczystą esencję hormonalną, nieodkrytą jeszcze przez naukę – który przepływa przez ośrodkowy nerwowy mózgu i pomaga wyzwalać uczucie błęgiego szczęścia, opisywane przez wielu mistyków. Jest to zaledwie jedna z faz rozwoju duchowego, niebywale jednak silnie warunkowana przez równowagę energii seksualnej w ciele.

Aktywność seksualna w równie silnym stopniu wpływa na zwykłe zdrowie. Uprawianie seksu daje takie same korzyści zdrowotne jak ćwiczenia fizyczne. Redukuje skłonność do natrętnego objadania się, powodując jednocześnie spalanie kalorii – tym samym pomaga unikać otyłości. Stres obciąża serce w mniejszym stopniu niż prowadzenie samochodu w ruchu miejskim lub oglądanie meczu piłkarskiego. Co więcej, po dobrym współżyciu płciowym serce wręcz się uspokaja. (Jednak dla kogoś, kto stoi na krawędzi ataku serca, namiętny seks może atak ten wyzwolić. Zaleca się tu więc seks bierny).

Uprawianie miłości jest wspaniałym antidotum na stres. Stres, zwłaszcza emocjonalny, wywołuje niewyobrażalne szkody, jako że jest raną otwartą w każdej komórce ciała. Życie w społeczności miejskiej naraża na coraz większe dawki tej silnej trucizny.

Stres w sposób bezpośredni powoduje zwyrodnienia układu sercowo-naczyniowego, takie jak skleroza czy nadciśnienie. Miłość odradza zaburzony chemizm organizmu poprzez uaktywnienie ośrodków hormonalnych umożliwiające ciału obronę fizyczną i harmonizowanie sfer umysłu i ducha.

Przy częstych ejakulacjach korzyści, jakie daje seks, maleją, a żywotność w końcu wygasa. Bardzo aktywni „utrącjusze” seksualni tracą wigor. Słabnie ich wzrok, wypadają włosy, przedwcześnie się też starzeją. Wycieńczenie fizyczne, wywołane trwonieniem esencji seksualnej organizmu, omija tylko te pary (lub jednostki), które tworzą i podtrzymują stan silnej miłości emocjonalnej i duchowej.



Rysunek 9

Przez uprawianie Kung-fu Seksu jama czaszkowa wypełniona zostaje qi, które następnie splywa do innych jam wewnątrz ciała i zasilając organy w siłę życiową, wzmacnia odporność organizmu i opóźnia proces starzenia

Przez lata małżeństwa pary, które wspólnie odnalazły głęboką harmonię, oszczędzają swą esencję seksualną w sposób niejako naturalny. Badania prowadzone przez firmy ubezpieczeniowe wykazały, że ludzie w małżeństwie żyją dłużej niż ludzie samotni. Dwóm osobom zawsze łatwiej jest znieść kłopoty życiowe niż jednej. Razem łatwiej też osiąga się równowagę *yang* i *yin*. Prawdziwy akt miłosny w sposób spontaniczny przetwarza niższe życiodajne *qi* i *jing* w wyższe stany umysłu. Taoistyczna metoda doskonalenia energii seksualnej stanowi ogromną pomoc dla tych, którzy idą „za głosem serca” – umożliwia im szybsze posuwanie się tą drogą dzięki maksymalizacji korzyści, jakie uprawianie seksu niesie dla zdrowia i rozwoju jednostki.

W Chicago pewna grupa starszych już ludzi zachęca pary do uprawiania seksu w sposób zrytualizowany po to, by zachować witalność. Członkowie tej grupy zwanej „Seniorzy Seksu” są – w sposób nieświadomy – spadkobiercami wielu podobnych i bardzo licznych wspólnot, jakie istniały na Dalekim Wschodzie przez całe tysiąclecia, a które nauczały taoistycznych metod doskonalenia *qi*.

W miarę starzenia się wszystkie układy organizmu stają się coraz mniej wydajne. Dotyczy to również układu hormonalnego, który zawiaduje przebiegiem reakcji elektromagnetycznych. Z chwilą gdy wydzielanie hormonów spadnie poniżej pewnego poziomu, ciało nieuchronnie musi osłabnąć.

Związki pomiędzy hormonami, seksualnością i starzeniem się nie są jeszcze do końca dobrze wyjaśnione. Wielu jednak badaczy zaliczających się do czołówki nauk medycznych przeczuwa już, że hormony sterujące rozwojem i dojrzewaniem płciowym odgrywają w procesie starzenia się rolę wręcz zasadniczą. Idzie tu o hormony przysadki, tarczycy i gruczołów płciowych.

Jądra pełnią dwie funkcje – są fabryką produkującą spermę oraz wytwarzają męskie hormony, a wśród nich testosteron. Komórki Sertolliego jąder wytwarzają inny jeszcze hormon zwany inhibiną. Przy braku ejakulacji hormony te przedostają się do krwi, która przenosi je do każdego zakątka ciała.

Liczne dowody wskazują na istnienie związku pomiędzy aktywnością seksualną i spowolnieniem procesu starzenia. Wypełnione miłością uprawianie seksu stymuluje wydzielanie hormonów wysokiej jakości. Właśnie ich obecność we krwi zdaje się hamować starzenie. Dzięki taoistycznemu doskonaleniu *jing* człowiek wytwarza hormony niezwykle czynne, ponieważ skupia swą energię bezpośrednio na gruczołach wewnątrzwydzielniczych i pobudza je do większej aktywności. Za sprawą wstrzymywania się od ejakulacji i wymuszania ciągłego krążenia energii hormonalnej w organizmie czyniący postępy adept miłosnej sztuki *tao* stwierdza, iż w miarę upływu lat ilość energii, jaką dysponuje, stale rośnie.

Wzmoczone krążenie energii seksualnej powoduje rozprzeczanie *qi* do miejsc jej przechowywania w ciele. W miarę jak się starzejemy i ubywa nam sił, jamy w ciele powiększają się i stopniowo wypełniają tkanką tłuszczową oraz wszelkiego rodzaju zanieczyszczeniami, które przyspieszają proces degradacji organizmu i obniżają jakość ostatnich lat życia. Opisana tu technika *tao* umożliwia czerpanie energii seksualnej z jąder i wypełnianie przestrzeni rdzeniowej i czaszkowej energią *jing*. Jej dalsze nadwyżki zaczynają wypełniać jamki piersiowe i brzuszne za pomocą odmładzającej siły życiowej.

Owe zbiorniki *qi* w ciele dostarczają surowca służącego uodpornianiu organizmu na choroby za pomocą techniki znanej starożytnym taoistom pod nazwą „wewnętrznej alchemii”. Proces ekstrakowania „Eliksiru Nieśmiertelności” czy też „Pigułki Nieśmiertelności” można opisać w kategoriach biologicznych jako magazynowanie siły życiowej organizmu, a następnie kierowanie jej na powrót do jej źródeł. *Qi*, zgromadzona w tych zbiornikach-jamkach rozmieszczonych w ciele kierowana jest do głębiej położonych ośrodków mózgu i kości. Tajemnicę wprowadzania *qi* do tkanki kostnej doskonale znają wielcy mistrzowie *taijiquan* i innych uduchowionych sztuk walki. Wiedzą oni bowiem, że w procesie starzenia siła mięśni zanika, kości jednak mogą przetrwać tysiące lat. Technika ta, którą mam zamiar opisać w książce poświęconej *qigong* Żelaznej Koszuli, bazuje na magazynowaniu mocy spermy.

Ostatnie badania naukowe wykazują znaczenie i rolę tkanki kostnej w produkcji białych ciałek krwi walczących z chorobami. Naukowcy zapewne dojdą w końcu do tego, do czego doszli i mistrzowie *tao* i odkryją w pełni związek pomiędzy zdrowym seksem, hormonami i tkanką kości a zapobieganiem starzeniu się i chorobom.

Śmierć i seks w świecie przyrody

...Gdy żywy organizm – czy to roślina, czy zwierzę – osiąga swój cel, jakim jest wydanie nowego nasienia, zaczyna obumierać.

Schwaller de Lubicz, *Świątynia w Człowieku*

Natura cyklicznie odradza swe gatunki poprzez życie płciowe. W męskim nasieniu skupia najistotniejsze elementy osoby rodzica. Wątek rodzicielskiej ofiarności na rzecz wydania potomstwa pojawia się we wszystkich formach życia – od ameby do morsa, od modliszki do orchidei.

Krótkość żywota jednego pokolenia można dostrzec na przykładzie cesarskiej ćmy. Ta wielka ćma przemierza wiele kilometrów po okolicy w poszukiwaniu swej „drugiej połowy”. „Wspaniałą zasadą walki o byt jest u niej walka o rodzenie życia, walka o śmierć. Poszukuje samicy nawet i przez trzy dni, lecz ginie natychmiast po jej zapłodnieniu”^{*}.

Prawom tym podlegają również rośliny. Po wydaniu nasion lub owoców obumierają lub popadają w stan uśpienia.

太極拳 *taijiquan*

氣功 *qigong*

^{*} Carlos Saures, *The Cipher of Genesis* (Shambhala), 1978.

Ogrodnicy wiedzą, że rośliny, którym uniemożliwia się zapylanie, żyją dłużej niż ich bardziej „dojrzałe” rodzeństwo. Wiele drzew owocowych nie daje zbiorów, dopóki nie osiągnie wieku 5–10 lat. Do tego czasu bowiem poświęca wszystkie swe siły biologiczne na rozwój i wzmocnienie komórek.

W późniejszym okresie rośliny dzielą nagromadzoną siłę życiową na reprodukcję i na podtrzymanie stanu tkanki wewnętrznej. Gdy się zestarzeją, całą energię muszą poświęcać już wyłącznie na utrzymanie się przy życiu – wycofują więc swe moce ze sfery płodowej i nie rodzą już więcej owoców.

Samce niektórych owadów potrafią kilkakrotnie zwiększyć swą żywotność wyłącznie dzięki zachowywaniu nasienia. Mógłby ktoś wyrazić zastrzeżenie, że życie płciowe owadów nie ma nic wspólnego z naszym. A przecież niesamowicie górują one nad nami, jeśli chodzi o seksualną inwencję i skuteczność. Stanowią nadto ponad połowę łącznej wagi świata zwierzęcego na Ziemi. To one właśnie dały asumpt markizowi de Sade, świętemu Antoniemu i Davidowi Bowie do wejścia na pionierską ścieżkę pierwszych odkryć w sferze płci.

Owady przędą nić życia materialnego z niebywałą wręcz intensywnością. Siła, z jaką potrafią narzucić własny pomysł na istnienie, przejawia się w ich liczbie, w niezwykle długim już ich trwaniu na Ziemi, w różnorodności środowisk życia, form zewnętrznych i nawyków. Marksści i socjaliści deifikują państwo, lecz jakże żałosne są ich próby naśladowania owadzich możliwości w zakresie organizacji społecznej. Nawet wojna atomowa nie jest w stanie nic im zrobić – stwarza tylko rzadką okazję do wytworzenia nowych narządów i do płodzenia w ogromnej obfitości nowych odmian życia.

U wszystkich form istot żywych akt rozmnażania wysysa z ich organizmów najistotniejsze odmiany energii. Potomstwo zużywa złożone w swym ciele zasoby pożywienia, dążąc do zakotwiczenia w świecie swego nowego życia. Najbardziej wyczerpują się główne narządy, gdyż to w nich najsilniej skoncentrowane są podstawowe substancje odżywcze. U człowieka nieuchronnym przejściem do zrodzenia życia jest ofiara, jaką kobieta składa z energii swego ciała. Ze swej

strony męczyzna musi poświęcić moc swego nasienia przynajmniej raz – po to, by zapłodnić żeńskie jajeczko.

Natura w pełni wynagradza te ofiary, spełniając swój cel, jakim jest pomnażanie życia. Wynałazła starość jako sposób na przecieranie ścieżek temu, co nowe. Jednakże wśród wszystkiego, co żyje, tylko człowiek dysponuje siłą, zdolną przeciwstawić się Matce Naturze. „Ani dystans, ani trudy podróży, ani wreszcie zagrożenia u celu nie są w stanie zdławić instynktu (w świecie zwierząt). Człowiek natomiast, obdarzony nieraz siłą wyzwolenia się spod nakazów seksu, może zyskać nagrodę za swe nieposłuszeństwo.

Czystość istoty ludzkiej może zadziałać niczym transformator, przetwarzający niewykorzystaną energię seksualną w energię intelektualną lub społeczną. U zwierząt taka transformacja własności fizjologicznych jest rzeczą niemożliwą*.

Rzeczywiście możliwe staje się przetworzenie energii tkwiących w tym, co w nas instynktowne i zwierzęce, w coś wyższego, co czyni z nas ludzi i potencjalnych bogów. Niepowodzenie w zakresie kierowania ku górze własnej energii seksualnej jest jednocześnie niepowodzeniem na drodze do wykorzystania najwyższych możliwości. Dlatego właśnie nieświadomie uprawiany seks, któremu towarzyszy wytrysk męskiego nasienia, jest czymś w rodzaju „małej śmierci”, tak często obserwowanej w świecie roślin i zwierząt. Podczas jednej ejakulacji ginie 200–500 milionów plemników. Wydatek subtelnych odmian energii jest nawet jeszcze większy, niż wynikałoby to z tych ogromnych liczb.

Jeśli utrata nasienia odradza w jakiś sposób męczyznę lub zapładnia kobietę nowym życiem, wówczas ta utrata – czy też śmierć – pozostaje w harmonii z naturą. Jednakże bez transformacji tej „małej śmierci” we wspólnotę, w miłość, dziecko lub w jakiegoś rodzaju wyższą świadomość akt płciowy staje się zwykłym niszczeniem potencjalnej energii życiowej zmagazynowanej w nasieniu. Stąd, być może, bierze się związek pomiędzy seksem a przemocą. Ludzie, radykalnie sprzeciwiający

* Saures, *op.cit.*

się aborcji czy antykoncepcji mogliby równie dobrze wszcząć kampanię przeciwko mężczyznom, którzy przez niepotrzebne ejakulacje zabijają swą życiodajną siłę.

Taoiści, choć nieznający, co prawda, pojęcia grzechu, mogliby jednak stwierdzić, że ludzkość znalazła się w kiepskim stanie psychicznym głównie przez to, że w ciągu ostatnich kilku tysięcy lat marnotrawiła swą energię seksualną. Chińskie legendy opowiadają o Złotym Wieku, kiedy to wszyscy żyli w harmonii z przyrodą i przetwarzali swe nasienie w sposób tak naturalny, jak my dziś oddychamy. Czy była to prawda w sensie dosłownym, czy nie, nie ma tu specjalnego znaczenia – istotą tej opowieści jest to, że ludzka egzystencja może być o wiele doskonalsza niż to, na co się dziś godzimy. Opowieść ta zdumiewająco przypomina biblijną historię Adama i Ewy, których Bóg pozbawił swej łaski za to, że zasmakowali zakazanego owocu miłości płciowej. W tym więc sensie zwieńczeniem taoistycznego doskonalenia *jing* jest odzyskanie raj u utraconego, nieodmiennie tkwiącego w każdym mężczyźnie i w każdej kobiecie – w przyrodzonej im naturze.

Główną funkcją płci w przyrodzie jest tworzenie nowego życia i zachowanie gatunku. W dzisiejszych jednak czasach ludzkość niezwykle skutecznie rozmnożyła się aż do granic przeludnienia i wynikających z tego zagrożeń ekologicznych. Nadużywanie potencji seksualnej do masowej prokreacji doprowadziło nas do globalnego kryzysu. Rośnie zagrożenie wojną, która może spowodować wyginięcie całych gatunków.

Oprócz niektórych odmian owadów i małych człtekokształtnych zwierzęta odbywają stosunki płciowe jedynie w celach rozrodczych. Samice przyjmują samce wyłącznie w określonych okresach rui, stanowiących niewielki fragment całego okresu ich życia. Jest rzeczą oczywistą, że u ludzi płciowość odgrywa zupełnie inną rolę niż u zwierząt – ważne jest więc, by mężczyźni i kobiety zaczęli uczyć się tego, jakie znaczenie ma seks z punktu widzenia ich własnej ewolucji i jak wpływa na równowagę całej przyrody.





Ekonomia seksualna

Mężczyzna nie może istnieć bez kobiety,
a kobieta nie może istnieć bez mężczyzny.
Kto uważa, że stosunek płciowy jest
jakimś odrębnym, odosobnionym aktem,
ten niszczy swą długowieczność i wznieca
w sobie choroby.

Recepty warte tysiąca sztuk złota
Sun Simiao, lekarz, który przeżył 101 lat

Każdy człowiek rodzi się wyposażony w pewną ilość bezcennej energii życiowej *qi*. Niektórzy mają jej na początku więcej, inni mniej – dla uproszczenia jednak założmy, że przeciętnie każdy przychodzi na świat, dysponując sumą witalności, oszacowaną na milion dolarów. Milion ten wydatkowany jest przez całe życie danej jednostki. Jedni gospodarzą nim rozsądnie i dożywają zdrowo powyżej osiemdziesiątki lub dziewięćdziesiątki. W młodości traci się więcej, ponieważ człowiekowi wydaje się, że tak ogromna suma nigdy się nie wyczerpie.

W naszym społeczeństwie konsumpcyjnym ludzie w większości wydają więcej, niż zarabiają. Zadłużają się więc po uszy, licząc na to, że w przyszłości zarobią i spłacą długi. Gdy im się to nie udaje, stają w obliczu bankructwa lub długich

孫思邈 *Sun Simiao*



lat wyrzeczeń. Podobnie fatalny nawyk obejmuje energię życiową, tyle tylko, że karą za rozrzutność jest utrata chęci do życia, choroby i śmierć.

Zalóżmy, że ktoś zarabia dodatkowe 100 jednostek siły życiowej dziennie, czerpiąc je z jedzenia, oddychania i odpoczynku. Z powodu złej diety, palenia, obżarstwa, przepracowania, lęków, słabej konstrukcji organizmu, nadużywania narkotyków i częstej utraty życiodajnego płynu nasiennego traci jednak tych jednostek 125. By uzupełnić brakujące 25 jednostek, musi nieustannie „zapożyczać” żywotność z mózgu i narządów ciała. Takie wykradanie energii życiowej z owej milionowej rezerwy stopniowo prowadzi do osłabienia fizycznego i umysłowego oraz do przedwczesnego zestarzenia się.

Zachowywanie energii seksualnej jest praktycznym sposobem na zarabianie 125 jednostek i na wydawanie ich 100 – lub mniej. Jest inwestowaniem we własny rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy. Człowiek może korygować niezrównowagę swej gospodarki poprzez zmniejszanie katastrofalnie

wyniszczającego nadużywania ejakulacji. Dzięki zachowaniu nasienia i przetwarzaniu go w energię umysłową i duchową wyższego rzędu osiąga się „zysk” 25 jednostek żywotności. Wyzbycie się innych złych nawyków jeszcze bardziej zmniejsza straty i zwiększa ten zysk – żaden jednak z czynników w życiu nie ma w sobie tak wielkiej mocy jak energia seksualna.

Jeśli ktoś ciężko pracuje przez cały dzień, to już dostatecznie wyczerpuje swą energię. Jeśli potem wypija kilka drinków, zjada ciężkostrawny obiad, a później uprawia seks połączony z wytryskiem życiodajnej spermy, przedwcześnie wyczerpuje dane mu rezerwy życiowe. Niektórzy uważają, że na tym właśnie polega dobrze spędzony dzień – nie potrafią sobie bowiem wyobrazić nic lepszego w życiu jak tylko wydatkowanie własnej energii. Przy ciągłym przeciążaniu rezerw pojawia się poranne zniechęcenie do życia, reumatyzm lub rak – a pewnego dnia człowiek, po prostu, już się nie budzi. Przedwcześnie wyczerpuje swój kapitał życiowy i może umrzeć w tak młodym wieku, że niektórzy nazywają to wręcz „nieuczciwością” (lub jeszcze gorzej), cierpiąc nadto w ciągu ostatnich lat życia z racji utraty sił twórczych i ogromnego spadku sprawności fizycznej.

Jestem taoistą żyjącym w XX wieku w okolicy Nowego Jorku i prowadzącym niezwykle intensywne życie. Mam żonę i nadmiernie wręcz naładowane energią dziecko. Mam komputer, prowadzę samochód po zatłoczonych ulicach, zajmuję się nauczaniem setek studentów i często podróżuję samolotem (wedle swego przeciążonego planu zajęć) po całych Stanach Zjednoczonych. Wiem, że można prowadzić bogate i satysfakcjonujące życie bez wyczerpywania jednak swych sił – to samo wiedzą też i moi uczniowie. Im bardziej doskonalili się swą energią *qi* dzięki codziennej praktyce, tym łatwiej przychodzi wymieniać ubytki energii i iść dalej do celu.

Oczywiście ci, którzy wybierają życie nieco prostsze, mogą czynić szybsze postępy. Dlatego właśnie wielu taoistów decyduje się na życie w przepelnionych spokojem górach. Jednakże żyć wedle zasad *tao* można wszędzie. Wszechświat

jest hojny – jeśli tylko się wie, jak z nim współżyć. Energia seksualna jest tym, czym natura obdarzyła nas w największej chyba obfitości, aczkolwiek ludzie w większości wyzbywają się jej, nie zdając sobie sprawy z prawdziwej wartości tego skarbu.

Z chwilą gdy Amerykanie zaczęli uświadamiać sobie znaczenie własnego zdrowia, zaczęli też szukać sposobów zmiany stylu życia. Wielu wie już, że żyło dotąd w sposób dla siebie destrukcyjny. Na szczęście ludzie dojrzeli do tej wiedzy, zanim nie stało się za późno. Uprawiając już to jogging, już to naukę tańca, chcą zacząć żyć wedle jakiegoś programu służącego zachowaniu sił życiowych. Po pierwsze więc, muszą zwrócić uwagę na ilość tych sił, z jakich drenują swój umysł i ciało. Następnie mogą zainteresować się kwestią wytwarzania i oszczędzania coraz większych ilości energii – i przyjąć to jako zasadę. W tym dopiero momencie wkroczą na drogę doskonalenia swej *qi* i przetwarzania jej w prawdziwą siłę duchową.

Musicie być realistami. Zapewne wydatkowaliście więcej sił żywotnych, niż wymagała tego konieczność. Po to, by je odtworzyć, potrzebna jest cierpliwość i skupienie. Można wydać 100 000 dolarów w ciągu godziny – na to jednak, by je zarobić z powrotem, potrzeba roku. Poważne urazy fizyczne i umysłowe, nadużywanie narkotyków i częste ejakulacje – wszystko to są wydatki nader kosztowne. Wielu młodych ludzi uważa, że dysponuje niewyczerpaną ilością energii. Igrają oni jednak ze źródłami życia, trwoniąc swe zasoby w dzikich hulankach.

Wielu ludzi starszych, cieszących się pozornie dobrym zdrowiem, w istocie rzeczy stoi w przededniu poważnego załamania. Tym, co pozwala im wciąż funkcjonować, jest siła ich nawyków, jakie sobie narzucili. Gdy dokonują bilansu – często wymuszanego przez nieuświadomiane do końca poczucie sytuacji, w jakiej się znajdują – wówczas lekarz zaleca im natychmiastowe zaprzestanie wyczerpującego wysiłku. Często ludzie ci, już pierwszego dnia tak wymuszonego odpoczynku, załamują się, ponieważ pęka krucha podstawa ich

woli, na której wspierali swe poczynania. Przyjaciele mawiają wówczas – „nie mogę w to uwierzyć, przecież wczoraj był jeszcze silny jak byk”. Jeśli zaczniecie uczyć się równoważyć wydatek energii seksualnej – uczynicie najbardziej roztropny krok, umożliwiający uniknąć takiego właśnie scenariusza życiowego.

Młodzieńczy szaf frustracji seksualnej

Jednym z głównych problemów społecznych jest frustracja młodzieży. A przecież w zależności od tego, jak będzie ona myślała i postępowała, cywilizacja albo będzie trwać dalej, albo się załame. Większość młodych mężczyzn interesuje się seksem bardziej niż czymkolwiek innym. Jest to naturalne, ponieważ ich ciała pracują ponad miarę, produkując miliardy plemników. Kobiety nie są w stanie wyobrazić sobie, jak silne są to doznania – ich bowiem cykl energetyczny przebiega bardziej równomiernie, zgodnie z miesięczkowymi wahaniami menstruacyjnymi.

Wytwarzanie męskiej energii jest naturalnym przejawem kosmicznej energii *yang*. Rodzenie się w tym okresie romantycznej miłości jest rzeczą jak najbardziej normalną. Gdy rozprzestrzeniająca się energia *yang* natrafi na przyjmującą ją ożywą energię kobiecą, miłość potęguje się i dojrzewa, wyzwała się również proces ewolucji duchowej. Obsesja na tle seksualnym ma swe źródło w zmaterializowanym społeczeństwie, w którym seks fizyczny ceniony jest tak wysoko, że ludzie nigdy nie osiągają dojrzałości życiowej, gdyż dążą do pozostawania w kręgu pełnych pożądliwości wyobrażeń o płciowości, co wyczerpuje ich siły i ostatecznie hamuje ich ewolucję z racji szybkiej utraty nasienia.

Im bardziej młodzież próbuje zaznawać przyjemności, tym bardziej przyjemność ta wymyka się jej z rąk. W swej frustracji wielu młodych ludzi szuka zadowolenia w narastającym szale, w utwierdzaniu swej tożsamości poprzez częsty onanizm i częste stosunki „na prawo i lewo”. Im częściej wyzbywają się oni swego życiodajnego nasienia, tym większa pustka

staje się ich udziałem, mimo że od czasu do czasu przeżywają uczucie zaspokojenia – w momencie gdy siła życiowa ulatnia się z ich łędźwi. Nieograniczone szaleństwa seksualne mogą zniszczyć krucha tożsamość młodego mężczyzny i spowodować, iż popadnie we właściwe dla motłochu prymitywne myślenie, podtrzymywane przez nastawiony na zyski „przemysł erotyczny” i nastawiony na eksploatację seksu „przemysł rozrywkowy. Żywotna energia wyższego rzędu, która powinna ożywiać właściwą istotę młodego człowieka, służy do zaspokajania lubieżnych fantazji na tematy łóżkowe. Na koniec wreszcie zostaje mu już tylko pustka. Jeśli nie skoryguje na czas swego postępowania, wówczas czeka go duchowa katastrofa. Tego rodzaju młodzi ludzie miewają trudności w kontaktach z kobietami i w ostatecznym rozrachunku tracą jakąkolwiek szansę na zrozumienie zarówno samych siebie, jak i żeńskiego bieguna swej własnej męskiej energii.

Z tych samych też powodów młodzież przejawia skłonność do fanatyzmu, do polityki, religii itp. Czerwona Gwardia Mao to nic innego jak tylko jedna z grup, która rozpanoszyła się ze swą tyrańską odmianą faszyzmu. Rozprzestrzenianie się rozmaitych kultów w Stanach Zjednoczonych wyraźnie dowodzi, iż młodzież nie potrafi wypełnić pustki w swym życiu wyłącznie za pomocą przyjemności fizycznych, których zaznawanie stało się normą postępowania. Jeśli krucha więź z własną, nowo formującą się tożsamością zostanie nadwerężona lub zerwana przez brak miłości czy społecznej spolegliwości, życiem młodzieży zaczyna kierować jedynie psychika grupowa. Myślenie zbiorowe nie jest niczym innym jak zaspokajaniem bezgranicznej pustki. Ponieważ natura nie znosi próżni, pustka ta niszczy samą siebie.

Uwagi te stosują się też i do dorosłych członków naszego, ogarniętego obsesją seksualną społeczeństwa; wielu z nich desperacko próbuje odnaleźć własną, daną przez naturę tożsamość, tyle że nie wie, jak się do tego zabrać. Właściwe zrozumienie funkcji miłości seksualnej w ich własnej ewolucji mogłoby pomóc im skorygować swe postępowanie. Najprostszym rozwiązaniem jest tu edukacja w zakresie metod

doskonalenia wszystkich odmian *qi*, a zwłaszcza energii seksualnej. Nastolatki nigdy nie zdławiają w sobie swego popędu płciowego, niemniej byłoby nieźle, gdyby większość z nich – dowiedziawszy się, jak to robić – zainteresowała się jego okiełznaniem.

Seks i sport wycynowy

Wśród trenerów sportowych panuje powszechne przekonanie, iż zawodnik, który uprawia miłość w noc poprzedzającą ważne zawody, traci swój pęd do rywalizacji. Jest to pogląd szalenie kontrowersyjny, prowadzone zaś na ten temat badania opinii nie pozwalają wyciągać żadnych konkretnych wniosków. Clive Davis, wydawca „Journal of Sex Research” przyjrzał się skutkom uprawiania seksu przed zawodami i stwierdził, że „zawsze można znaleźć jakieś konkretne doniesienie, którym da się poprzeć taką tezę, jaką się chce właśnie udowodnić, niemniej żadna ze stron nie znajduje oparcia w badaniach medycznych”.

Zdobywcy największych trofeów najgłośniej gardlują na rzecz tego, że nie można gwałcić praw natury, nie płacąc za to słonej ceny. Ken Norton publicznie oznajmił, że przed pierwszym meczem z Muhammadem Alim wstrzymywał się od pożycia seksualnego przez osiem tygodni, a później, przed kolejnymi z nim walkami też zachowywał wstrzemięźliwość przez pewien czas. „W okresie mych pierwszych 10–11 walk, kiedy nie rezygnowałem z seksu, myślałem, że mi to szkodzi”. Norton stwierdził, że wierzy, iż dziewięciu bokserów na dzieściu wstrzymuje się od życia seksualnego w trakcie przygotowań do meczów. Joe Frazier, który również pokonał Alego, bardzo silnie podkreślał wyczerpujące następstwa uprawiania miłości z wytryskiem. „Jeśli narobisz głupstw przed walką, nie będziesz dysponował żadnymi rezerwami energii”.

Krzyły pogłoski o tym, że Muhammad Ali zachowywał pełną wstrzemięźliwość płciową przez cały rok poprzedzający turniej. On sam nigdy o tym nie mówił, ponieważ swą metodę treningu utrzymywał w ścisłej tajemnicy.



Taoistyczne podejście do płciowości pozwala rozstrzygnąć problem sportowca wyczynowego – wybór pomiędzy utratą zdolności do rywalizacji lub utratą kobiety. Może on świetnie poruszać się w obydwu tych światach, o ile pozna sekrety zachowywania i transformacji energii seksualnej. Po akcie miłosnym, przebiegającym wedle zasad taoistów, znacznie powiększają się rezerwy energetyczne – mężczyzna nie tylko bowiem zachowuje swą pełną siłę spermę, lecz również wchłania dużą dawkę siły *yin* (ziemskiej), pochodzącej od partnerki. Każdy sportowiec, który potrafi zapanować nad przymusem wytrysku swej siły życiowej, czyni krok na drodze ku długowieczności i osiągnięciu mistrzostwa nie tylko we własnym zakresie, lecz i w zakresie uprawianej przez siebie dyscypliny sportowej. Może wstać po nocy ekstatycznej miłości płciowej i poczuć lekkość serca oraz napływ energii, która po brzegi naładowała jego baterie. Jest to coś zupełnie odmiennego od przyjemnego wyczerpania, jakie często towarzyszy stosunkowi połączonemu z ejakulacją.

Niektórzy wyczynowcy utrzymują, że uprawianie miłości z wytryskiem w noc przed zawodami jest czymś nader korzystnym. Wytlumaczenie tego jest bardzo proste – sportowiec ma zbyt napięte nerwy, a stosunek daje mu rozluźnienie. Nadmiar energii blokuje jego zdolności zawodnicze, natomiast ejakulacja uwalnia go od tego napięcia. Zwiększa tym samym jego koordynację i koncentrację na boisku następnego dnia i pomaga mu zwyciężać. Pozostaje to w pełnej zgodności z taoistyczną koncepcją funkcji miłości, służącej harmonizowaniu umysłu, ciała i ducha. Ogromne ilości surowej energii *qi* w ciele są bezużyteczne dopóty, dopóki nie zostaną harmonijnie połączone z umysłem i duchem.

Rozległe badania na seksem i sportem wyczynowym przeprowadził profesor Mark Anshel z uniwersytetu w New Mexico. Stwierdził, iż wielu trenerów specjalnie tworzy sytuację frustracji seksualnej, w nadziei że ich podopieczni skierują swe popędy przeciwko rywalom. „Ludzie nie reagują na frustrację w taki sam sposób” – konstatuje Anshel. „Wstrzymywanie się od aktywności seksualnej (już to wedle zaleceń

trenera, już to z własnej woli – na przykład znany argentyński zawodowy tenisista Guillermo Vilas przyznał się do tego, że aby poprawić swą grę, przez rok przestrzegał celibatu) może wywołać negatywne objawy w sferze osobowości, takie jak złość czy poczucie izolacji”.

Z dawien dawna taoiści wykorzystywali seks do uzdrowienia zaburzeń fizycznych, emocjonalnych i umysłowych w sposób bardzo podobny do tego, który umożliwia sportowcom utrzymywanie stanu maksymalnej bojowości. Taoiści byli wszak mistrzami sztuk walki i znali sekret pokonywania przeciwnika za pomocą łączenia dyscypliny fizycznej i zachowywania najwyższego stopnia samoświadomości. Dlatego właśnie doskonalili swą energię *qi* i pilnowali się przed utratą nasienia na rzecz kobiety. Taoistyczna technika Kung-fu Seksu utrzymywana była w najściślejszej tajemnicy przez mistrzów walki, którzy nie chcieli, by ich rywale poznawali ją i rośli w siłę. Współczesny sportowiec może korzystać z tego samego, co przez setki lat było udziałem wojowników taoistów, rycerzy miecza czy adeptów *taijiquan* – z pełnej wolności kochania bez utraty zdolności do rywalizacji.

Seks, przywiązanie i małżeństwo

Małżeństwo to temat zbyt obszerny, by dawał się ująć w jakieś uogólnione prawa. Jednym ludziom służy, innym – nie. Jeden człowiek żeni się i jest szczęśliwy przez całe życie, zaś jego brat uważa, że małżeństwo jest torturą. W *tao* nic nie robi się na siłę; poszukuje się w zgodzie z naturą – dopiero z niej wywodzi się ostateczną równowagę *yin* i *yang*.

Taoistyczni mędrcy nigdy nie orzekliby, że mężczyzna żyjący w celibacie jest kimś lepszym lub bardziej czystym niż mężczyzna żonaty. Obydwaj bowiem mają taką samą sposobność wprowadzania do życia codziennego praktyki doskonalenia swej energii *qi* i osiągnięcia tym samym jedności z *tao*. Gdyby wszyscy mężczyźni o predyspozycjach do życia duchowego zachowywali wstrzemięźliwość, społeczeństwo ucierpiałoby z racji pogorszenia się poziomu opieki rodzicielskiej



sprawowanej nad dziećmi, a to z kolei wprowadziłoby do świata elementy dysharmonii.

Ujmując rzecz praktycznie, małżeństwo, zwłaszcza obdarte potomstwem, zużywa ogromne ilości czasu i energii i nie powinno być zawierane lekkomyślnie lub z niewłaściwych powodów. Te ostatnie to poddawanie się naciskom kulturowym lub zaspokajanie czyichś pragnień (na przykład rodziców).

Decyzję należy podejmować w sposób wolny, tak by człowiek sam – teraz czy potem – nie miał kłopotów z przyjęciem na siebie odpowiedzialności, wynikającej z dokonanego wyboru. Wielu mężczyzn żeni się dlatego, że czuje się emocjonalnie niepewnie i ma nadzieję, iż kobieta zapewni im poczucie bezpieczeństwa. Ta emocjonalna niepewność zwykle pociąga za sobą niepewność co do swej roli w sferze seksu. Jeśli więc nie jesteście jeszcze żonaci, sugerowałbym, byście przed zawarciem małżeństwa opanowali podane tu techniki doskonalenia energii płciowej oraz w miarę możliwości nauczyli się medytacji Zespolenia Pięciu Elementów, służącej równoważeniu energii emocjonalnej (patrz rozdział 18).

Jednakże nawet i to nie pozwala z dnia na dzień przelamać emocjonalnej niepewności. Jeśli ktoś przez dziesiątki lat czuł się niepewnie i tak też postępował – zmiana tego stanu rzeczy wymaga nieco czasu. Powinien więc nieustannie doskonalić i równoważyć swą energię wewnętrzną – nadejdzie wreszcie moment, gdy, ku swemu zdumieniu, przekona się, że emocje przestają nad nim panować, a w ich miejsce pojawi się trwale poczucie wewnętrznej spójności. Nie trzeba będzie wówczas szukać zrozumienia u kobiet – czyli popadać w sidła uzależnienia, w jakie wpada wielu mężczyzn. Ktoś, kto zrozumie, że źródło jego emocji kryje się ruchu energii *qi* w jego ciele, stanie się zdolny do zachowywania wewnętrznej równowagi i do wspomagania swej partnerki w osiągnięciu tego samego.

Jeśli mężczyzna uwolni się od kompulsji tak seksualnej, jak emocjonalnej, wówczas przekona się, że w swych kontaktach z kobietami jest już zupełnie kimś innym. W idealnym przypadku, zanim będzie miał dzieci z jakąś kobietą, powinien znać ją

przez kilka lat. Pozwoli mu to poznać subtelne rytmy energetyczne we wzajemnym z nią związku jeszcze przed skupieniem swej uwagi na wychowywaniu potomstwa. Jeśli jeszcze, na dodatek, będzie z nią ćwiczył doskonalenie „we dwoje” na wyższym poziomie, więc z nią się pogłębi, co umożliwi przewyciężanie w późniejszym okresie trudności, jakie będą się pojawiać.

Wielu amerykańskich mężczyzn zatrzymało się w swym seksualizmie na poziomie wręcz infantylnym. Często jest on niczym innym jak przedłużeniem zwyczaju odżywiania się. Próbuje czerpać miłość z zewnątrz i w dziecinny sposób żąda gwarancji nieustannego zaspokojenia. Prowadzi to w oczywisty sposób do przepojonego zazdrością uzależnienia, które rujnuje wiele związków. Ludzie latami sprawdzają, czy są naprawdę kochani – i tym sposobem niszczą nawet samą możliwość kochania. Tego rodzaju destrukcyjny seksualizm jest jedynie ciągłym szukaniem potwierdzenia poza sobą. Brak poczucia bezpieczeństwa może rodzić negatywne emocje, z których często nie zdajemy sobie sprawy, takie jak zazdrość czy poczucie winy; może również być przyczyną świadomego niszczenia spójności własnego życia, na przykład poprzez cudzołóstwo. Gdy człowiek przestaje żyć teraźniejszością, ustaje twórczość, a życie staje się niewolniczym zaspokajaniem pożądanego, przerywanym długimi okresami nudy.

Łatwo zauważyć, że po pewnym czasie życie wielu par zdaje się być przepelnione znużeniem, traci świeżość, staje się płytkie i bezużyteczne. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest to, że z chwilą gdy partnerzy obejmują się, by się kochać, mężczyzna doprowadza się do ejakulacji i tym samym wyzbywa się swej witalności i rozładowuje swój ładunek *yang*. Natura jest niebywale szczodra i wybacząca, niemniej po latach ejakulacji zaczyna się ujawniać w mężczyźnie osłabienie popędu seksualnego. Dopóki para małżeńska nie objawi spontanicznie chęci przetworzenia swej energii życiowej w miłość wyższego rodzaju w procesie duchowego dopasowania się, które równowagę codzienne straty tej energii, jej związek narazony będzie na niebezpieczeństwo przekształcenia się w cień dawnej pasji, z jakiej się zrodził.



Energia, która mogłaby wyzwalać prawdziwą radość, wyrzucana jest z ciała w spazmach ejakulacji. Każdy wytrysk to taka właśnie utrata energii. W efekcie w mężczyźnie może zrodzić się uczucie obojętności lub nienawiści wobec partnerki, gdyż podświadomie wyczuwa on, że z chwilą gdy jej dotyka, traci najwspanialsze rodzaje energii, które mogłyby uczynić zeń człowieka naprawdę szczęśliwego. Narastać zaczyna głęboki kryzys, ponieważ przez wszystkie te lata uprawiania miłości i wspólnego życia partnerzy zdążyli już silnie spleść się emocjonalnie. Na wytworzenie tych pęt poszła ogromna ilość energii seksualnej mężczyzny, który nie potrafi po czasie zrozumieć, jak mogły one w ogóle powstać - w rezultacie czuje się znudzony, urażony i zmęczony.

Słabnięcie popędu płciowego między stałymi partnerami spowodowane jest głównie zanikaniem napięcia elektrycznej biegunowości seksualnej. Wzajemny pociąg można zwiększyć poprzez naładowanie obydwu biegunów męsko-żeńskej „baterii”. Niektórym małżeństwom udaje się to na jakiś czas dzięki oddzielnemu spędzaniu wakacji lub spaniu w oddzielnych łóżkach; bywa, że znajdują też inne, naturalne sposoby zachowywania równowagi energetycznej, takie jak zawieranie przyjaźni lub oddawanie się różnym zajęciom. Gdy przywrócona zostaje biegunowość, prądy życia zaczynają płynąć między kochankami jeszcze silniej i jeszcze szybciej. Doskonalenie energii „we dwoje” umożliwia małżeństwom pozostawanie razem, podtrzymywanie tej biegunowości i zachowywanie związku w stanie pełnego „naładowania”.

Doskonalenie energii „we dwoje” służy wzmagananiu szczęścia małżeńskiego, uczeniu się przez partnerów odkrywania w sobie nawzajem niewyczerpanych przyjemności. Nie ma żadnych powodów, by miłość musiała prowadzić do starości. Technika przechowywania i wymiany energii seksualnej bez utraty nasienia pozwala też usunąć główną przyczynę niewierności - niepełne zadowolenie z partnera.

Możliwe staje się również uporanie z dość powszechnie spotykanym zjawiskiem w małżeństwie, a mianowicie z brakiem energii do rozwiązywania problemów życiowych. Przy

stresie, wywołanym pracą obydwójga rodziców i współdziałaniem dzisiejszych ojców w codziennej opiece nad dziećmi, wiele małżeństw po prostu się „wypala”. Małżonkowie nigdy nie mają czasu na miłość – gdy jedno jest podniecone, drugie czuje się wyczerpane i śpiące. Posługując się Taoistycznym Sekretami Miłości, zarówno żony, jak i mężowie odnajdą w seksie źródło odradzania się i niekończącą się, fascynującą wędrówkę w subtelny świat wymiany energii *qi*. Będą mogli powracać do codziennej, rutynowej krzątania z nowym wigorem i z lekkim sercem; gdy meridiany wypełnione są krążącą w nich *qi*, nawet najzwyczajniejsza sprawa staje się znów czymś nader interesującym. Wasze *qi* spaja ciało, umysł i ducha – nie poczujecie pełni swej natury tak długo, dopóki nie zjednoczycie tych trzech sfer.

Tao uczy, że w każdej ludzkiej istocie drzemią nieograniczone możliwości i nieskończona przyjemność. Nałogowe traktowanie seksu jako swoistego emocjonalnego pokarmu stopniowo może ulec przewartościowaniu w męskim ciele dzięki doskonaleniu *qi*. Mężczyzna dorasta do uznania tego faktu poprzez gromadzenie nasienia i jego transformację w obręb wyższego ośrodka serca. Doświadcza pełni życia długo jeszcze po akcie miłosnym, zaznaje też uczucia delikatności, które niezależnie od chwilowego pobudzenia zmysłowego przenika go i na stałe łączy uczucia obydwójga partnerów.

Mężczyzna wnikliwie studiujący *tao* dowiadyuje się, że źródło wszystkich emocji, jak również źródło kobiecego powabu tkwi również i w nim samym. Gdy pojawiają się jakieś trudności, od razu należy zadać sobie pytanie – „Co oznacza moje przywiązanie do tej kobiety?”. Takie zastanawianie się nad sobą powinno pojawiać się w każdej fazie duchowego rozwoju czy kształtowania się dojrzałości emocjonalnej w małżeństwie.

Więź najwyższego rzędu, jaką osiągnąć może taoista, to małżeństwo *yin* i *yang* w skali wszechświata. *Yin* i *yang* zawsze są sobie zaślubione, ponieważ stanowią dwa bieguny tego samego misternego pola energetycznego. Prawdziwą



zatem więzią dla taoisty jest świadoma konstatacja jedności tych biegunów we własnym życiu, a następnie nasycaenie energią – za pośrednictwem świadomości – zarówno samego siebie (doskonalenie *qi* samemu), jak i swej kochanki (doskonalenie „we dwoje”). Gdy *qi* oraz *jingqi* zostaną już udoskonalone do bardzo wysokiego poziomu i zespolone z *shen* (duchem), świadomość jeszcze bardziej się rozszerzy – można ją przyrównywać wtedy do wszechogarniającej miłości chrześcijańskiej lub też do buddyjskiego współodczuwania każdej czującej istoty.

Różnica polega tu na tym, że taoiści rozwijają to wszechdojmujące odczucie w obrębie ciała, przez co ma ono charakter wymiernego doznawania obecności delikatnego pola energetycznego *qi*. Doznanie to nie staje się wówczas jakąś wyłącznie konceptualną czy teologiczną ideą miłości, którą człowiek usiłuje przepoić swe zachowania. Jest to wręcz niemożliwe, gdyż żadna istota ludzka, w której nastąpiło zespolenie ciała, umysłu i ducha, nie daje się wtłoczyć w jakiegokolwiek abstrakcje – nawet takie jak szlachetna idea miłości.

Tradycją taoistów w Chinach było doskonalenie się w parach lub małych grupach – mogła to być dwójka przyjaciół, mistrz i uczeń, mężczyzna i kobieta lub mała wspólnota adeptów. Różne grupy stosowały nieco odmiennie podejścia do uprawianej praktyki – w niektórych obowiązywał ścisły celibat, w innych z kolei jawnie faworyzowano ćwiczenia mężczyzny i kobiety „we dwoje”. Mając na względzie silne podkreślanie kwestii seksu w Stanach Zjednoczonych oraz uwolnienie się od ograniczeń społecznych, jestem przekonany, że małżeństwa będą wybierały przede wszystkim metodę doskonalenia „we dwoje”. Amerykanie wychowują się w przekonaniu, iż mogą robić to, na co tylko mają ochotę, i nie lubią, kiedy duchowni czy rozmaici guru mówią im, że seks jest czymś brudnym, grzesznym lub hamującym ich w ich drodze ku oświeceniu. Tak więc niech cieszą się nim i niech czerpią z niego, co tylko w nim najlepsze. Wszystko wszak jest częścią *tao*, ich zaś małżeństwa staną się lepsze, gdy tylko zaczną właściwie wykorzystywać swą energię seksualną.

Niektórzy mężczyźni i niektóre kobiety decydują się na miłość bez małżeństwa. Jeśli potrafią zachowywać harmonijną równowagę pomiędzy *yin* i *yang*, ich związki są równie „błogosławione” jak te, które przypieczętowano oficjalnym, urzędowym stemplem. Warto wtrącić tu słówko na temat zalety, jaką jest długotrwałe przywiązanie. Pełne udoskonalanie energii *qi* do najwyższego poziomu *shen* trwa zwykle kilka dziesięcioleci. Mężczyzna potrzebuje lat na to, by przekonać się, iż subtelne energie jego kobiety mają moc twórczą i potrafią wspomóc go w doskonaleniu samego siebie. Mówi się, że trzeba siedmiu lat na poznanie rytmów ciała kobiety, siedmiu lat na poznanie jej umysłu i siedmiu lat na poznanie jej ducha. Nie bądźcie więc jako te głupie „niebieskie ptaki”, które nigdy nie mają cierpliwości na to, by poznać prawdziwą głębię *tao*.

Moralne następstwa utraty nasienia

Siła i słabość w najoczywistszy sposób mają tendencję do narastania niejako same przez się. Słabe staje się jeszcze słabsze, siła przeradza się w jeszcze większą siłę. Doskonalenie taoistyczne pomaga wyhamować skłonność do autodestrukcji, nieustannie pogłębianą przez słabość. Taoista pomnaża skarby energii, tkwiące w życiodajnym płynie. Jego siła życiowa powoli zaczyna przeciwstawiać się wszelakiego rodzaju występkom zarówno w sferze fizycznej, jak i charakterologicznej.

Straty spowodowane ejakulacją nie ograniczają się bowiem wyłącznie do ciała – wpływają też silnie na funkcjonowanie emocjonalne oraz umysłowe człowieka. Siła hormonów w bezpośredni sposób oddziałuje na osobowość i na zdolność do twórczego myślenia. Umysł cierpi z powodu utraty testosteronu – hormonu wydzielanego przez jądra i wydalanego podczas ejakulacji.

Chińscy lekarze już dawno temu zaobserwowali, iż brutalne przestępstwa często popełniane są niedługo po utracie nasienia. Po ejakulacji odwaga silnie przygasa. Łatwo wówczas

człowieka zranić, on sam zaś reaguje niezwykle gwałtownie. Stąd też często po gwałcie dochodzi do morderstwa lub okaleczenia.

Dlatego właśnie można z całą powagą mówić o moralnych skutkach doskonalenia esencji seksualnej, czyli *jingqi*. Ogień *yang* w nasieniu wypala wewnętrzne trucizny i jednocześnie rodzi podstawową, życiodajną substancję. Ktoś, kto zachowuje swe nasienie, coraz silniej szanuje każdy przejaw życia.

Każdy, kto obserwował, jak ktoś bije publicznie własne dziecko, odczuwał dyskomfort lub wytrzeszczał oczy w niemym osłupieniu. Cudza złość czy rozpacz przechodzi na nas i wpływa na nasz stan – czy to się nam podoba, czy nie. Podobnie każda nasza myśl i każdy nasz uczynek sięga daleko od miejsca, w którym się rodzi.

Człowiek doskonalący swą delikatną energię zaczyna w końcu odczuwać w sobie to, iż wszystkie żywe istoty stanowią część jednego i tego samego życia. Mężczyzna i jego kochanka wzajemnie przepływają przez siebie. Człowiek dowiadyuje się, że poprzez świadomość jedna żywa istota nieustannie karmi drugą. Ktoś, kto zaczyna coraz wyraźniej zdawać sobie sprawę z faktu istnienia wzajemnych powiązań wszystkiego, co żyje, wzmacnia w sobie skłonność do bezinteresowności. Może naraz złapać się na tym, że zadaje sobie pytanie o to, czemu ma wpuszczać swe złe myśli do tego jedyne go strumienia, z którego pić muszą przecież wszyscy. W tym znaczeniu cała energia miłości jest energią kosmiczną – czy też boską. Gdy dwoje ludzi kocha się w sposób świadomy, ich energie w sposób niejako intencjonalny służą dobru ludzkości. Miłość tego rodzaju rozwija osobliwe wyzbycie się ego przez kochanków i inspiruje innych, których obydwoje spotykają na swej drodze.

Dzięki temu, że takie podejście do uprawiania miłości nie ogranicza się wyłącznie do taoistycznych technik ezoterycznego doskonalenia energii, stosowanie metod transformacji tej energii znacznie zwiększa amplitudę emanującej siły oddziaływania tej miłości. Z taoistycznego punktu widzenia

człowiek nie może kierować niebem – jeśli jednak postępuje w zgodzie z prawami nieba i ziemi, może kierować biegiem wielu wydarzeń poprzez wchodzenie z nimi w stan harmonii. Dlatego też filozofia taoistyczna nie wypracowała żadnych odrębnych zasad moralnych. Twierdzi po prostu, że moralność jest wdrukowana w człowieka – jeśli ten doskonali swe delikatne energie i doświadcza poczucia własnego prawdziwego „ja”, wówczas będzie postępował w sposób moralny wobec innych.

Spór o to, czy seks jest dobry dla zdrowia

Człowiek jest, jak się wydaje, jedynym wyżej rozwiniętym stworzeniem, które natura obdarzyła siłą i skłonnością do zachowań seksualnych, wykraczających poza możliwości rozprzestrzeniania gatunku. Ani u kobiety w ciąży, ani u jej partnera apetyt seksualny wcale nie słabnie. Ludzie podejmują aktywność seksualną zaraz po osiągnięciu stanu dojrzałości płciowej. Większość z nich spędza życie na odbywaniu stosunków płciowych lub na marzeniu o ich odbywaniu – głównie dla przyjemności i emocjonalnego zadośćuczynienia. Wydaje się więc oczywiste, że płciowość pełni u człowieka funkcję wyższą, aczkolwiek lekarze, naukowcy, psychologowie, duchowni i artyści nie są w stanie pogodzić się co do tego, czym ona jest i jak – lub czy w ogóle – należałoby ją regulować w celu rozwijania powszechnej pomyślności nas wszystkich.

Zachodnie teksty naukowe zawierają zabawne sprzeczności na temat zdrowotnych własności stosunków płciowych. Autorzy wielu podręczników seksuologicznych obstają przy ozdrowieńczych właściwościach intensywnej aktywności seksualnej. Inni z kolei przestrzegają – równie autorytatywnie i z powołaniem się na badania psychiatryczne – przed nadmiernym folgowaniem sobie w sferze seksu. Która szkoła myślenia ma rację? Czy rzeczywiście nadmiar seksu okazuje się być niezdrowy?



By rzecz całą jeszcze bardziej skomplikować, trzeba przyznać, że podobne niekonsekwencje pojawiają się i w praktykach Wschodu. Pewien słynny świętobliwy Hindus doradzał, by mężczyzna patrzył na każdą kobietę jak na kupę nieczystości i oddawał mocz, by przeciwstawić się zamiarowi utraty cennego nasienia w jej wnętrzu.

Buddzie przypisuje się takie oto stwierdzenie: „Kobiety są bogami, kobiety są życiem... Przebywajcie z kobietami nawet w myślach”.

Taoistyczna nauka jogi seksu godzi ze sobą te punkty widzenia, jako że przyjmuje drogę pośrednią, przynajmniej z racją obydwu skrajnościom. Rozwiązanie wręcz porażająco prostą – pełen radości stosunek płciowy bez utraty męskiego nasienia jest zdrowy, i to najwyższym stopniu.

Wiele zależy oczywiście od tego, jaką drogą kroczy się przez życie. W pewnych określonych momentach najlepszym środkiem na przywrócenie zdrowia lub na poczynienie szybkich postępów w rozwoju duchowym może okazać się celibat (wstrzemięźliwość). Może on niebywale skutecznie umożliwić zachowanie wszystkich form energii życiowych, uwalniając od nadmiernie intensywnej pracy nad doskonaleniem samego siebie. Jednakże większość ludzi Zachodu skupia się na poszukiwaniu właściwego partnera i wypracowaniu swe seksualne i emocjonalne pragnienia wraz z nim.

Taoistyczne zasady doskonalenia energii zdają egzamin w obydwu przypadkach – przy doskonaleniu „w pojedynkę” i doskonaleniu „we dwoje”. Dla taoisty wszystkie drogi muszą w ostatecznym rachunku prowadzić od skupienia się na energii seksualnej do zespolenia wszystkich subtelnych energii *tao*.

Nie sposób zrobić więcej niż jeden krok naraz. Jeśli część waszego umysłu skoncentrowana jest na seksie, powinniście przeżyć w pełni ten pęd, przeanalizować go i przed wznieśieniem się ponad niego – dowiedzieć się, gdzie tkwi jego źródło. Taoiści bywają zwykle bardzo elastyczni – energię można doskonalить niezależnie od sytuacji życiowej. Podstawowa zasada jednak pozostaje ta sama. Aktywność seksualna

bez miłości i z częstą utratą nasienia jest w każdym przypadku destrukcyjna – tak fizycznie, jak i umysłowo. Miłość wraz z seksem uprawianym z partnerem bez ezoterycznego doskonalenia *qi* jest połowicznym sposobem na przekształcanie samego siebie.

Miłość spontanicznie przeobraża każdą parę, wprowadzając ją na wyższy poziom świadomości, aczkolwiek towarzysząca jej nieustanna utrata nasienia sprzyja wyniszczaniu sił fizycznych i spowalnia rozwój obydwójga partnerów. Przypomina to taką wspinaczkę górską, kiedy to wciąż traci się oparcie – po trzech krokach w górę człowiek osuwa się krok w dół. Może ona dostarczyć przyjemności emocjonalnej i umysłowej na szczycie pierwszej przełęcz. Później jednak rodzi się niechęć, gdyż oczom wędrowca ukazują się doliny, góry, rzeki i oceany – a czasu i energii już brak. Pełnia *tao* to osiągnięcie upajającego doświadczenia wyższego duchowego „ja”.



Seks w ezoterycznych tradycjach świata

...Niemożliwością jest, byśmy to, co kryje się w naszych ciałach, poznali gdziekolwiek poza nimi.

Schwaller de Lubicz, *Świątynia w Człowieku*

Niemal zawsze religie próbowały kontrolować seksualne nawyki swych wyznawców. Wydaje się, że skuteczność ich kontroli zmienia się cyklicznie, oscylując pomiędzy społecznym posłuszeństwem a rebelią, według mnie jednak religie ostatecznie poniosły porażkę, ponieważ dla większości ludzi doświadczenie seksu jest silniejsze od doświadczenia religijnego. Popęd seksualny jako biologiczny impuls tak całkowicie przenika nasze działania i pragnienia, że nie jest łatwy do ujarznienia przez system wiary, jakkolwiek by nie był dogmatyczny. Stąd też zasadność powiedzenia, że prostytutka jest najstarszym zawodem świata.

Podczas moich podróży zauważyłem, że prostytutka zdaje się rozwijać w sąsiedztwie najbardziej fanatycznych społeczności religijnych. Seks jest podobny do niezatapialnej piłki, pływającej na powierzchni stawu. Im głębiej próbuje się wepchnąć ją pod wodę, z tym większą siłą przebiega ku górze. Jeżeli stracisz kontrolę nad piłką, nawet na ułamek sekundy, to niekontrolowana wystrzeli w powietrze.



Próba publicznego dyktowania moralności seksualnej przez religie jest faktycznie pozostałością wcześniejszej, mniej nastawionej na materialne wartości ery, kiedy to duchowe doświadczenie było bardziej intensywne aniżeli cielesne przyjemności płynące z seksu. Założyciele najwcześniejszych religii – znanych wówczas jako Tajne Szkoły Kultu Płodności – rozumieli, jak istotną rolę w rozwoju duchowym odgrywa życie seksualne. Dlatego też ich praktyki i rytuały dawały tak silne doświadczenia nowo nawróconym. Wielu współczesnych duchowych przywódców czy to katolickich, żydowskich, czy też hinduskich, zapomniało o ogniwie łączącym seksualną energię z duchowością w religijnych rytuałach. Rytuał obrzezania, wiosenny festiwal płodności i ceremonie komunii są pozostałościami z czasów, gdy ezoteryczny i ukryty sens seksualności był rozumiany i włączony w religię.

Zadaniem człowieka dwudziestego wieku jest odrzucenie zewnętrznych, „egzoterycznych” warstw religijnych wierzeń i otwarcie umysłu na doświadczenie wzniosłości istnienia w swym ciele. Wówczas zewnętrzne rytuały i wierzenia starych religii albo odpadną, albo przyjmą nowe, głębokie znaczenie. Poprzez akceptację życia seksualnego jako świętości rola religii w społeczeństwie ulegnie wzmocnieniu i stanie się bardziej znacząca w codziennych kontaktach międzyludzkich.

Taoizm różni się od głównych religii tym, iż jest duchową filozofią, a nie zorganizowaną religią posiadającą swych wyznawców, posłusznych świętemu pismu. Wiara w Boga (lub inaczej *tao*) nie jest wystarczająca dla taoisty. Gorącemu oddaniu się wyższej harmonii musi towarzyszyć znajomość siebie samego, wypływająca z kultuwowania swej własnej energii. W pewnym znaczeniu taoista musi pielęgnować „wzrost” swej duszy w celu osiągnięcia wiedzy. Każdy człowiek posiada w swym wnętrzu to samo nasienie, ale jeżeli nie będzie ono prawidłowo pielęgnowane, właściciel nigdy nie ujrzy jego owoców. Boski świat wewnątrz człowieka jest wzorowany na świecie przyrody – tak jak dziecko nigdy nie pozna swej pełnej natury aż do osiągnięcia dojrzałości, tak człowiek musi kultuwować aż do późnego wieku swą subtelną,

duchową energię, jeżeli pragnie doznawać radości i mieć udział w pełni *tao*.

Istniały ludowe kultury posiadające taoistycznych kapłanów, które rozpoczęły rywalizację wraz z rozpowszechnieniem się buddyzmu w Chinach, tutaj jednak skupię się na pierwotnych ezoterycznych naukach taoistycznych mistrzów. Owi taoiści wślawili się włączeniem życia seksualnego w proces swego duchowego rozwoju. Powstało wiele taoistycznych szkół skupionych na pięciu świętych górach Chin. Każda ze szkół kładła nacisk na odmienny aspekt doskonalenia energii *qi* w rozwoju duchowym. Kilka szkół nauczało ścieżki „pojedynczego doskonalenia”. Szkoły te posługiwały się taoistyczną zasadą, zakładającą obcowanie męskich i żeńskich subtelnych energii w obrębie jednego ciała, ale stanowczo zakazywały stosunków seksualnych, uważając je za niepotrzebne lub zbyt ryzykowne.

Praktyka „doskonalenia we dwoje” była szeroko akceptowana przez większość taoistów z powodu jej zalet, zarówno higienicznych, jak i duchowych. Ale nawet i w tych szkołach zauważano niebezpieczeństwo płynące z głębokiego przywiązania do partnera jako prawdopodobną przeszkodę dla tych poważnie starających się o osiągnięcie nieśmiertelności i radości w pełnym zjednoczeniu z *tao*. Nigdy nie uważano tego seksualnego przywiązania za grzeszne i nie popierano uczucia winy, tak jak to ma miejsce w chrześcijańskiej tradycji. Seksualne przywiązanie się do partnera po prostu oznacza, iż aspirujący jogin może tylko doświadczyć w tym życiu zjednoczenia pomiędzy mężczyzną i kobietą zamiast wielkiego zjednoczenia nieba z ziemią. Nie jest to potępienie związku par, gdyż taka forma współżycia też może stanowić duże osiągnięcie dla osób je tworzących.

Religia chrześcijańska posiada silną tradycję uświęconego małżeństwa, lecz politycy kościelni – w większości kapłani, czujący zagrożenie czy też zazdrość powodowaną kobietą, ziemską, „ciemną”, energią *yin* – prowadzili chrześcijański świat na przemian w okresy nienawiści do kobiet, włącznie z polowaniami na czarownice, i okresy czczenia kobiety w kulcie

Dziewicy Maryi. Chiny, których kultura została ukształtowana poprzez zmieszanie się taoizmu i konfucjanizmu, zostały uchronione od tego błędnego koła. Energia wszechświata *yin* – uosobiona przez kobiety – zawsze była postrzegana jako niezbędna dla jego prawidłowego funkcjonowania i dla dobrego zdrowia człowieka.

Nawet gdy pierwotne taoistyczne techniki, dotyczące doskonałej harmonii pomiędzy energiami *yin* i *yang*, przeżywały upadek za panowania dynastii mandżurskiej, kobiety nie stały się przedmiotem niewłaściwego traktowania w takim stopniu jak w innych kulturach. Społeczeństwo chińskie stawało się coraz bardziej patriarchalne, a kobiety zaczęto traktować jako własność mężczyzn. Jednak mimo to ogół społeczeństwa darzył szacunkiem kobiety będące „własnością”. Wiele seksualnych podręczników taoistycznych, które przetrwały do naszych czasów, pochodzi właśnie z tego okresu i sens porad, jakich udzielają zainteresowanym czytelnikom, najczęściej arystokratom, na temat uzyskiwania od kobiet leczniczej energii *yin*, jest wypaczony.

Całkowicie zignorowano w tych podręcznikach dawanie wskazówek mężczyznom, jak mogą swą potężną energią *yang* pomóc leczniczo kobietom. Udzielają one mężczyznom prawidłowych porad, by zachowywali swe nasienie, jednocześnie sugerując, że można odbywać stosunki z jedenastoma konkubinami podczas jednej nocy. Książki te w rzeczywistości są medycznymi podręcznikami o bardzo jednoznacznie ukierunkowanym podejściu do życia seksualnego. Traktują one seks jedynie jako środek ku zharmonizowaniu naszego zdrowia. Pomimo iż mało uwagi przywiązywano do najwyższej ścieżki i brakło nauczania medytacyjnych praktyk, służących wymianie energii z kobietami, podręczniki te odzwierciedlają jednak podstawową ezoteryczną naukę taoistyczną, która mówi, że prawidłowo praktykowany seks może być włączony w codzienne życie z ogromną korzyścią dla zdrowia.

Być może taoiści posiadli jedną z najstarszych ezoterycznych tradycji na świecie, doskonalących energię seksualną, ale z pewnością nie byli jedyni. Idea przekształcania seksualnej

energii na duchowe potrzeby jest dobrze znana we wszystkich ezoterycznych tradycjach świata, na Wschodzie i Zachodzie; chociaż powszechnie była strzeżona jako wielka tajemnica. Zarówno w Egipcie, Indiach, Tybecie, jak w Europie informacje udostępniane ogółowi zwykle były bliżej nieokreślone lub abstrakcyjne na teoretyczno-teologicznym poziomie. Praktyczna metoda utrzymywania i przekształcania seksualnej energii w ciele nigdy nie była nauczana publicznie.

Najlepszym miejscem dla rozpoczęcia krótkiego historycznego przeglądu tej dziedziny jest osoba Paracelsusa (właśc. Theophrastusa Bombastusa von Hohenheima), słynnego szesnastowiecznego fizyka i niezwykłego alchemika. Dorobek Paracelsusa jako naukowca w dziedzinie medycyny jest niekwestionowany. Przed ponad czterystu laty odkrył kurację rțeciową syfilisu. W tym czasie doszedł do takiej samej konkluzji jak taoiści i mistrzowie w dziedzinie znanej jako seksualna alchemia – o pozornie magicznym, ale całkowicie naturalnym procesie przetworzenia nasienia.

Paracelsus doświadczył ognia nasienia w tak samo realny sposób jak zwykły człowiek czujący oparzenie ręki o gorący piec. Odnośnie do części składowych tej substancji napisał: „Wszystkie organy ludzkiego ciała, wraz ze wszystkimi ich mocami i aktywnościami, przyczyniają się jednakowo do tworzenia nasienia... Nasienie jest esencją ludzkiego ciała, zawierającą wszystkie organy ciała ludzkiego w idealnej formie”. Ten cytat jest uderzająco podobny do taoistycznych opisów *jingqi*, seksualnej esencji. Taoistyczne doskonalenie też kładzie nacisk na równowagę subtelných energii każdego z organów, które następnie stapiają się w jednego wyższego ducha.

Paracelsus uczynił rozróżnienie pomiędzy płynem spermy a *aura seminalis*, będącą jej światłem lub energią. Dzisiejsi naukowcy mogliby określić aurę jako biofizyczną energię płynu nasiennego. Paracelsus utrzymywał, że energia może być destylowana z fizycznego płynu: „To wylanianie się lub oddzielanie ma miejsce poprzez rodzaj trawienia za pomocą wewnętrznego żaru, który w okresie podniecenia może być

wytwarzany we wnętrzu mężczyzny poprzez bliskość kobiety, jego myśli o niej lub kontakt z nią. W ten sam sposób kawałek drewna poddany zogniskowanym promieniom słonecznym może zacząć się palić”.

Stwierdzenie to w wolnym przekładzie na współczesny język oznacza, że kontakt z atrakcyjną kobietą może stymulować wytwarzanie wysokiej jakości biofizycznej energii. Taoiści alchemicy tysiąc lat przed Paracelsusem poznali i realizowali praktyczne sposoby zatrzymywania tych drogocennych energii, aby mieć z nich pożytek.

Jeżeli przejdziemy od alchemika z okresu renesansu do wielkiego angielskiego autorytetu z dziedziny praktyk indyjskiej tantry, sir Johna Woodruffe'a, znajdziemy te same zasady. W swym klasycznym dziele *Moc Węża* Sir John przemawia jasno do tych, którzy potrafią słuchać: „...siła znajdująca się w centrach płciowych, jeżeli zostanie skierowana ku górze, niesamowicie wzmocni wszystkie umysłowe i fizyczne działania”. Zwraca on uwagę, że umysł, oddech i działanie seksualne są wzajemnie połączone. Duchowym celem jogi jest „doprowadzenie swego nasienia wysoko”. Nasienie to uwalnia energię prany znaną również jako moc Kundalini wznosząca się w górę kręgosłupa do wyższych czakramów, ośrodków duchowej działalności.

Innym współczesnym duchowym autorytetem, będącym w harmonii z energią znajdującą się w nasieniu był Gurdżijew. Według tego mistrza niektórzy rozumieli, że „...za pomocą substancji Exhioehary, lub inaczej tworzącej się w nich spermy, mają możliwość osiągnięcia doskonałości”. Dodał, że „...ta własna doskonałość może być prawdopodobnie urzeczywistniona sama przez się, poprzez wstrzymywanie się od wyrzucenia z siebie w ogólnie przyjęty sposób tych uformowanych substancji zwanych spermą”.

Gurdżijew utrzymywał, że ten stan samodoskonałości zwykle nie może być osiągnięty po prostu przez zatrzymywanie nasienia, lecz wymaga on stosowania technik uwalniających energię nasienia. W tym punkcie Gurdżijew jest w doskonałej zgodzie z Paracelsusem i taoistami.

Wszystkie bez wyjątku autorytety wiedzy tajemnej zdają sobie sprawę z mocy ukrytej w nasieniu i są świadome, że substancja ta musi być przechowywana i przekształcana, aby człowiek mógł osiągnąć wyższy stopień rozwoju duchowego. Okultysta Kenneth Grant pisze: „Funkcją nasienia – w tantrze – jest budowanie świetlnego astralnego ciała, wewnętrznego ciała człowieka. Życiodajny płyn zbierający się w jądrach jest zużywany przez żar Ognistego Węża. Subtelne opary, »perfumy« ze stopionego nasienia, wzmacniają wewnętrzne ciało”.

Większość autorytetów jest zgodna co do konieczności gromadzenia płynu nasiennego i przekształcania go poprzez zastosowanie wewnętrznego żaru. W chińskiej praktyce nazywamy to „gotowaniem” płynu nasiennego w celu uzyskania z niego „pary”. Pierwszym krokiem w uwolnieniu tej ogromnej siły życiowej jest zachowanie nasienia podczas miłosnego aktu.

Współczesny duchowy mistrz amerykański, Da Free John, również podkreśla konieczność zachowania energii zawartej w nasieniu: „Musimy znaleźć sposób odnajdywania radości w seksualnej intymności, za sprawą której nie tracimy jednocześnie Życia; nie wypalajmy życia dla osiągnięcia przyjemności; kochajmy się wzajemnie, całkowicie szczęśliwi i wolni we wspólnym życiu”.

„Utratą Życia”, o której mówi Da Free John, jest wytrysk nasienia. Uważa on, właściwe używanie energii seksualnej – bez wytrysku nasienia i z uczuciem prawdziwej miłości między partnerami – za klucz do ludzkiej ewolucji. Podkreśla on wagę uczucia miłości we wspomaganiu spontanicznego przekształcania się nasienia na drodze do jego najwyższych ośrodków boskości. Jest on w tym całkowicie zgodny z innymi duchowymi autorytetami. Alchemicy, jogini, okultyści i mistycy jednomyślnie zgadzają się w tym zasadniczym punkcie.

Jeszcze jedno spojrzenie na życiodajne nasienie znajduje się w pracach wybitnego kabalisty i poety, Carlosa Suaresa. Kabalistyczna tradycja ezoteryczna miała swój początek w starożytnym Egipcie. Carlos Suares podkreśla, że rozwijanie

woli w celu zatrzymania nasienia jest identyczne z rozwojem naszej prawdziwej jaźni: „...człowiek wyposażony w swoją jaźń (która, chociaż z natury statyczna, daje schronienie żyjącemu nasieniu) musi zmagać się z odśrodkowym ruchem seksualnym, mającym tendencję prowadzenia go w otchłań kobiety, i przewyciężać go... Zamiast utraty panowania nad sobą jego umysł ma władzę”.

Suares robi tutaj aluzję do degeneracyjnej roli, jaką odgrywa kobieta poprzez nieświadome wywabianie nasienia od mężczyzny. Jej zysk proporcjonalnie do jego wielkiej straty jest bardzo znikomy, ponieważ zwykle nie posiada umiejętności logicznych potrzebnych do absorpcji nasienia. Kobieta jest dla mężczyzny, który ustawicznie daje jej swe nasienie, wielką otchłanią, pomimo że ma ona możliwość rekompensaty tej straty swą prawie niewyczerpaną energią żeńską i miłością.

Rozdział ten mógłby być poszerzony o opis całości wstępnych, inicjacyjnych pism. Posiadamy wiele prac mistrzów, którzy czuli energię nasienia przemienianego poprzez życiowy żar. Mojżesz opowiadając w Biblii o czterdziestoletniej wędrówce po pustyni, mówi o doświadczeniu „ognistego węża”. Ponieważ Biblia stwierdza również, że Mojżesz był „szkolony przez Egipcjan w ich wszystkich misteriach”, wydaje się prawdopodobne, że ten ogień odnosi się do wstępującego przekształcania się jego psychicznej energii. Cieleśne doświadczenie subtelnego królestwa stanowi ostateczne kryterium w tych sprawach duchowych.

Różnica pomiędzy taoizmem a tantrą

Podstawowe zasady tantryczne wywodzące się z Indii i Tybetu wzbudziły duże zainteresowanie w ostatnich latach na Zachodzie. Szczególne zainteresowanie tantrą wykazują ludzie pragnący zintegrować swe seksualne impulsy ze swym duchowym rozwojem. Podstawowe zasady tantry są prawie identyczne z taoistycznymi. Ich celem jest pogodzenie przeciwstawnych elementów dwoistości życia, symbolicznie

przedstawianych jako element męski i żeński, akceptując każdy moment czy doświadczenie w życiu jako dobre miejsce dla rozpoczęcia rozwoju duchowego i jednocześnie jako punkt końcowy – dla wglądu w prawdę.

Keith Dowman, zachodni uczony i praktyk tybetańskiej tantry buddyjskiej, przedstawił to zwięźle: „Pozbaw (tantryczną) jogę jej tajemniczej terminologii, a pozostanie prosta technika medytacyjna. Wzbudź pragnienie, i następnie wykorzystaj je jako obiekt medytacji, a stanie się świadomością – przestrzenią Pustki i czystą Przyjemnością”. Taoista zgodzi się z tym, można to jednak wyrazić inaczej: „W każdym momencie istnieje tylko Pustka *yin* otrzymująca Pełnię *yang*”. Jest to odwieczne małżeństwo mężczyzny i kobiety, ducha i materii, nieba i ziemi.

Taoistyczna ścieżka i ścieżka tantryczna różnią się głównie słownictwem, jakiego używają. W praktycznych metodach jogi uczą osiągnięcia tego samego zjednoczenia umysłu, ciała i ducha. Nauczają pełnej kontroli naszej seksualności nie tylko jako właściwej, ale jako koniecznej do osiągnięcia najwyższego możliwego w ciele oświecenia. Dowman opisuje istotną rolę nasienia w wewnętrznej tantrycznej ścieżce:

„Oczyszczone nasienie będące w ośrodku serca przenika ciało jako świadomość. Utrata nasienia w jakikolwiek sposób powoduje skrócenie okresu życia i bladeść cery. W Anujodze (jodze realizacji, jodze Kundalini) strata nasienia jest równoważna zabiciu Buddy... Po inicjacji intensywność pragnienia jest rzeczą zasadniczą do pchnięcia *bodicitta* (esencji życia) w górę kręgosłupa. Poprzez orgazm nie tylko pragnienie jest unicestwione, ale również sama woła osiągnięcia oświecenia jest okresowo stracona”*

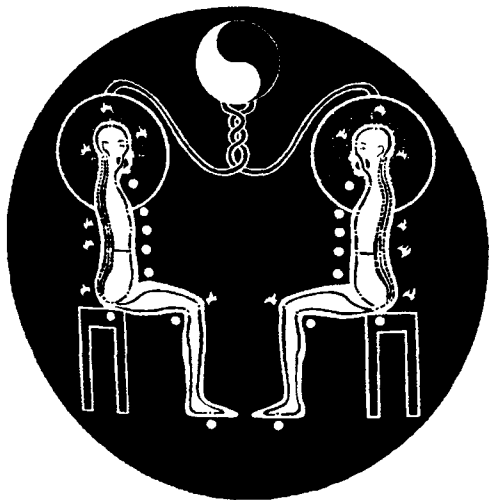
Zgadza się to dokładnie z taoistycznym poglądem na temat zatrzymywania nasienia i jego przenoszeniem ku górze, tylko że taoiści nie uosabiają subtelnych energii z panteonem

* Sky Dancer: *The Secret Life And Songs Of Lady Yashe Tsogyel*, Routledge and Kegan, Paul 1984.

boskich istot. Powiedziałbym więc, że tantra jest dla kogoś zafascynowanego i przyciąganego do religijnych archetypów tantrycznych – bogów i bogiń, bodhisattwów i demonów – i ich szczegółowo wypracowanych, tajemnych rytuałów inicjacji i inwokacji z użyciem mantry. Jeżeli natomiast masz cierpliwość podążania surową ścieżką ustanowioną przez lamę lub guru, który posiada rozumienie prawdziwej ezoterycznej nauki, a nie jest jedynie religijnym czcicielem, to ostatecznie powinieneś odnieść sukces poprzez tę praktykę.

Wychowałem się blisko buddyjskiego klasztoru w Tajlandii i od dzieciństwa przebywałem z mnichami. W późniejszym czasie zdecydowałem, że zewnętrzne rytuały nie są tak skuteczne jak wewnętrzne metody doskonalenia, których nauczyłem się od moich taoistycznych nauczycieli. Zewnętrzne rytuały są mieszaniną ezoterycznej i lokalnej kultury.

U wielu ludzi Zachodu archaiczne wyobrażenia religijnych bóstw mogą nie wywoływać głębokiego oddźwięku, natomiast mogą powodować zamieszanie poprzez różne stany



umysłu mające być poprzez nie wywołane, jako że tradycyjny opis tych stanów umysłu nie jest łatwy do przetłumaczenia z sanskrytu czy tybetańskiego na współczesny język angielski.

Oczywiście akceptacja taoizmu na Zachodzie jest opóźniona w wyniku trudności pojawiających się przy tłumaczeniu taoistycznej filozofii z chińskiego na angielski. Archetypowe wyobrażenia taoistów – zasadniczo wyobrażenia wzięte z przyrody, ale zawierające symbole *yin* i *yang* – stały się symbolami całkowicie zaakceptowanymi, na długo zanim zacząłem wraz z innymi nauczać ezoterycznych praktyk. Chińczycy stanowią jedną czwartą światowej populacji, a nasza cywilizacja istnieje od pięciu tysięcy lat, tak więc podstawowe modele nauczania są już dobrze znane na świecie.

Być może najważniejszym faktem jest, że taoistyczne ezoteryczne praktyki jogi nie zostały pogrzebane w rytuałach lub stracone podczas zmieniających się doktryn religijnych. Były one utrzymywane w tajemnicy i przez wiele tysięcy lat przekazywane ustnie, a kiedy na początku drugiego wieku zostały spisane, ukryto je w tajemniczej poezji, aby powstrzymać niewtajemniczonych lub niegodnych przed poznaniem medytacyjnych praktyk. Dużo z tej ezoterycznej wiedzy zostało przechowane i rozwinięte przez taoistów zajmujących się akupunkturą i ziołolecznictwem. Pomogło to w utrzymaniu praktyczności mistycznych nauk i osadzało je w rzeczywistości poprzez stosowanie energii *qi* w uzdrawianiu fizjologii ludzkiego ciała. Innym przykładem na to jest taoistyczna sztuka *taijiquan*, wspaniale wielopłaszczyznowa forma, która jest równocześnie środkiem samoobrony, pełnym wdzięku tańcem, metafizyczną medytacją *yin* i *yang*, fizycznie uzdrawiającym ćwiczeniem i rytualną inwokacją. Możemy się o tym przekonać, obserwując praktykującego tę sztukę mistrza.

Zasadnicze praktyki taoistyczne same w sobie są proste do zrozumienia jak Słońce i Księżyc, ponieważ starożytni taoiści używali naturalnych elementów wszechświata jako swych nauczycieli. Obserwowali oni sposób, w jaki żyją i umierają rośliny i zwierzęta, jak wpływa pogoda na ich własny metabolizm i jak ich subtelne energie zmieniają się wraz z porami roku;

przechyleniem Ziemi w kierunku Słońca i gwiazd, a także z fazami Księżyca. Jeszcze przed wynalezieniem mowy mędrcy obserwowali równowagę sił w przyrodzie, a następnie odkryli tę samą harmonię w swym wnętrzu. Życie jest proste i naturalne, jeżeli takim je zachowujemy. Nie są potrzebne obce kulturowe wyobrażenia czy religijne koncepcje do dekoracji pierwotnej i naturalnej wizji *tao* jako harmonijnej przyrody.

Każda osoba zaznajomiona z właściwościami wody, ognia, metalu, ziemi czy drzewa – podstawowymi elementami – i każdy kto doświadczył czterech pór roku – wiosny, lata, jesieni i zimy – jest kandydatem do rozpoczęcia taoistycznej praktyki. Na przykład, aby zharmonizować stosunek seksualny, wystarczy wiedzieć, że kobieta jest wodą i posiada moc wpływania na mężczyznę, który jest ogniem. Na głębszym poziomie odkryjesz jednak, że mężczyzna posiada w swym ciele zarówno ogień, jak i wodę i może osiągnąć doskonałą wewnętrzną równowagę poprzez zharmonizowanie swego ognia (myślącego umysłu) ze swą własną wodą (płynem spermy, seksualnymi „wodami”).

Łatwo jest utożsamić się i pracować z symbolami ognia i wody, często wyrażanymi jako *yin* i *yang*; gdy otrzymamy wskazówki, co mamy robić – jak zatrzymać w sobie nasienie, jak przemieszczać energię w psychicznych kanałach i wymieniać ją z kobietą. Oczywiście doświadczenie bardziej subtelnych poziomów energii *qi* wymaga czasu, jak i doskonalenia fizycznej i umysłowej czystości. Dlatego też praktyka *taiji*, *qigong*, medytacji i cnotliwe życie przyspieszają osiągnięcie twojej jasności i w ten sposób uzupełniają seksualne praktyki.

Carezza i coitus reservatus

Istnieją inne metody stosunku seksualnego, które nie powinny być mylone z praktyką taoistyczną. Najbardziej powszechnie znany jest prosty akt zwany *coitus reservatus*, który polega na kochaniu się bez orgazmu. Metoda ta pozwala na zachowanie drogiego męskiego nasienia, ale nie uczy, co należy robić, aby seksualna energia została wprowadzona

w obieg ku górze lub była przechowywana w wyższych ośrodkach ciała, tak by mogła być wymieniona z kobietą czy też inaczej twórczo spożytkowana. *Coitus reservatus* może spowodować silny nacisk na gruczoł prostaty i w konsekwencji doprowadzić do jego nieprawidłowego funkcjonowania, gdyż napięcie orgastyczne w gruczole prostaty nigdy nie jest rozładowane wewnętrznie (tak jak w taoistycznym uprawianiu seksu) lub zewnętrznie poprzez wytrysk nasienia. Z tego powodu szczególnie zalecam unikanie *coitus reservatus* – w okolicach narządów płciowych gromadzi się za dużo żaru, bez możliwości wychłodzenia.

Uważa się, że *carezza* jest techniką uprawiania miłości zapoczątkowaną w Persji. Wymaga ona długich okresów pasywnego stosunku seksualnego – leżenia nieruchomo przez pół godziny lub więcej w oczekiwaniu na wzrost męskich i żeńskich energii. Taoistyczna metoda różni się tym, że zachęca do takiej liczby miłosnych, fizycznych ruchów, jakich kochająca się para może dokonać bez dojścia do orgazmu narządów. Ten dynamiczny aspekt seksu jest zwykle ważny dla ludzi Zachodu, wychowanych na romantycznym modelu namiętnej miłości. Dla taoisty ruch jest życiem, czy to w fizycznym ciele, czy w subtelnej energii, i powinien w całości sprawiać przyjemność, jako że przynosi dobre zdrowie. *Carezza* również nie podaje metody przekształcania i przenoszenia energii seksualnej ku górze w wewnętrzny transcendentálny orgazm, poprzestaje po prostu na zwiększeniu i przedłużeniu fizycznej przyjemności. Pierwotnie metoda ta miała pomóc mężczyźnie królewskiego rodu przetrwać długą noc kochania z kobietami jego haremu. W późniejszym czasie została spopularyzowana w utopijnej amerykańskiej kolonii Oneida w roku 1866, jako forma obowiązkowej kontroli urodzin. Z pewnością jest to pewnym udoskonaleniem przedkiego, kończącego się wytryskiem nasienia stosunku, ale ostatecznie brak w tym prawdziwej głębi.



Taniec Jąder: ćwiczenia na wzmocnienie miednicy

Jeżeli mężczyzna raz odbędzie stosunek bez uронienia swego nasienia, jego życiowa esencja jest wzmocniona. Jeżeli uczynił to ponownie, jego słuch i wzrok są oczyszczone. Jeżeli postąpi tak po raz trzeci, wszystkie jego fizyczne dolegliwości ustąpią. Za czwartym razem zacznie odczuwać wewnętrzny spokój. Za piątym razem jego krew zacznie krążyć z mocą. Za szóstym razem jego narządy płciowe zyskają nową dzielność. Po siódmym razie jego uda i pośladki staną się jędrne. Za ósmym razem jego całe ciało będzie promieniować dobrym zdrowiem. Za dziewiątym razem okres jego życia zostanie przedłużony.

Z Kanonu Taoistycznej Mądrości
zebranego przez cesarza Tang

Chyba każdy z nas zna filmowe sceny ze strzelaniną; ktoś będący w niebezpieczeństwie wyciąga rewolwer, który nie strzela. Jeżeli jest to dobry facet, zwykle znajduje jakiś heroiczny sposób na wyjście z niebezpiecznej sytuacji. Ale gdy „bronią” jest męski penis, „niewypalenie” – niemożność erekcji

– jest fiaskiem z prostego powodu, że nie można łatwo znaleźć heroicznej alternatywy. Powtarzające się i chroniczne „niewypalenie” jest impotencją, ucieleśnieniem męskiego nieszczęścia i przyczyną rozpadu wielu związków.

W rozdziale tym będziemy studiować dwa doskonałe ćwiczenia przepony miednicznej, które wzmacniają moczowopłciowy i odbytowy pierścień mięśni, i w ten sposób bardzo wzmacniają twoją kontrolę nad erekcją i zmniejszają prawdopodobieństwo „niewypalenia”. Uważne praktykowanie tych ćwiczeń przygotowuje cię również do opanowania zatrzymywania życiodajnego nasienia podczas stosunku.

Stany Zjednoczone zwariowały obecnie na punkcie wszelkich ćwiczeń. Jednakże niewiele ćwiczeń wzmacnia ważne mięśnie miednicy, poza aktywnością seksualną.

Istnieją ćwiczenia miednicy, które znacznie wzmacniają organy rozrodcze oraz rozbudowaną sieć otaczających je ścięgien. Silne narządy tej części ciała mają nieocenioną wartość – stanowią one o podstawie zdrowia człowieka. Ogromna liczba zakończeń nerwowych i kanałów twoich żył i tętnic prowadzi do miednicy. Tutaj także mają zakończenie tkanki komunikujące się z każdym centymetrem naszego ciała. Wszystkie ważniejsze kanały akupunktury przenoszące energię *qi* pomiędzy podstawowymi narządami przechodzą przez ten obszar ciała. Jeżeli miejsce to jest zablokowane lub osłabione, energia będzie ulegać rozproszeniu, a organy i mózg będą cierpieć.

To właśnie przytrafia się wielu ludziom w podeszłym wieku – gdy ich mięśnie odbytnicze i miedniczne wiotczą i puszczają, a ich życiowa energia *qi* z wolna się rozprasza, pozostawiając ich słabymi i wędnącymi.

Ważne jest zapamiętanie, że podstawą siły penisa jest zatrzymane nasienie. Bez tego nawet przy wykonywanych ćwiczeniach nie można osiągnąć nic konkretnego. Pozbywanie się nasienia powoduje przedwczesną impotencję i podupadanie na zdrowiu.

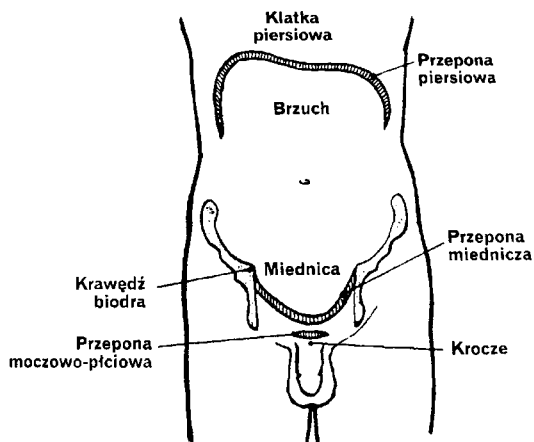
Żadna osoba, obojętnie jak silna i zdrowa, nie może często doznawać wytrysku bez zapłacenia wysokiej ceny w ostatecznym rozrachunku.

Ćwiczenia podane w tym rozdziale odgrywają rolę masażu i stymulują obszar miednicy. Życiowa energia sprowadzana jest na dół do jąder, napędzając je ogromną witalnością. Ćwiczenia te, połączone z „Wielkim Ciągłem”, metodą utrzymywania nasienia, opisaną w rozdziale 7, pozwolą ci na utworzenie w twoim ciele stałego zapasu płciowej esencji.

Tylko wówczas będziesz mógł zacząć wysubtelniać ją do wyższego stanu i połączyć z twoją energią *qi* i twoim duchem, odzyskać pełnię.

Przepona miedniczna i przepona moczowo-płciowa

Ciało nasze posiada nie jedną, ale kilka przepon. Każdy z nas wie o istnieniu przepony piersiowej, rozszerzającej się przy wdechu. Mniej znana jest przepona miedniczna i prze-



Rysunek 10

Przepony miedniczna i moczowo-płciowa są głównymi dolnymi zabezpieczeniami przed wydostaniem się energii życiowej na zewnątrz, przez ujścia w penisie i odbycie

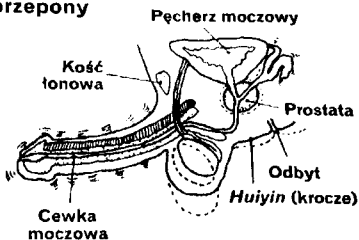
pona moczowo-płciowa, które oddzielają miednicę od kroczu. Prawidłowa praktyka Kung-fu Seksu wymaga używania nie tylko przepony piersiowej, ale również przepony miednicznej. Prawdziwie głębokie oddychanie wypływa z tej niższej przepon i jest ono niezmiernie ważne przy przekazywaniu energii podczas stosunku miłosnego w taoistycznej praktyce doskonalenia we dwoje.

Przepona miedniczna jest to przegroda mięśniowa rozciągająca się w poprzek dolnej części tułowia. Zawieszona jest wklęsłe w dół, pomiędzy spojeniem łonowym (kośćmi łonowymi) a kością ogonową. Przez ów zespół mięśniowy, leżący pomiędzy jamą miednicy a kroczem, przechodzą takie narządy jak cewka moczowa, pochwa oraz odbytnica. Funkcja przepony miednicznej sprowadza się do ich podtrzymywania, sprawowania nad nimi kontroli – umożliwia więc sprawniejsze kontrolowanie samych narządów. Przepona miedniczna stanowi też dno jamy brzusznej, w której mieszczą się: żołądek, jelita (cienkie i grube), wątroba, pęcherz oraz nerki. Utrzymuje je w należytej pozycji i wspomaga ich funkcjonowanie.

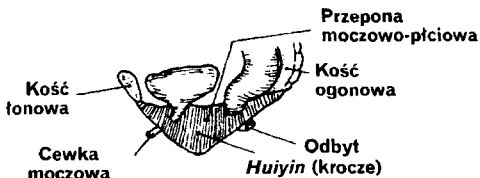
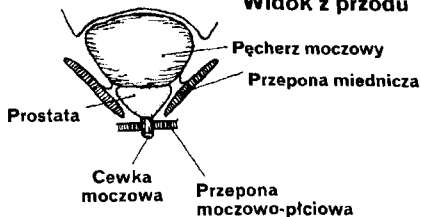
W kroczu, w punkcie pomiędzy odbytem a narządami płciowymi, poniżej przepony miednicznej, znajduje się jeszcze jedna przepona mięśniowa zwana przeponą moczowo-płciową. Przechodzi przez nią cewka moczowa, od spodu zaś przymocowana jest do niej podstawa penisa. Nerw sromowy znajdujący się w penisie kontroluje mięśnie przepony moczowo-płciowej, która z kolei podtrzymuje gruczoł prostaty, nasieniowody, gruczoł Cowpera, penis i odbytnicę. Część tej najniższej położonej przepony przytrzymuje worek mosznowy (który również zbudowany jest z mięśni), penis, a następnie łączy się ze ścianą podbrzusza.

Obydwie przepony izolują i chronią energię życiową – energię *qi* – uniemożliwiając jej wydostanie się na zewnątrz poprzez ujścia znajdujące się w dolnej części ciała. Gdy ujścia te pozostają szczelnie zamknięte, rośnie ciśnienie energii *qi* na brzuch. W miarę jak ciśnienie się podnosi, zasila ono podstawowe narządy i wspomaga przepływ energii *qi*, a także krążenie krwi. Znaczenie tych dwóch struktur anatomicznych

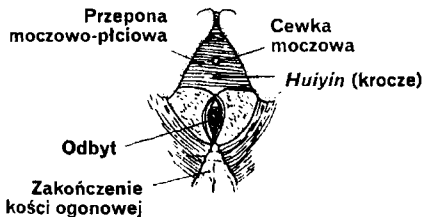
Przekrój przepony



Widok z przodu



Widok z boku



Widok od spodu

Rysunek 11
Przepony miedniczna i moczowo-płciowa

stanie się dla was oczywiste, gdy w pełni poznacie system taoistycznej jogi.

Ćwiczenia *qigong* Żelaznej Koszuli, które również pomagają w rozwinięciu w sobie siły i we wzmocnieniu tych obszarów ciała, stanowią doskonale uzupełnienie dla kogoś, kto przestrzega codziennego reżimu, związanego z uprawianiem Kung-fu Seksu (zobacz opis kursu w rozdziale 18).

Moszna pompuje zimną energię spermy ku górze

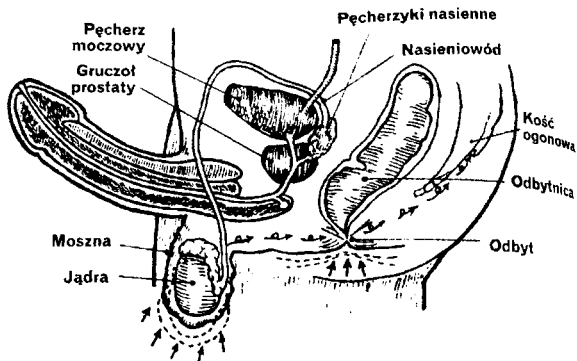
Taoiści traktują mosznę jako najniżej leżącą przeponę, działającą jak pompa. Moszna jest ściągnięta w okresie młodości, jak również po regenerującym śnie. W podeszłym wieku lub gdy jesteśmy zmęczeni, jest rozluźniona. Silny przepływ energii życiowej zwiera mięśniówkę skóry. Gdy podczas ćwiczenia Oddychania Jąder energia zaczyna zasilać ten obszar, niemal natychmiast worek mosznowy się obkurcza.

Worek mosznowy, jako całość, jest fabryką produkującą energię seksualną, spermę i męskie hormony. Znajduje się więc w tym rejonie ogromny magazyn energii *yinqi* (zimnej siły, życiowej energii). Każda seksualna energia, zarówno męska, jak i żeńska, jest *yin* w swym stanie spoczynku czy utajenia. Płyny płciowe należą do elementu wody w chińskim systemie klasyfikacji wartości różnych rodzajów energii *qi*. Woda – rzeki, jeziora i oceany zaliczają się do energii *yin*. Jednakże energia *yin*, gdy zostanie seksualnie pobudzona, może gwałtownie zmienić swój stan i stać się bardziej *yang* lub gorącą. Może to mieć miejsce tylko wówczas, gdy sperma jest już wyprodukowana, a jądra pozostają ciągle chłodne. Faktycznie, zachodni naukowcy ustalili, że ilość wytwarzanej spermy gwałtownie wzrasta, gdy jądra mężczyzny ułożone są na lodzie. Kilka spółek sprzedaje już nawet specjalne urządzenia jak „mrozące kompresy”, dopomagające nieplodnym mężczyznom. Chłodny charakter energii spermy oznacza, że musi być przeniesiona ku górze, aby harmonizować z gorącą energią umysłu w rejonie głowy i klatki piersiowej i *vice versa*.

Jądra są ustawicznie zajęte produkcją spermy, hormonów i – chociaż obecnie może być to przedmiotem dyskusji lub nawet zaprzeczone przez naukowców – tworzeniem *jingqi*, esencji siły życiowej. Starożytni taoiści, posiadający moc nadzwyczaj przenikliwej empirycznej obserwacji, spostrzegli, że energia komórek spermy posiada ważność pierwszoplanową i z racji tego wszystkie podstawowe narządy muszą przyczyniać się poprzez swoje własne zasoby do tworzenia i utrzymywania potencjału spermy. Pomiędzy tymi narządami znajduje się mózg. Potoczne w Stanach Zjednoczonych powiedzenie: „I screwed my brains out last night” (Tak się pieprzyłem ostatniej nocy, że aż mi mózg wysechł) ukazuje powszechną mądrość, wskazującą na powiązanie pomiędzy jądrami a mózgiem.

Zapisy prowadzone pośród taoistów, a dotyczące płci, były zaskakująco zgodne na przestrzeni długiego czasu, co w wypadku Chin oznacza nie setki, lecz tysiące lat. Fakt ten posiada duże znaczenie, ponieważ wiele taoistycznych grup nie wiedziało o osiągnięciach, lokalizacji czy nawet istnieniu innych grup, albowiem te ezoteryczne praktyki były prowadzone w wielkiej tajemnicy. Zapisy te wskazują, że gdy energia w jądrach jest zimna czy prawie *yin*, jest to oznaką silnej i młodszej energii spermy. Doświadczenie chłodu ustępuje miejsca temu, co zostało opisane jako łagodnie ciepła jakość, gdy sperma przemieszcza się do ciała z moszny i jest magazynowana w najądrzu i nasieniowodzie.

Energia *yin* (zimna) spermy *jingqi* jest bardziej gęsta niż *yang* (gorąca) *jing*, czyli energia płciowa. Większość ludzi odczuwa swą seksualną energię tylko wówczas, gdy są pobudzeni erotycznie i energia *jingqi* jest gorąca, pomimo że energia płciowa oczywiście zawsze jest obecna. Oznacza to, że zimna energia, jako gęstsza i powolniejsza, potrzebuje nieustającej pomocy na swej drodze ku górze, do wyższego ośrodka. Jeżeli potrafisz otworzyć kanał Orbity Mikrokosmosu, przemieszczanie energii *yin* będzie o wiele łatwiejsze. Kanał ten, który biegnąc wzdłuż kręgosłupa do głowy i w dół z przodu ciała do splotu słonecznego, narządów płciowych i krocza, tworzy obwód zamknięty i jest uznany przez akupunkturzystów



Rysunek 12

za główny kanał energetyczny w naszym ciele, łączy różnorodne narządy, gruczoły i mózg.

Pierwsze opisane poniżej ćwiczenie: Oddech Jąder pomoże ci w otwarciu kanałów energetycznych i w udroźnieniu Orbity Mikrokosmosu, procesu bardziej szczegółowo opisanego w rozdziale 7.

Podczas ćwiczenia Oddechu Jąder używaj swego umysłu do wciągnięcia „zimnego” (*yin*), młodzieńczej energii spermy w górę kręgosłupa do twojej głowy. Nie wciągaj samej spermy, ale energię wytwarzaną przez spermę.

Na początku jest to dość powolny proces, ale energia ta jako chłodna jest łatwa w obcowaniu. Po pewnym czasie praktyki wystarczy jedna myśl do przesłania orzeźwiająco milej, chłodnej fali energii wzdłuż pleców ku górze, do głowy.

Drugie ćwiczenie: Sprężanie Powietrza w Mosznie uczy gromadzenia energii *jing* w mosznie i bezpiecznego przemieszczania jej ku górze.

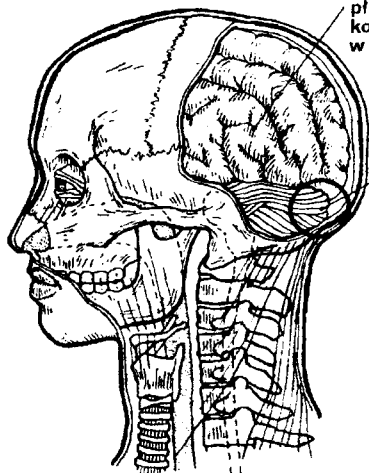
Trzecie ćwiczenie: Blokada Energii pokazuje ci, jak postępować z energią *jing*, gdy jest ona seksualnie wzbudzona

i bardzo „gorąca”. Energia ta podobna jest wówczas do dzikiej klaczy i jest najbardziej trudna do kontrolowania. Zaleca się praktykowanie tego ćwiczenia wstępnie bez partnera (posługując się samopobudzeniem), zanim podejmiemy próbę zablokowania seksualnej energii w jej najbardziej wybuchowym punkcie podczas stosunku miłosnego z kobietą.

Pompa Krzyżowa i Pompa Czaszkowa

Serce naszego układu nerwowego mieści się – i jest dobrze chronione, wewnątrz kręgosłupa oraz w głowie. Oslania je płyn mózgowo-rdzeniowy. Człon „mózgowy” dotyczy głowy, a „rdzeniowy” – kręgow. Płyn ten, jak się okazuje, krąży dzięki pracy dwóch pomp. Pierwsza znajduje się w kości ogonowej i zwana jest Pompą Krzyżową, druga mieszcząca się w górnym obszarze szyjnym oraz głowie nosi nazwę Pompy Czaszkowej. Wiele osób, które uaktywniły te dwie pompy, twierdzi, że

Jama czaszki – miejsce magazynowania energii płciowej w celu rewitalizacji komórek mózgu, które są w 90% niewykorzystywane



Nefrytowa Poduszka (Pompa Czaszkowa) Kontroluje proces oddychania i jest pierwszym magazynem energii płciowej

podczas ćwiczenia Oddechu Jąder doznają uczucia przepływu wzdłuż kręgosłupa „wielkiego bąbla” energii.

Taoiści uznają miejsce kości ogonowej za pompę, która pomaga w przetrzymaniu energii seksualnej pochodzącej z worka mosznowego. Pompa ta posiada zdolność przetwarzania energii płciowej w tym samym czasie, gdy wypycha ją ku górze. Podobna jest do stacji przekątnikowej, w której odbywa się proces udoskonalania krążącej w ciele energii *jingqi*. Jeżeli rozwór krzyżowy (hiatus) jest zablokowany, wówczas siła życiowa nie może przedostać się do rdzenia i przenieść dalej, do wyższych ośrodków naszego ciała.

Od długiego czasu taoiści uważają, że czaszka jest główną pompą służącą do przesyłania energii z ośrodków niższych do ośrodków wyższych. W ostatnim czasie medyczne badania naukowe potwierdziły, że w trakcie oddychania występują minimalne ruchy spójnię ośmiu kości czaszki. Ruchy kości czaszki odpowiedzialne są za produkcję i funkcjonowanie płynu mózgowo-rdzeniowego, osłaniającego mózg i rdzeń, a także za utrzymywanie normalnego stanu pobudzenia nerwowego i energetycznego w całym ciele. Wzmocnienie spójnię czaszkowych może zwiększyć ilość energii i łagodzić takie dolegliwości, jak bóle głowy, kłopoty z zatokami, zaburzenia wzroku czy bóle szyi. W taoistycznej praktyce doskonalenia miednica, worek mosznowy, przepona moczowo-płciowa, Pompa Krzyżowa i Czaszkowa odgrywają bardzo istotną rolę w procesie przesyłania energii seksualnej ku górze, do wyższych ośrodków naszego ciała.

Trzy pozycje ćwiczenia Oddechu Jąder: siedząca, stojąca, leżąca

Pozycja siedząca: na ogół zalecam siedzenie na krześle. Wolę tę pozycję z powodu jej prostoty i wygody. Pozycja siedząca daje poczucie spokoju i faworyzuje rozluźnienie i dobrą koncentrację.

Siadamy na krawędzi krzesła, rozkładając ciężar ciała na pośladki i nogi. Worek mosznowy swobodnie wisi w powietrzu.

Jest to ważne, ponieważ jądra muszą być swobodnie zawieszane, abyś mógł wtłoczyć w nie maksymalnie dużo energii powietrznej. Unieście język do podniebienia. Ma to istotne znaczenie dla krążenia *qi* i zamykania pętli między przednim i tylnym kanałem Orbity Mikrokosmosu.

Stopy dokładnie przylegają do podłogi, dłonie zwrócone ku dołowi, leżą swobodnie na kolanach. Plecy, wyprostowane w części krzyżowej, pozostają lekko zaokrąglone w okolicy ramion i szyi. Takie łagodne wygięcie do przodu górnej części pleców powoduje rozluźnienie klatki piersiowej i ułatwia przepływ energii przez szyję, piersi i brzuch. Brodę należy lekko przyciągnąć do klatki piersiowej. Postawa wojskowa, z odsuniętymi w tył ramionami i wysoko uniesioną głową blokuje energię w górnej części ciała i utrudnia jej przepływ w dół do niższych ośrodków.

Odmianą pozycji siedzącej jest siedzenie ze skrzyżowanymi nogami albo w pozycji lotosu lub w pozycji w stylu amerykańskich Indian. Wielce cenimy ezoteryczne zalety pozycji lotosu, lecz chińska praktyka dostrzega w tej pozycji niekorzystne cechy. Niektórzy mnisi buddyjscy na skutek długotrwałej medytacji w pozycji lotosu okuleli. Ponadto odwracanie stóp i odrywanie ich od podłoża uniemożliwia bezpośrednie czerpanie poprzez stopy energii *yin* z ziemi. Ciało człowieka jest tak skonstruowane, by czerpać energię z ziemi poprzez nerki (punkt N-I) i inne meridiany w stopach i po przefiltrowaniu przesyłać ją w górę do kości ogonowej i dalej do mózgu. Niektórzy ludzie pobierają za dużo „surowej” energii *qi* z ziemi bezpośrednio do krzyża, tak jak to się dzieje w pozycji lotosu i mogą nabawić się kłopotów w postaci uczulenia na taką nieprzetworzoną energię i ostatecznie postradać zmysły.

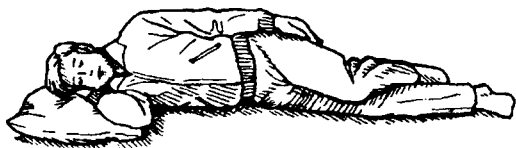
Jednakże pozycja lotosu może służyć tym, którzy do niej już przywykli i którzy bardzo ją lubią, ale pod warunkiem, że jest dla nich wygodna i że siedząc w ten sposób, mogą w pełni skupić uwagę na wykonywanym ćwiczeniu. Pozycje ze skrzyżowanymi nogami rzadko dają taką wolność ruchu moszny jak siedzenie na brzegu krzesła. Jeżeli siedzisz ze skrzyżowanymi

nogami, powinieneś założyć bardzo luźne spodnie, bez nakładania majtek, aby uniknąć niedogodnych warunków przy pełnym napelnianiu energią powietrzną worka mosznowego.

Pozycja stojąca: inną dobrą pozycją jest pozycja stojąca. Powyższe instrukcje dotyczące uniesienia języka do podniebienia oraz zachowywania właściwej postawy ciała w równym stopniu odnoszą się do tej pozycji. Pozycja stojąca jest szczególnie korzystna podczas ćwiczenia Oddechu Jąder, ponieważ jądra swobodnie zwisają. Stanie w rozluźnionej, wyprostowanej pozycji pomaga w zachowaniu właściwej pozycji ciała. Ręce powinny swobodnie opadać po bokach, stopy winny być rozstawione na szerokość ramion. Jeżeli odczujesz napięcie, postaraj się rozluźnić, w przeciwnym razie energia *qi* zacznie zalegać w okolicy serca, co wywoła uczucie rozdrażnienia.

Pozycja leżąca: nigdy nie leż na wznak podczas wykonywania tych ćwiczeń. W tej pozycji klatka piersiowa znajduje się wyżej niż brzuch i otrzymuje zbyt dużo energii. Nigdy też nie leż na lewym boku. Każda z tych pozycji powoduje przeciążenie serca.

Prawidłowa pozycja to leżenie na prawym boku. Poduszka umieszczona pod głową powinna ją podnieść na wysokość 8–10 centymetrów od podłogi, tak żeby głowa znalazła się dokładnie pomiędzy ramionami. Cztery palce prawej dłoni umieszczamy bezpośrednio naprzeciw prawego ucha, kciuk natomiast za uchem, tak by lekko odgiąć je do przodu, pozostawiając ucho otwarte.



Rysunek 14

*Leżąc na prawym boku, nie przeciążasz serca.
Zegnij nogi, tak aby jądra swobodnie opadały*

Ucho musi być otwarte, by powietrze mogło przepływać przez trąbkę Eustachiusza. Lewa ręka spoczywa na zewnętrznej części lewego uda. Prawa noga jest wyprostowana; lewa noga spoczywa na prawej nodze i jest lekko zgięta. Pozycja ta umożliwi workowi mosznowemu swobodne zwisanie obok uda.

Może zauważyłeś, że lwy często śpią w podobnej pozycji. Zwierzęta posiadają zdrowy instynkt. Pozycja ta uwalnia kręgosłup spod działania siły ciężkości i pozwala mu przyjąć jego naturalne wygięcie. Leżenie na boku uwalnia kręgosłup od napięć.

Szczegółowy opis ćwiczenia Oddechu Jąder

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na krawędzi krzesła, rozstawiając stopy (dokładnie przylegające do podłogi) na szerokość ramion. Włóż luźne spodnie lub nie wkładaj nic na dolną część ciała, aby moszna mogła swobodnie opadać*. Nie wykonuj tego ćwiczenia nago w chłodnym pomieszczeniu, gdyż stracisz dużo energii *qi*. Cyrkulacja powietrza wokół pośladków sprawi, że w naturalny sposób staniesz się bardziej świadomy tej części ciała. Pozwól twej uwadze skupić się na mosznie, pomiędzy jądrami. Być może zdziwisz się, czując, że miejsce to rzeczywiście jest zimne lub inaczej mówiąc, *yin*. Upewnij się, czy jesteś rozluźniony. Jeśli odczuwasz napięcie, wykonaj najpierw kilka ćwiczeń rozciągających lub wybierz się na spacer.

2. Nabierz powoli powietrza i podciągnij jądra ku górze. Pozostań tak przez chwilę, następnie wolno wykonując wydech, obniż jądra. W trakcie wdechu uwagę swą skup na oddechu, schodzącym w dół, aż do jąder i je wypełniającym. W tym samym czasie unieś jądra. Z uwagą kontynuuj

* Jeżeli kobieta zamierza wykonywać którekolwiek ćwiczenie z tej książki, wykorzystując jajniki jako źródło energii, powinna nosić luźną bieliznę, aby uniknąć oziębienia ujścia pochwy i zapobiec ulatnianiu się energii *qi*.

wdychanie i wydech powietrza dochodzącego aż do jąder, dopóki nie poczujesz zimnej energii w mosznie. Licząc wdech i wydech jako jedną sekwencję, powtórz tę procedurę dziewięć razy, po czym odpocznij. Wykonaj to ćwiczenie trzy do sześciu razy.

Wdychaj życiodajne powietrze głęboko, aż do samych korzeni ciała. Przy wydechu, wraz z opuszczaniem jąder, wydaj ze swego organizmu nagromadzone odpady. Sprawiając silny przepływ energii, przyspieszysz krążenie krwi w miednicy. Używaj wyłącznie siły umysłu do wywołania ruchu jąder ku górze i w dół; nie używaj mięśni pręcia ani odbyticy.

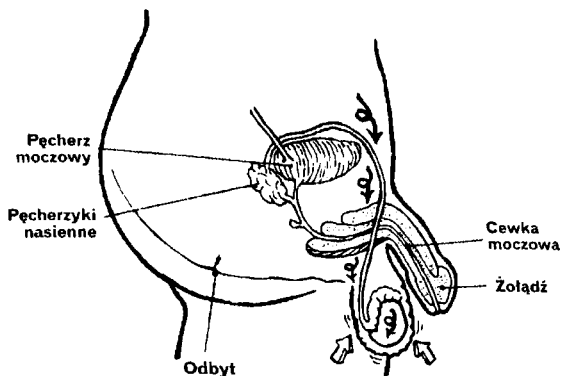
Po upływie tygodnia lub dwóch zaobserwujesz faktyczne unoszenie się i opadanie jąder podczas wykonywania ćwiczenia. Ruch jąder będzie potwierdzeniem twego prawidłowego oddechu. Gdy osiągniesz poziom większej sprawności, podbrzusze będzie wykonywać mniej ruchu. Prawie wszystkie dostrzegalne ruchy odbywać się będą w samym worku mosznowym. Ruch jąder można będzie zaobserwować w lustrze, może się to wydawać zabawne.

Oddychać należy przez nos, z wyjątkiem szczególnych wskazań. Oddychanie przez nos pozwala na lepszą kontrolę wdychanego powietrza; filtruje i ogrzewa je, dostarczając organizmowi energii życiowej dobrej jakości.

Całe ciało powinno być rozluźnione. Pozwól, by wszystkie napięcia ulotniły się, tak jak to się dzieje podczas medytacji. Wznoszenie i opadanie energii powinno odbywać się wyłącznie za pomocą siły umysłu.

W miarę ćwiczenia nauczysz się rozpoznawać zimną energię *jingqi*, zmagazynowaną w obszarze moszny.

3. Poprzez wdech i podciągnięcie lekko jąder ku górze pokieruj „odczucie zimna” z moszny do krocza. W tym samym czasie wyczuj chłodny przepływ strumienia energii na odcinku kilku centymetrów od jąder do krocza – skupiając umysł na kroczu, tak by zatrzymać przesłaną tam energię. Wykonaj kilkakrotnie Oddech Jąder, aby zgromadzić więcej energii. Zatrzymanie energii *jingqi* w kroczu jest bardzo ważne. Jeżeli się zdekoncentrujesz, zimna energia spłynie do moszny lub



Rysunek 15

Oddech Jąder: nabierz powoli powietrza. W trakcie wdechu skoncentruj się na oddechu schodzącym w dół aż do jąder i unieś je

ulotni się na zewnątrz. Podobne jest to do wciągania płynu przez słomkę. Gdy zabraknie ci powietrza i na chwilę zrobisz przerwę, twoja uwaga musi być skupiona na trzymaniu palca na słomce. Jeśli nie utrzymasz nabranego w słomkę płynu, wypłynie on i będziesz musiał zaczynać wciąganie od początku. Wykonuj to ćwiczenie przez kilka dni, aż do skutku.

4. Przystąp do wciągania energii pęciowej z jąder w górę do krzyża, tak jakbyś pił przez słomkę. Zawsze należy rozpoczynać ćwiczenie od Oddechu Jąder, wdychając i wydychając powietrze, do momentu gdy poczujesz, że zgromadzona energia *jing* jest gotowa do dalszej transformacji. Wykonaj wdech, wciągnij „zimną” energię z jąder do krocza, a następnie do kości ogonowej, zakończenia kręgosłupa.

Trochę powyżej zakończenia kręgosłupa znajduje się miejsce zwane rozwarem krzyżowym (hiatus).

W trakcie wciągania chłodnej energii *jing* do krocza, a następnie do krzyża, łagodnie wygnij w łuk, do przodu, dolną

część pleców; tak jakbyś płaszczył swe plecy, opierając się o mur. Odegnij krzyż w dół i tak go utrzymuj w celu uruchomienia Pompy Krzyżowej, której działanie wyraźnie da się odczuć później, z chwilą gdy łagodnie napniesz tylną część szyi i kości czaszki. Zatrzymaj przez pewien czas energię w krzyżu, zrób wydech, ale wciąż skupiaj swą uwagę na krzyżu.

Pozwól teraz krzyżowi i szyi powrócić do normalnej pozycji, niech się rozluźnią. Dopomoże to w uruchomieniu dwóch pomp – Krzyżowej i Czaszkowej. Przez cały czas wykonuj Oddech Jąder. Prześlij ponownie energię do krzyża i zatrzymaj ją tam, aż do chwili gdy poczujesz, że rozwór krzyżowy się udroźnił i że energia stopniowo przemieszcza się ku górze. Będziesz mógł faktycznie poczuć zimną energię przemieszczającą się wolno ku górze. Jeśli masz trudności w odczuciu obecności energii w krzyżu, wykonaj następujące ćwiczenie: spróbuj kołysać krzyżem w przód i w tył, następnie zatrzymaj się i zaobserwuj wpływ tego ćwiczenia na proces przepompowywania energii.

Na kości ogonowej znajduje się nacięcie (rozwór krzyżowy), przez które wciągana jest „zimna” energia z jąder. Jest to zwykle dość trudne zadanie, ponieważ energia spermy jest gęstsza niż *qi* i wymaga przepompowania. W tym miejscu dostrzegamy znaczenie roli pompy. Niektórzy ludzie, z chwilą gdy zimna energia wchodzi do rozworu krzyżowego (hiatus), odczuwają ból, doznają uczucia mrowienia lub „klucia szpilkami”. Jeśli wystąpią u was podobne odczucia – nie należy się nimi zrażać. W takiej sytuacji można pomóc energii w tym przechodzeniu przez krzyż, łagodnie masując od czasu do czasu jedwabnym szalem całą tę okolicę.

5. Gdy już opanujesz sztukę przesyłania energii w górę poprzez krzyż, powinieneś poświęcić następny tydzień na uczenie się wciągania zimnej energii do punktu Th-II (jedenastego kręgu piersiowego), leżącego w środkowej części pleców. Tak jak poprzednio, rozpoczynasz od wdechu – wydechu jąder i wciągasz energię „słomką” kręgosłupa do krocza, krzyża, punktu Th-II (znajdującego się naprzeciw splotu słonecznego).

Zatrzymaj energię w punkcie Th-II aż do osiągnięcia stanu nasycenia, do chwili gdy pojawi się uczucie samoistnego jej przepływu ku górze. Wspominałem już wcześniej, że energia sperry jest gęstsza od *qi*. Można się nauczyć jej wchłaniania poprzez odginanie w przód i w tył punktu Th-II i prostowanie kręgosłupa w tym właśnie miejscu, co umożliwi wolny przepływ zimnej energii.

W punkcie Th-II mieści się ośrodek energii nadnercza, znajdujący się tuż nad nerkami. Taoistyczna wiedza traktuje to miejsce jako minipompę. Gdy wygniesz punkt Th-II, wytwarzasz w tym obszarze próżnię, umożliwiając przepchnięcie energii ku górze.

6. Kolejną stacją przesyłową energii jest Nefrytowa Poduszka (*yuzhen*). Mieści się ona w tylnej części głowy, pomiędzy C-I (pierwszym kręgiem szyjnym) a podstawą czaszki. Wykonaj takie samo ćwiczenie jak poprzednio. Rozpocznij od wdechu – wydechu jąder, a następnie przepompowuj energię w górę do krocza, krzyża, punktu Th-II i do podstawy czaszki, gdzie energia jest przechowywana przed dalszym jej użyciem.

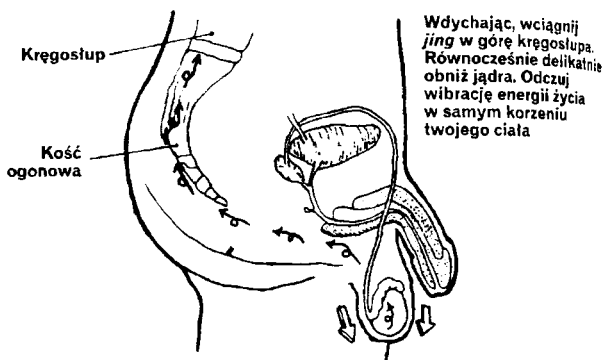
7. Następną stacją jest punkt *baihui* (GRT-20), zlokalizowany na czubku głowy. Wykonaj te same ćwiczenia co zwykle. Tym razem jednak napełnij całą „słomkę”, do samej góry. Odchyl krzyż do tyłu. Wyprostowanie pleców pomoże ci uaktywnić Pompę Krzyżową. W tym samym czasie przyciągnij nieco podbródek i zaciśnij mięśnie tylnej części czaszki. Tym sposobem uruchomisz Pompę Czaszkową. Wciągaj energię aż do samego szczytu głowy.

8. Gdy energia dotrze wreszcie w górę, do głowy, będziesz miał bardzo wyraźne odczucie jej wirowego ruchu, zazwyczaj zgodnego z ruchem wskazówek zegara. Jeśli będziesz czujny, zliczysz trzydzieści sześć obrotów. Ćwiczeniu temu towarzyszy zwykle uczucie przyjemności i naenergetyzowania. Powstała nadwyżka energii wzmocni twój potencjał twórczy

玉枕 *yuzhen*

百會 *baihui*

i twoją pamięć, przydając jej jasności. Ćwiczenie to da ci podstawy do panowania nad energią seksualną i nad emocjonalnymi frustracjami. Na poziomie duchowej jogi taoistycznej ta energia spermy z czasem przetwarzana jest w energię *qi*, podstawową siłę życia. W miarę starzenia się ludzie zużywają coraz więcej *qi* i zaczynają czerpać z mózgu oraz płynu mózgowo-rdzeniowego. W miejscach, z których energia została wysana, pojawiają się puste jamy. Oddech Jąder dostarcza energii płciowej, która docierając ku górze, wypełnia owe jamy i ożywia mózg. Taoiści uważają, że natura energii seksualnej jest bardzo zbliżona do natury energii mózgu.



Rysunek 16
Wznoszenie się chłodnej energii spermy

9. Ostatecznie będziesz mógł przestać energię seksualną z jąder w górę, do głowy jednym pociągnięciem przez „słomkę”, jednym czystym wdechem. Na początku przemieszczaj energię od stacji do stacji, dopóki nie poczujesz, że twój tylny kanał zarządzający, tak zwany główny regulator tylny GRT (*dumai*) otworzył się dostatecznie szeroko. W końcu będziesz w stanie skoncentrować uwagę umysłu na jądrach i na czubku głowy, przesyłając myślą całą energię seksualną z jąder poprzez tylny kanał do mózgu.

10. Podczas ćwiczeń należy poświęcić dużo czasu na to, by nauczyć się rzeczywiście wyczuwać obecność zimnej energii. Nie spiesz się, oddychając, zwracaj pilną uwagę, aby pompy zawsze działały. Napieraj na energię raczej siłą umysłu niż siłą fizyczną. Pozwól, aby odczucie zimna było twoim przewodnikiem. Jeśli będziesz pracował zbyt intensywnie, to podgrzejesz zimne *jing* i nie będziesz mógł bezpiecznie przechowywać tej gorącej energii w swym mózgu.

Złocisty Nektar

Gdy twoja głowa zostanie wypełniona energią spermy, nadwyżka *jing* w wyższych ośrodkach energetycznych może spontanicznie wejść w reakcję z *qi* i rozlać się po Orbicie Mikrokosmosu, wypływając przez twoje podniebienie i język. Różni ludzie będą odmiennie odczuwali jej smak. Energia ta nosi nazwę Złocistego Nektaru i może smakować jak szampan, miód czy mleczko kokosowe lub posiadać aromat wielu innych rzeczy; może po prostu wywoływać uczucie ciepłego mrowienia na języku.

Ćwiczenie Taniec Jąder możesz wykonywać prawie w każdym miejscu: podróżując środkami komunikacji miejskiej czy samochodem, siedząc przy biurku, oglądając program telewizyjny czy też leżąc w łóżku itd. Pamiętajcie tylko o wyprostowaniu pleców, rozluźnieniu klatki piersiowej oraz o tym, aby worek mosznowy swobodnie opadał.

Pożądane jest wykorzystanie Oddechu Jąder do podtrzymywania stanu napięcia przepony miedniczej. Jej każdorazowy ruch powoduje intensywne masowanie całego dolnego obszaru brzucha. Energia życiowa przepływa przez ten obszar w rytm fal oddechu, które pobudzają działanie gruczołów i narządów.

督脉 *dumai*

Sprężanie Powietrza w Mosznie zwiększa moc seksualną

Korzyści, jakie daje Oddech Jąder, można pomnożyć, wykonując to ćwiczenie w połączeniu ze Sprężaniem Powietrza w Mosznie, które redukuje wypadki utraty nasienia podczas snu i przedwczesnej ejakulacji. Zmniejsza również możliwość powstania przepukliny. Pomoże ci wyciszyć się w sytuacjach nadmiernego pobudzenia seksualnego dzięki umiejętności świadomego kierowania energii do obszaru miednicy i wyrowadzania jej stamtąd. Daje też możliwość dynamicznego gromadzenia energii seksualnej poprzez branie życiowej energii *qi* z powietrza i pakowanie jej ładunku w twoje *jingqi*.

Spośród trzech pozycji opisanych w tym rozdziale do wykonania ćwiczenia Sprężania Powietrza w Mosznie najlepiej nadaje się pozycja siedząca lub stojąca. Nabierz dużo powietrza do gardła i połknij je, tym sposobem trafi ono do splotu słonecznego, a stamtąd przepłynie w dół do jąder. Można tego dokonać poprzez powolne, rytmiczne zaciskanie mięśni brzusznych ku dołowi.

Powietrze znajdujące się w ośrodku splotu słonecznego jest przetaczane ku dołowi w rejon miednicy, a stamtąd jest sprężane do jąder. Gdy powietrze zostanie wtłoczone do jąder, doznasz uczucia gwałtownego rozprzestrzeniania się ciepła. Jądra wydadzą się być powiększone i po krótkim czasie moc wtłoczona w nie zacznie przemieszczać się wzdłuż kręgosłupa, do głowy, która również stanie się bardzo ciepła.

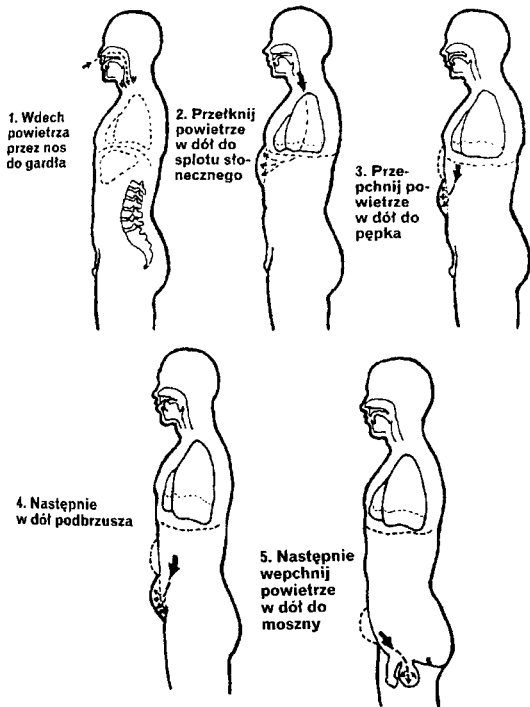
Kolejne fazy ćwiczenia Sprężania Powietrza w Mosznie

1. Usiądź na krawędzi krzesła, rozstawiając stopy (dokładnie przylegające do podłogi) na szerokość ramion. Włóż luźne spodnie lub nic nie wkładaj na dolną część ciała, aby jądra dosłownie zwisały.

2. Nabierz powietrza nosem do gardła. Następnie przełknij je do splotu słonecznego, który znajduje się w połowie

drogi pomiędzy sercem a pępkiem. Wyobraź sobie to powietrze jako piłkę (lub kulę).

3. Piłka zawisa poniżej splotu słonecznego. Stamtąd przeczaj ją w dół, do pępka, a następnie do miednicy i do moszny.



Rysunek 17

4. Sprężaj powietrze w mosznie tak długo, jak długo będziesz mógł to robić. Minimalny czas sprężania powietrza w mosznie winien wynosić 30–40 sekund. Stopniowo staraj się wydłużyć go do co najmniej jednej minuty. Każde sprężenie powietrza w mosznie nasyca ją ogromną ilością energii. Przy sprężaniu trwającym jedną minutę uzyskujemy pełny efekt energetyczny tego ćwiczenia. W trakcie wykonywania sprężania zwieracz oraz inne mięśnie obszaru krocza muszą być szczelnie zaciśnięte, aby zapobiec ulatnianiu się energii na zewnątrz.

5. Po zakończeniu sprężania zrób wydech i całkowicie się rozluźnij. Jeżeli w trakcie ćwiczenia w ustach nagromadzi ci się ślina, przełknij ją przed zrobieniem wydechu.

6. Po usunięciu z płuc całego powietrza wykonaj kilka krótkich, szybkich oddechów, które pozwolą ci odzyskać normalny oddech. Rytmicznie nabieraj i wypuszczaj powietrze przez nos, aby ponownie uzyskać pełną zdolność wykonania następnego cyklu sprężania. Pamiętaj o oddychaniu przez nos i nie nabieraj za dużo powietrza naraz. Technika ta nosi nazwę Dęcia w Miechy, ponieważ musisz wykonywać szybkie ruchy dolnej partii brzucha w dół i w górę.

Ćwiczenie to szybko naładowuje energią całe ciało. Gdy jesteś chory lub nie najlepiej się czujesz, wykonanie kilku ćwiczeń Sprężania Powietrza w Mosznie przywróci dobre samopoczucie. Wykonuj ćwiczenie w następującym porządku: najpierw jedno sprężenie powietrza. Następnie zrób krążenie bioder, z rękoma uniesionymi do poziomu ramion. Odpocznij przez chwilę i powtórz sekwencje. Pamiętaj, aby język dotykał podniebienia podczas sprężania powietrza. Wykonuj pięć sekwencji sprężeń.

Po nabraniu wprawy możesz wykonywać pięć sprężeń, jedno po drugim, po czym należy odpocząć i zrobić krążenie ciała w talii. Następnie przystąp do drugiej serii pięciu sprężeń. Pomiędzy pierwszą a drugą serią oddychaj krótko i płytko, tak by energia nie zalegała w górnych częściach ciała.

Oddech Jąder i Sprężanie Powietrza w Mosznie należy ćwiczyć dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po 15 minut.

Regularne ćwiczenia przyniosą dużo korzyści (oprócz tych, o których była już mowa wcześniej), pomogą wyleczyć niemoc płciową, zniknie bezsenność i nerwowość, podniesie się również poziom energetyczny całego ciała.

Jeśli zachowałeś twój plyn płciowy przez okres czterech tygodni lub dłużej, pierwsze efekty ćwiczeń powinny pojawić się już po trzech dniach od chwili rozpoczęcia praktyki. Jądra rozgrzeją się i będą miały skłonność do „podskakiwania”, może pojawić się lekkie swędzenie, co będzie oznaką, iż nasycają się nieznaną im wcześniej ilością energii życiowej. Proces regeneracji tkanek został rozpoczęty. Doznania te pojawiają się jedynie wówczas, gdy będziesz ćwiczył we właściwy sposób. Po jednym lub dwóch miesiącach wykonywania ćwiczeń nastąpi istotne wzmocnienie ciała i poprawa ogólnego samopoczucia.

Ćwiczenia pomocne w obniżaniu wysokiego ciśnienia krwi

Niektórzy adepci, mający wysokie ciśnienie krwi, po okresie 2-6 tygodni wykonywania ćwiczenia Sprężania Powietrza w Mosznie zauważają pojawienie się dużego przypływu energii *qi* do głowy. Czują napięcie w głowie, ponieważ krew podąża ku górze wraz z biegiem płynącej tam życiodajnej energii. Przypomina to łagodny Syndrom Kundalini, kiedy to uwolniona energia poza kontrolą krąży w ciele.

Jeśli cierpisz na nadciśnienie i nie uprawiałeś medytacji służącej otwarciu Orbity Mikrokosmosu (opisanej w rozdziale 8) i równomiernemu rozprowadzeniu energii po całym ciele poprzez przeznaczone do tego kanały, możesz spróbować medytacji mającej na celu uwolnienie się od nadmiernego ciśnienia krwi.

Medytacja ta polega na koncentracji na dwóch punktach ciała. Punktami tymi są: punkt *mingmen*, znajdujący się na

命門 *mingmen*

涌泉 *yongquan*

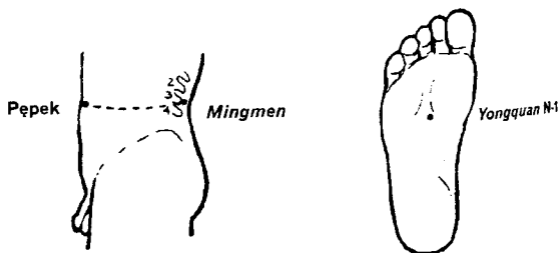
kręgosłupie dokładnie naprzeciwko pępka (pomiędzy dwunastym a trzynastym kręgiem lędźwiowym) i punkt *yongquan* (N-1), leżący na podszewkach stóp.

Aby zlokalizować punkt *mingmen*, należy opasać się w tali sznurkiem. Powinien on przechodzić przez pępek i być ułożony idealnie poziomo. Punkt *mingmen* znajduje się w miejscu, w którym sznurek styka się z kręgosłupem. Jeśli masz duży, zwisający brzuch, przyłóż sznurek do miejsca, w którym znajdował się twój pępek przed obniżeniem. Gdy wygniesz plecy do tyłu, punkt ten da się wyczuć jako wgłębienie w kręgosłupie.

Punkt *yongquan* leży na podszewie stopy. Gdy podwinięsz palce, znajduje się on w centrum utworzonego wgłębienia.

Gdy odnajdziesz punkty na obu stopach, przyłóż do nich małe kulki, na przykład kłujący kasztan lub ziarnka grochu. Umieść ręce na biodrach i mocno naciśnij na kłujące kulki, koncentrując się równocześnie na punkcie *mingmen*. Spowoduje to ukierunkowanie energii *qi* i przepływ krwi do tego miejsca.

Gdy odczujesz przepływ energii do *mingmen*, skieruj tę energię w dół kręgosłupa i nóg do punktu *yongquan*. Przyciskaj mocno kuleczki, tak abyś wyraźnie czuł stopy. W niektórych przypadkach może minąć miesiąc lub dwa, zanim energia zostanie umiejscowiona w *mingmen*, a następnie sprowadzona w dół do *yongquan*.



Rysunek 18

Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia Sprężania Powietrza w Mosznie lub po jego zakończeniu przepływ krwi jest zbyt intensywny, wykonaj ćwiczenie uwalniające energię. Nadwyżki energii wypłyną z ciała poprzez te dwa punkty.

Po opanowaniu ćwiczenia Oddechu Jąder i Sprężania Powietrza w Mosznie u wielu adeptów następuje otwarcie Orbity Mikrokosmosu, tak że ich energia płynie po obwodzie zamkniętym, co powoduje obniżenie ciśnienia.

Ćwiczenie Blokady Energii dla zabezpieczenia płynu nasiennego

Gdy dobrze opanujesz ćwiczenie Blokady Energii, będziesz mógł zastosować jego odmianę zwaną Wielkim Ciągłem podczas stosunku seksualnego. Metoda Blokady Energii wykonywana jest bez partnera, jako codzienne ćwiczenie. Stanowi ona najlepszy sposób na nagromadzenie mocy w kroczu w celu zabezpieczenia płynu nasiennego przed utratą. Energia seksualna, z którą będziemy mieć tutaj do czynienia, różni się od energii, z którą pracowaliśmy przy Oddechu Jąder i ćwiczeniu Sprężania Powietrza w Mosznie. Ważne jest, abyśmy poznali tę subtelną różnicę.

Wykonując ćwiczenie Oddechu Jąder, poruszasz zimną energię seksualną *jingqi*, która spoczywa w mosznie w swym stanie *yin*, po wyprodukowaniu przez jądra. Wciągasz ją w górę do głowy, a następnie rozprowadzasz po organizmie. Podczas ćwiczenia Sprężania Powietrza w Mosznie wtłaczasz energię *qi*, wyprodukowaną w organach – sercu, płucach, śledzionie itd. – w dół, gdzie miesza się ona z zimną energią *jingqi* spoczywającą w organach płciowych. Powstałą ciepłą energię kierujesz ku górze, puszczając w obieg.

W ćwiczeniu Blokady Energii pobudzasz organy płciowe, przemieniając zimną energię, znajdującą się w nasieniowodach, w gorącą energię seksualną. Wytwarzana jest przy tym wysoka temperatura poprzez ruch milionów komórek spermy. Ta energia *yang* jest bardziej wybuchowa, trudniejsza do kontrolowania i zawsze szukająca najbardziej bezpośrednich

ujść na zewnątrz, do zimniejszego środowiska (*yin*). W przypadku większości mężczyzn najprostsza droga ujścia prowadzi przez członek. U taoistycznego mistrza najłatwiejszym ujściem jest kanał prowadzący do wyższych ośrodków ciała. Aby zawrócić energię płciową płynącą do członka i skierować ją w górę kręgosłupa do wyższych części ciała, musisz nauczyć się kontrolować mięśnie odbytu i (niepodlegające naszej woli) mięśnie otaczające nasieniowód. Wymaga to długotrwałej i systematycznej praktyki.

CZTERY POZIOMY ĆWICZEŃ BLOKADY ENERGII

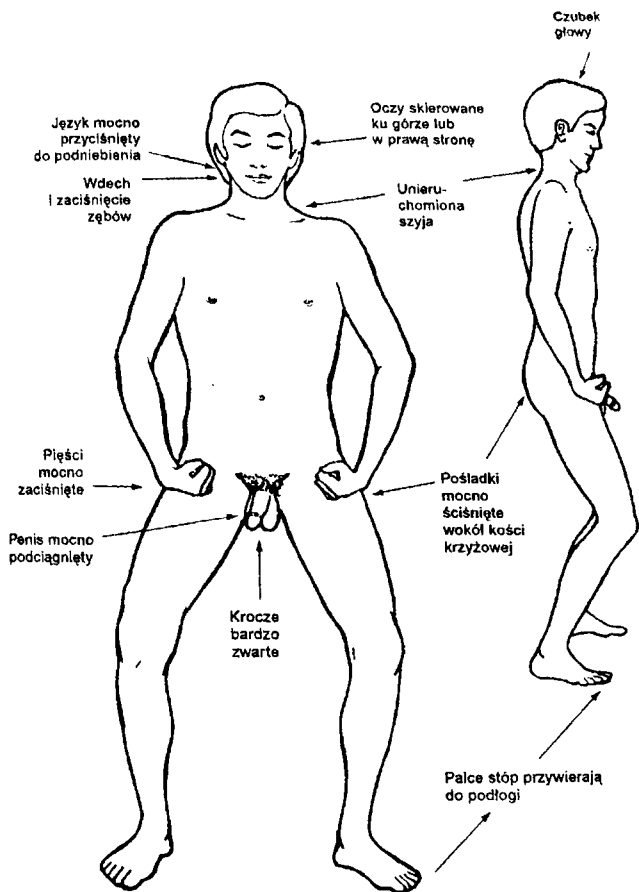
1. Stopień początkowy: za pomocą mięśni dłoni, szczęki, szyi, stóp, krocza, pośladków i brzucha odwracasz napięcie seksualne i blokujesz popęd do ejakulacji, wypychając ku górze gorącą energię *jingqi*, powodującą stan pobudzenia.

2. Stopień pośredni: mniejsze napięcie mięśni dłoni, szczęki, stóp. W większym stopniu korzystasz z przepony miednicznej, zwieracza, obydwu pomp – Krzyżowej i Czaszkowej w celu przesłania energii płciowej ku górze.

3. Stopień zaawansowany: zmniejszenie napięcia mięśni w kroczu, w większym natomiast stopniu korzystasz z obydwu pomp – Krzyżowej i Czaszkowej. Przy przesyłaniu energii *jing* do czubka głowy bardziej niż poprzednio wykorzystujesz siłę umysłu. Koncentrując moc na samym czubku głowy, wciągasz energię z dolnych ośrodków ciała do ośrodków położonych wyżej.

4. Stopień najbardziej zaawansowany: kontrola sprawowana jest wyłącznie za pomocą siły umysłu, nie ma już potrzeby korzystania z mięśni. Siła myśli kieruje energię *jing* w górę i w dół, sprawia, by penis był wyprężony lub miękki, zgodnie z twoją wolą.

W ćwiczeniu tym należy się pobudzić, tak by przebyć 90% drogi do orgazmu. Uważaj, abyś nie przekroczył punktu, od którego nie ma już odwrotu. Nie miałbyś wówczas przez pewien czas spermy *qi*, aby móc z nią praktykować. W miarę doskonalenia się w wykonywaniu ćwiczenia Blokady Energii będziesz mógł regulować swoje dochodzenie do orgazmu,



Energia *jingqi* jest powstrzymana od wydobywania się na zewnątrz i zostaje wciągnięta do czubka głowy w czasie trwania erekcji penisa

Rysunek 19
Ćwiczenie Blokady Energii

potrafiąc zatrzymać się, pokonawszy 98% lub 99% drogi. Pobudź prącie do erekcji poprzez masaż jego górnej części. Gdy tylko poczujesz nieuchronne zbliżanie się orgazmu, przerwij masaż i rozpocznij wykonywanie Blokady Energii, od 3 do 9 razy, lub do chwili ustania erekcji. Całą tę sekwencję praktykuj jako jedno ćwiczenie. Powtórz je od początku – pobudź prącie do erekcji, następnie wykonuj Blokadę Energii, aż do momentu wygaśnięcia erekcji – 3, 9, 18, 36 razy podczas jednego okresu ćwiczeń.

Ćwiczenie czyni mistrza. Gdy dzięki tym ćwiczeniom osiągniesz już zdolność pełnego panowania nad swymi narządami płciowymi, naturalną kolejną rzeczą zachowasz tę możliwość kontroli także podczas stosunku. Zalecam wykonanie do 10 tysięcy ćwiczeń w celu osiągnięcia pełnej kontroli. Oczywiście niektórzy mężczyźni opanują to o wiele wcześniej; szczególnie ci, którzy wyćwiczyli swój umysł, praktykując medytacje, jogę lub inne dyscypliny duchowe. Jeśli nie uprawiasz systematycznie żadnych ćwiczeń fizycznych, to przed rozpoczęciem Blokady Energii wykonaj krótką rozgrzewkę oraz kilka ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia te podniosą poziom energetyczny w narządach, ułatwiając odczuwanie wewnętrznych energii *qi* oraz wspomogą sprawowanie kontroli nad własną energią seksualną.

Kolejne fazy ćwiczenia Blokady Energii

1. Usiądź w takiej samej pozycji jak w ćwiczeniu Oddechu Jąder – stopy dokładnie przylegają do podłogi – włóż luźne spodnie lub nic nie zakładaj na dolną część ciała. Pobudź członek do erekcji. Skoncentruj swą uwagę na narządach płciowych i na rozszerzającej się energii w członku i mosznie.

2. Zrób głęboki wdech przez nos, kiedy będziesz bliski orgazmu. Jednocześnie zaciśnij pięści, wbij się stopami w podłogę – czując je jako dwie ssące pompy. W tym samym czasie zaciśnij żuchwę, spręż Pompę Czaszkową u podstawy szyi i dociśnij język do podniebienia. Zrób kolejny wdech i unieś cały obszar genitalno-odbytniczy, koncentrując się na *huiyin*

(kroczu), przeponie moczowej i szczególnie na prąciu. Poprzez możliwie najszczelniejsze zaciśnięcie prącia ściągnij z niego energię do krocza. Wstrzymaj oddech, wolno licząc do dziewięciu. Wypuść powietrze i rozluźnij całe ciało. Możesz odczuć gwałtowne przemieszczanie się energii w górę i w dół, szczególnie w okolicach narządów płciowych.

Po jednym lub dwóch tygodniach wykonywania ćwiczeń zaczniesz odczuwać wpływ skurczu mięśni na prącie. Odczujesz, że odbyt jest bardzo ściśle zamknięty. Oddychać należy przez nos, z wyjątkiem szczególnych wskazań. Oddech przez nos pozwala na lepszą kontrolę wdychanego powietrza. Filtruje i ogrzewa je, dostarczając organizmowi energii życiowej wysokiej jakości. Przy wydechu całe ciało powinno się rozluźnić. Pozwól, by wszystkie napięcia ulotniły się na zewnątrz twojego ciała, tak jak to się dzieje podczas medytacji.

Zrób wdech i jednocześnie zaciśnij pięści, stopy, mięśnie szyi i szczęki. Podciągaj wielokrotnie narządy płciowe, zatrzymując energię w kroczu. Utrzymanie energii w kroczu jest bardzo ważne. Jeśli twoja uwaga osłabnie, gorąca energia spłynie w dół do narządów płciowych i ulotni się do penisa. Uwolniona energia opadnie i będziesz musiał zaczynać od początku. Wykonuj to ćwiczenie co najmniej przez tydzień.

3. Rozpocznij od stymulacji prącia. Przy wdechu zaciśnij pięści, stopy, szyję i szczęki. Podciągnij całą partię genitalno-odbytniczą, przeponę, odbyt, a szczególnie prącie. Wciągnij gorącą energię, w górę do krocza i dalej do kości ogonowej; nieco powyżej zakończenia kręgosłupa. Poczuj ją dochodzącą przez rozwór krzyżowy (hiatus) do kręgosłupa.

Uruchom Pompę Krzyżową poprzez wygięcie do przodu dolnej części pleców i wyprostowanie kręgosłupa. Ułatwi to energii *qi* wznoszenie się ku górze. Utrzymuj energię w części krzyżowej, kontynuując wdech i wciąganie energii z organów płciowych ku górze, aż do odczucia wygaśnięcia erekcji. Czasem może być potrzebne wykonanie 3 do 9 wdechów wraz

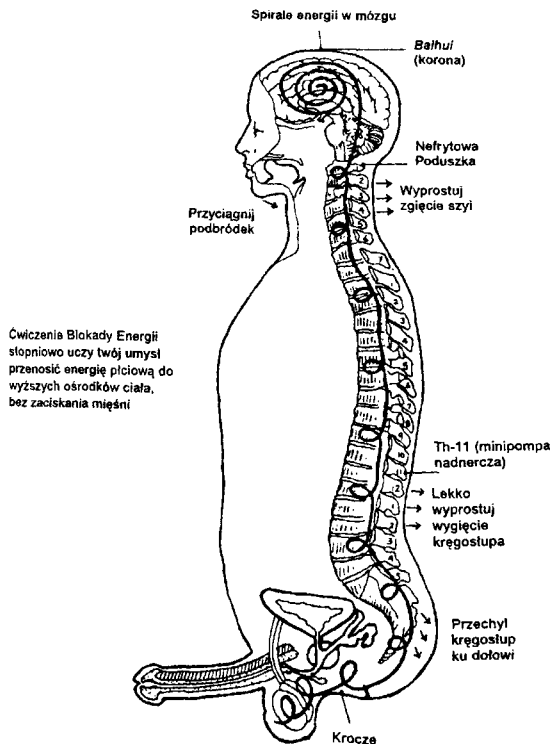
z coraz silniejszym zaciskaniem mięśni. Pomocne bywa szczególne zaciśnięcie pośladków przy wtłaczaniu energii *qi* ku górze. Gdy zaczniesz ci brakować tchu – wypuść powietrze i rozluźnij się. Pozwól, aby kręgosłup i szyja powróciły do normalnej pozycji, pomoże to w uaktywnieniu Pompy Krzyżowej i Czaszkowej. Jeśli ćwiczyłeś już Oddech Jąder (lub udrożniłeś kanał Orbity Mikrokosmosu), to wykonując Blokadę Energii, będzie ci o wiele łatwiej wprowadzić gorącą seksualną energię *jing* do kręgosłupa. W przeciwnym razie ten etap ćwiczeń jest zwykle trudniejszy do wykonania, ponieważ energia spermy *qi* jest gęstsza od innych rodzajów energii *qi* i musi być przepompowywana. Pompa Krzyżowa znajduje tu pełne zastosowanie. Niektórzy ludzie, z chwilą gdy gorąca energia płciowa przedostaje się do rozworu krzyżowego, odczuwają ból, doznają uczucia mrowienia lub „kłucia szpilkami”. Jeśli wystąpią u Ciebie podobne odczucia – nie należy się nimi zrażać. W razie czego możesz pomóc energii w przejściu przez kość ogonową, łagodnie masując ten obszar od czasu do czasu jedwabnym szalem.

4. Gdy już opanujesz sztukę przesyłania energii w górę poprzez kręgosłup, powinieneś poświęcić następny tydzień na naukę wciągania energii do punktu Th-II (jedenastego kręgu piersiowego), leżącego na kręgosłupie naprzeciw splotu słonecznego. Powtórz ćwiczenia z punktów 1–3. Pompuj energię ku górze do krocza i do Th-II. Gromadź ją tam, aż do całkowitego wypełnienia tego miejsca. Ponieważ energia spermy jest gęstsza od *qi*, musisz jej pomóc przemieszczać się ku górze poprzez wygięcie kręgosłupa do przodu i wyprostowanie go. Nasili to akcję pompowania i umożliwi łatwiejsze przejście energii ku górze.

5. Kolejną stacją przesyłową energii jest Nefrytowa Poduszka. Mieści się ona w tylnej części głowy, pomiędzy C-1 (pierwszym kręgiem szyjnym) a podstawą czaszki. Postępuj tak jak poprzednio – wciągaj energię w górę do krocza, kręgosłupa, Th-II i aż do podstawy czaszki. Pompa Czaszkowa może zostać zalana energią i gwałtownie pulsować przy pierwszym jej przepływie.

6. Następnym miejscem zatrzymania energii jest punkt *baihui*, zlokalizowany na czubku głowy. Powtórz powyższą

procedurę pobudzenia i deflacji erekcji, poprzez przenoszenie energii ku górze. Nie zapomnij przyciągnąć podbródka i zacisnąć mięśni tylnej części czaszki w celu dalszego uaktywnienia Pompy Czaszkowej i utrzymania górnej części kręgosłupa w pozycji wyprostowanej. Kontynuuj przenoszenie energii do czubka głowy aż do wygaśnięcia erekcji.



Rysunek 20

Gdy energia dotrze wreszcie w górę, do głowy, będziesz miał bardzo wyraźne odczucie ciepła i mrowienia. Zazwyczaj bezpośrednim skutkiem przepływu energii do głowy jest dobre samopoczucie i nadzwyczajne wzmocnienie. Niektórzy ludzie twierdzą, że mogą wówczas myśleć jaśniej i bardziej kreatywnie. Możliwe jest, że znajdują się na poziomie, na którym mogą z łatwością automatycznie przemienić energię *jingqi* do stanu poszerzonej świadomości. Na poziomach duchowej jogi taoistycznej energia spermy jest przetwarzana na pierwotną energię *qi*, czystą siłę życia. W miarę starzenia się zużywamy tak dużo z zasobów energii mózgu, że płyny zaczynają wysychać, pozostawiając puste jamy. Blokada Energii pomaga w przetransportowaniu energii płciowej ku górze i wypełnieniu owych jam. Energia płciowa zamiast być magazynowana w mosznie, jest umieszczana w wyższych częściach ciała, tak że umysł może czerpać z niej bezpośrednią korzyść. Dla taoistów energia płciowa jest energią twórczą. Może być przenoszona do każdej części naszych podstawowych narządów, gruczołów i mózgu.

Ostatecznie będziesz mógł przesłać energię seksualną z penisa w górę do głowy za pomocą jednego wdechu. Na początku przemieszczaj energię od stacji do stacji, dopóki nie poczujesz, że twój Kanał Zarządzający (tylny) otworzył się dostatecznie szeroko. W końcu będziesz w stanie skupić uwagę umysłu na jądrach i na czubku głowy i po prostu przesłać całą energię seksualną z jąder poprzez tylny kanał do mózgu. Podczas ćwiczeń należy poświęcić dużo czasu na to, by nauczyć się rzeczywiście wyczuwać obecność energii płciowej. Nie spiesz się; oddychając, zwracaj uwagę, aby pompy zawsze działały po zakończeniu ćwiczenia. Stopniowo używaj więcej siły umysłu niż siły fizycznej przy wykonywaniu tych wszystkich czynności. Pozwól, aby odczucie energii było twoim przewodnikiem.

7. Gdy poczujesz, że energia wypełnia już mózg, skoncentruj się na punkcie leżącym pomiędzy brwiami i sprowadź energię w dół poprzez nos, podniebienie, język do ośrodków energetycznych gardła, serca, splotu słonecznego, aż do pępka.

To krążenie energii jest wspomagane wewnętrznym ciśnieniem wytworzonym podczas Blokady Energii. Wtłaczaj energię dolnej części ciała do i w górę kręgosłupa. Równocześnie sprężaj energię z górnych części ciała i przesuвай ją ku dołowi. Staraj się jak najdłużej utrzymać zaciśnięte mięśnie. Zrób pełny wydech, rozluźnij całe ciało. Energia *qi* będzie nadal krążyła swą naturalną drogą w górę i w dół, aż do pępka.

Utrzymuj cykliczne krążenie energii seksualnej dopóty, dopóki nie wygaśnie erekcja. Na początku, szczególnie jeśli jesteś bardzo pobudzony seksualnie, może zajść potrzeba wykonania 3 do 9 takich cykli. Po pewnym okresie ćwiczeń wystarczy tylko jeden cykl.

8. Wykonuj 36 pełnych ćwiczeń rano i wieczorem. Po opanowaniu tej techniki z łatwością przyjdzie ci wykonać 36 ćwiczeń zarówno rano, jak i wieczorem. Jeśli będziesz bardzo silnie pobudzony, wykonasz mniejszą liczbę pełnych ćwiczeń, gdyż każda erekcja będzie wymagać dłuższego czasu do wygaśnięcia. Przy tak intensywnym treningu z łatwością osiągniesz stan napięcia mięśni potrzebny dla skutecznego zatrzymania nasienia już po miesiącu lub dwóch. Nie jest zresztą ważne, jak szybko to się stanie, istotne jest, by osiągnięte efekty były trwałe. Dla zachowania osiągniętej sprawności wystarczy jako minimum wykonanie jednej rundy ćwiczeń dziennie. Jeśli zdarzy ci się w ciągu dnia zobaczyć ładną dziewczynę lub zdjęcie, które cię pobudzi, możesz natychmiast wykonać ćwiczenie Blokady Energii i przesłać energię do góry. Upewnij się jednak najpierw, że nie jesteś obserwowany przez twojego szefa, gdyż mógłby pomyśleć, że masz atak apopleksji.

Najlepszą porą na wykonywanie powyższych ćwiczeń jest okres pomiędzy jedenastą a pierwszą w nocy oraz pomiędzy jedenastą a pierwszą w dzień. W tym czasie następuje zmiana ładunku energii z *yin* na *yang* i odwrotnie. Około północy Słońce zaczyna wschodzić, a gwiazdy usadawiają się wokół Księżycy. Jest to czas najbardziej sprzyjający przepływowi energii. Nie zniechęcaj się jednak, jeśli nie możesz ćwiczyć w tych godzinach. Niewątpliwie osiągniesz postęp, wykonując ćwiczenia codziennie.

9. Należy pamiętać, że zaciśnięcie dolnej partii ciała nie powinno być ześrodkowane w żołądku ani w ogóle w rejonie brzucha. Koncentruj się na przedniej części, dolnej partii tułowia – na prąciu, kroczu i przeponie moczowo-płciowej. Naszym zadaniem jest takie wyćwiczenie tych mięśni, by za ich pomocą najpierw zatrzymać strumień nasienia, a następnie po zmianie kierunku rozlać jego ożywczą energię po całym ciele.

Kierowanie siły z górnej i dolnej części tułowia ku środkowi ciała wprowadza energię do ośrodka energetycznego znajdującego się w okolicy pępka. Energia nasienia (podobnie jak krew) ma tendencję podążania za energią *qi*, w rezultacie pępek przechwytuje ją i przenosi poprzez kręgosłup ku górze. Jeśli więc zaciśniesz przeponę moczowo-płciową tak jak przy wstrzymywaniu moczu, zamkniesz tym samym wszystkie przejścia na tyle szczelnie, że żaden wewnętrzny napór nie zdoła rozsadzić uszczelniającego pierścienia mięśniowego.

Zasady bezpiecznego wykonywania Oddechu Jąder, Sprężania Powietrza w Mosznie oraz Blokady Energii

1. Nigdy nie leż na plecach podczas wykonywania tych ćwiczeń. Energia może wówczas zacząć zalegać w klatce piersiowej, wywołując stan znacznego rozdrażnienia oraz nadmierny ucisk na serce.

2. Nigdy nie leż na lewym boku podczas ćwiczeń. To również powoduje zbyt ni ucisk na serce i nadmiernie wypełnia je energią.

3. Nigdy nie pozostawiaj żadnych przedmiotów w miejscu, gdzie się położysz. Mogą one spowodować ucisk kanałów energii i wywołać bóle pleców. Z chwilą pojawienia się któregośkolwiek z objawów wymienionych w punktach 1-3 odprowadź bezpiecznie energię za pomocą ćwiczenia obniżającego wysokie ciśnienie krwi. Po tygodniu wykonywania tego ćwiczenia wszelkie bóle czy dolegliwości powinny całkowicie ustąpić.

4. W miarę możliwości ćwicz z pustym żołądkiem. Do ćwiczeń przystępuj po upływie przynajmniej godziny po posiłku.

5. Do ćwiczeń zakładaj luźny ubiór lub owijaj się lekkim kocem. W trakcie właściwie wykonywanych ćwiczeń będziesz się pocili i możesz się przeziębici, nie będąc okryty. Po ćwiczeniach przebierz się, by się uwolnić od wypoconej wilgoci. Pokój powinien być łagodnie wywietrzony czystym powietrzem. Unikaj wszelkich przeciągów lub wiatru. Wiatr ma tendencję wywiewania *qi*, co może sprawić szybkie ochłodzenie się twojej energii.

6. Po wykonaniu pięciu ćwiczeń Sprężania Powietrza w Mosznie na czole powinien się pojawić pot. Gdy uczynisz postęp, krople potu poczujesz po trzech ćwiczeniach. Wcieraj je w skórę. Pot zawiera cenne składniki, które należy przywrócić ciału.

7. Nie oddychaj ustami podczas wykonywania ćwiczeń. Oddychanie nosem ułatwia sprawowanie kontroli nad strumieniem wdychanego powietrza, naładowuje je energią i ożywia mózg.

8. Nie przejmuj się, jeśli po kilku dniach nie zaobserwujesz żadnych efektów. Różni adepci potrzebują różnego czasu, aby poczuć ciepło płynące z jąder.

9. Musisz rozwinąć silną koncentrację. Nie pozwól umysłowi podążać za pojawiającymi się myślami i obrazami, pozwól im odejść bez zatrzymywania ich. Opróżnij naczynie, jakim jest umysł, z wszelkich myśli, a potężna energia wypełni wolne miejsce. Jeśli będziesz przestrzegał należytej dyscypliny, to szybko rozwiniesz moc koncentracji swego umysłu. Ucz się Medytacji Orbity Mikrokosmosu i wykonuj ją natychmiast po zakończeniu ćwiczenia Blokady Energii.

10. Podczas wykonywania ćwiczeń miej oczy zamknięte i śledź bieg energii. Umysł nie powinien błąkać się, podążając za myślami i fantazjami, ale ściśle podążać za przemieszczającą się energią. Na początku wydawać się to może bardzo trudne, ale zdziwisz się, jak szybko możesz się stać wrażliwy na obecność własnej energii. Gdy tylko doświadczysz tego

w sobie, zrozumiesz, co mam na myśli. Energia płynie swymi naturalnymi ścieżkami i to ona bardziej prowadzi umysł niż on ją.

11. Osoby cierpiące na zaparcia powinny ćwiczyć codziennie rano, w porze właściwej dla wypróżnień. Ćwiczenia te wielce pomagają uporać się z problemem.

12. Aby metoda była w pełni skuteczna, musisz powstrzymać się od ejakulacji w ciągu 30 dni. Po orgazmie połączonym z ejakulacją organizm nasz musi na nowo zgromadzić odpowiednią ilość energii *qi* w jądrach. Jeśli nie nauczyłeś się zatrzymywać nasienia podczas stosunku, powstrzymuj się od uprawiania seksu w ciągu 30 dni. W ten sposób odczujesz pełną moc działania tej praktyki.

Oczywiście nie sprzeciwiam się twojemu pragnieniu odbywania stosunków. Informuję cię tylko, że twój postęp będzie opóźniony przy kontynuowaniu stosunków połączonych z ejakulacją. Zacznij uczyć się teraz, poświęć przyjemność wytrysku na rzecz osiągnięcia o wiele większego zadowolenia.

Gdy osiągniesz pełną umiejętność wykonywania tych ćwiczeń, będziesz mógł szybciej opanować zatrzymywanie życiodajnego nasienia podczas miłosnego aktu. Stanowi to główną naukę Kung-fu Seksu.

DODATKOWE EFEKTY OCZYSZCZAJĄCE

1. Z doświadczenia wiadomo, że u wielu adeptów tej sztuki bardzo szybko ustają kłopoty z wypróżnianiem.

2. Jeśli jesteś zarażony jakąś chorobą weneryczną, to przed przystąpieniem do ćwiczeń musisz dokładnie się z niej wyleczyć. W przeciwnym razie podczas przyływu tak dużej ilości krwi i energii do obszaru łonowego mogą pojawić się bardzo silne bóle.

3. Niektóre osoby przez pewien czas będą oddawać bardzo dużą ilość gazów i wypróżniać się dwa lub trzy razy dziennie. Nasz organizm w ten całkowicie naturalny sposób używa swoich nowych zasobów energii na oczyszczenie i odświeżenie się. W miesiąc lub dwa ta o wiele większa ilość wypróżnień i oddawanych gazów ustanie.

4. Po tym odruciu organizmu następują regularne wypróżnienia oraz poczucie oczyszczenia i wzmocnienia całego ciała. Ślina staje się rzadsza i słodsza. Poprawa funkcjonowania układu trawiennego jest efektem wzmożonego dopływu energii życiowej do wszystkich wnętrzości. Wzmaga ona działanie mięśni gładkich. Może też pojawić się częste odbijanie, będące zdrową formą usuwania poprzez oddech nieczystości oraz szkodliwych gazów gromadzących się w organizmie. Z czasem, po odświeżeniu ciała, odbijanie ustaje.

5. Blokada Energii jest doskonałym środkiem na wyleczenie hemoroidów. Hemoroidy powstają na skutek siedzącego trybu życia. Dochodzi wówczas do gromadzenia się silnych trucizn, zalegania krwi, pojawiają się bolesne wypróżnienia, a poziom energii *qi* w punkcie *huiyin* (krocze) wyraźnie się obniża. Przez pierwsze dwa lub trzy tygodnie uprawiania Blokad Energii przy istniejących już hemoroidach krwawienia odbytnicze mogą się nawet nasilić. Jeśli krwawienie nie jest zbyt duże, wykonuj ćwiczenia, ograniczając wysiłek mięśniowy do połowy. Stopniowo ta dolegliwość zniknie. Dzięki ćwiczeniom zlikwidowane zostaną złogi krwi żyłnej, zalegające w rejonie odbytu. Ćwiczenie Blokad Energii uzdrawiająca organizm z hemoroidów może być wspomagane zażywaniem leków w celu przyspieszenia leczenia. Doskonałym środkiem jest skrzyp (*Equisetum arvense*). Jednakże osoby z zaawansowanymi hemoroidami powinny zasięgnąć porady lekarskiej.

ODDECH JĄDER – STRESZCZENIE

1. Wybierz najdogodniejszą dla siebie pozycję. Pozycja stojąca dobrze harmonizuje z tym ćwiczeniem. Rozluźnij całe ciało i skoncentruj się na jądrach.

2. Podczas wdechu siłą myśli wnieś jądra w mosznie. Robiąc wydech, pozwól im powoli opaść. Wykonaj od 36 do 108 oddechów.

3. Odpocznij; nie używaj siły mięśni. Pamiętaj, by językiem dotykać podniebienia. Wyczuj podnoszącą się w górę kręgosłupa zimną energię *qi* płynu płciowego.

SPRĘŻANIE POWIETRZA W MOSZNI – STRESZCZENIE

1. Wybierz najdogodniejszą dla siebie pozycję.
2. Powoli nabierz powietrza przez nos, koncentrując się na gardle. Tak długo, jak długo możesz, nabieraj powietrza, gromadź je i sprężaj w gardle.
3. Mocno przelknij powietrze i prześlij je do splotu słonecznego. Utrzymuj je tam jak piłkę.
4. Przepchnij kulę powietrza w dół, do pępka.
5. Z pępka przepchnij kulę powietrza do obszaru miednicy.
6. Usilnie przepychaj kulę powietrza do moszny, dopóki starczy ci oddechu. Zanim wypuścisz powietrze, mocno przelknij zebraną w ustach ślinę.
7. Odpocznij, wykonując szybkie, płytkie oddechy przez nos.
8. Rozluźnij się, wykonując kilka obrotów talii.
9. Początkowo wykonuj pięć sprężeń w czasie jednej sesji, stopniowo zwiększając ich liczbę do 36.
10. Pamiętaj, by język dotykał podniebienia.

Blokada Energii jako podstawa alchemii seksualnej

Ćwiczenia przedstawione w tym rozdziale mogą wydawać się ćwiczeniami podstawowymi, należą jednak do wysoce wyrafinowanych technik wzmacniania sił życiowych. Reprezentują one zasadniczą taoistyczną technikę oddechu. Są one niczym ostre miecze, którymi należy posługiwać się z dużą ostrożnością, by nie wyrządzić sobie krzywdy. Jeśli będziesz ściśle trzymał się moich instrukcji, nie doświadczysz żadnych niepożądanych skutków ubocznych. Studiuj uważnie przedstawione tu metody, ważna jest każda linijka tekstu. Wyrwaj aż do osiągnięcia celu.

Metody te otrzymaliśmy od wielu taoistycznych mistrzów. Na przykład ćwiczenia oddechu zawarte w tym rozdziale są syntezą nauczania czterech mistrzów. Każdy z nich uważał swoją metodę za najwyższą tajemnicę i uzyskał doskonałe efekty.

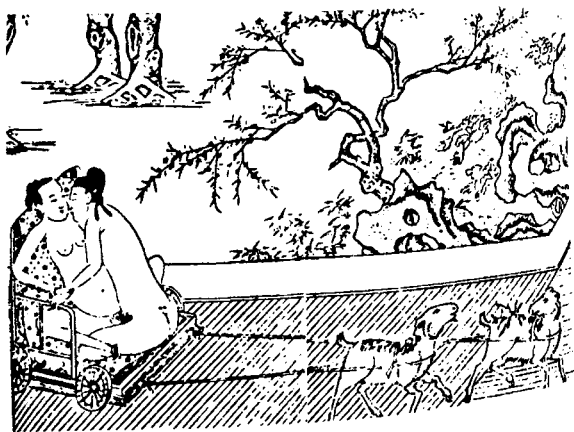
Nic nie rodzi się z bezczynności. Potrzeba wiele czasu, by uzyskać określone korzyści. Jedna uncja praktyki warta jest tonę teorii. Współczesne życie pozostawia niewiele czasu na cokolwiek poza zdobywaniem dóbr i na ich konsumpcję. Jeśli chcesz uczynić postęp, musisz poświęcić nieco czasu na wykonywanie ćwiczeń. Ich praktyka powinna stać się częścią twoich codziennych zajęć. Im więcej wykonywanych ćwiczeń, tym lepszy efekt. Jeśli będziesz ćwiczył tak regularnie, jak regularnie wstajesz rano z łóżka, szybko osiągniesz efekt. Energia *qi* zacznie gromadzić się w górnej części twojego ciała, ty zaś powinieneś skupiać ją w swym pępku. Pełne wykorzystanie energii *jing* nagromadzonej w pępku wymaga studiowania taoistycznych metod medytacji. Nieco poniżej pępka znajduje się dolny ośrodek *dantian* (*czakra*), dolne pole energetyczne ciała, gdzie taoiści magazynują energię *qi* przed dalszym jej udoskonaleniem w górnych ośrodkach. Energia *qi* krąży po obwodzie pomiędzy dantianami: dolnym, środkowym i górnym. W każdym kolejnym cyklu zostaje wysubtelniana i jej jakość wzrasta. Udoskonaleniu i równoważeniu energii służą takie techniki, jak Medytacja Orbity Mikrokosmosu, Zespolecie Pięciu Elementów oraz nauki Niższego Oświecenia kan i li.

Udoskonalanie energii przypomina zabieg metodycznej obróbki nieoczyszczonego miodu, w którym znaleźć można drobiny wosku, brudu i martwe pszczoły. Stopniowo udoskonalana się go, aż staje się najśłodszy miodem. Taoiści traktują spermę jak nieoczyszczonego miodu. Blokada Energii jest metodą zapobiegającą wyciekaniu miodu ze starego naczynia i magazynowania w nowym, szczelnym słoju. Słój ten został umieszczony na poziomie pępka, na głębokości około dwóch trzecich odległości w kierunku kręgosłupa, i nazwany przez starożytnych mistrzów „tygłem”. W tyglu tym mieszały i wazyli rozmaite formy energii *qi* naszego ciała, w procesie nazywanym „alchemią” – prekursorką współczesnej chemii.

坎 *kan*

離 *li*

Używanym w tym procesie tajemniczym składnikiem była zwyczajna „esencja” płciowa, czyli *jing*. Bez niej niemożliwe byłoby osiągnięcie wyższego poziomu alchemicznej medytacji. Ćwiczenia Kung-fu Seksu – Oddech Jąder, Sprężanie Powietrza w Mosznie i Blokada Energii – wydać się mogą proste i nazbyt prymitywne, by wpłynąć na rozwój duchowy. Niemniej jednak ich prawidłowe opanowanie jest konieczne, jeśli pragniesz uprawiać miłość, sprawując zarazem pełną kontrolę nad swoją siłą seksualną i duchową. Twoja esencja płciowa jest eliksirem życia i fontanną młodości i dlatego warto wiele ćwiczyć, by ją ochraniać.



Biegunowość kluczem przekształcającą energię seksualną

Oddziaływanie seksualne można porównać do działania wody i ognia. W zależności jak są używane, mogą człowieka zabić lub mu pomóc.

Mistrzynie Pao

Bycie taoistą oznacza doświadczanie życia jako harmonijnego przepływu energii. Przepływ ten odbywa się w człowieku (wyrażając to w tradycyjnej taoistycznej terminologii) od *qi* do *jing*, a następnie do *shen* – od oddechu do esencji płciowej i do ducha. Przepływ ten, będąc zarówno widzialnym, jak i niewidzialnym strumieniem energii jest nieustanny; krąży w tobie, pomiędzy tobą a otaczającym cię światem, i pomiędzy niebem a ziemią, z człowiekiem pośrodku. Tak też krew płynie pomiędzy sercem a nerkami, miłość (i nienawiść) przepływa pomiędzy mężczyzną a kobietą, burze i światło słoneczne krążą pomiędzy niebem a ziemią.

Wielu ludzi tonie w rzece życia, po prostu są przez nią zalewani. Niektórzy natomiast nie mogą otrzymać wystarczającej ilości przepływającej energii, czują się oszukani i zgorzkniali. Inni jeszcze dryfują bez celu, wyalienowani, nieświadomi tego,



że istnieje jakiś nurt. Bez względu na to, jaki jest nasz stosunek do życia, moc przepływu energii *jingqi* (esencji płciowej przepływającej pomiędzy mężczyzną a kobietą) jest tak duża, że prawie każdy człowiek w pewnym momencie swego życia poszukuje zakotwiczenia w miłosnym związku. Ta strona życia wydaje się być oczywista. Oczywisty, choć prawie zawsze niezauważany, jest również przepływ subtelnej energii pomiędzy magnetycznymi biegunami mężczyzny i kobiety. Ta międzybiegunowa wymiana energii pozostaje niezauważona, ponieważ przepływ energii jest niewidoczny gołym okiem, a jej działalność z powodu swej subtelności jest zazwyczaj niedostrzegalna dla przeciętnego umysłu. Dlatego też taoiści studiują zasady działania *qi*, *jing* i *shen*. Energie te, nazwane trzema skarbami życia, stanowią subtelny język naszego życia i aby móc właściwie się nimi posługiwać, potrzebujemy całych lat praktyki i doskonalenia. Na początku możemy



mieć wrażenie, że uczymy się obcego języka. Szybko okazuje się jednak, że urodziliśmy się, mówiąc tym językiem, a jedynie zapomnieliśmy subtelnej gramatyki energii *qi*, będąc intensywnie edukowani przez rodziców i nauczycieli w dziedzinach bardziej intelektualnych.

Przeptyw energii pomiędzy odmiennie naładowanymi biegunami, męskim i żeńskim, jest kluczem do zharmonizowania energii naszego życia. Przeptyw ten stanowi prostą i najbardziej podstawową tajemnicę, nie tylko taoistycznych mistrzów, lecz każdej ezoterycznej szkoły. Stanowi klucz do opanowania taoistycznych tajemnic miłości. Tajemnica ta jest prosta, ponieważ opiera się na podstawowym prawie wszechświata – pozytywnie i negatywnie naładowane siły przyciągają i wiążą się wzajemnie. Zasada ta odnosi się zarówno do sczeplonej pary zwykłych magnesów, jak do protonów i elektronów, będących w tanecznym zwarciu subatomowych cząsteczek tworzących atom. Taoiści nazwali tę biegunowość *yin* i *yang*. Określenia te stały się dziś popularne w dziedzinie holistycznej medycyny, ale nie są dobrze rozumiane, jeżeli chodzi o ich funkcjonowanie na polu życia seksualnego.

Jednym z opisów użytych przez taoistów jest prosta metafora o gotowaniu. *Yang* męczyzny jest ogniem, a *yin* kobiety wodą. Gdy męczyzna kocha się w kobiecie, zagotowuje kobietą wodę (w jej łonie) swym ogniem (prącia). Kobieta prawie zawsze jest seksualnie silniejsza, jako że jej woda gasi ogień męczyzny, jego erekcja wygasa. *Yin*, delikatne i uступliwe, zawsze pokonuje *yang*, twarde. W ten sposób woda (rzeki są *yin*, mają pierwiastek żeński) zwycięża twardą skałę. Strumień wolno wypłukuje ogromną górę, drążąc w niej głęboki na miłę Wielki Kanion.

Yin i yang: walka płci

Walka pomiędzy *yin* a *yang* wydaje się nieustanna, rak jak nigdy niekończące się boje pomiędzy płciami (kobietą a męczyzną). Mędrzy *tao* również używali metafory walki w celu naświetlenia aktu seksualnej miłości. Dla niektórych

mężczyzn stosunek jest namiętym zmaganiem się o dominację i podporządkowanie; dla taoistów jest to bardziej sprawiedliwa gra przeciwieństw. Idealem jest przyjęcie tej walki w duchu współpartnerstwa. Twoim nastawieniem wówczas nie jest intencja pokonania partnerki, lecz nadzieja na zharmonizowanie jej wdzięku i wrażliwej energii z dokładnie dopełniającymi męskimi cechami i siłą.

Niestety, wydaje się, że obecnie tylko niewielu mężczyzn podczas stosunku miłosnego postępuje zgodnie z takimi zasadami. W rezultacie większość zostaje solidnie pobita przez kobiety w ciągu kilku minut. Porażka ta wynika z taktycznej nieznajomości zarówno męskich organów seksualnych, jak i istoty zawartej w nich energii. Niezrozumienie praw miłosnej strategii jest tak powszechne, iż powstał mit, jakoby przeciętny mężczyzna nie mógł w pełni zaspokoić namiętej kobiety.

W rzeczywistości przeciętny mężczyzna niezawodnie może zadowolić swoją partnerkę, gdy nauczy się panować nad swą energią. Cechą nieokiełzanej męskiej natury jest atak, mężczyzna posiada broń ofensywną. Naturą kobiety jest występowanie w obronie; broniąc się, nie wyczerpuje swych sił. Gdy mężczyzna podejmuje szturm i wystrzeliwuje spermę, traci siły. Tymczasem kobieta może pozostać w pełni ożywna, pragnąc kontynuacji nawet wówczas, gdy łagodnie temu zaprzecza, „oszczędzając” swego przeciwnika.

Kontynuując chińską metaforę walki, kobiecą tarczą i krótkim mieczem jest jej pochwa i lechtaczka. Uzbrojeniem mężczyzny jest tylko długa włócznia, jego penis. Jeśli mężczyzna zaatakuje, używając swej miłosnej broni zbyt gwałtownie, kobieta z łatwością odparowuje jego pchnięcia i gdy wyczerpie nasienie, wykańcza go. Ale jeśli mężczyzna pozostaje poza zasięgiem jej uderzenia, tarcza kobiety opadnie ze zmęczenia. Walka zakończy się, nim mężczyzna utraci środek swej najwyższej żywotności.

Istotą rzeczy dla mężczyzny jest zaprzestanie wyrzucania swej energii seksualnej. Gdy to uczyni, kobieta utraci swą przewagę. Spotka w nim równego sobie przeciwnika i nie

będzie już więcej cierpieć z powodu rozczarowania. Mężczyzna nie wyczerpuje wszystkich swych sił, nie musi więc wycofywać się w upokorzeniu. Poczuje natomiast, że spotkał godnego przeciwnika. Kobieta, osiągając szczyty swych erotycznych możliwości, będzie gotowa zawrzeć prawdziwy pokój ze swym rywalem.

Mędracy doradzają, abyś najpierw używał broni taktycznej, pozostawiając broń strategiczną w rezerwie. Innymi słowy, użyj palców, języka i innych części ciała, zanim użyjesz penisa. Poprzez czule i zręczne użycie różnych części swojego ciała w poprzedzającej stosunek grze miłosnej możesz doprowadzić partnerkę do stanu bardzo wysokiego uwrażliwienia. Będzie to pierwszy stopień do osiągnięcia równości z posiadającym przewagę przeciwnikiem.

Jej piersi uniosą się, oddech ulegnie przyspieszeniu i zwiększy się wydzielanie gruczołów. Powinieneś poczekać, aż wargi sromowe staną się wilgotne, nim użyjesz swej głównej broni. Pozwól swej partnerce osiągnąć stan pełnego pobudzenia miłosnego, zanim nastąpi pełny kontakt.

Walka pomiędzy mężczyzną a kobietą zostaje zakończona, gdy obydwójce uznają, że nikt nie może „wygrać” przez dominację czy uległość. Wówczas stają się wolni, by oddać się sobie nawzajem i wymienić uczucia najgłębszej miłości. Ich wrażliwość i podatność na zranienie zostaje zharmonizowana, a ich lęk przed przegraną jest zneutralizowany.

Stan wyższego orgazmu jako subtelna równowaga biegunowych energii

Ale jak osiągnąć ten punkt wzajemnej czułości, gdy kochankowie z radością obdarzają się energią życiową? Na papierze wygląda to wspaniale, ale co się dzieje z pełną napięcia energią, pozostałością po ciężkim dniu pracy czy po sprzeczce z żoną na temat jej ewentualnego powrotu do pracy zawodowej? Jak utrzymać problemy dnia codziennego z dala od sypialni? Rozdział ten oferuje praktyczne sposoby zharmonizowania przepływu energii *yin* i *yang* podczas uprawiania

miłości. Na wstępie najistotniejszą rzeczą jest zrozumienie zasady biegunowości.

Najważniejsze do zapamiętania o biegunowości jest to, że energie *yin* i *yang* nie są oddzielnymi siłami, lecz stanowią jedną i tę samą energię, ale o dwóch odmiennych ładunkach. Nigdy nie istniały oddzielnie od siebie, ale przebywają w nieustannym ruchu; podobnie do wahadła poruszającego się do przodu i tyłu, przechodzącego z rozgrzania do zimna i stopniowo do bezruchu, w idealnej, umiarkowanej temperaturze. Inną metaforą wyrażającą prawdę o biegunowości jest ujrzenie mężczyzny i kobiety jako dwóch stron tej samej monety. Podczas aktu miłosnego moneta szybko się obraca, stapiając obie strony w jedno.

Przez uświadomienie sobie, że przepływ energii seksualnej pomiędzy partnerami jest ciągły i należy do nich obu, mężczyzna i kobieta mogą stać się „jednym”. Każde z kochanków jest przeciwnym końcem biegunowego przepływu energii. Gdy wymiana *jingqi* osiąga odpowiednio wysoką intensywność i równowagę, ciała obojga kochanków zaczynają pulsować, jakby były elektrycznie naładowane. Zanika uczucie posiadania fizycznego ciała. Nagle stajesz się wibrującą kolumną energii, utrzymywaną w znakomitej równowadze poprzez pole energii twojego partnera. Jest to pełny orgazm ciała i duszy. Wojujące ego kurczy się do swego prawdziwego wymiaru, malutkiego ziarenka piasku i, ociągając się, zaczyna współbrzmieć z pieśnią oceanu subtelnego wszechświata, rytmicznie go obmywającego.

Wielu mężczyzn mogło przelotnie doświadczyć tego stanu, ale niewielu potrafi doświadczenie to podtrzymać, ponieważ poprzez wytrysk rozładowują połowę energii swego pola biegunowego. Takie przelotne doświadczenie nie stanowi prawdziwego orgazmu, będąc zaledwie uwolnieniem się od niewygody; przeszywającego „podrażnienia” zbyt dużą ilością pobudzonej energii, która nie ma innej możliwości przemieszczania się, jak tylko na zewnątrz.

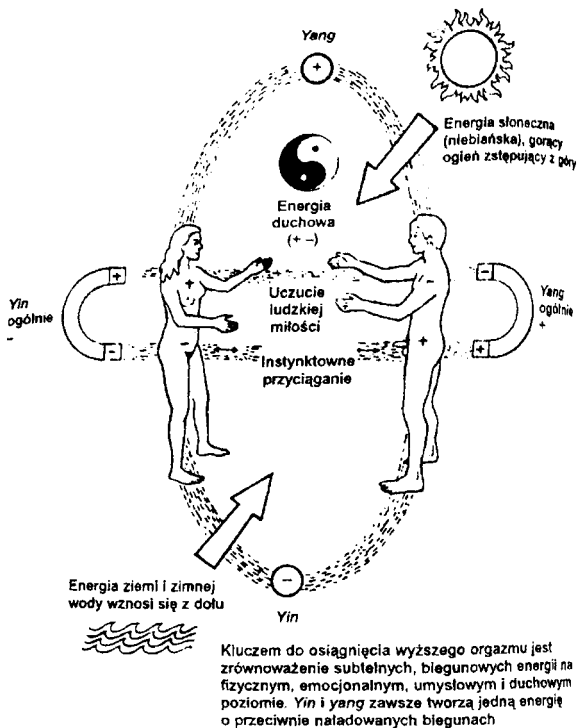
Prawdziwy orgazm ma miejsce, gdy mężczyzna i kobieta trwają we wspólnej pulsacji energii. Ich energia seksualna

zatacza pełne koło pomiędzy dwoma biegunami magnetycznymi, ładując każdy z nich pełniej niż dotychczas. To koło to *tao*. Czarna i biała Iza symbolizuje przepływające przez siebie w pełnej kolistej harmonii energie *yin* i *yang*.

Przepływ samej tylko energii seksualnej nie jest wystarczający, aby koło zostało zamknięte, do tego konieczne jest również uczucie miłości. W akcie miłosnym nasz umysł musi brać udział z całkowicie pełnym dbałości i nieegoistycznym nastawieniem. To koło energii nie może zamknąć obwodu, jeśli mężczyzna łączy tylko swój penis z łonem kobiety bez uczucia miłości wypływającego z jego serca. Podobne jest to do trzymania blisko siebie dwóch podkówek magnesu dotykających do siebie tylko z jednego końca. Drugie ramię również chce być złączone, zamykając magnetyczne przyciąganie. Tylko wówczas, gdy oba, pozytywny i negatywny biegun mężczyzny i kobiety zostają złączone, energia o każdej mocy może płynąć, zachowując stałą równowagę. Dlatego też sam stosunek płciowy bez uczucia miłości nie czyni cię szczęśliwym. Łączysz tylko jedną część siebie z kobietą, tę niższą. Przepływ energii *qi* w kole *tao* jest przerwany, a bez całkowitego przepływu energii pomiędzy *yin* i *yang* żadna liczba stosunków seksualnych nie zaspokoi twego głębokiego pragnienia osiągnięcia pełni.

Orgazm z wytryskiem, do którego większość mężczyzn jest tak głęboko przywiązana, ogranicza energię życiową do przebywania jedynie w narządach płciowych. Podczas stosunku penis jest dosłownie rozsadzany energią życiową, będąc zbyt małym, aby pomieścić rozszerzającą się moc seksualną. Przeznaczeniem prącia nie jest magazynowanie energii życiowej w większym stopniu niż bycie twoim mózgiem czy ośrodkowym układem nerwowym. Rzeczywistą funkcją penisa jest przeprowadzanie energii życiowej do i na zewnątrz twojego ciała. Organy płciowe są tylko drzwiami, przez które wpływa i wypływa życie.

Gdy górne bieguny mężczyzny i kobiety – ich serca i ich usta – są połączone, tak jak i dolne bieguny – ich narządy płciowe – wówczas magnes może stać się elektromagnetycznym



Rysunek 21

dynamem. Energia *qi* zasili *jingqi* w dolnej części ciała i razem połączone zostają przekształcone w górnej części ciała w energię duchową. Jeśli mężczyzna i kobieta dzięki praktyce medytacji i uczuciu miłości doskonałą swą energię *qi* do wyższego poziomu w procesie sublimacji, mogą rozwinąć biegunowość, która stworzy supermagnes i będzie przewodzić poprzez ludzkie ciało nawet wyższego rzędu duchowe energie. Takie doświadczenie przekracza indywidualne granice

odezwania wrażeń i przyjemności, prowadząc nasze poszukiwania osobistego zadowolenia do osiągnięcia całkowicie odmiennego stanu istnienia.

Być może znasz parę ludzi, którzy są promieniująco szczęśliwi i głęboko zakochani, a nie uprawiają żadnych ezoterycznych praktyk miłosnych i, jak przypuszczasz, doświadczają orgazmu i wytrysku do syta. Masz rację, zapytując: „Po co zawracać sobie głowę nauką tych pozornie skomplikowanych i czasochłonnych taoistycznych ćwiczeń i metod, przetwarzających energię seksualną?”.

Dlaczego po prostu nie kochać swej kobiety w sposób obecnie mi znany i pozwolić naturze postępować według jej uznania? Po co wścibiać nos w czyjeś przyjemności, które przede wszystkim powinny być wolne od szkolenia?

Najprostszą odpowiedzią jest to, że taoiści próbują pomóc naturze działać w człowieku zgodnie z jej uznaniem, lecz nie usiłują zmieniać podstawowych jej procesów. Promienna i kochająca się para, którą znasz, mogłaby być dwa razy bardziej promienna i żyć 10 lub 20 lat dłużej w dobrym zdrowiu, ciesząc się wzajemną miłością, gdyby zachowywała swą *jingqi* i praktykowała transformację energii płciowej. Być może ich promieniujące szczęście bardziej, niż przypuszczasz, zależy od zewnętrznych okoliczności – dobra praca zawodowa, bycie pochłoniętym wychowywaniem dzieci itp. Czy będą wyglądać równie promiennie w starszym wieku? Czy ich rozwój postępuje ku bardziej subtelnym poziomom? Taoistyczne techniki uprawiania miłości służą przyspieszeniu i ustabilizowaniu procesu twojej naturalnej ewolucji. Skala dobrego zdrowia i głębi uczuć miłości nie ma kresu. Na wyższych poziomach zawsze istnieją nowe duchowe wyzwania. Problem zachowania równowagi pomiędzy biegunami wykracza poza biegunowość mężczyzny i kobiety. Stajesz się świadom zachodzącej gry przeciwieństw między niebem a ziemią.

Taoiści wiedzą, że ten wyższy stan harmonii jest rzeczywistym doświadczeniem, mogącym być trwałym udziałem człowieka. Stan ten nazywają Nieśmiertelnością. Przygoto-

wują się do niego, zachowując energię seksualną i harmonizując swego ducha z duszą kochanej kobiety. W ten sposób uprawianie miłości staje się, wyrażając to w zachodni sposób, drogą zbliżającą do Boga. Może stać się uwielbieniem boskości w świątyni ciała i duszy ukochanej kobiety.

Przygotowuj esencję *yin* z czułością

Do obowiązku mężczyzny należy dopilnowanie, aby wewnętrzne organy kobiety zostały rozgrzane. Stanowi to taoistyczną drogę zharmonizowania esencji *yin* i zwiększenia jej siły wrażliwości przed aktem miłosnym. Podstawowe organy kobiety – nerki, wątroba, serce, płuca, śledziona/trzustka – produkują i wzbogacają energię *qi* potrzebną do odbywania stosunku. Jeśli wewnętrzne organy kobiety są osłabione lub chore, muzyka waszego aktu miłosnego będzie nieharmonijna lub ciężka, bez względu na to, jak dobrze się czujesz. Aby usłyszeć muzykę sfer niebiańskich, musisz nauczyć się harmonizować uczucia i doznania kobiety ze swoimi. Zazwyczaj rozgrzanie i subtelne nastrojenie kobiecych organów wymaga więcej czasu, niż potrzebuje na to mężczyzna.

Wracając do prostej chińskiej metafory – pomyśl o kobiecie jako o wodzie, a o mężczyźnie jako o ogniu. Mężczyzna może szybko rozpalić swój ogień, ale jeśli spali swoje drewno zbyt prędko, woda w garnku nie zdąży się zagotować. Woda ogrzewa się znacznie wolniej niż rozpalone drewno. Dlatego też mężczyzna powinien oszczędzać swoje drewno, gdy z wolna podgrzewa kobiecą wodę. Stosuj podstawową zasadę gotowania: nie wkładaj marchwi i grochu do garnka (twojego członka i jąder), zanim woda nie zacznie się gotować.

Wielu mężczyzn nie wie o tym, mając niewielkie doświadczenie w gotowaniu. Jeśli do garnka wrzucisz marchew i groch, gdy woda jest zimna, marchew będzie wchłaniać podgrzewaną energię i garnek z wodą będzie potrzebował znacznie więcej czasu do zagotowania. W ten sposób marchew nie gotuje się zbyt dobrze, może okazać się rozgotowana i nie tak smaczna.

Tak więc, najlepiej jest zaczekać, aż woda w kobiecym łonie znacznie się prawie gotować, zanim rozpoczniesz stosunek. Taoistyczne teksty podają dziewięć cech, których należy dostrzekać się w kobiecie jako znaków mówiących o jej pełnej gotowości na przyjęcie mężczyzny. W czasie gdy organy kobiecy rozgrzewają się, wyzwalając harmonijną energię *qi*, jej energia przechodzi przez dziewięć stadiów. Proces ten został opisany prawie dwa tysiące lat temu przez mistrzynię Xuan Nü, seksualnego doradcę Żółtego Cesarza Chin:

1. Gdy jej oddech ulega przyspieszeniu, jej *qi* jest w jej płucach.

2. Energia doszła do jej serca, gdy całuje mężczyznę.

3. Obejmuje mężczyznę: *qi* znalazło się w śledzionie.

4. Jej łono robi się wilgotne: *qi* jest w jej nerkach i narządach płciowych.

5. Porusza biodrami i delikatnie gryzie: *qi* przenikło do jej kości.

6. Jej nogi zaciskają się wokół mężczyzny: *qi* znalazło się w jej mięśniach.

7. Pieści członek: *qi* jest w jej krwi.

8. Namiętnie całuje: *qi* dotarło do jej skóry i ciała.

9. Oddaje siebie, wzdychając w ekstazie: *qi* weszło do wątroby i wyzwoliło jej ducha. Jest w pełni gotowa na przyjęcie mężczyzny i na wymianę swej esencji *yin* z jego esencją *yang*.

Powód oczekiwania na moment, aż kobieta jest w pełni przygotowana na przyjęcie mężczyzny, stanie się jasny, gdy będziesz ćwiczył technikę wstrzymywania nasienia, nauczaną w następnym rozdziale.

Mężczyzna i kobieta zaczynają „gotować na parze” esencję płciową, *jingqi*, lecz jeśli garnek nie jest odpowiednio przygotowany i temperatura nie jest odpowiednio wysoka, będą mieć trudności z pomyślnym przetworzeniem esencji płciowej na energię duchową. Jeśli mężczyzna pozwoli swemu

玄女

Xuan Nü

ogniowi wygasnąć (przez wytrysk nasienia), zanim kobieta będzie gotowa rozpocząć proces gotowania na parze, nie-
możliwe okaże się wspólne przetworzenie męskiej i żeńskiej
substancji w jeden nektar.

Sztuka namiętności: synchronizacja i częstotliwość

Liczba stosunków ma mały wpływ na zadowolenie i szczę-
ście partnerów. Kobieta może być bardzo zadowolona po jed-
nym akcie miłosnym, a całkowicie nieinspirujące może być
dla niej odbycie piętnastu. Najistotniejszą rzeczą jest, aby od
początku uprawiać miłość z wielką czułością.

Staraj się, aby zjednoczenie nie odbyło się ani za wcześnie,
ani za późno. Jeśli uczynisz to za prędko, możesz się zmęczyć,
zanim kobieta osiągnie swój szczyt pożądania. Jeśli pojawiw-
się zbyt późno, ominie cię współuczestnictwo w jej najwyż-
szej rozkoszy. Zjednocz się w odpowiednim momencie i za
pierwszym razem zaspokój jej pragnienie.

Tak jak nie powinieneś jeść aż do przesyty, tak też nie
powinieneś uprawiać miłości do wyczerpania sił. Po posił-
ku jest dobrze odczuwać lekki głód, a po stosunku miłosnym
z ukochaną kobietą powinieneś ciągle jej pragnąć. Taoistycz-
ni mistrzowie sztuki miłości dążą do harmonii poprzez utrzy-
mywanie w korbach nadmiernej żądz. Czasem „mniej”
stanowi „więcej”. Nie podsycaj swego seksualnego pożąda-
nia, bo zmieni się w niechęć. Skrajna (ekspansja) *yang* rodzi
(wycofanie się) *yin*.

Jeśli jesteś mężczyzną praktykującym Kung-fu Nasienia,
uprawianie miłości raz dziennie przez siedem dni w tygo-
dniu będzie dla twojej żony zbyt częste, chyba że jest bardzo
rozbudzona seksualnie. Mit silnego mężczyzny „dającego to
kobiecie nieskończoną liczbę razy” stanowi próbę ukrycia
próżności za mgłą rzekomo imponujących liczb. Tak napraw-
dę tylko niewielu kochanków nie będzie mocno uszczęśliwio-
nych jednym pięknym aktem miłosnym. Wielu doświadczy
kilku orgazmów podczas jednego długiego stosunku.

Oddziaływanie pozycji miłosnych na przepływ energii

Niewiele piszę o pozycjach miłosnych, ponieważ istnieją liczne opracowania tego tematu. Najbardziej sumienną pracą, bogato ilustrowaną jest książka *Sexual Secrets* (Tajemnice seksualne), wydana przez Nik Douglas i Penny Slinger (Inner Traditions, New York). Książka ta przedstawia ponad 30 klasycznych taoistycznych pozycji uprawiania miłości. Zawiera także pozycje specjalne, uzdrawiające różne dolegliwości. Zasadniczy klucz wyboru pozycji jest uwarunkowany ukrytymi prawami przepływu energii. Zapamiętaj te dwa punkty, a będziesz mógł utworzyć energię, jakąkolwiek zapragniesz:

1. W celu rozluźnienia i zharmonizowania ułóż razem odpowiadające sobie części ciała: brzuch do brzucha, ręka do ręki, usta do ust, otwarte oczy do otwartych oczu itd.

2. W celu ożywienia i podniecenia ułóż razem odmiennie: usta do narządów płciowych, otwarte oczy do zamkniętych oczu itd. Sztuka uprawiania miłości polega na przeplataniu pobudzających i harmonizujących pozycji w tańcu sublimacji.

Zimna Woda Chudego Nurka: technika wstrzymująca przedwczesną ejakulację

Gdy kobieta została już w pełni pobudzona, może nastąpić cielesne zespolenie. Twój penis będzie twardy i gotowy do wejścia. Czy powinieneś zrobić to przy maksymalnych rozmiarach twojego członka? Może. Jeśli jesteś praktykiem taoistycznych metod uprawiania miłości, możesz uczynić to, kiedy będziesz chciał, osiągnąwszy już taki stopień panowania nad sobą, który pozwoli ci na całkowitą wolność w sztuce kochania. Ale jeśli dopiero zaczynasz kontrolować swe namiętności, może będziesz wolał najpierw trochę ochłoniąć.

Jedna z niezwykłych metod dla mężczyzn, którzy zbyt szybko dochodzą do orgazmu, wymaga miski z zimną wodą. Po prostu zanurzasz członek w zimnej wodzie do czasu, aż

erekcja zmniejszy się o około 50%. To powinno zająć tylko kilka chwil. Następnie licz powoli do trzydziestu, myśląc tylko o samym liczeniu, równocześnie kontynuując pieszczony kobiety. Po tej krótkiej kąpieli możesz sprawić swej ukochanej wielką przyjemność, poprzez ruch penisem dokoła jej warg sromowych. Podczas tego wirowego ruchu możesz ponownie liczyć do trzydziestu. Oddychaj wolno i głęboko. Całe ciało twojej partnerki będzie oczekiwało przyjęcia cię. Gdy w końcu wejdziesz, odczuje, jakby cały świat wpłynął w nią.

Odmienne niż stereotypowy brutalny mężczyzna nie pozbył się swej żywotnej energii wkrótce po wejściu. Gdy inni są martwi, ty właśnie odradzasz się w jej łonie. Twoja partnerka już od pewnego czasu rozpoczęła wspinaczkę, teraz zaczynasz i ty. Waszym celem nie jest zdobycie tylko jednego szczytu, ale całego ich szeregu, za każdym razem wyższego i z wspanialszym widokiem niż poprzedni. Ambitna wyprawa wymaga zdyscyplinowanego treningu – ale twój trening z ukochaną będzie przyjemnością.

Odliczanie Stulecia: technika zwiększająca moc wstrzymania ejakulacji

Ta pożyteczna metoda kontrolowania umysłu jest ćwiczeniem oddechowym. Powoli licz od jednego do stu. Nie pozwól żadnym ubocznym myślom zagościć w swym umyśle. Skoordinuj z liczeniem głęboki, harmonijny oddech schodzący do podbrzusza. Pełen wdech i wydech licz jako – jeden.

Nie jest to tak łatwe, jak mogłoby się wydawać. Większość ludzi ma problem w odliczaniu od jednego do dziesięciu bez ulegania pojawiającym się myślom. Gdy umysł zacznie błądzić, powrót do liczenia, aż doliczysz do stu bez bycia rozproszonym przez przypadkowe myśli.

Metoda ta uspokaja podnieconego ducha i wielce pomoże ci w rozwinięciu samoopanowania potrzebnego do wstrzymania wytrysku. Jeśli nie wykonujesz ćwiczeń rozluźniająco-

-koncentrujących, będziesz miał trudności w przeciwstawieniu się popędowi do ejakulacji.

Wykonuj ćwiczenie stu oddechów dwa razy dziennie. Po pewnym okresie wytrwałej praktyki będziesz w stanie oczyścić umysł i uspokoić najbardziej gwałtowne podniecenie poprzez wykonanie kilku głębokich, sięgających przepony miedniczej oddechów.

Metoda Zimna Woda Chudego Nurka może być stosowana przez osoby mające problem w osiągnięciu nawet w małym stopniu samokontroli. Jest to prosta, mechaniczna metoda, która pomoże ci rozpocząć ćwiczenia samokontroli.

Odliczanie Stulecia pomoże ci sprawować kontrolę nad penisem, wychładzając go, gdy jest zbyt gorący. Aby móc wstrzymać nasienie, musisz umieć siłą woli odprowadzać nadwyżkę ciepła z rejonu narządów płciowych. Dzięki regularnym ćwiczeniom wstrzymanie wytrysku nie będzie aż tak trudne, jak może się to teraz wydawać. Umiejętność ta stanowi ważny krok ku wyższym formom sztuki ezoterycznej miłości. Sama tylko ezoteryczna wiedza jest nieużyteczna lub nawet szkodliwa, mogąc wywołać błogie zadowolenie, które wyklucza kwestionującą dociekliwość czy też przeżywanie rzeczywistych doświadczeń z ludźmi i zdarzeniami. Wiedza połączona z życiowym zastosowaniem poprzez praktykę stanowi cel niniejszej pracy. Taoistyczne podejście jest z gruntu praktyczne.

Większość książek pretendujących do udoskonalania sztuki miłości zarzuca czytelnika dezorientującą różnorodnością drugorzędnych metod. Korzystniejsze jest szczegółowe poznanie kilku dobrych technik. Jestem zaznajomiony z wieloma technikami, lecz moje doświadczenie wykazuje, że adept nie odnosi powodzenia w tej praktyce, jeśli jego umysł jest przeładowany informacjami. Bokser znający dwadzieścia różnych uderzeń zwykle przegrywa z tym, który opanował do perfekcji dwa lub trzy uderzenia. Najpierw opanuj podstawowe zasady „dostarczania” energii do wnętrza twego ciała poprzez wykonywanie powyższych technik, a następnie improwizuj wedle swej woli w łóżku.

Palec, język, penis – każda z tych części ciała ma swój unikatowy charakter. Poprzez penis możemy osiągnąć doskonałe zjednoczenie, ale dla osoby początkującej nadużywanie go jest niebezpieczne. Do czasu osiągnięcia odpowiedniego stopnia samokontroli zachowaj jego użycie na czas decydującego interludium. Gdy kobieta została odpowiednio dobrze przygotowana, zwykle dotknięcie penisem daje jej więcej zadowolenia aniżeli wiele namiętnych ruchów podczas stosunku odbywanego się bez należytej wstępnej gry miłosnej.

Dojrzałość jest wszystkim. Jedno dojrzałe jabłko zawiera więcej smaku i wartości odżywczych aniżeli dziesięć zielonych. Tylko kobieta dojrzała na przyjęcie penisa może wielbić każdą komórką ciała twą męską esencję *yang*.

Cztery Fazy Nefrytowego Korzenia

Aby w pełni zharmonizować się z kobietą przechodzącą przez dziewięć stadiów pobudzenia, mężczyzna oczywiście doświadcza swego cyklu pobudzenia przed stosunkiem. Jak podaje tradycja, Żółty Cesarz zadał pytanie: „Jeśli zaprawdę uprawiać miłość, lecz nie zdołam osiągnąć erekcji, czy jest słuszne wymuszać stosunek?”.

Mistrzynie Xuan Nü odpowiedziała: „Nie, to nie jest mądrze. Najpierw Nefrytowy Korzeń powinien przejść przez Cztery Fazy, nim czas na odbycie stosunku będzie właściwy”. Oczywiście Żółty Cesarz zapytał: „Co to są Cztery Fazy?”.

„Jeśli Nefrytowy Korzeń nie może się unieść – odpowiedziała – energie *yin* i *yang* nie są w harmonii. Jędrność jest pierwszą fazą. Jeśli Nefrytowy Korzeń uniesie się, ale nie jest nabrzmiały, niewystarczająca ilość energii *qi* znajduje się we krwi. Nabrzmienie stanowi drugą fazę. Jeśli Nefrytowy Korzeń jest nabrzmiały, ale nie jest twardy, *qi* nie przenikło jeszcze do kości. Twardość jest trzecią fazą. W końcu, jeśli Nefrytowy Korzeń jest twardy, ale nierozgrzany, energia życiowa nie dotarła do ducha mężczyzny. Rozgrzanie jest czwartą fazą”.

O wiele ważniejsze jest posiadanie małego, ale twardego członka aniżeli dużego i na pół miękkiego. Dlatego też żaden

mężczyzna nie ma istotnej biologicznej przewagi nad innym w zakresie płci. Każdy może doskonalić swą wewnętrzną energię do wyższego poziomu intensywności (natężenia), bez względu na zewnętrzny wygląd swojego ciała. Metody takie jak *qigong* Żelazna Koszula, *taiji qigong* i medytacja pomagają rozwinąć wysoki poziom doskonalenia *qi*, na którym energia może przechodzić lub być wymieniana z kobietą bez użycia członka jako kanału jej przekazywania. Delikatny dotyk ręki, spojrzenie lub myśl wystarczą, aby energia została przesłana. Ale nawet to nie umniejsza roli penisa, jako że zawsze istnieją do zasmakowania bardziej subtelne poziomy uprawiania miłości.

Osobiście możesz zaobserwować różne stopnie pobudzenia swego penisa. Co zrobisz, jeśli nie osiągnąłeś najwyższego poziomu, i twój penis nie będzie twardy jak skała i promieniujący ogromnym żarem, a kobieta jest już przygotowana do jego przyjęcia? Sugeruję, abyś wprowadził penisa i przeszedł pozostałe fazy Nefrytowego Korzenia podczas stosunku. Bezpiecznie możesz to uczynić – bez dochodzenia do wytrysku – stosując Blokadę Energii lub Wielki Ciąg. Jednakże, gdy penis osiągnie czwarty najwyższy stopień pobudzenia, jest rzeczą bardzo kuszącą, aby uwolnić nasienie, dlatego też na początku może będziesz musiał zablokować nasienie, zanim dojdiesz do czwartej fazy.

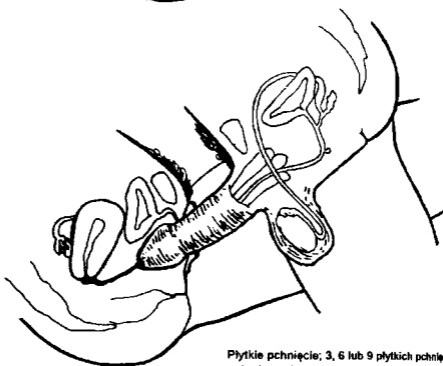
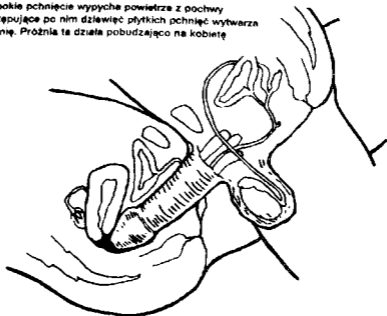
Metoda dziewięciu płytkich i jednego głębokiego pchnięcia

Istnieje wiele metod poruszania członkiem w pochwie, sama tylko Kamasutra oferuje dużą ich różnorodność. Podajemy tutaj bardzo silnie działającą technikę, którą zaliczamy do wybranych. Nasza metoda bazuje na liczbie DZIEWIĘĆ, cyfrze mającej wielkie znaczenie w taoistycznej praktyce, uważanej za potężny znak energii *yang*.

Istotą tej techniki pchnięć jest wykonanie dziewięciu płytkich i jednego głębokiego ruchu. Głębokie pchnięcie, poza różnorodnością bodźców czuciowych, wypycha powietrze



Głębokie pchnięcie wypycha powietrze z pochwy
Następujące po nim dziewięć płytkich pchnięć wytwarza
próżnię. Próżnia ta działa pobudzająco na kobietę



Płytke pchnięcie; 3, 6 lub 9 płytkich pchnięć
pobudza splot nerwowy punktu G i jest
najlepsze dla wymiany energii płciowej

Rysunek 22

z pochwy. Pozwala ci to utworzyć w niej próżnię poprzez
dziewięć następujących po sobie płytkich pchnięć. Nigdy cał-
kowicie nie opuszczasz pochwy, ponieważ to przerwałoby
uszczelnienie próżni. Raczej pozostawaj, kręcąc się, w obrębie
kilku górnych centymetrów pochwy, mocno unerwionych.

Rytm dziewięciu płytkich i jednego głębokiego pchnięcia sprawi ogromną rozkosz twojej partnerce. Utrzymywana próżnia wywiera bardzo duży efekt: kobieta czuje się opróżniona i pełna, opróżniona i pełna. Ta przerwa sprawia przyjemność, ponieważ nieustannie poprzez zmianę odświeżasz jej zdolność odczuwania. Gdy najemy się do syta, nie chcemy już więcej jeść. Ale jeden wyborny smak (głębokie pchnięcie) wzmacnia pragnienie. Zaspokajamy, a następnie pobudzamy pragnienie. Wywołujemy pragnienie, po czym ponownie je zaspokajamy.

Innym powodem, dla którego płytkie pchnięcia wywołują zadowolenie, jest to, że najbardziej wrażliwe miejsce kobiety znajduje się mniej więcej dwa i pół centymetra wewnątrz jej pochwy, na górnej ścianie. Punkt ten łączy w sobie rozległą sieć unerwienia organów płciowych z pozostałą częścią ciała. Znany jest on jako punkt G, od nazwiska naukowca Grafenberga, który odkrył to miejsce. Gdy kobieta jest mocno podniecona, z tego miejsca wydobywa się płyn uważany przez taoistów za wysoko przesycony jej esencją. Podczas płytkich pchnięć jest on bezpośrednio wchłaniany przez żołądź, głowę członka.

Kontynuuj technikę dziewięciu płytkich i jednego głębokiego pchnięcia, aż wykonasz dziewięć pełnych cykli. Liczba krótkich pchnięć wyniesie 81, jest to następna pełna mocy liczba. Na początku możesz wykonywać 3, później 6 powtórzeń, aż dojdiesz do 9. Twoja potencja wzmochni się, jeśli będziesz połykał ślinę partnerki za każdym razem, gdy przystaniesz przed wykonaniem głębokiego pchnięcia. Ślina jest wysoce nasycona esencją *yin* kobiety i zrównoważy twą rosnącą energię *yang*.

Po osiągnięciu celu (9 cykli), możesz odpocząć lub zastosować bardziej wyrafinowaną technikę, opisaną w rozdziale 8 – Tajemnice wstrzymywania nasienia.

Po odpoczynku i usunięciu nadwyżki energii elektrycznej z jąder przystąp ponownie do wykonywania pchnięć. Dojdiesz do stanu wielkiej przyjemności, opanuj się jednak, abyś mógł utrzymać substancję nasienną i moc erekcji poprzez następną serię pchnięć, po których ponownie odpocznij.

Być może wolisz wprowadzać członek do pochwy wolniej, a wyjmować szybciej. Taka metoda jest dobrze przystosowana do wrażliwości natury kobiecej. Wprowadzaj członek powoli, gdyż kobieta pobudza się wolniej niż mężczyzna. Niewyuczony mężczyzna szybko rozpoczyna i szybko kończy*.

Jako że kobieta wytwarza życie, w naturalny sposób rozpoczyna i kończy uprawianie miłości w dłuższym przedziale czasowym. Mężczyzna świadomie powinien przystosować się do odwiecznego rytmu kobiety. Z czcią zapalaj świętą świecę w jej łonie.

Jeśli kobieta jest wzięta zbyt nagle, strumień rozkoszy nie ma wystarczająco dużo czasu, aby rozplynać się w całym jej ciele. Przyjemne doznania zostają zatrzymane w organach płciowych. Pomyśl: jeśli będziesz szczypać się przez sekundę lub dwie, w zasadzie tylko miejsce pomiędzy twymi palcami to odczuje. Ale jeśli znacznie przedłużysz czas uszczyplenia, odczuwane wrażenie rozejdzie się po większym obszarze, ostatecznie dochodząc do odległych kończyn. Podobnie jak z bólem, jest też z przyjemnością.

A zatem wprowadzaj powoli: każde pchnięcie jest samo w sobie miłosnym aktem. Kobieta zostaje rozbudzona zgodnie ze swym tajemniczym rytmem. Przeciwwstawiając się prawu stworzenia, narażasz się na pewne rozczarowanie.

Może wolisz wsunąć członek szybciej. Twoja partnerka została już pobudzona, potrzebuje teraz jakiegoś ujmującego doznania przenoszącego ją na wyższy szczyt. Dodatkowe wrażenie może być dostarczone poprzez szybkie wycofanie się, po powolnej penetracji. Nie wysuwaj się całkowicie na zewnątrz, pozostań na głębokości dwóch i pół do pięciu centymetrów. Ten ruch na zewnątrz nagle przemieści twój wygięty w górę członek, w obszar silnego kontaktu z lechtaczką, miejsca dużej erotycznej wrażliwości kobiety. Zalewaj ją rozkoszą, po czym oparż gorącą falą przypływu.

* Kobieta potrzebuje mniej instrukcji niż ty: Człowiek jest tajemnicą Boga, kobieta — tajemnicą mężczyzny. Seks jest tajemnicą kobiety.

Tajemnice wstrzymywania wytrysku nasienia

Odrzuć wszelkie rozumowanie na temat płci; wykonuj specjalne ćwiczenia. Umiejętność uprawiania miłości bez wytrysku stanowi tajemnicę zwracania nasienia. Pomnażanie i wspomaganie nasienia jest drogą sił życiowych.

Porada mistrzyni Su Nü udzielona
Żółtemu Cesarzowi w II wieku p.n.e.

Na przestrzeni stuleci cesarzowie Chin niezmiennie przywoływali na swój dwór mędrców, zwykle taoistycznych, w celu uzyskania porad dotyczących ich życia seksualnego. Jak podaje tradycja, zanim porady któregośkolwiek z mędrców były przyjęte, musiał on najpierw wykazać się odpowiednio wysokim stopniem samokontroli seksualnej. Cesarz, chcąc sprawdzić pretendującego do roli doradcy mędrca, oferował mu kielich wina, żądając, aby ten zanurzył weń swój członek. Jeśli był on prawdziwym mistrzem, potrafił wchłonąć wino penisem, po czym wydalic je z powrotem do kielicha. Stanowiło to nieodparty dowód na to, że mędrzec potrafi również

wchłonąć substancje płciowe kobiety, jej esencje *yin*, a zatem, że posiadał tajemnicę Nieśmiertelności.

Praktyka wchłaniania płynu penisem jest rzeczywiście prawdziwa i ciągle może być oglądana na ulicach dzisiejszych Indii. Jeden z przedsiębiorczych joginów Bombaju, gdy nie jest widziany przez nikogo, wciąga do swego członka olej, a następnie będąc przed publicznością, zapala go podczas oddawania moczu, twierdząc, że jest to święty ogień. Zabawne, ale niezbyt inspirujące jako przykład przekształcania energii seksualnej. Ta jogiczna technika ssania jest przez wiele osób mylona z prawdziwą metodą wstrzymywania nasienia.

Wciągnięcie płynu przez cewkę moczową członka osiąga się dzięki wytworzeniu próżni w pęcherzu moczowym. Próżnię tę tworzymy poprzez wykonywanie odpowiednich ćwiczeń. Jest to niebezpieczna praktyka, ponieważ łatwo można wciągającym płynem wywołać infekcję pęcherza lub prostaty. Szczególnie kobiece substancje płciowe, wciągane podczas aktu miłosnego z wysoce bakteryjnego środowiska pochwy stanowią duże zagrożenie. Niektóre osoby wykonując podobne ćwiczenia jogi, zachorowały i w ten sposób wszelkie metody wstrzymywania nasienia uzyskały w pewnych kręgach reputację niezdrowych, prowadzących do impotencji i problemów z prostatą.

Zawsze ostrzegam moich studentów, aby nigdy nie wciągali kobiecych płynów. Taoistyczna metoda wstrzymywania nasienia, której nauczam, jest skierowana na osiągnięcie jednego celu – transformacji energii seksualnej *jing* do wyższych poziomów ciała, umysłu i ducha. Zatrzymanie spermy następuje tylko po to, aby jej esencja nie została utracona. Metoda ta jest bezużyteczna, jeśli *jing* nie zostaje wysublimowane ze spermy i wprowadzone w obieg ciała. Nie ma potrzeby, aby wciągać płyny płciowe kobiety; głowa członka, żołądek, jest specjalnie skonstruowana, aby móc bezpośrednio przez skórę wchłaniać pełną mocy kobiecą esencję.

Lecz najintensywniejsza wymiana w tej taoistycznej metodzie zachodzi na poziomie subtelnych energii. Z tego powodu uczę wszystkich moich adeptów metody wprowadzania

energii *qi* w obieg Orbita Mikrokosmosu jako wstępnego warunku do zrozumienia procesu przekształcania energii *jing* z podstawowego, fizycznego poziomu spermy do poziomu subtelnej energii *shen*, czyli poziomu istoty duchowej. Gdy Orbita Mikrokosmosu zostanie otwarta, to jest to już doświadczenie małego oświecenia. Umysł zaczyna uświadamiać sobie, że posiada kontrolę nad swymi subtelnymi energiami. Ostatecznie doświadczysz, że cały umysł jest ruchem subtelnych energii.

Ucz się wprowadzać swą energię *qi* na Orbitę Mikrokosmosu

Szczegółowo opisane w tej książce metody doskonalenia *qi*, od Oddechu Jąder do Wielkiego Ciągu i Orgazmu Głębinowego, polegają na wydobywaniu energii płciowej zgmagazynowanej w jądrach i na dalszym jej przenoszeniu poprzez rdzeń do mózgu. Gdy mózg zostanie już nią napełniony, energia ta zaczyna spływać w dół przez gardło, serce aż do pępka. Mózg i przysadka mózgowa pomagają w rozprowadzaniu tej potężnej energii wszędzie tam, gdzie jest potrzebna; czy to do zwalczania choroby, do udzielania odpowiedzi pytającemu dziecku, do malowania czy też uprawiania miłości. W tym właśnie tkwi owa szczególna właściwość energii płciowej *jing*, wyróżniająca ją spośród innych rodzajów energii *qi*, wypełniających swoje specjalne funkcje (na przykład *qi* wątroby). Energia seksualna jest bardzo podatna na transformacje i może być tak przekształcana, by spełniać różne zadania; ponieważ jest niezwykle odżywcza dla naszego ciała duchowego, przyswaja ono tę energię z łatwością niczym niemowlę mleko matki.

Doskonalenie energii jest znacznie łatwiejszym procesem, jeśli najpierw poznasz główne drogi, którymi energia krąży w naszym ciele. Układ nerwowy jest bardzo złożony i może przekazywać energię wszędzie tam, gdzie jest ona potrzebna. Jednakże starożytni mistrzowie *tao* odkryli istnienie dwóch kanałów, którymi przepływają szczególnie silne strumienie energii.



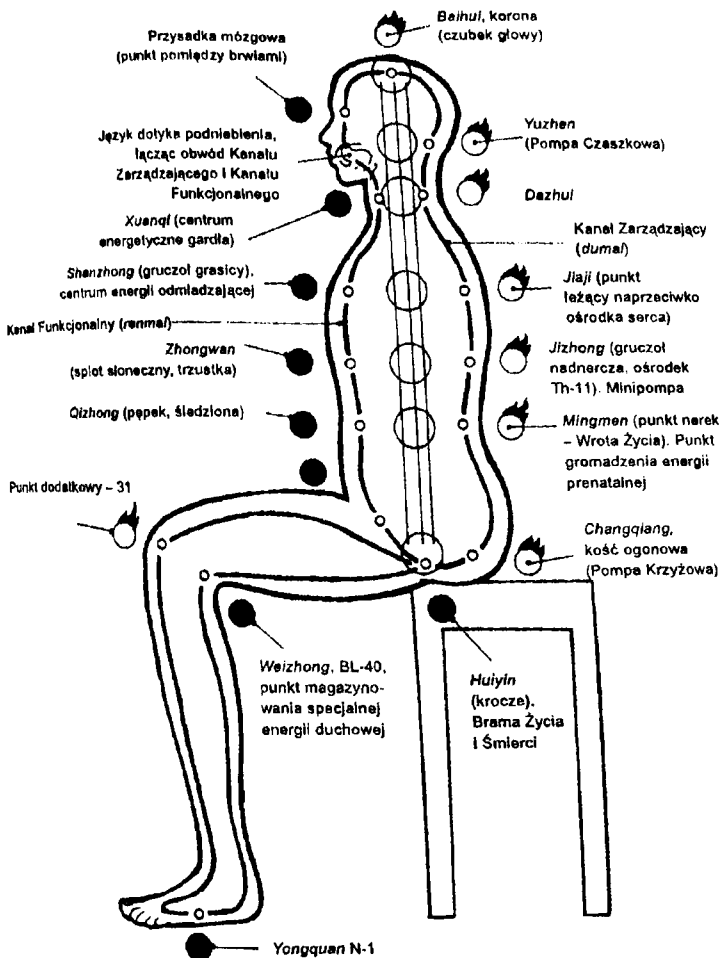
Pierwszy z nich nazwano Kanalem Funkcjonalnym (*renmai*) albo kanałem *Yin*. Zaczyna się on u podstawy tulo-
wia, w punkcie krocza pomiędzy jądrami a odbytem. Biegnie
przednią częścią ciała, przez penis, narządy jamy brzusznej,
serce, gardło i kończy się na czubku języka. Drugi Kanał Za-
rządzający (*dumai*), albo *Yang*, zaczyna się w tym samym
miejscu. Biegnie jednak ku kości ogonowej i dalej przez rdzeń
kręgowy do mózgu i do podniebienia.

Język jest czymś w rodzaju przełącznika, w którym zbie-
gają się obydwie strumienie – gdy dotyka on podniebienia tuż
przy zębach, energia może płynąć obiegiem w górę kręgosłu-
pa i z powrotem w dół przednią częścią ciała. Obydwie kanały
tworzą jeden obieg, którym krąży energia. Żywy strumień
energii przepływa przez wszystkie narządy i układ nerwowy,
nasycając komórki sokami niezbędnymi do ich wzrostu, rege-
neracji i funkcjonowania. Energia krążąca po Orbicie Mikro-
kosmosu stanowi podstawę akupunktury. Badania medyczne
prowadzone na Zachodzie uznały już akupunkturę za meto-
dę klinicznie skuteczną, chociaż naukowcy przyznają się, że
nie potrafią w pełni wytłumaczyć, na jakich zasadach funk-
cjonuje ten system. Natomiast taoiści studiujący od tysięcy lat
subtelne punkty energii w naszym ciele szczegółowo udoku-
mentowali znaczenie każdego z kanałów.

Pętla energii krążącej w ciele po Orbicie Mikrokosmosu
przenosi również strumień energii seksualnej z jąder i rozpro-
wadza życiodajną energię do innych części naszego ciała. Ma
to szczególnie wpływ na nasze zdrowie, gdyż energia płciowa
uruchamia funkcjonowanie gruczołów, powodując wydziela-
nie stymulujących płciowo hormonów, które z kolei regulują
metabolizm organizmu i w końcowym efekcie wpływają na
naszą zdolność wykonywania czegokolwiek. Szczególnie sil-
nie wpływa to na jakość uprawianej przez nas miłości, jako
że na poziomie biologicznym seks jest głównie kwestią rów-
nowagi hormonalnej.

帶脉 *renmai*

督脉 *dumai*



Ucz się wprowadzać swe *qi* na Orbitę Mikrokosmosu, pomoże ci to w opanowaniu techniki wstrzymywania nasienia i transformacji energii płciowej

Rysunek 23

Energia krążąca po Orbicie Mikrokosmosu jest energią pierwotną. Życie człowieka rozpoczyna się z chwilą połączenia jajeczka z plemnikiem. Stanowi to początkowy akt Kung-fu Seksu, akt zmagania się pomiędzy *yin* i *yang*.

Kung-fu Seksu jest odtworzeniem tego aktu wewnątrz ciała mężczyzny. Tylko zamiast tworzyć z zapłodnionego jajeczka zarodek wzrastający w łonie kobiety, energia nasienia wznosi się ku wyższym ośrodkom energii w ciele mężczyzny i zapoczątkowuje jego narodziny jako istoty duchowej. Poprzez Kanał Mikrokosmosu energia seksualna unosi się ku górze, gdzie w sensie dosłownym powoduje odrodzenie się mężczyzny, daje mu „nowe życie” – poczucie panowania nad potężnym strumieniem energii twórczej i satysfakcji z głębokiego poczucia harmonii. Gdy jesteś zakochany w kobiecie lub życiu jako całości, energia napływa do twojej Orbity Mikrokosmosu. Jest to uczucie intensywne, intymnego powiązania i ześrodkowania w ciepłym nurcie życia.

Znaczenie Orbity Mikrokosmosu

Poprzez otwarcie Kanału Energii Mikrokosmosu i utrzymanie go wolnym od wszelkich blokad fizycznych czy umysłowych jest możliwe przepompowywanie ogromnych ilości energii seksualnej ku górze przez rdzeń kręgowy. Gdy w stanie pobudzenia seksualnego lub w trakcie stosunku kanał ten okaże się zablokowany przez zbyt duże napięcie, gorąca energia spermy będzie szukać innej drogi ujęcia i wydostanie się przez penisa. Energia seksualna zostanie utracona, dopóki ciało nie wytworzy, w długotrwałym i wyczerpującym procesie, dodatkowej ilości spermy. Poprzez wyrzucanie spermy mężczyzna traci okresowo część swej magnetycznej siły przyciągania seksualnego. Istnieją metody Kundalini i tantrycznej jogi, które poprzez stosowanie mantry, technik oddechu, pozycji jogi i blokady wzbudzają potężny przepływ energii wznoszący esencje spermy w górę kręgosłupa do głowy. Wykorzystywanie Orbity Mikrokosmosu to istotny krok na drodze do utrzymywania energii w obrębie ciała, tak by mogła ona

krażyć i regenerować wszystkie narządy i umysł. W przeciwnym razie potężna energia seksualna wytworzy nadmierne ciśnienie w głowie i duża jej część ulotni się bezpowrotnie przez oczy, uszy, nos i usta. Byłoby to podobne próbie ogrzania pokoju z otwartymi oknami ciepłem swego ciała – przyszłoby ci zapłacić bardzo wysoki rachunek. Utraciłbyś dużą ilość energii nasienia, której nie mógłbyś odzyskać dla bezpośredniego, praktycznego zastosowania, na przykład aby podzielić się nią z ukochaną kobietą.

Najprostszym sposobem otwarcia Kanału Energii Mikrokosmosu jest kilkuminutowa medytacja rozluźniająca w pozycji siedzącej, codziennie rano. Pozwól swej energii na automatyczne wejście w pętlę, a twojemu umysłowi na swobodne za nią podążanie. Skieruj swą uwagę w obieg wraz z energią. Rozpocznij od oczu i potem zacznij schodzić w dół do języka, i dalej przez gardło, klatkę piersiową i pępek do kości ogonowej, i następnie w górę poprzez rdzeń do głowy.

Na początku może się wydawać, że nic się nie dzieje. Z czasem strumień energii zacznie rozgrzewać niektóre miejsca na drodze swego przepływu. Najważniejsze, aby się rozluźnić i kierować uwagę na część pętli, która jest punktem naszego skupienia. Jest to coś zupełnie innego niż wyobrażanie sobie, jak dana część ciała wygląda lub co odczuwa. Nie używaj swego umysłu, tak jakby to był obraz telewizora. Staraj się wyczuwać obecny bieg energii *qi*. Rozluźnij się i pozwól umysłowi płynąć przez ciało wraz z energią *qi* i docierać wraz z nią naturalnym obiegiem do wybranych punktów, do pępka, krocza itd.

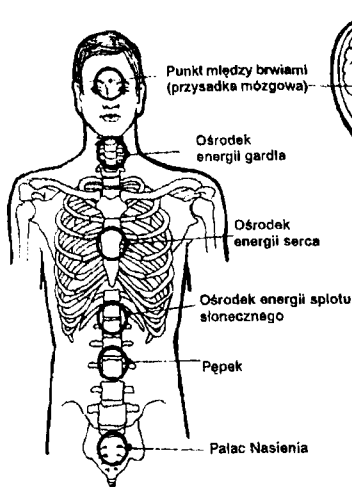
Osobom zainteresowanym doskonaleniem technik rozluźniania się i udrożnienia Orbity Mikrokosmosu polecam moją pierwszą książkę zatytułowaną *Awaken Healing Energy Through The Tao* (Budzenie uzdrawiającej energii poprzez *tao*). Najlepszym kochankiem jest całkowicie rozluźniony mężczyzna, który rozumie, co się dzieje w jego wnętrzu. Mężczyzna, który dokładnie pozna ten prosty przepływ energii po Orbicie Mikrokosmosu swego ciała, przekona się, że komunikowanie się ze swą mocą seksualną jest rzeczą łatwą i naturalną.

Doświadczenie wykazuje, że metody Kung-fu Seksu nauczane w tym rozdziale są szybko i bez większego trudu opanowywane przez adeptów, którzy zapoznali się z Orbitą Mikrokosmosu i udroznili jej dwa kanały przepływu energii. Dlatego studia Orbity Mikrokosmosu są szczególnie zalecane wszystkim adeptom Kung-fu Seksu, którzy rzeczywiście pragną opanować przedstawione tutaj techniki. Osiągnięcie wyższych poziomów zdolności przetwarzania energii seksualnej bez uprzedniego poznania Orbity Mikrokosmosu jest bardzo trudne. Wielu ludzi otworzyło już swe kanały i potrzebuje jedynie zdać sobie z tego sprawę. Inni zdołają to uczynić przez bycie po prostu rozluźnionym i życie zgodne z naturą. Korzyści wypływające z otwarcia Orbity Mikrokosmosu to nie tylko ułatwiony przepływ energii seksualnej, ale również zapobieganie starzeniu się i leczenie wielu chorób, poczynając od takich jak nadciśnienie, bezsenność i bóle głowy, a na artretyzmie kończąc.

Doskonalenie przepływu energii na Orbicie Mikrokosmosu przygotowuje również poważnie traktującego sprawę adepta do opanowania innych technik, służących zachowaniu energii. Należą do nich takie techniki uzupełniające Kung-fu Seksu jak *qigong* I, II, II Żelazna Koszula, metoda pozwalająca gromadzić i magazynować energię *qi* w różnych narządach ciała. Inną niezwykle efektywną metodą tego typu jest *taiji qigong*, skondensowana forma *taijiquan*, umożliwiająca krążenie energii *qi* pomiędzy ciałem, umysłem i duchem, wzmacniająca przy tym mięśnie, ścięgna i kości.

Przejdźmy teraz do pierwszej techniki wstrzymywania nasienia podczas uprawiania miłości. Nawet jeśli codziennie nie wykonujesz ćwiczeń obserwacji obiegu energii mikrokosmosu, wystarczy, abyś miał świadomość, że istnieje ten obieg w twym ciele i automatycznie funkcjonuje podczas wykonywania ćwiczeń. Powinno to pomóc ci w szybszym opanowaniu taoistycznych metod uprawiania miłości. Być może nauczysz się wyczuwać ten obieg energii podczas stosunku; wszystko, co jest do tego potrzebne, to uwaga. Im mniej staniiesz się „automatyczny”, a bardziej świadom funkcjonowania

subtelnej energii *qi* na poziomie twojego ciała, umysłu i ducha, tym większa będzie twoja wolność kreatywnego kochania i bycia sobą.



Pozwól energii *qi* zgromadzić się w głównych ośrodkach energetycznych. Jeśli pole energii między tobą a twoją partnerką jest zrównoważone, energia *qi* z łatwością wzniesie się ku górze

Rysunek 24
Orgazm Głębiny

Blokada Zewnętrzna: Metoda Trzech Palców

Metoda Trzech Palców stosowana jest w Chinach od 5000 lat. Jest ona tak łatwa i prosta, że każdy może szybko się jej nauczyć i stosować z dużą skutecznością. Metoda ta zamyka substancję życiową poprzez zewnętrzny ucisk końcami palców na cewkę moczową. Wykonanie tego wymaga tylko trochę więcej skoordynowania niż przydepnięcie węża ogrodowego w celu zatrzymania przepływu wody.

Metoda Trzech Palców wymaga, aby na kilka sekund przed wytryskiem przycisnąć trzema najdłuższymi palcami prawej

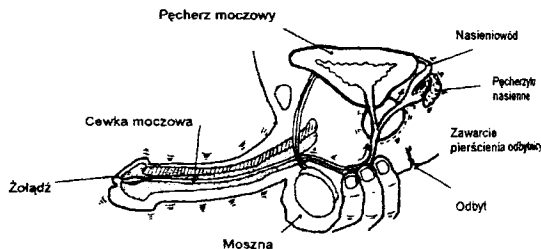
ręki punkt leżący na środku pomiędzy odbytem a moszną. Zaramuje to wypływ płynu nasiennego, a tym samym znacznej ilości energii.

WYKONANIE

1. Zlokalizuj punkt: naciśnij miejsce leżące na środku pomiędzy odbytem a moszną. Punkt ten, leżący w najniższym miejscu tułowia, stanowi „drzwi”, przez które energia wchodzi i opuszcza nasze ciało.

2. Wykonaj nacisk: wykonaj nacisk nie za mocny, ale też niezbyt słaby. Po pewnym czasie będziesz wiedział dokładnie, jakiej siły najlepiej użyć. Ogólna zasada: im silniejsze palce, tym mniej siły należy przyłożyć, aby zatrzymać substancję.

3. Użyj trzech palców: przewód, przez który przemieszcza się nasienie, ma tendencję wyslizgiwania się spod palców. Dwa palce nie wystarczą, aby równocześnie przytrzymać i zablokować przewód. Użyj drugiego i czwartego palca do ściśnięcia cewki moczowej z obu stron i do zakotwiczenia jej w jednym miejscu. Następnie środkowym palcem naciśnij bezpośrednio na przewód, który nie może się już wyslizgnąć, gdyż jest przerwany po obu stronach przez pozostałe dwa palce. Palce



Na kilka sekund przed wytryskiem naciśnij punkt leżący na środku między odbytem a moszną, używając trzech najdłuższych palców prawej ręki

Rysunek 25
Metoda Blokad Zewnętrznej

powinny być lekko zgięte. Palec środkowy jest trochę bardziej wygięty od dwóch pozostałych, aby mógł stanowić pewną zapórę, przez którą nie przedostanie się płyn nasienny.

4. Synchronizacja: gdy tylko poczujesz nieuchronność wytrysku, przyłóż palce do cewki moczowej, aby wykonać Blokadę Zewnętrzną. Jeśli będziesz zwlekał zbyt długo, to żadna siła nie zatrzyma przepływającej spermy. Gdy czujesz, że wytrysk jest blisko, dociśnij palce. Blokada powinna być zastosowana przed, podczas i po skurczach. Utrzymuj blokadę, dopóki nie będziesz pewien, że pompowanie spermy całkowicie ustało.

W wyniku blokady większość płynu nasiennego wraca z powrotem do zbiorników, z których wypłynęła. Odbywa się to bez żadnej szkody dla organów naszego ciała, ponieważ komórki w tym rejonie są bardzo elastyczne i akceptują powracający płyn, gdy zmienisz kierunek jego przepływu.

Mogłoby się wydawać, że zbiorniki nasienne nie mogą pomieścić więcej tej substancji, jeśli przekroczy ona maksymalny poziom. Byłoby to prawdą, gdybyśmy mówili o zwykłym węży gumowym i zbiorniku, a nie o męskim systemie rozrodczym. Gdy sperma osiąga wysoki poziom, wydarza się kilka rzeczy.

Pierwszą z nich jest automatyczny spadek produkcji nasienia. Zaoszczędza to naszemu organizmowi energii i materiałów, które są potrzebne do produkcji bogatej w składniki odżywcze spermy. Rzecz druga to naturalna tendencja naszego ciała do spontanicznego zresorbowania substancji nasiennej. Trzecia: mistrzowie *tao* doprowadzili do perfekcji metodę „gotowania na parze” substancji nasiennej i jej sublimacji ku górze, do ośrodków energetycznych wyższego rzędu, zmniejszając w ten sposób ciśnienie w nasieniowodach i gruczołe prostaty. W procesie tym sperma przetwarzana jest ku wyższemu stanowi energii. Jest to w pewien sposób podobne do procesu przejścia gotującej się wody w parę, dzięki czemu wilgoć może przenosić się ku górze, ku niebu, zachowując istotę wody. Podobnie płyn *jing* przetwarzany jest w odmienną, bardziej mobilną formę energii, zachowującą kreatywną esencję *jing*.

Pamiętaj, że energia nasienia jest czymś więcej, niż wykazuje wynik analizy chemicznej tej substancji. Każdy naukowiec może zagotować razem wszystkie składniki spermy, lecz natchnąć je mocą odtworzenia życia to o wiele trudniejsze zadanie. Życie znajdujące się w nasieniu jest tym, co pragniemy przechować i przetworzyć.

Metoda Blokady Zewnętrznej jest zasadniczo przeznaczona dla początkujących i średnio zaawansowanych adeptów Kung-fu Seksu, którzy nie opanowali jeszcze wstrzymywania nasienia za pomocą techniki Wielkiego Ciągu, a pragną uprawiać miłość bez utraty nasienia. Mówiąc krótko, jest to zewnętrzna podpora, która powinna być odrzucona, gdy dobrze opanujesz wewnętrzne techniki blokady nasienia. Po pierwszych kilku próbach zastosowania tej metody możesz doświadczyć pewnej niewygodności. Nie ma powodu do niepokoju, ewentualne dolegliwości mogą wynikać z uszczywnienia długo nieużywanych mięśni.

Synchronizacja i zasady bezpieczeństwa

1. Nie przesadzaj na początku. Podczas pierwszych kilku tygodni nie wykorzystuj pełnej mocy tej techniki częściej niż raz na dwa lub trzy dni. Ludzie w starszym wieku i osoby chore nie powinny stosować tej metody na początku swej praktyki częściej niż dwa razy w tygodniu.

2. Po wykonaniu tego ćwiczenia energia życiowa i ciepło mogą ulec tak znacznemu wzrostowi, że odczujesz niemałe pragnienie. Pij więcej wody.

3. Stosując Blokadę Zewnętrzną przez okres od jednego do trzech miesięcy – w niektórych przypadkach nawet krócej – spostrzeżesz znaczne zwiększenie swego popędu płciowego. Częściej będziesz miał erekcje. Zwiększaj swą aktywność seksualną w umiarkowanym tempie. Nie nadużywaj swego nowo odkrytej mocy.

4. Technika ta wymaga silnego nacisku palców. Jeśli Twoje palce są zbyt słabe, aby skutecznie wykonać blokadę, wykonaj

codziennie kilka pompek, opierając ciężar ciała wyłącznie na palcach.

5. Ponieważ pewna ilość nasienia pozostanie w cewce moczowej, może ona wydostać się na zewnątrz, gdy wygaśnie erekcja. Stosując tę metodę jako środek antykoncepcyjny, pamiętaj, że musisz opuścić pochwę, nim wygaśnie erekcja i oddać mocz przed przystąpieniem do następnego aktu. Aby być bezpiecznym w 100%, stosuj tę technikę wraz z innym środkiem antykoncepcyjnym, według swego wyboru.

6. Z początku możesz odczuwać lekkie wyczerpanie po stosunku płciowym. Jednakże zapasy twojej energii życiowej szybko się powiększą, tak że całe zmęczenie zniknie pomimo nieznacznej utraty sił.

7. W metodzie tej pewna część energii życiowej ulega rozproszeniu. Utracie można zaradzić poprzez zastosowanie doskonalszej techniki Blokady Wewnętrznej, opisaney w dalszej części tego rozdziału. Zazwyczaj przy zastosowaniu Blokad Zewnętrznej utrata energii nasienia wynosi około 40 do 60%. Pomimo to metoda ta jest o wiele bardziej polecana niż niepowstrzymany wytrysk nasienia. Blokada Zewnętrzna bardzo znacząco wzmacnia męskość. Jest to doskonała technika dla początkujących, a zarazem wprowadzenie do metody Blokady Wewnętrznej.

Masaż krocza

Po zastosowaniu Blokady Zewnętrznej należy wykonać masaż dwóch ważnych punktów akupunktury naszego ciała. Pierwszy z nich nazywa się *huiyin*, czyli krocze. Punkt ten leży na środku pomiędzy odbytem i moszną; uciskaj ten punkt przy blokadzie nasienia. Drugim punktem jest *chang-qi*, miejsce leżące w pół drogi pomiędzy zakończeniem kości ogonowej a odbytem.

Huiyin: punkt ten znajduje się u podstawy tułowia, jest miejscem początkowym kanału energii biegnącego przednią częścią ciała, ku górze. *Huiyin* łączy najwyższy punkt ciała

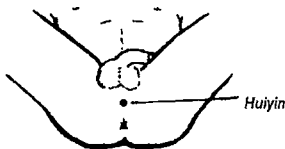
baihui. „koronę” (czubek głowy) z najniżej leżącym punktem *yongquan*, na podeszwie stopy.

Z *baihui* (czubka głowy) energia niebios wciągana jest do wewnątrz. Z *yongquan* (podeszwy stopy) energia ziemi zostaje wchłaniana do sieci energii elektrycznej naszego ciała. *Huiyin* (krocze) stanowi punkt centralny pomiędzy czubkiem głowy a stopami, będąc bardzo ważną stacją węzłową przekazywania energii.

Poprzez *huiyin* (krocze) energia *yin*, energia ziemi, przedostaje się do tułowia. Również energia jąder wchodzi i opuszcza ciało tą bramą. A zatem, jeśli brama *huiyin* jest zamknięta, to tamuje ona przepływ życiowej energii, ale gdy wytrysk ją otwiera, życiodajna energia nasienia rozlewa się na zewnątrz



Punkt *changqiang* znajduje się w połowie drogi pomiędzy kością ogonową a odbytem



Punkt krocza znajduje się na środku pomiędzy odbytem a moszną

Lagodnie masując rejon krocza i kości ogonowej, wspomogiesz proces resorpcji płynu nasienia i zapobiegiesz zastojowi energii w prostatce

Rysunek 26

z przykrymi dla nas konsekwencjami. Wolno płynąca krew zatrzymuje się i osadza w *huiyin*. Gdy krew zaczyna tam zalegać, z powodu słabego przepływu energii *qi* i słabego oddziaływania sił grawitacji, powstają problemy zdrowotne. Mogą utworzyć się hemoroidy. Żyły nadmiernie nabrzmiewają krwią, podczas gdy energia *qi* nieustannie ułatnia się przez punkt energetyczny *huiyin*.

Changqiang: punkt ten leży pomiędzy zakończeniem kości ogonowej a odbytem. Poprzez to miejsce energia płynie ku górze, do głowy. Będąc w głowie, promieniuje na całe ciało.

W punkcie *changqiang* mieści się wiele istotnych zakończeń nerwowych. Miejsce to stanowi początek drugiego głównego kanału energetycznego naszego ciała zwanego Kanałem Zarządzającym. Biegnie on z punktu *changqiang* do *baihui*, a następnie do podniebienia.

Energicznie masuj *huiyin* i *changqiang*, wykonując od 27 do 81 ruchów obrotowych na każdym z punktów, używając jedwabnego szala podwójnie złożonego. Masaż wykonuj trzema środkowymi palcami. Używając jedwabnego szala, zapobiegniesz podrażnieniu skóry na tych delikatnych miejscach. Wykonując masaż, wytwarzasz energię, zwiększając przez to jej przepływ. Masaż ten pomaga w uwolnieniu mięśni od napięcia i ułatwia resorpcję nasienia. Stanowi to zasadniczy element zapobiegania wszelkim problemom związanym z prostatą. I co najważniejsze, pobudza przepływ energii ku górze do *baihui*, czubka głowy.

Bądź świadom mocy wytwarzanej energii

Energia, którą zacząłeś wytwarzać wraz z zachowywaniem nasienia, jest olbrzymia. Posiada ona siłę wystarczającą do pęknięcia solidnej kości. Z tego powodu szwy górnej części czaszki zaawansowanych adeptów często są rozluźnione.

長強 *changqiang*

broń

Energia ta potrafi przewiercić się przez kości czaszki, zwiększając jej pojemność i otwierając bezpośredni dostęp do wyższych źródeł energii.

Zalecane tutaj ćwiczenia mogą dopomóc w częściowym odzyskaniu ogromnych zdolności uczenia się i regenerujących mocy, które posiada dziecko. Jedynymi ludźmi z rozluźnionymi szwami czaszki są zaawansowani w praktyce adepci i niemowlęta. Techniki medytacji, nauczane w książkach i na kursach w ośrodkach taoistycznej ezoterycznej jogi, pozwalają naśladować jeszcze inny aspekt procesów życiowych dziecka. Umożliwiają one skierowanie przepływu energii kanałami elektrycznego oddechu, używanymi przez płód w łonie matki. Zarodek użytkowuje energię o wiele bardziej efektywnie aniżeli człowiek w którymkolwiek innym etapie swego życia.

Ogrom osiągnięć dokonanych w łonie czyni inne dokonania człowieka stosunkowo mało znaczącymi. Procesy zachodzące podczas medytacji mają na celu odnowienie fontanny twórczej energii, która płynęła, gdy przechodziliśmy metamorfozę od pojedynczej, mikroskopijnej kropeczki do istoty ludzkiej zbudowanej z kwadrylionów komórek.

Po upływie od jednego do trzech miesięcy ćwiczeń zachowywania nasienia początkujący adept może zacząć odczuwać pewien rodzaj napięcia w głowie. Dla niektórych uczucie to będzie bardzo nieprzyjemne, dla innych natomiast nie tylko znośne, ale nawet miłe. Powodem tego parcia jest wznosząca się z niezwykłą intensywnością ku szczytowi głowy energia życiowa. Stanowi to znak postępu w wykonywanych ćwiczeniach; ciało daleko przekroczyło swą zwykłą pojemność życiowej energii.

Osoby z predyspozycjami do uprawiania ezoterycznej miłości lubią tę intensywność życiowej energii. Stanowi ona wczesny znak wskazujący na rozwijanie się wielce istotnych procesów chemicznych w naszym ciele.

Na Zachodzie proces ten został spopularyzowany przez hinduskie techniki jogi i jest znany jako moc Kundalini. Dzięki tym procesom chemicznym energia, która normalnie jest trącona, zostaje zachowana i przekształcona ku wyższym stanom.

służącym dobremu zdrowiu i poszerzeniu świadomości. Stopniowe powiększanie życiowej energii nie stanowi niebezpieczeństwa dla twego zdrowia. Jednakże, jeśli następuje zbyt silny wzrost ciśnienia energii czy też staje się to zbyt niewygodne, nadmiar energii może zostać uwolniony lub odprowadzony do innych części ciała. Fizyczna praca, masaż stóp i dieta bogata w zboże lub mięso pomogą ci w uziemieniu nadmiaru energii.

Jeśli nie zamierzasz wykonywać ćwiczeń niwelujących wysokie ciśnienie (patrz rozdział 6) czy też uczynić w danym momencie dalszego postępu na drodze zachowywania nasienia, możesz po prostu doprowadzić do jednego lub dwóch wytrysków w celu uwolnienia nadmiaru energii. Następnie na nowo ostrożnie zachowuj nasienie w celu uzyskania lepszego zdrowia i wznioślejszej przyjemności, do momentu aż ciśnienie nadmiernie wzrośnie. Ponownie doprowadź do wytrysku, jeśli tego bardzo pragniesz. Nawet ta metoda uwolnienia nasienia w odstępach od jednego do trzech miesięcy przyniesie ci dość znaczne oszczędności energii w porównaniu z utratą nasienia przy ogólnie przyjętym sposobie życia seksualnego.

Poprzez regularne zachowywanie nasienia nawet bez przechodzenia na wyższe poziomy praktyki możesz uzyskać wielkie korzyści i zadowolenie.

Wprowadź energię w obieg ku górze do głowy

Po dokonaniu Blokady Zewnętrznej najważniejszą rzeczą jest wprowadzenie energii w ruch ku górze. Metoda Trzech Palców zabezpiecza większość energii przed wydostaniem się na zewnątrz, ale nie wprowadza jej w ruch ku górze. Dlatego też powstała specjalna technika, która ma na celu dokonanie tego ważnego przeniesienia energii.

Technika ta przeprowadza energię z niższych ośrodków do zbiorników energii w głowie. Gdy pojemność głowy zostanie całkowicie wyczerpana, energia wysokiej jakości rozchodzi się po całym naszym organizmie.

Metoda ta jest podobna do Oddechu Jąder (rozdział 5), z tą różnicą, że tu mamy do czynienia ze zmagazynowaną podczas uprawiania miłości energią *jingqi* w dolnej części tułowia. Ponieważ energia znajduje się już poza jądrami i jest ciepła dzięki aktowi miłosnemu (ale ulega stopniowemu ochładzaniu), proces przesyłania jej do głowy jest o wiele intensywniejszy niż podczas ćwiczenia Oddechu Jąder.

Podstawowa technika: po stosunku z zastosowaniem Blokad Zewnętrznej, umyj, a następnie masuj jedwabnym szalem, lub jeśli go nie posiadasz samymi tylko palcami, punkty *huiyin* i *changqiang*. Wciągaj energię z penisa, jąder i punktu *huiyin* ku górze do głowy. Język musi dotykać podniebienia, tak jak we wszystkich ćwiczeniach, w których energia wprowadzana jest w obieg.

Wciągaj energię z organów płciowych ku górze tak jak przy wykonywaniu ćwiczenia Oddechu Jąder. Podczas wdechu nie używaj zbyt dużo siły. Przed wydechem zatrzymaj energię w najwyższym punkcie, do którego dopłynęła. Podczas wydechu nie pozwól energii opaść z najwyższego punktu. Ponownie wraz z następnym wdechem wciągaj energię z trzech niższych ośrodków ku górze.

Aby zrozumieć zachodzący proces podczas tego ćwiczenia pomyśl o napełnianiu wodą bardzo długiej słomki. Podstawa słomki znajduje się przy twych organach płciowych, a jej górna część dochodzi do czubka twojej głowy. Słomka jest zbyt długa, aby można było ją napełnić jednym tylko wdechem, tak więc musisz przed każdym wdechem zablokować koniec słomki. W innym razie woda opadnie i będziesz musiał wszystko zacząć od nowa. Zatrzymaj energię na poziomie, do którego doszła, a następnie uczyni wydech; przy następnym wdechu wciągaj wodę wyżej. Poczujesz chłodną energię (lub też ciepłą, jeśli będziesz ciągle seksualnie pobudzony) opuszczającą dolną część podbrzusza i przemieszczającą się ku górze, wzdłuż kręgosłupa.

Kontynuuj wciąganie energii coraz wyżej wzdłuż kręgosłupa, aż do głowy i punktu *baibui*. Może się okazać, że dopiero po jednym lub dwóch miesiącach energia przedostanie się poprzez rozwór krzyżowy, ale gdy raz przejdzie przez ten

trudny punkt, wówczas podskoczy do środkowej części kręgosłupa, następnie do karku, a stamtąd już do punktu *baihui*.

Po okresie kilku tygodni lub miesięcy ćwiczeń (w zależności od indywidualnej budowy ciała i częstotliwości wykonywanych ćwiczeń) zbiornik w głowie zostanie wypełniony i energia stosunkowo łatwo poplynie w dół przednią częścią ciała. Przepływa ona przez punkt pomiędzy brwiami, poprzez podniebienie do czubka języka i dalej w dół przez gardło, klatkę piersiową do pępka. Gromadź energię w pępku (alchemicznym tyglu). Gdy miejsce to wypełni się *qi*, energia rozleje się do ośrodków płciowych, regenerując organy płciowe i zamykając swój obieg w punkcie *huiyin*.

Techniki tej nie opanujesz w ciągu jednej doby. Po kilku dniach lub tygodniach zaczniesz odczuwać delikatne ciepło (przechowywanej spermy) w dolnej części ciała, ale mogą minąć miesiące, zanim zostanie ono całkowicie przeniesione poprzez kręgosłup do głowy.

Nie zniechęcaj się – jeśli wytrwasz, energia z pewnością zostanie wprowadzona w obieg. Udroźnisz bardzo ważny kanał, którym życiowa energia będzie mogła swobodnie rozchodzić się do wszystkich części ciała.

Gdy obieg zostanie zamknięty, odczujesz przyływ chłodnej energii, energii *yin*, krążącej w całym tym obwodzie. Stanowi to ważne osiągnięcie w realizacji istotnego etapu w procesie zwiększania twych sił życiowych i wzmacnianiu twojego zdrowia.

BLOKADA ZEWNĘTRZNA – STRESZCZENIE

A. Podczas uprawiania miłości

I. Gdy odczujesz bliskość zbliżającego się wytrysku, użyj trzech palców, aby zatrzymać nasienie.

B. Po zakończeniu aktu miłosnego

I. Obmyj, a następnie delikatnie masuj złożonym podwójnie jedwabnym szalem punkty *huiyin* (krocze) i *changqiang* (kość ogonową).

2. Leżąc na prawym boku, wciągaj energię z penisa, jąder i punktu *huiyin* w górę do głowy. Następnie pozwól energii

spłynąć w dół poprzez podniebienie, gardło, serce, spłot słoneczny, aż do pępka. Stąd zaś kieruj energię płciową do kro-

Blokada Wewnętrzna: Wsysanie Nektaru do Żłocistego Kwiatu

Metoda ta wymaga bardziej uważnego przestudiowania aniżeli jakakolwiek inna technika przedstawiona w tej książce. Szczegółowo opisuje ona podstawową praktykę zachowywania nasienia, jego przekształcania i proces wymiany męskich i żeńskich energii. Na początku dobrze zrobisz, stosując się ściśle do techniki w opisany przeze mnie sposób. Po opanowaniu jej możesz eksperymentować i dokonać stosownych zmian. Odkryjesz, że pewne techniki uzupełniają się wzajemnie. Każdy człowiek jest nieco inny, stosuj więc to, co według ciebie działa najlepiej. Pamiętaj, że wstrzymanie nasienia jest tylko środkiem do osiągnięcia pewnego celu, a nie celem samym w sobie. Zachowujemy nasienie, aby gromadzić energię w celu odczuwania głębszej radości w codziennym życiu.

Prawdziwe techniki ezoteryczne nie są skomplikowane. Jeśli tylko genialny człowiek mógłby je wykonywać, nie byłaby to wielka praktyka. Naturalność ezoterycznej miłości jest sama w sobie tajemnicą. Objaśnię wszystko w najmniejszych szczegółach dla uniknięcia wątpliwości i ewentualnego błędu w przekazie informacji. Gdy opanujesz już tę metodę, wówczas doświadczysz jej prostoty. Dla zwięzłości opisu będę nazywał praktykę „Wsysania Nektaru do Żłocistego Kwiatu” prościej – „Wielki Ciąg”. Moi adepci (mówiący po angielsku) używają tego skrótu zamiast starożytnej chińskiej nazwy. Skróten ten najbardziej zwięźle opisuje zachodzący proces.

Aby zachować jasność opisu, podzieliłem metodę Wielkiego Ciągu na części składowe. Gdy jest właściwie praktykowana, stanowi jedno działanie wykonywane ze zjednoczonym ciałem, umysłem i duchem. Jeśli czujesz, że te trzy elementy nie są dobrze zintegrowane, pracuj nad opanowaniem Wielkiego

Ciągu na poziomie fizycznym; a zarazem każdego dnia wykonuj medytację Orbity Mikrokosmosu, wspomagającą równomierne rozprowadzanie twojej energii. Możesz przechodzić przez trudny okres, jeśli posiadasz wiele blokad lub nieczystości, które nowo wzmocniona energia *qi* będzie starała się oczyścić. Wraz z kontynuacją praktyki poczujesz, że energia *qi* twojego fizycznego ciała staje się bardziej zintegrowana z subtelniejszą od niej esencją seksualną i twoim duchem. Widocznym przejawem zachodzących zmian będzie twoje życie, które stanie się bardziej spokojne i pełne miłości.

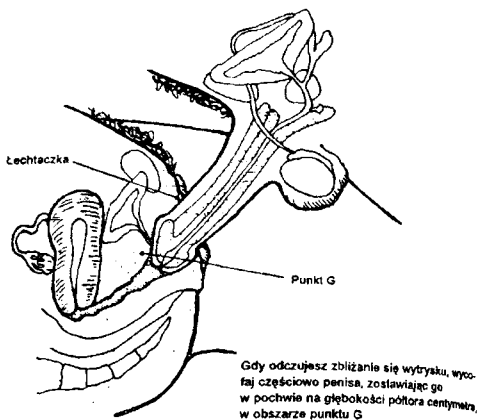
Tajemnice poszczególnych faz blokady wytrysku w Wielkim Ciągu

Aby opanować potrzebę wytrysku, musisz zablokować impuls nerwowy wywołujący ejakulację. Podstawowa technika przerywająca ten impuls polega na mocnym, gwałtownym zaciśnięciu mięśni dolnej części brzucha, zębów i pięści. Wykonaj tę blokadę po ukończeniu pierwszego cyklu pchnięć.

FAZA 1: WSTRZYMAJ WYKONYWANIE PCHNIĘĆ, MOCNO ZACIŚNIJ PRZEPONĘ I WYCOFAJ SIĘ

Początkującym proponuję trzy powolne, płytkie pchnięcia, po czym jedno głębokie, aż do dna pochwy. Najbardziej wrażliwa na bodźce część pochwy znajduje się w jej pierwszych pięciu centymetrach. Obszar ten jest gęsto unerwiony i odpowiada pięciu górnym centymetrom penisa. Głębiej, wewnątrz pochwy sieć nerwów staje się już rzadsza.

W miarę wchodzenia głębiej pochwa staje się ciaśniejsza, co powoduje, że zachowanie nasienia jest coraz trudniejsze. Wracając do naszej metafory mówiącej o „walce płci”; zbyt częste zapuszczanie się głęboko jest podobne ustawicznemu wchodzeniu zbyt daleko na terytorium wroga, gdzie zostaniesz okrążony i pokonany przez przeciwnika. Wycofanie się z głębokiej penetracji jest niebezpieczne. Wykonanie tego wymaga dużej dyscypliny i małego ruchu.



Rysunek 27
Ćwiczenie Blokady Energii

W miarę praktyki zwiększ liczbę płytkich pchnięć do sześciu, a później do dziewięciu z następującym po nich jednym głębokim pchnięciem. Jeśli dopiero zacząłeś ćwiczyć zachowywanie nasienia, może okazać się dla Ciebie zbyt trudne wykonanie 81 płytkich (i 9 głębokich) pchnięć w jednym cyklu, bez odpoczynku.

Gdy poczujesz zbliżanie się wytrysku, bez względu na liczbę wykonanych pchnięć zatrzymaj się i ściśle zamknij przeponę moczowo-płciową. Nie wycofuj się całkowicie, pozostaw w pochwie na głębokości dwóch i pół centymetra, do czasu odzyskania kontroli. Pchnięcia same w sobie wytwarzają sporą ilość energii elektrycznej. Do tego setki milionów komórek spermy poruszają się szybciej podczas stosunku niż zwykle, wytwarzając dodatkową ilość energii elektromagnetycznej. W miarę gromadzenia się energii w narządach płciowych lokalne nerwy wysyłają przez kręgosłup do mózgu impulsy powodujące wydanie komendy wystrzału. W tym sensie nawet

orgazm genitalny zachodzi w mózgu. Ćwicz swój umysł, aby osiągnąć wyższy, bardziej umysłowo i duchowo zintegrowany orgazm.

Jeśli twoja partnerka próbuje otulić cię swym ciałem i wciągnąć głębiej, wycofuj się do momentu, aż przestanie za tobą podążać. Gdy obniży biodra, uczyn to samo, przebywając w obszarze warg jej pochwy. Naucz swą partnerkę, aby odpoczywała, gdy ty potrzebujesz odzyskać zimną krew. Nigdy nie zapominaj, że zdobywszy jej miłosne współdziałanie, masz w niej największego sprzymierzeńca.

FAZA 2: WYKONAJ DZIEWIĘĆ SZYBKICH, MOCNYCH ZACIŚNIĘĆ PRZY WSTRZYMANYM ODDECHU

Po nabraniu powietrza przez nos szybko wykonaj 9 bardzo mocnych zaciśnień wszystkich mięśni podstawy tułowia, zębów i pięści. Jest to odmiana wykonywanego przez ciebie ćwiczenia Blokady Energii z 36 powtórzeniami. W tamtym ćwiczeniu wykonywałeś jeden długi skurcz przy każdym głębokim wdechu. W Wielkim Ciągu robisz dziewięć szybkich skurczów mięśni przy każdym oddechu. Skurcze te, będąc bardzo intensywne, pochłaniają tak dużą ilość energii z komórek nerwowych, że pozostaje jej zbyt mało, aby wyzwolić wytrysk. Wykonuj do sześciu serii po dziewięć zaciśnień, dopóki nie opanujesz impulsu wytrysku.

Podczas stosowania tej metody pobudzona energia płciowa ma tendencję opuszczania układu nerwowego i lokowania się w skurczających i rozkurczających się mięśniach. Oddech po wykonaniu dziewięciu zaciśnień powinien być szybki, tak aby impuls nerwowy był jak najczęściej przerywany. Sześciokrotne powtórzenie cyklu dziewięciu skurczów powinno wyraźnie zmniejszyć impuls do wytrysku. Możesz wykonywać mniej niż 6 serii po 9 skurczów, jeśli mniejsza liczba zaciśnień pozwoli ci ponownie osiągnąć samokontrolę. Ponieważ leżysz w objęciach ukochanej kobiety z członkiem w jej łonie, twoje nasienie będzie o wiele bardziej lotne, jak młody brykający koń czujący bliskość ostrogi. Dlatego w pierwszej fazie praktyki wykonanie dodatkowych dziewięciu zaciśnień

będzie konieczne, by wziąć nasienie w cugle. Z czasem pozbędziesz się irytujących podskoków wywołanych bliskością ostrogi i będziesz cieszyć się spokojną i pełną mocy jazdą.

Przygotowując się do wystrzelenia płynu, twoje gruczoły płciowe rozszerzają się. Skurcze wykonywane podczas Wielkiego Ciągu zmniejszają ich rozmiary. Mówiąc dosłownie, wyciskają z nich energię, zmniejszając napięcie pola elektropłciowego. Im mniejszy jest odstęp czasu pomiędzy skurczami, tym większa jest moc mięśni, aby uchwycić nasienie. Jeśli przerwy pomiędzy zaciśnięciami są zbyt duże, mięśnie otrzymują mniejszą moc. Oddech również musi być szybki, aby pozwolić energii ponownie przeniknąć w rejon narządów płciowych. Wstrzymywanie oddechu podczas wszystkich dziewięciu zaciśnień osłabia impuls nerwowy wytrysku.

Twoim celem jest zmiana kierunku przepływu nasienia. Prędkość energii spermy musi zostać zwiększona w swym ruchu w górę kręgosłupa. Przyspieszenie ma miejsce tylko w chwili dokonywania się skurczu mięśni, a nie podczas utrzymywania skurczu. Dlatego też zachodzi potrzeba wykonania wielu oddzielnych zaciśnień, by móc przesłać spermę w głąb ciała i pokonać impuls wytrysku nasienia.

FAZA 3: ZACIŚNIJ MOCNO POŚLADKI

Silnie zaciśnij pośladki. Znaczenie tego ćwiczenia nie może być przecenione. Energia napędowa największych naszych mięśni powinna być wykorzystana. Połącz dwa pośladki razem z siłą, która zdoła unieść w górę całe twoje ciało.

Utrzymanie jędrności pośladków ma zasadniczy wpływ na całokształt naszego zdrowia. Gdy mięśnie te są zwiotczałe, energia nieustannie ulatnia się z ciała. Poprzez ich jędrność utrzymujemy w zamknięciu jedno z dwóch głównych, dolnych ujść energii naszego ciała. Drugie dolne ujście energii zostaje otwarte podczas wytrysku.

Gdy napinamy bardzo mocno mięśnie, łatwiej znosimy ból. Tak jak impuls nerwowy nazwany „bólem” jest osłabiony poprzez mocne napięcie mięśni, tak też osłabiony zostaje impuls nerwowy powodujący wytrysk. W obydwu wypadkach mięśnie

wchłaniają energię, co zakłóca przesyłaną przez układ nerwowy informację. Zaciśnięcie pewnej grupy mięśni powoduje wycofanie energii z obszaru narządów płciowych. Zaciśnięcie pośladków jest szczególnie pomocne w przerwaniu połączenia nerwowego u podstawy kręgosłupa pomiędzy mózgiem a narządami płciowymi. Ściśnij pośladki, aż staną się twarde jak kamienie; informacja o wytrysku zostanie przechwycona i nigdy nie będzie przekazana dalej.

FAZA 4: ZACIŚNIJ MOCNO ZĘBY

Zaciśnij zęby i mocno przyciśnij język do podniebienia. Mocne zaciśnięcie zębów zakłóca przepływ informacji układu nerwowego w rejonie głowy i karku, pomaga zarazem w zaciśnięciu pośladków. Napięcie tych dwóch grup mięśni powinno zaistnieć jednocześnie, tak aby się wzajemnie wspomagały i zapewniły całkowitą blokadę. Zaciskając mięśnie, włączaj nasienie głębiej i głębiej do wnętrza ciała. Największa retrakcja płynu występuje pod koniec cyklu skurczów. Podczas siódmego, ósmego i dziewiątego zacisku włączasz płyn najgłębiej do wnętrza ciała. Bądź coraz bardziej zdeterminowany, aby wciągnąć płyn w głąb ciała. Skurcze od pierwszego do dziewiątego powinny stawać się coraz bardziej stanowcze i mocniejsze. W miarę przedłużania miłosnego aktu twoja przyjemność będzie stawać się coraz intensywniejsza. Gdy osiągniesz wysoki poziom przyjemności, powinieneś utrzymywać przeponę moczowo-płciową stale zamkniętą. Pomoże to zapobiec wyciekaniu spermy. Zablokuj spermę; jeśli wydobędzie się za zaporę, próby zatrzymania lub ujarznienia jej energii są daremne. Musisz zatrzymać wytrysk, nim sperma zacznie się przemieszczać w ciele.

FAZA 5: WYWOŁAJ FAŁĘ ENERGII PŁYNĄCĄ OD ORGANÓW PŁCIOWYCH AŻ DO GŁOWY

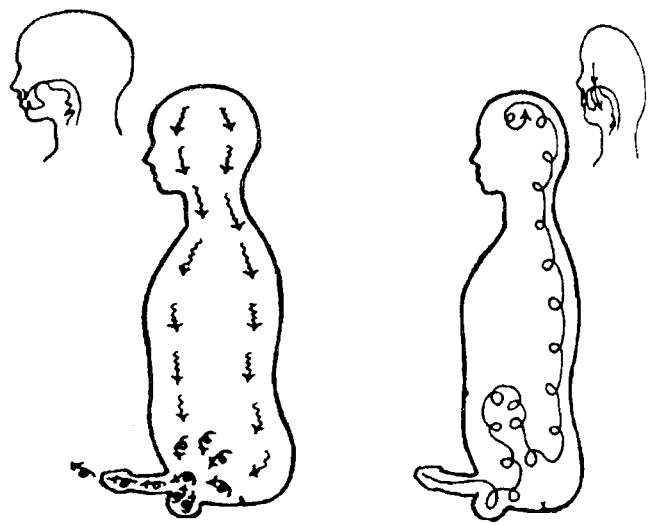
Wielki Ciąg może być przedstawiony jako wewnętrzna fala zaczynająca się wraz ze skurczem na czubku penisa, przechodząca przez krocze i pośladki ku górze kręgosłupa, aż do głowy. W ten sposób energia, podróżując na grzbiecie fali

Abrc

a)

... mięśni zostaje przeniesiona do czubka głowy.

Jeśli masz problem z przeniesieniem energii bezpośrednio do głowy, możesz przenieść ją najpierw do pępka. Po zmogotywnowaniu jej tam przez pewien czas skieruj ją z powrotem w dół do punktu *huiyin*, a następnie w górę kręgosłupa do głowy. Powinno to pomóc w łatwiejszym przepływie energii, szczególnie jeśli z uwagą gromadziłeś nasienie.



Robiąc wydech, uwolnij energię yang i wyzbądź się napięcia, rozluźniając mięśnie głowy, gardła, klatki piersiowej, brzucha i miednicy. Niech fala odprężenia rozejdzie się poprzez twoje ciało, od czubka głowy aż do stóp. Pozwól, aby energia płynęła do twej partnerki

Robiąc wdych, wciągnij energię orgazmu do głowy. Jeśli masz trudności z przeniesieniem energii bezpośrednio do głowy, najpierw wciągnij ją do pępka, zgromadź ją tam, po czym skieruj ją w dół do punktu *huiyin*

Rysunek 28
Wielki Ciąg

Relaks po Wielkim Ciągu rozszerza ściśnięte naczynia krwionośne w penisie. Zasadniczo w tym właśnie czasie, gdy nie jest czyniony żaden wysiłek, wchłaniasz największą ilość energii *yin*. Podczas Wielkiego Ciągu energia kobiety przemieszcza się do niższej części ciała mężczyzny. W czasie stanu relaksu energia błyskawicznie wznosi się do ośrodków wyższego rzędu. To działanie jest szczególnie zauważalne, jeśli wykonywałeś ćwiczenie Blokady Energii.

Na początku wielokrotne stosowanie Wielkiego Ciągu może wydawać się bardzo trudne i rujnące miłość erotyczną, ale wraz z praktyką będzie stawać się to łatwiejsze. Staraj się powstrzymać nieposłuszne nasienie, pragnące wydostać się poprzez dolny otwór ciała, rozpraszając twe siły. Moc twej woli, kontrolująca utratę nasienia, będzie rosła w miarę jej używania. Im bardziej będziesz wzmacniał swą wolę, aby zapobiec utracie esencji seksualnej, tym większa będzie stawać się jej moc w całym twym życiu. Codziennie cię zaskakując, ukazywać się będzie z nowym wigorem w twej pracy, zabawie, związkach rodzinnych, pragnieniu miłości i pragnieniu wzrostu duchowego.

FAZA 6: JEŚLI EREKCJA WYGAŚNIE, ROZPOCZNIJ PCHNIĘCIA I DELIKATNE SSANIE

Po pierwszym cyklu pchnięć i mocnych zacisków możesz, będąc wewnątrz kobiety, od czasu do czasu podczas wykonywania pchnięć zaciskać głowę penisa. Głowa penisa podobna jest do dziecka delikatnie ssącego mleko z piersi matki. Zaczynij w podobny sposób delikatnie wciągać energię *yin*. Metoda Wielkiego Ciągu odnosi większy skutek, jeśli penis jest już wypelniony energią *yin* dzięki Delikatnemu Ssaniu.

Zachowaj jasność co do różnicy pomiędzy Delikatnym Ssaniem a Wielkim Ciągiem. Delikatnemu Ssaniu towarzyszą regularne pchnięcia. Tylko głowa penisa, jądra i przepona moczowo-płciowa podlegają zaciskaniu. Pozostałe mięśnie są rozluźnione i nie wciągają energii. W tej metodzie nie przemieszczamy energii daleko. Dbamy o to, aby nasza własna energia nie przesuwiała się do przodu i nie przechodziła do

wnętrza kobiety. Napętniamy penisa energią, którą następnie przenosimy do głowy za pomocą Wielkiego Ciągu.

Wielki Ciąg dla kobiet

Kobieta również powinna wykonywać Wielki Ciąg (Kung-fu Jainików), używając pochwy do wchłaniania energii z męskiego członka. Szczegółowy opis znajduje się w książce pt. *Miłosny potencjał kobiety*. Kobiety często posiadają intuicyjne zrozumienie istoty procesu Wielkiego Ciągu; stąd odbierze się ich seksualna przewaga. Ale istnieją zawsze wyższe poziomy kochania. Gorąco zalecam, aby kobiety ćwiczyły wstrzymywanie orgazmu genitalnego. Zmniejszy to znacznie utratę ich energii podczas aktu miłosnego. Również kobieta może stopniowo osiągnąć „wyższy” orgazm, będący jakby „mystyczną bramą” wiodącą do *tao*. Poprzez „doskonalenie we dwoje” mężczyzna i kobieta mogą wspólnie osiągnąć *tao*.

Wielki Ciąg a masturbacja

Metoda Wielkiego Ciągu może być skutecznie stosowana przez samotnego mężczyznę, niemogącego spotkać odpowiedniej kobiety lub z wyboru żyjącego w celibacie. Mężczyzna, będąc w związku z ukochaną kobietą, może również na początku praktyki wybrać wykonywanie ćwiczenia samemu. Właściwie zalecam to większości mężczyzn, jako że znacznie łatwiej jest zablokować impuls wytrysku, gdy nie jest się podniecanym ciepłem i dotykiem kobiety. Ćwiczenie Wielkiego Ciągu w pojedynkę wykonuje się dokładnie w taki sam sposób, w jaki zostały opisane ćwiczenia we dwoje, z tą tylko różnicą, że zamiast pchnięć mężczyzna stymuluje gruczoły penisa poprzez delikatny dotyk i masaż.

Stymulacja ta różni się od masturbacji, gdyż ta druga kończy się ejakulacją. Musisz pokonać potrzebę wytrysku, nie nasienie wydostanie się spod kontroli, stosując nagłe i mocne zaciski i skurcze Wielkiego Ciągu. Możesz wykonać to w dowolnej pozycji: stojąc, siedząc czy leżąc; lecz na początku po-

zycja stojąca jest najbardziej wskazana, ponieważ mocno osadza rwe stopy na ziemi i łączy cię z chłodną energią *yin*.

Innym powodem dla wykonywania Wielkiego Ciągu w pojedynkę jest fakt, że możesz dokładnie zaobserwować, czy już opanowałeś pierwszą fazę tej metody, to znaczy fizyczną kontrolę wytrysku.

Gdy pobudzisz już swój członek, masuj go, dopóki nie poczujesz pierwszych przejawów potrzeby wytrysku, wówczas wykonaj Wielki Ciąg, zanim sperma zacznie się przemieszczać. Wykonuj szybkie skurcze, dopóki penis nie zwiotczeje. Sztywność członka stanie się barometrem ukazującym twój postęp w wykonywaniu Wielkiego Ciągu. W im krótszym czasie potrafisz wygasić erekcję, tym jesteś bliżej opanowania tej metody. Ostatecznie będziesz w stanie wygasić erekcję za pomocą samego tylko umysłu (bez zaciskania mięśni), wciągając energię z penisa i przenosząc ją do głowy.

Metoda ta może okazać się bardzo pomocna dla każdego mężczyzny odczuwającego frustrację seksualną. Uprawiaj miłość na płaszczyźnie duchowej pomiędzy biegunami *yin* i *yang* wewnątrz twego ciała, wyobrażając sobie, że wciągasz energię *jingqi* do góry, aby uprawiać miłość z najwyższym ośrodkiem, koroną. Natomiast jeśli utracisz nasienie podczas masturbacji, zostanie ono całkowicie zmarnowane. Masturbacja jest o wiele gorsza niż utrata nasienia w akcie miłosnym, w którym to kobieta doznaje korzyści z tego i w zamian przekazuje mężczyźnie słodką esencję *yin*. Nawet jeśli zachowasz nasienie przy masturbacji, otrzymasz tylko bardzo suchą energię *yang*, która może być ognista i intensywna, ale nie jest zrównoważona; chyba że znasz metodę medytacji wyższego rzędu, rozwijającą męski biegun energii *yin*. Z tych względów masturbacja powinna być stosowana tylko dla celów treningu. Nie jest wskazane rozwinięcie silnego przywiązania do masturbacji, gdyż mogłoby to stać się przeszkodą na drodze do twej pełnej dojrzałości. Okres treningu może trwać od jednego do dwóch lat. Zależać to będzie od tego, jak często wykonujesz Wielki Ciąg i inne ćwiczenia miednicy oraz od możliwości spotkania odpowiedniej dla ciebie partnerki.

Poranna erekcja posiada mocne *qi*

Inną okazją, podczas której mężczyźni mogą w pojedynkę stosować metodę Wielkiego Ciągu, jest przebudzenie się w nocy lub wcześniej rano z pełną mocy erekcją. Jest to potężna i czysta energia *jingqi* wytworzona po naładowaniu ciała i umysłu energią snu. Niektórzy taoiści uważają, że jest to najbardziej pełna wigoru energia *qi* dostępna mężczyźnie. Nie jest ona rozrzedzona przez psychiczne toksyny z innego i z twojego własnego umysłu. Jest tak rozluźniona i wolna od zewnętrznych napięć, że może wchłonąć energię z większą łatwością niż w innym czasie.

Możesz wykonywać Wielki Ciąg, będąc w łóżku, leżąc na prawym boku do czasu ustąpienia erekcji. Ilość zgromadzonej energii w Pałacu Nasienia może wymagać wykonania większej liczby zaciśnień niż zazwyczaj. Jeśli nagromadzisz zbyt dużo energii w głowie, koniecznie sprowadź ją w dół do pępka. Uczynisz to, skupiając swój umysł na pępku i wprowadzając energię w ruch obrotowy; zataczając małe koła średnicy siedmiu centymetrów. Najpierw wywołuj obroty energii zgodnie z ruchem wskazówek zegara (wyobraź sobie zegar na twym pępku tarczą zwrócony na zewnątrz), a następnie w kierunku przeciwnym.

Ćwiczenie to zrównoważy i ześrodkuje nadmiar energii. Jeśli to okaże się niewystarczające, wykonaj również ćwiczenie uwalniające od wysokiego ciśnienia.

Nadmiar energii w głowie musi być uwolniony

Podczas mocnych zaciśnień energia z impetem zostaje wciągana ku górze. Jednocześnie energia znajdująca się w głowie zostaje ściągnięta w dół. W ten sposób wytwarza się ogromne ciśnienie w środkowej części tułowia. Energia ta musi zostać uwolniona. Nie może ona jednak ująć przez penis lub odbyć, ponieważ otwory te są zablokowane.

Sprężona energia wylatuje w górę ku uszom i oczom, i w nieznacznym stopniu ulatnia się tymi otworami. Energia, przepływając przez te organy, wzmacnia je. Jeśli oczy są otwarte i poruszają się, wówczas większa ilość odżywczej energii popłynie do nich.

Energia wytwarzana poprzez zachowywanie nasienia jest olbrzymia. Może ona spowodować pęknięcie mocnej kości. Z tego powodu szwy górnej części czaszki często bywają rozluźnione. Energia ta potrafi przewiercić się przez kości czaszki, zwiększając jej pojemność i otwierając bezpośredni dostęp do źródeł energii wyższego rzędu.

Zalecane tutaj ćwiczenia mogą pomóc ci w częściowym odzyskaniu cudownych zdolności uczenia się i regeneracyjnych mocy, które posiada dziecko. Jedynie zaawansowani w praktyce adepci oraz niemowlęta posiadają rozluźnione szwy czaszki.

Po upływie od jednego do trzech miesięcy wykonywania ćwiczeń wstrzymywania nasienia początkujący adept może zacząć odczuwać wzmożone ciśnienie w obrębie głowy. Dla niektórych uczucie to będzie bardzo nieprzyjemne, dla innych natomiast nie tylko znośne, ale nawet miłe. Powodem tego parcia jest wznosząca się z niezwykłą intensywnością ku szczytowi głowy energia życiowa. Stanowi to znak postępu w wykonywanych ćwiczeniach; ciało znacznie przekroczyło swą zwykłą pojemność życiowej energii.

Osoby z predyspozycjami do uprawiania ezoterycznej miłości lubią tę intensywność energii. Stanowi ona wczesny znak wskazujący na rozwijanie się istotnych procesów chemicznych w naszym ciele. Dzięki tym procesom chemicznym energia, która normalnie jest tracona, zostaje zachowana i przekształcona w energię wyższego rzędu, służącą dobremu zdrowiu i poszerzeniu naszej świadomości. Stopniowe zwiększanie ilości życiowej energii nie stanowi niebezpieczeństwa dla twego zdrowia. Jednakże, jeśli przyrost energii staje się zbyt raptowny, nadmiar jej może zostać uwolniony lub odprowadzony do innych części ciała i użyty do

wzmocnienia medytacji czy też twórczo zużytkowany w innych dziedzinach twego życia.

Automatyczne kontrolowanie wytrysku przez umysł

Według taoistycznej tradycji w pierwotnym okresie istnienia ludzkości nasi przodkowie posiadali instynktowną zdolność kontroli procesów seksualnych. Potrafili kontrolować emocje, ejakulację i życie płciowe wedle swej woli. Z czasem zdolność ta zaczęła zanikać. Utraciliśmy ją stopniowo poprzez nadmiar życia płciowego, nadmiar przyjemności, nadmiar picia i myślenia, poprzez nadmierną eksploatację naszych zasobów energii. Zdolność tę można odzyskać, ćwicząc umysł w automatycznym zatrzymywaniu ulatniającej się energii płciowej. Kluczem do tego jest ustawiczne wykonywanie Wielkiego Ciągu, aż do momentu, w którym będziesz wykonywać go automatycznie. Wówczas nektar płciowej esencji popłynie nieprzerwanie ku górze, do czubka głowy, do Żłocistego Kwiatu. Przy automatycznej kontroli przez umysł szyszynka stanowi centrum łączące organy seksualne z umysłem.

Najwyższym celem w tym połączeniu jest, po okresie 6 do 21 miesięcy lub wykonaniu 10 tysięcy Wielkich Ciągów, osiągnięcie zdolności wciągania ku górze esencji płciowej w każdym czasie i miejscu; stojąc, siedząc lub rozmawiając, używając do tego celu wyłącznie umysłu. Jeśli potrafisz nieustannie, w czasie jednego tygodnia, wciągać energię oraz zamykać szczelnie otwory, przez które mogłaby się ona ulatniać, oznacza to, że zacząłeś przejmować kontrolę. Gdy dojdiesz do tego miejsca, skieruj całą swą uwagę na czubek głowy (szyszynkę) i próbuj mocą umysłu, bez użycia wielkiej siły, przenieść energię ku górze. W końcu miejsca ulatniania się energii będą zamykać się automatycznie i na tak długo, na jak długo zechcesz. Koncentrując się na czubku głowy, uda ci się wciągnąć energię ku górze aż do głowy.

Niektórzy przenoszą energię ku górze zbyt często lub robią to niewłaściwie, w wyniku czego odczuwają zaleganie

energii w sercu. Aby ją uwolnić, pij herbatę z miodem lub wykonaj masaż, przesuając otwartą dłoń od serca w dół do pępka, „szczesując” ją w miejsce bezpiecznego magazynowania. Jeśli energia będzie w dalszym ciągu zalegać w sercu, oddychaj normalnie i użyj mocy umysłu, aby rozpocząć krążenie *qi* od krocza. Nabierz powietrza i prześlij energię mocą umysłu z punktu *huiyin* (zwanego też Bramą Życia i Śmierci) w górę do czubka głowy (szyszynki), a następnie w dół do punktu pomiędzy brwiami *yintang* (tak zwane trzecie oko). Zatrzymaj się na chwilę. Następnie robiąc wydech, poprowadź energię w dół. Gdy będzie przechodzić przez serce, staraj się myśleć o niej, że spływa w dół jak wodospad, wchodząc do pępka. Ćwiczenie to wykonane 9 do 36 razy stopniowo oczyści serce z zalegającej energii.

Ostatecznie osiągniesz zdolność panowania nad swym popędem płciowym w każdej chwili. Nawet podczas nocnej erekcji będziesz mógł przesłać energię ku górze, wygaszając wzwód. Umysł i organy płciowe będą w zgodzie. Możesz kontrolować procesy seksualne, tak jak podległe woli mięśnie ręki. Czas potrzebny do osiągnięcia stanu umiejętności panowania jest bardzo różny. Jedni dochodzą do tego prędzej, inni wolniej; kluczem jest systematyczne ćwiczenie. Po jakimś czasie nabierzesz więcej pewności i będziesz mógł panować nad swymi organami płciowymi i bramą nieśmiertelności (Bramą Życia i Śmierci), otwierając i zamykając ją wedle swej woli.

PUNKTY DO ZAPAMIĘTANIA

I. Osiągnąwszy pełną kontrolę umysłu nad ejakulacją, po dwóch lub trzech dniach możesz odczuć pewien ból w punkcie *huiyin* lub w penisie. Jest to prawidłowa, często występująca reakcja mięśni. Umysł poleca mięśniom wykonanie skurczów i wtłaczanie płynu nasienia do wnętrza ciała, aby wstrzymać jego utratę. Przy wykonywaniu tych poleceń mięśnie mocno

pracują. Jest więc rzeczą normalną, że będą one w tych miejscach obolałe. Po prostu masuj obszar punktu *huiyin* i spróbuj rozluźnić mięśnie. Po kilku kolejnych ćwiczeniach nie będziesz już miał takich dolegliwości.

2. Niektórzy ludzie po nagromadzeniu dużej ilości energii mogą odczuwać podwyższoną temperaturę ciała, inni mogą czuć irytującą potrzebę wymiotowania lub ból głowy. Będzie to wynik zalegania zbyt wielkiej energii płciowej w górnej części klatki piersiowej. Jest to łagodny Syndrom Kundalini. Wspomniane metody picia herbaty z miodem i szcieszającego masażu same z siebie nie zdołają zaradzić temu problemowi. Będziesz musiał zacząć uprawiać biegi lub wykonywać inne intensywne ćwiczenia, aby spalić nadwyżkę energii. Energia ta powinna zostać usunięta w sposób nieprzynoszący degeneracji. Wykonywanie pełnej medytacji Orbity Mikrokosmosa jest najważniejszym zabezpieczeniem pomagającym w równomiernym rozmieszczaniu energii.

3. W końcowym etapie automatycznej kontroli umysłu nad energią płciową nie ma już potrzeby zaciskania zębów, odbytu i pośladków. Całe ciało pozostaje rozluźnione. Zaciskasz tylko front przepony moczowo-płciowej i krocza.

4. Aby łatwiej osiągnąć cel – opanowanie automatycznej wewnętrznej blokady – miej na uwadze, że możesz wykonywać blokadę wewnętrzną, kiedykolwiek tylko tego zechcesz: jadąc samochodem, siedząc, pijąc kawę czy też pracując. Ćwicz zaciskanie przepony moczowo-płciowej, kurczenie jej frontu, a nie pośladków. Wykonuj to do czasu osiągnięcia pełnej kontroli nad erekcją i ejakulacją.

Wymiana *yin* i *yang*: doskonalenie Orgazmu Głębinnego

Yang może tylko działać, współpracując z *Yin*. *Yin* może wzrastać tylko w obecności *Yang*.

Doradczyni (w sprawach seksualnych)
Złotego Cesarza

Nasz wszechświat ulega nieustannym zmianom w wyniku wiecznie trwającego przepływu energii *yin* i *yang*. Sednem wymiany *yin-yang* jest cykliczne następowanie dnia po nocy. Dzięki zmiennemu przepływowi energii, oddechowi niebios, życie może się rozwijać. Jeśli istniałby tylko dzień bez nocy, wszystko zostałoby wypalone; a jeśli istniałaby tylko noc bez dnia, życie nie miałoby siły do wzrastania.

Ludzie, tak jak zresztą wszystko co żyje, podlegają prawu wymiany *yin* i *yang*.

Istota ludzka może żyć szczęśliwie tylko wówczas, jeśli pozostaje w harmonii z prawami natury. Zabraniając energii *yin* i *yang* łączności płciowej, naruszamy naturalne prawo wymienności zachodzące pomiędzy tymi energiami; w wyniku czego nastąpi zahamowanie swobodnego przepływu energii w naszym ciele. Energia życiowa stopniowo ulegnie zastoju

i zaczniesz się ulatniać. Życie stanie się długim pasmem depresji, przeplatanych spazmami zniewalających namiętności.

Jeśli opanowałaś impuls wytrysku lub właśnie zdecydowałaś się na naukę taoistycznej sztuki miłości, stajesz na progu nowych doświadczeń.

Doświadczenia te zmieniają twoje postrzeganie swego ciała i umysłu. Zmieniają też twoje podejście do ukochanej kobiety i zmieniają twoje rozumienie seksu i miłości.

Wciąganie Nektaru do Żłocistego Kwiatu nie jest pełne bez zaistnienia wymiany energii *yin* i *yang*. Żłocisty Kwiat jest światłem w koronie głowy, a Wielki Ciąg unosi i zachowuje twój nektar, czyli esencję płciową. To właśnie wzajemna wymiana twojej *jing* z ukochaną stanowi o transformacji tej energii i pozwala wam doświadczać seksu w postaci głębokiego zjednoczenia odczuwanego jako miłość. Twój orgazm stanie się całkowicie inny od znanego ci doświadczenia wytrysku. Uprawiając miłość przez dłuższy czas, pozwolisz przyjemnemu uczuciu rozprzestrzenić się i wypełnić całe twoje ciało. Orgazm całego ciała jest nieznanym mężczyznom mającym szybki wytrysk, dla których dreszcz rozkoszy ogranicza się głównie do obszaru narządów płciowych. Najważniejszą rzeczą będzie osiągnięcie nowego poczucia wewnętrznej równowagi, utrzymującego się w twym ciele znacznie dłużej niż doznawana przyjemność, która staje się tylko przelotnym wspomnieniem.

Metoda ta przedłuża stosunek do pół godziny, godziny, dwóch lub nawet więcej. Możesz cieszyć się tą formą miłości płciowej nieograniczenie długo, nie płacąc za tę przyjemność utratą swej energii życiowej. Różnica leży w rodzaju doświadczanego orgazmu. Zwykły orgazm można nazwać Orgazmem Szczytowym; jeden przelotny moment intensywnej, nawet dotykającej bólu przyjemności i to wszystko.

Taoiści są zwolennikami Orgazmu Głębinowego, stale rozchodzącej się fali orgazmu poprzez całe ciało. Orgazm ten dostarcza wzrastającej i ostatecznie o wiele wyższej ekstazy. Carlos Suares posłużył się wyobrażeniem podobnym do taoistycznego Orgazmu Głębinowego w celu rozróżnienia

prawdziwej miłości płciowej od ejakulacji: „Pod względem erotycznym człowiek jest bardziej podobny dolinie nawadniającej przez niezliczone strumienie niż głębokiemu wąwozowi, poprzez który przetacza się przytłaczająca fala wezbranego strumienia”.

W trakcie przeżywania Orgazmu Głębinowego kochankowie mogą się głęboko rozluźnić i mieć mnóstwo czasu na wzajemne obdarzanie się czułością. Zamiast szaleńczej eksplozji pojawiają się kolejne wyższe fale subtelnej energii, w której zanurzają się spleceni ze sobą kochankowie. Orgazm Głębinowy nie jest techniką, lecz raczej pewnym rodzajem doznania. Może być ono wsparte podążaniem wypróbowanym przez wieki szlakiem:

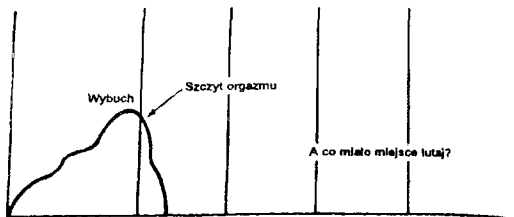
I. Kolejność czynności: po wykonaniu pchnięć rozluźnij się i wymień energię.

Wykonawszy mocne zaciśnięcia Wielkiego Ciągu, powróć do wykonywania pchnięć. Po następnym cyklu 81 płytkich (i 9 głębokich) pchnięć możesz ponownie zbliżać się do wytrysku. W tym czasie ukochana została mocno pobudzona twą namiętnością. Ona również może zbliżać się do orgazmu.

Gdy kobieta staje się bardzo podniecona, w jej pochwie następuje bardziej obfite wydzielanie się płynów, które zawierają dużą ilość energii *yin*. Po drugim cyklu pchnięć ponownie musisz wykonać Wielki Ciąg, aby zapobiec ejakulacji. Jeśli ukochana zbliża się do orgazmu i rozpoczyna wykonywanie Wielkiego Ciągu, zaprzestań w tym czasie jakichkolwiek ruchów. Przemieszczanie się energii płciowej powinno mieć już miejsce i zmierzać ku górze do wyższych ośrodków energetycznych.

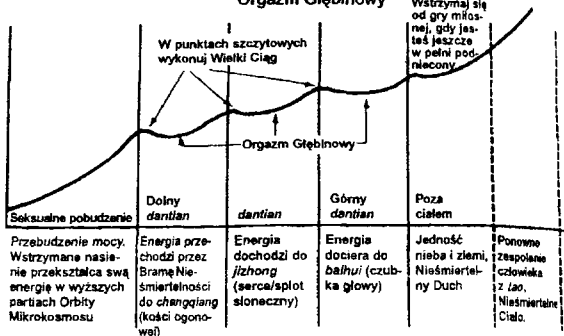
Zaprzestawszy pchnięć, przejdź do wymiany regenerującej energii. Łagodnie uwolnij gorącą, męską energię *yang* i skieruj do jej łona. Kobieta uwolni chłodną, żeńską energię *yin*. Pamiętaj, że nie wolno pobierać mocy ukochanej bez przekazania jej własnej mocy. Wzajemna wymiana uzdrowia. Dla osiągnięcia pełnej wewnętrznej równowagi mężczyzna potrzebuje łagodnej, chłonnej energii wytwarzanej przez kobietę. Kobiecie zaś ekspansywna energia mężczyzny pozwala

Orgazm zwykły



Orgazm genitalny z wytryskiem jest intensywny, lecz znacznie skraca okres stosunku miłosnego

Orgazm Głębiny



Orgazmy głębokie są spontanicznym otwarciem się kochanków na wyższe poziomy taistycznego doskonalenia energii qi

Rysunek 29

osiągnąć stan wyższej harmonii. Na tym właśnie polega istota naturalnego przyciągania się płci.

2. Pozycja: po zakończeniu stosunku miłosnego obejmijcie się w wygodnej dla was pozycji. Jeśli mężczyzna jest zbyt ciężki, kobieta zwykle układa się na nim. Jeśli kobieta jest silniejsza od mężczyzny, wówczas on weźmie ją pod siebie, by łatwiej czerpać z jej zasobów energetycznych. Jeśli kobieta jest osłabiona, może położyć się na partnerze, aby nasycić się jego energią. W każdym razie zawsze pamiętaj o tym, by wybrać

pozycję, w której będziecie mogli bez trudu trwać przez dłuższy czas (poduszki mogą być przydatne).

3. Zespolenie oddechu z oddechem ukochanej

W języku chińskim *qi* oznacza „oddech”. Życie jest oddechem. Wszystko, co żyje, na swój własny sposób wdycha powietrze, wydycha je lub też robi jedno i drugie. Dlatego też chińska filozofia dzieli wszystko wedle mniejszego lub większego udziału *yin* (wydechu) i *yang* (wdechu). Akt miłosny jest w swej istocie aktem oddychania. Swą energią *jing* napelniasz ciało i duszę ukochanej. Wdychasz swą energię życiową, unosząc ją do głowy, a wydychając, przekazujesz ją ukochanej.

Tak więc po wzajemnej wymianie energii seksualnej obejmujecie się i zespalacie swe oddechy. Połóż się na ukochanej i niech każde z was zbliży swe ucho do nosa partnera. W takiej pozycji z łatwością wyczujecie rytm oddechu partnera. W akcie miłosnym rytm oddechu stymuluje i harmonizuje wszystkie procesy życiowe. Wspólne oddychanie łączy partnerów i zespala rytm przepływających energii, dzięki czemu mogą oni nawiązać łączność ze źródłem swej energii. Powinieneś tak dalece wyczulić się na oddech ukochanej, abyś poczuł się wewnątrz jej oddechu tak głęboko i mocno, jakbyś popychał swojego penisa do dna jej łona.

4. Wdychanie energii w górę kręgosłupa do głowy, wydychanie jej poprzez penisa

Po pewnym czasie wspólnego oddychania zaczniecie stopniowo przenosić energię do czubka głowy. Z każdym wdechem męczyzna siłą swego umysłu wspiera moc *yin*, która z pochwy przemieszcza się do jego penisa; kobieta zaś wspomaga przemieszczanie się mocy *yang* z penisa do pochwy. Następnie obydwójce przenoście energię do punktu *huiyin* (krocza), a potem do punktu *changqiang* (kości ogonowej) i dalej stopniowo poprzez kręgosłup do punktu *baihui* (korony). Stamtąd energia spłynie do języka, który podczas całego ćwiczenia powinien dotykać podniebienia.

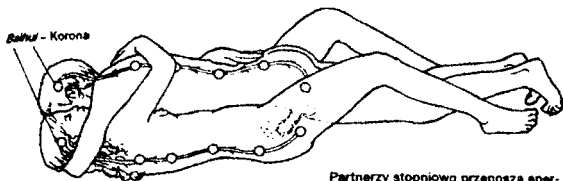
Chodzi o to, by sterować przepływ energii wyłącznie siłą umysłu, wyłączając siłę mięśni (używaną w ćwiczeniu Wielkiego Ciągu). Siłą myśli przemieszczajcie energię ku górze.

Zalecenie przesuwania energii myślą może się z początku wydawać niezrozumiałe. Jednak osoby, które zaczęły praktykować Kung-fu Seksu, poczują przepływ mocy i intuicyjnie zrozumieją, na czym to polega. Siła zacznie się wznosić do góry, w miarę jak umysł będzie się uczył tak kierować energią *qi*, by łączyć za jej pomocą ciało i umysł.

Na początku proces wymiany energii *yin* i *yang* można wspierać i przyspieszać, stosując długotrwałe zaciskanie mięśni. Z chwilą gdy płyn kobiecy zawrze w jej łonie, powoli i głęboko nabierz powietrza przez nos, równocześnie zaciśnij penis, *huiyin*, odbył, pośladki, zęby i pięści. Uczyni to w tej właśnie kolejności. Gdy wzmocnisz zacisk, prześlij myślą energię do penisa, a następnie poprzez *huiyin* do *changqiang* i w górę, wzdłuż kręgosłupa, do czubka głowy. Gdy skończysz nabierać powietrza, wstrzymaj oddech i zaciśnięcie na tak długo, jak tylko będzie to możliwe. Kontynuuj przesyłanie energii do głowy, dopóki starczy ci tchu.

Wypuszczając powietrze, w sposób świadomy przekaz ukochanej nadwyżkę swej gorącej energii. Aby pomyślnie to uczynić, musisz zrobić głęboki wdech. Uwolnij się od wszelkich napięć, rozluźniając głowę, gardło, klatkę piersiową, brzuch i biodra. Pozwól, aby fala odprężenia rozeszła się od czubka głowy do stóp. Gdy dotrze ona do obszaru miednicy, prześlij ukochanej poprzez penisa ciepłą energię *yang*, a nie nasienie! Zaciskanie mięśni i następujące po nich rozluźnienia powinny być wykonywane łagodnie i dawać wrażenie pulsowania wędrującego pomiędzy waszymi ciałami.

Z uczuciem miłości ofiaruj ukochanej swą energię. Tego aktu ofiarowania powinienesz dokonać z serdecznością i oddaniem. Nie ma w tym nic sentymentalnego. Zachęci to twą partnerkę do oddania ci odżywczej esencji *yin* i całkowitego objęcia energii *yang* energią *yin*. Na tym właśnie polega spełnianie się kobiety w jej roli. Jeśli spróbujesz wyciąć swą energię, natychmiast wyczuje (świadomie lub nieświadomie) twe poczucie oddzielenia, twe uparte ego, które nie jest w pewnym sensie niczym innym jak zablokowaną energią w jednym miejscu (u mężczyzny zwykle w głowie). Pozwól



Partnerzy stopniowo przenoszą energię ku górze (zanim ją wymieniają), do punktu baihui, korony głowy

Rysunek 30
Wymiana Yin-Yang

zatem ukochanej do woli wchłaniać nadwyżkę twojej energii yang, która mogłaby doprowadzić do wytrysku. W miarę zwiększającego się rozluźnienia i wygasania impulsu wytrysku energia yin rozleje się po całym twoim ciele, a energia yang zaleje ciało ukochanej.

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczenia *tao*, silne doznania miłości erotycznej często robią na tobie tak wielkie wrażenie, że nie potrafisz rozróżnić własnej energii yang od energii yin kobiety. Może ci się wydawać, że masz do czynienia z jakąś jedną gorącą i wybuchową energią. W miarę przyzwyczajania swego układu nerwowego do silniejszych ładunków energetycznych wymiana energii yin i yang stanie się dla ciebie coraz łatwiej zauważalna i coraz lepiej będziesz mógł ją sobie uświadomić. Gromadząc energię w coraz to wyższych punktach ciała, otwierasz większe możliwości wymiany energii, zarówno dla siebie, jak i dla twojej ukochanej. Zacznij od wprowadzania energii do punktu *huiyin* i od medytacji skupionej na tym właśnie miejscu.

Jeśli mężczyzna posiada więcej mocy niż kobieta, może pomóc jej w otwarciu zablokowanych ośrodków energetycznych poprzez wysyłanie tam swej energii. Obydwoje musicie skoncentrować się na tych punktach. Energia *qi* popłynie do tych miejsc, na których skupicie uwagę. Gdy energia znajdzie się w *huiyin* (kroczu), prześlij ją w górę do *changqiang*

(kości ogonowej). Koncentrując swą uwagę w tym miejscu, odczujesz nieznaczny ból i mrowienie w mosznie, gdy otworzy się ten ośrodek. Następnie prześlij energię do *mingmen*, Bramy Życia, punktu leżącego na kręgosłupie naprzeciw pępka, i dalej do Th-II gruczołu nadnercza. Gdy odczujesz ciepło energii, prześlij ją wyżej do punktu *jiaji*, leżącego pomiędzy łopatkami.

Gdy energia tam dotrze, poczujesz dużo ciepła rozchodzącego się po płucach. Następnie skieruj energię do punktu *yuzhen*, Nefrytowej Poduszki, leżącego na szczycie kręgosłupa, z tyłu głowy. Gdy nastąpi otwarcie tego ośrodka, doznasz w tym miejscu uczucia ciężkości. Stamtąd przenieś energię do korony głowy, punktu znajdującego się na linii biegnącej pomiędzy uszami. Głowa może stać się bardzo ciężka lub możesz mieć uczucie, że coś wewnątrz głowy przewierca się na zewnątrz. Następnie przenieś energię do punktu pomiędzy brwiami.

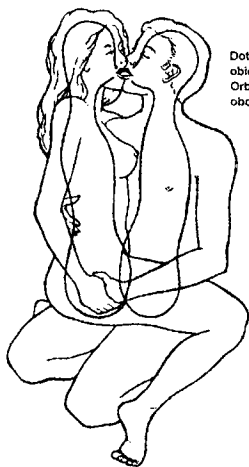
Pamiętaj, że nie można otworzyć wszystkich punktów energetycznych podczas jednego zespolenia płciowego. Otwarcie jednego punktu może wymagać wielokrotnej wymiany *yin* i *yang*. Jeśli dochodzi do wytrysku, trudno jest dokonywać wymiany, ponieważ mężczyzna traci większość energii i mało jej pozostaje do przeniesienia do wyższych ośrodków energetycznych. Gdy energia wypełni głowę, będzie spływać w dół przez język. Sprowadź ją do pępka i tam zmagazynuj.

5. Faza plateau: wprowadź energię krążącą w twojej Orbicie Mikrokosmosu na Orbitę Mikrokosmosu partnerki.

W zależności od poziomu życiowej energii i stopnia rozwoju duchowego partnerów para kochanków będzie doświadczać podczas stosunku miłosnego nowych „otwarć”. Oznacza to, że nagle zauważysz pewną zmianę jakościową w twych odczuciach i świadomości. Najczęściej zdarza się to w trakcie wymiany *yin-yang* w fazie plateau. Okres stosunku miłosnego, gdy nie wykonujesz pełnych namiętności

夾脊 *jiaji*

pchnięć, zwie się fazą plateau. Moment „szczytowy” występuje tuż przed orgazmem, oddalonym poprzez wykonywanie Wielkiego Ciągu. Plateau jest fazą wymiany energii w stanie fizycznej bierności pomiędzy dwoma szczytami.



Dotyk języków zamyka obieg energii na Orbitach Mikrokosmosu obojga partnerów

Rysunek 31

Subtelne formy energii w dwóch spoczywających bez ruchu ciałach bynajmniej nie pozostają bierne, ale przemieszczają się dynamicznie pomiędzy partnerami i podwyższają poziom napięcia elektromagnetyczno-seksualnego. Tworzą wewnątrz narastające fale energetyczne, które niczym fale morskie bezustannie wznoszą się i opadają. Gdy już osiągnięcie intensywne podniecenie dzięki pchnięciom i dzięki przesyłaniu energii seksualnej na Orbitę Mikrokosmosu oraz dzięki wykonywaniu Wielkiego Ciągu, wymiana *yin-yang* będzie mogła się rozwijać na wiele rozmaitych sposobów.

Na początku wymiana energii pomiędzy partnerami może sprawiać wrażenie chaotycznej i zachodzącej między jakimkolwiek dwoma punktami ciała. W miarę przyzwyczajania się do energii uzyskanej dzięki wstrzymywaniu wytrysku zaczniesz wyraźnie rozróżniać poszczególne kanały Orbity Mikrokosmosu, biegnące w górę wzdłuż kręgosłupa i w dół przednią częścią ciała. W fazie plateau pojawić się może uczucie obecności ciepłego strumienia, przepływającego pomiędzy jej łonem i twym członkiem oraz pomiędzy waszymi ustami i piersiami.

Dwie osobne Orbity Mikrokosmosu łączą się w jeden obieg, biegnący przez obydwa wasze ciała. Pomaga to zrównoważyć potencjały energetyczne partnerów i wzmacnia łączące ich więzy miłosne. Amplituda strumienia *qi* wzrasta, możesz wręcz odczuć przepływanie między tobą a partnerką czegoś w rodzaju ciepłego prądu elektrycznego. U kochanków cieszących się dobrym zdrowiem i prawidłowo ćwiczących Wielki Ciąg doznanie to może pojawić się dość szybko, bo już po kilku tygodniach lub miesiącach miłosnych praktyk.

Orbity Mikrokosmosu mężczyzny i kobiety mogą łączyć się na wiele różnych sposobów. Najczęściej dochodzi do ich przecięcia na poziomie ust i narządów płciowych, tak też orbity tworzą figurę w kształcie ósemki. Obwód ósemki zamyka się z chwilą, gdy energia mikrokosmosu mężczyzny, posuwająca się w górę wzdłuż kręgosłupa, przechodzi poprzez jego język, działający jak elektryczny przełącznik, do ciała kobiety. Męska energia wchodzi na Orbitę Mikrokosmosu kobiety i spływa w dół przednią częścią jej ciała (Kanałem Funkcjonalnym) do pochwy, skąd przez członek ponownie wraca do kręgosłupa mężczyzny. Energia kobiety krąży w podobny sposób; w górę, jej tylnym kanałem, po czym w dół przednim kanałem mężczyzny, skąd wraca do jej ciała poprzez pochwę i ponownie wędruje do krocza i w górę kręgosłupa. Na tym poziomie energetycznym jest to najprostsza forma świadomego kierowania wymianą energii *yin* i *yang*.

Każda para może, w różny sposób, realizować wymianę energii na obwodzie ósemki. Początkowo możesz mówić

ukochanej, na czym się koncentrujesz. Z czasem, gdy wazsza wrażliwość na obecność własnej energii i energii partnera wzrośnie, wymienianie *qi* stanie się samo w sobie językiem akcentowanym chwilami rozkoszy wypływającej z przekazywania ciepłego strumienia energii ciała ukochanej. Figura ósemki może przecinać się tylko na poziomie ust lub w miejscu narządów płciowych. Może oplatać się wokół twego Kanału Zarządzającego, iść w górę wzdłuż kręgosłupa i wracać w dół po kręgosłupie ukochanej, lub odwrotnie.

Na tym poziomie doznań pary często doświadczają spontanicznego otwarcia się niektórych z ośmiu specjalnych kanałów psychicznych. Posługiwania się tymi kanałami uczy medytacja „Zespolenia Pięciu Elementów”, wchodząca w skład taoistycznego systemu jogi (zobacz rozdział 18). Kanały te obejmują negatywne i pozytywne szlaki rąk i nóg, szlaki pasa biegnące dookoła ciała oraz szlak pchnięć, umiejscowiony w samym środku ciała. Nie wpadaj w popłoch, jeśli spostrzeżesz, że energia zaczyna poruszać się ścieżkami zupełnie wam dotąd nieznanymi. Wielu kochanków doświadcza uczucia obecności kolumny energii wyrastającej pomiędzy ich ciałami. Jeśli przytrafi się to tobie, rozluźnij się i czerp przyjemność z mającej miejsce gry subtelnych energii. Niektóre pary doświadczają doznania wybuchu energii *qi* ku górze do czubka ich głów i opadania jej fontanną nektaru. Inni doznają uczucia zamknięcia w jakimś kokonie, wspólnego oplecenia niewidzialnymi nitkami okalającej ich energii.

Gdy otworzysz wszystkie kanały psychiczne i poznasz możliwości powstające z wymiany energii, osiągniesz wówczas pełną swobodę wyboru sposobu wyrażania miłości. Ciekawą rzeczą jest to, że czasem kochankowie, którzy nigdy nie zetknęli się z przedstawionymi tu ezoterycznymi technikami miłości, przeżywają podobne doznania podczas stosunku. Nie potrafią osiągnąć tego poprzez świadome akty woli, ale doświadczają wrażenia, jakie wyzwała spontaniczne otwarcie się kanałów subtelnej energii. Taoistyczne sekrety miłości opracowano w celu uświadomienia człowiekowi nieskończonych możliwości, jakie w nim tkwią. To właśnie skoncentrowana

świadomość spontanicznie wyzwała przeżywanie wymiany boskiej energii. W tym sensie miłość stanowi uniwersalną drogę do większej wolności – im bardziej dzielisz się energią z partnerem, tym więcej szans wyboru otwiera się przed tobą.

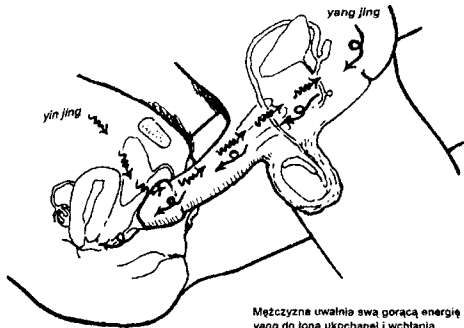
6. Doskonalenie Orgazmu Głębinowego w trzech dantianach

Gdy kochankowie podzielili się swą energią *qi* na Orbicie Mikrokosmosu lub w innych kanałach psychicznych, ich energia została wzmocniona i zrównoważona. Stanowi to podstawę dla prawdziwego zespolenia ich istnień podczas Orgazmu Głębinowego.

Orgazm Głębinowy jest głębszym doświadczeniem od wymiany *yin-yang*, gdyż wykracza poza Orbitę Mikrokosmosu. Może on być spontanicznie przeżyty przez każdą parę dbającą o rozwój swoich zdolności kochania i świadomości duchowej. Żadna technika nie gwarantuje przeżycia Orgazmu Głębinowego, ale przedstawione w tej książce metody w dużym stopniu zwiększają szansę jego regularnego doznania. Jest to stan przedłużonego orgazmu, który zazwyczaj ma miejsce podczas okresu plateau, gdy energie *yin* i *yang* wchodzą w stan znakomitej, delikatnej równowagi, łączenia się przeciwieństw, stapiania się. Jednakże, nie zrażaj się, jeśli mimo opanowania techniki wstrzymywania wytrysku i wykonywania Wielkiego Ciągu nie doznasz Orgazmu Głębinowego. Zdarza się to często, szczególnie jeśli żyjesz w stresującym środowisku miejskim, w którym działa tak wiele sił, zakłócających z trudem osiąganą równowagę subtelnych energii.

Podczas Orgazmu Głębinowego kochankowie jednocześnie doświadczają „otwarcia” pewnych ośrodków energetycznych. Wyzwała to ogromną energię, która promieniując, wypełnia każdą komórkę twojego ciała i zespala cię z ukochaną. Hindusi nazywają te ośrodki czakrami. Taoiści określają je mianem dolnych, środkowych i górnych dantianów i lokalizują je odpowiednio w brzuchu, sercu i w głowie.

W rzeczywistości całe ciało stanowi jeden *dantian* lub też jedno pole energii, lecz w praktyce, zanim człowiek osiągnie



Mężczyzna uwalnia swą gorącą energię yang do łona ukochanej i wchłania chłodną moc yin poprzez członek

Rysunek 32
Wymiana Yin-Yang

umiejętność panowania nad dużymi mocami, lepiej i prościej jest uczyć się sprawowania kontroli nad mniejszymi zawirowaniami energii. Otwieranie ośrodków *dantian* najczęściej rozpoczyna się od najniżej położonych. Jeśli wyższe ośrodki zostaną otwarte przed niższymi, może wywołać to zachwianie równowagi energetycznej i szybkie wypromieniowanie energii. W takim wypadku kochankowie powinni przesłać energię z wyższych ośrodków do dolnych, by ustabilizować polaryzację energii. Wypełnienie dolnych ośrodków energią wyższego rzędu udzieli kochankom poczucia większej intymności i utworzy podstawy dalszego zgłębiania duchowego świata ukochanej osoby.

Otwierając te ośrodki energii, dokonujesz transformacji swej energii płciowej w energię duchową. Orgazm Głębiny staje się aktem zespolenia *jing*, *qi* i *shen* kochanków. Wszystkie te trzy rodzaje energii zazwyczaj są obecne w każdym człowieku, zwykle jednak pozostają w stanie rozdzielania i osłabienia. Kochankowie mogą dostarczać sobie wzajemnie brakujących

energii i dzielić się ich nadwyżkami. Procesy te zachodzą dzięki samej obecności dwóch biegunów energetycznych. Z chwilą otwarcia nowego ośrodka energetycznego umysł twój, dzięki zespoleniu trzech rodzajów energii w spontanicznie przebiegającej reakcji alchemicznej, dokonuje małego poszerzenia swej świadomości. Twoja energia duchowa oczyszcza się i staje się bardziej ześrodkowana w twym ciele.

Należy zdać sobie sprawę z tego, że nie można otworzyć tych ośrodków na siłę, tak jak nie można przyspieszyć procesu dorastania małego dziecka. Wszystko musi przebiegać naturalnie. Dlatego też musisz się rozluźnić, aby doprowadzić do otwarcia dantianów. Wówczas doświadczysz Orgazmu Głębinowego jako spontanicznie wywołonego daru, błyszczącego klejnotu ofiarowanego przez *tao*. Stan ten opisywany jest jako stan najgłębszej jasności i spokoju, ale i te słowa nie oddają jego piękna i głębokiej prawdy w nim zawartej.

Im bardziej rozluźnisz się podczas wymiany *yin-yang*, im bardziej oddasz się ukochanej, tym większa istnieje możliwość osiągnięcia równowagi dwóch biegunów, równowagi koniecznej do otwarcia kolejnych ośrodków energetycznych. Proces otwarcia odbywa się w ułamku sekundy, ale może wymagać długich miesięcy, a nawet lat pracy nad zharmonizowaniem energii między kochankami. Dlatego właśnie osiągnięcie wyższych poziomów energetycznych podczas doskonalenia we dwoje wymaga znacznego zaangażowania się. Zrozumienie gry subtelnych energii i uszlachetnienie naszej podstawowej energii fizycznej i emocjonalnej wymaga wiele czasu.

Radzenie sobie z coraz silniejszym strumieniem energii *qi*, wyzwalanym przez Orgazm Głębinowy, wymaga również silnego układu nerwowego. Stanowi to jeden z powodów, dla których nauczam takich ćwiczeń wzmacniających jak Blokada Energii (rozdział 6). Nieocenione są tu techniki *taiji*, *jogi*, *qigong* lub innych postaci oczyszczającej medytacji, umożliwiającej i przyspieszającej proces wzmożenia układu nerwowego. Pary wrażliwe na bodźce psychiczne, pragnące osiągnąć Orgazm Głębinowy bez wykonywania fizycznych

ćwiczeń mogą, jeśli są oboje zdrowi i wykonują medytację Orbity Mikrokosmosu oraz medytację zespolenia, uprawiać metody doskonalenia seksualnego zawarte w tej książce.



Rysunek 33

Orgazm Głębinowy możliwy jest jedynie wówczas, gdy w trakcie wymiany *yin-yang* obydwój kochankowie harmonijnie łączą swe oddechy oraz siłę swej woli. Skupiając uwagę na ośrodkach partnera, wspomagają przepływ energii między sobą. Pomocne jest wprawianie energii siłą swych myśli w ruch spiralny po okręgu około siedmiocentymetrowej średnicy (mężczyzna zgodnie z ruchem wskazówek zegara, kobieta w kierunku przeciwnym), w miejscu mniej więcej siedmiu centymetrów wewnątrz ciała od miejsca położenia

ośrodka. Powinieneś trochę poeksperymentować nad zlokalizowaniem miejsca koncentracji, gdyż u niektórych ludzi moc energii bywa większa w miejscach nieco bliżej kręgosłupa.

Energia *qi* lubi poruszać się ruchem spiralnym. Wyzwalając siłą umysłu taki właśnie jej ruch w kluczowych miejscach ciała, możesz wywołać Orgazm Głębinowy o jeszcze większym niż poprzednio zawirowaniu energii. Spiralne kręgi energii *qi* powstają samoistnie przez wzajemne oddziaływanie na siebie energii męskiej i żeńskiej. Znajduje to swe odbicie w symbolice geometrycznej obydwu płci – kobieta przedstawiona jest w postaci koła, a mężczyzna – w postaci prostej strzały. Połączenie tych dwóch symboli daje spiralę, która jest krążącą energią zawierającą w sobie energię liniową, zmierzającą do środka koła. To samo dzieje się, gdy mężczyzna i kobieta uprawiają miłość – *qi yang* wchodzi do kręgu *qi yin*. Obydwie te energie zespalają się, krąg energii poszerza się i ruchem spiralnym wędruje obydwoma ciałami ku górze.

Energia w naturalny sposób przemieszcza się etapami, przechodząc przez kolejne ośrodki energetyczne:

1. Ośrodek pępka lub inaczej dolny *dantian* stanowi miejsce, w którym spotyka się wiele szlaków energetycznych naszego ciała. Gdy pępek jest otwarty, wszystkie szlaki są połączone. Odczujesz w nim coś z nieprawdopodobnej wręcz witalności nowo narodzonego dziecka, które jeszcze nie tak dawno temu było odżywiane przez matkę poprzez pępek.

2. Przenieś energię do splotu słonecznego, który kontroluje układ pokarmowy: żołądek, śledzionę i wątrobę. Wzmocni to znacznie twoje zdrowie i siłę woli. Energia tego ośrodka jest o wiele silniejsza i czystsza, obejmuje swym zasięgiem większy obszar. Ale najpierw musisz otworzyć ten ośrodek, aby energia mogła przezeń przepływać.

3. Przenieś energię do ośrodka serca, środkowego *dantianu* obejmującego obszar bezpośrednio powyżej i poniżej serca. Wzmocnienie funkcji serca i płuc oraz rozwinięcie twojej siły miłości i zrozumienia dokonuje się za sprawą tego ośrodka.

4. Następnie przenieś energię do gardła. Ośrodkiem energetycznym gardła jest tarczycza, brama pomiędzy człowiekiem a niebem. Ośrodek ten kontroluje mowę i jest również znany jako ośrodek twórczy.

5. Z ośrodka gardła przekaz energię do punktu *yintang* (tak zwane trzecie oko) leżącego pomiędzy brwiami, kontrolującego system nerwowy i duszę. Rozwinięcie tego ośrodka wpływa uspokajająco na człowieka, zmniejszając oddziaływanie sytuacji stresowych i lęków. Głowa stanowi górne „pole energii”, czy też inaczej mówiąc, górny *dantian*.

6. W końcu pokieruj energię do punktu *baihui*, korony, ośrodka wiedzy duchowej i wrót wiodących ku wyższemu rozwojowi duchowemu.

ORGAZM GŁĘBINOWY – STRESZCZENIE

1. Uprawiaj miłość w sposób aktywny, stosując 3 lub 6 płytkich pchnięć i jedno głębokie, lub 9 płytkich i jedno głębokie.

2. Zaprzestań pchnięć z chwilą zbliżania się orgazmu. Użyj Wielkiego Ciągu do przesłania energii do punktu *baihui*.

3. Obejmijcie się i zsynchronizujcie oddechy. Ułóż się w wygodnej pozycji, bez skrępowania kończyn.

4. Mocą swego umysłu skieruj energię *qi* do kanałów energetycznych i otwórz Orbitę Mikrokosmosu.

5. Wymieńcie wzajemnie energię i poprzez medytację wprawcie ją w ruch wokół waszych splecionych ciał. Skup uwagę na utrzymaniu równowagi biegunów w dolnym *dantianie*. Gdy energia wzrośnie, prześlij ją jedną falą do środkowego i górnego *dantianu*.

6. Gdy energia zostanie przesłana ku górze lub gdy poczujesz zmniejszenie o 50% twej erekcji, jeśli chcesz, rozpocznij na nowo pchnięcia, gromadząc więcej energii. Przepona moczowo-płciowa pozostaje silnie zaciśnięta, pchnięcia ustają tuż przed wytryskiem.

7. Kilkakrotnie dokonajcie wymiany wzajemnej energii. Za każdym razem staraj się przenieść energię do coraz wyższych ośrodków, skupiając swą medytację przy każdym *dantianie* tak długo, jak będzie to możliwe.

8. Kobieta również powinna wykonywać Wielki Ciąg podczas stosunku miłosnego. Pomoże jej to w zaciśnięciu pochwy i pobudzeniu produkcji hormonów. Wykonując Wielki Ciąg, może uzyskać te same korzyści, jakie uzyskuje mężczyzna, jak długowieczność i rozwój duchowy. Pamiętaj, że metoda Wielkiego Ciągu jest ćwiczeniem mięśni i umysłu – podczas gdy wymiana energii stanowi proces umysłowy i duchowy. Wyższe formy energii u kobiety są odmienne niż u mężczyzny. Studium energii zasługuje na odrębne opracowanie i znajduje się w mych przyszłych planach wydawniczych.

W poprawnie wykonywanej taoistycznej praktyce doskonalenia we dwoje, zarówno mężczyzna, jak i kobieta odradza ją się fizycznie i duchowo i proces ten nie przynosi żadnemu z nich szkody. Jest bardzo ważne, aby praktyka ta nie była używana dla egoistycznych celów. Zalecam, aby w wyższych stadiach praktyki żaden z partnerów nie miał orgazmu genitalnego. Dla kobiety może to nie stanowić wielkiej straty, a może nawet czasem pobudzać ją do osiągnięcia wyższych stanów. Gdy jeden z partnerów dochodzi do orgazmu, powinien to zasygnalizować, aby drugi zaprzestał poruszania się. Obydwoje mogą zmniejszyć swój popęd do orgazmu genitalnego poprzez natychmiastowe wykonanie Wielkiego Ciągu i odprowadzenie energii z narządów płciowych.

W taoistycznej praktyce „doskonalenia w pojedynkę” mężczyzna może sam wywołać pewien rodzaj wewnętrznego Orgazmu Głębinowego poprzez nauczenie się równoważenia wymiany *yin–yang* pomiędzy swymi różnymi dantianami. Istnieje zadziwiająca metoda „samoistnego stosunku” wywołana poprzez odwrócenie biegunowości pewnych organów. Jest to medytacja wyższego stopnia, doświadczana jako akt miłosny. Medytacji tej powinni ostatecznie nauczyć się również mężczyźni i kobiety będący w związkach. Medytacja ta została opisana w rozdziale 18 jako Niższe Oświecenie kan i li.

Wielki Ciąg jako metoda antykoncepcyjna

Taoistyczna praktyka doskonalenia energii płciowej może dopomóc ci w wytworzeniu najbardziej zdrowej i organicznej metody antykoncepcyjnej z dotychczas znanych. Osobiście stosując tę metodę, nie miałem wytrysku przez 10 minionych lat i nigdy nie doszło do niechcianej ciąży. Gdy wraz z żoną zdecydowaliśmy się, aby mieć dziecko, dwukrotnie miałem wytrysk. Pierwsza ejakulacja miała za cel oczyszczenia mego ciała z komórek osłabionego nasienia. Komórki te były osłabione, ponieważ podczas medytacji wyciągnąłem z nich energię *qi* i przesłałem ją do wyższych ośrodków energetycznych. Moje ciało z wigorem przystąpiło do wyprodukowania nowego nasienia, a ja skupiłem całą moją energię, aby uczynić je tak silnym i zdrowym, jak to tylko było możliwe.

Tylko raz miałem wytrysk w celu zapłodnienia mojej żony. Oczywiście wybraliśmy początkowy okres jej owulacji, tak aby moje nasienie miało kilka dni czasu na uchwycenie jej jaja. Wynikiem tego jest nasz syn Max, żywe srebro, co mogą potwierdzić moi uczniowie. Wierzę, że zapewniliśmy mu możliwie najlepszy start w życiu dzięki ochranianiu i doskonaleniu nasienia w tym zdrowym ciele.

Jednakże znajduje się w tym wszystkim pewne niebezpieczeństwo, ponieważ twoje nasienie, w wyniku wykonywanych ćwiczeń, staje się silniejsze i może łatwo się wyśliznąć spod kontroli i zapłodnić kobietę. Chociaż możesz być stuprocentowo pewien skuteczności kontrolowania ejakulacji, zalecam jednak używanie innych wspierających środków antykoncepcyjnych. Nie wchodź w kolizję ze swym ciałem, stróż od wasektomii czy też sterylizacji. Prezerwatywy uniemożliwiają wchłanianie kobiecych płynów *yin* i mogą osłabić twą wrażliwość na przemieszczanie się energii *qi* przez penisa.

Dla bezpieczeństwa stosuj dodatkowe środki antykoncepcyjne nawet wówczas, jeśli potrafisz powstrzymać wytrysk nasienia. Pewna ilość śluzu może się wydostać i ułatwić drogę wyjścia nasieniu podczas wymiany energii w fazie plateau.



Ten wodnisty śluz może zawierać w sobie kilka komórek spermy pragnących spotkać samotne jajo. Stanowi to również ostrzeżenie, aby nie sypiać z kobietami, których nie darzy się pełnym uczuciem miłości. Niechciane dziecko będzie kosztować wszystkich znacznie więcej aniżeli jest tego warta chwilo-
wa przyjemność seksualna. Pamiętaj, że nie tylko doskonalisz swą energię seksualną, ale również kultywujesz *tao* we wszystkim, co robisz i myślisz. Usiłuj robić to mądrze – unikniesz dużych problemów, stosując poprawnie małe środki zaradcze.

Punkt widzenia kobiety na metodę doskonalenia we dwoje

Oto wywiad przeprowadzony przez Michaela Winna z 35-letnią nauczycielką tańca, psychoterapeutką, gospodynią domową i matką.

Pytanie: Czy jest trudne opanowanie kobiecej części praktyki doskonalenia we dwoje, Kung-fu Jainików?

Odpowiedź: Praktykuję metodę doskonalenia we dwoje od dwóch lat. Ogólne zasady, jak i fizyczna ich część były dość łatwe, ale zabrało mi sporo czasu odkrycie moich własnych potrzeb płciowych i ich zrównoważenie. Pomoc mojemu partnerowi w opanowaniu jego orgazmu okazała się trudniejsza aniżeli powstrzymanie mojego orgazmu. Pytanie odnośnie tego, czy mieć orgazm, czy też nie, czy daje mi on energię, czy też mnie jej pozbawia, uległo zmianie. Pytanie to zależy od kilku rzeczy: od rodzaju orgazmu, od rodzaju energii płynącej pomiędzy mną i moim partnerem, gdzie znajduje się moja energia tego dnia podczas stosunku, jakie są moje emocje.

Pytanie: Czy jeśli odczuwasz mało energii, to orgazm dodaje ci sił? Czy też odwrotnie, gdy masz dużo energii, pozbawia cię jej?

Odpowiedź: Myślę, że gdy mam mało energii, pobudzenie energii płciowej podnosi poziom mojej energii. Lecz pokonanie całej drogi gry miłosnej, zakończone zwykłym orgazmem, wyczerpuje mnie. Gdy mam dużo energii pobudzenie energii seksualnej podnosi poziom mojej energii, oczyszczając ją

i orgazm mnie nie wyczerpuje. Czasem nawet może dodać mi energii. Mój partner nauczył się przekształcać i oddawać mi z powrotem nadwyżki energii uzyskane z mojego orgazmu, tak więc nie tracę energii podczas orgazmu, chyba że od początku jestem wyczerpana. Wówczas dążę do zachowania mojej energii i wykonuję Wielki Ciąg.

Pytanie: Czy uważasz, że twoje życie seksualne uległo radykalnej zmianie?

Odpowiedź: Oczywiście. Bez wątpienia stało się czymś szczególnym. Nasza zdolność dostrojenia się do siebie nawzajem bardzo się zwiększyła. Obecnie harmonia między nami znacznie się zwiększyła i wychodzi daleko poza wcześniejsze moje doświadczenia seksualne; zestroiła ona nasz akt miłosny w naprawdę wysoką formę sztuki porozumiewania się. Pożycie seksualne zawsze było dla mnie czymś wspaniałym, ale teraz stało się o wiele głębsze. Wiąże się to z umiejętnością komunikacji fizycznej i psychicznej, którą przedtem tylko czasami udawało się nawiązać.

Pytanie: Pomówmy bardziej szczegółowo. Czy twoje obecne pożycie seksualne stało się bardziej intensywne?

Odpowiedź: Jest bardziej intensywne, cieplejsze, dłuższe. I myślę, że to „dłuższe” stanowi istotną jego część. Mogę mieć orgazm obejmujący całe moje ciało. Doświadczyłam tego przedtem kilkakrotnie, ale teraz zdarza mi się to o wiele częściej. Potrafię podtrzymywać orgazm przez dłuższy czas. Trwa on dłużej, czasem nawet przez kilka minut. Przedtem zaledwie kilka sekund. Jestem obecnie rzeczywiście zestrojona z różnymi rodzajami orgazmu.

Pytanie: Jakie są te różne orgazmy?

Odpowiedź: Każdy jest inny. Zdarzają się naprawdę łagodne i pełne słodczy, inne są intensywne i pełne siły. Mogą mieć miejsce w różnych częściach ciała, również w mózgu. Może się zdarzyć w organach płciowych. Stosuję z powodzeniem orgazm w leczeniu. Kilkakrotnie mając orgazm, pokierowałam go do osłabionego narządu ciała w celu uzdrowienia, ale znalazłam o wiele korzystniejszą metodę leczenia poprzez wstrzymanie orgazmu i przesłanie tam samej

energii. Odkryłam sposób, który istotnie wzmacnia i wydłuża orgazm. Polega on na dojściu do połowy drogi, a następnie powstrzymaniu się.

Pytanie: Czy to znaczy, że gdy już doszłaś do orgazmu, możesz wykonać Kung-fu Jainików?

Odpowiedź: Tak. Jest to tak, jakbyś wycofał się doszedłszy już do orgazmu, ale wydłuża się on i trwa przez naprawdę dłuższy czas. Dzieje się tak, ponieważ zamiast wyłączenia orgazmu, jeśli już do niego doszłam, następuje jego przedłużenie. Przesyłam energię w górę kręgosłupa, ale nie wykonuję skurczów Wielkiego Ciągu. Zaciskam tylko mięśnie pochwy i odchylam biodra do tyłu, lekko wyginając kręgosłup w łuk, tak że plecy są zaokrąglone.

Pytanie: I to przedłuża twój orgazm.

Odpowiedź: Tak, ogromnie.

Pytanie: Czy dzieje się tak, ponieważ kręgosłup znalazł się w pozycji pozwalającej na łatwe przemieszczanie się energii ku górze?

Odpowiedź: Prawdopodobnie. Nie jestem pewna, w jaki sposób pozwala to na łatwiejsze wciąganie energii ku górze. Odkryłam ten sposób, gdy usiłowałam pomóc mojemu partnerowi powstrzymać jego orgazm. Gdy ja zaczynam mieć orgazm, wywołuje to orgazm w moim partnerze, a ja nie chcę, aby tak się działo. Tak więc, jeśli zaczynam mieć orgazm i czuję, że jego orgazm się zbliża, wyciągam jego członek z pochwy i zaczynam przesyłać swoją energię ku górze. Często się zdarza, że przedłuża to mój orgazm.

Pytanie: Tak więc doświadczasz orgazmu, odsunąwszy się od swego partnera, przeżywasz go bardziej indywidualnie.

Odpowiedź: Tak. Staram się, aby nie wciągać w to mojego partnera. Gdy zaś czuje on pełną kontrolę, zostajemy razem i jest to wówczas cudowne.

Pytanie: Jaka jest reakcja innych kobiet praktykujących Kung-fu Jainików?

Odpowiedź: Ogólnie dobra. Lubią to robić. Większość kobiet, z którymi rozmawiam, skłonna jest uważać, że już wcześniej to знаły.



Pytanie: Również i ja często to słyszę. Czy jest to powszechna reakcja?

Odpowiedź: Mówiąc prawdę myślę, że tylko kilka kobiet rzeczywiście praktykuje to z partnerami. Niektóre kobiety wykonują ćwiczenia, ale ja znam tylko jedną kobietę, która wykonuje to, będąc razem z partnerem. Praktyka Kung-fu Jajników jest w dużym stopniu tylko moim własnym doświadczeniem. Po prostu niewiele kobiet to robi.

Pytanie: Czy zdarzyło ci się odczuć, jeśli chodzi o jakość twych doznań seksualnych i jakość przepływającej energii wyższy stan wibracji energii?

Odpowiedź: Tak. Czasem po orgazmie wydaje mi się, że znajduję się pod wodą. Dostrzegam rzeczy w inny sposób i w uszach słyszę pewien dźwięk. Podobne doświadczenia miałam również po okresie intensywnej medytacji.

Pytanie: W jaki sposób ćwiczenie Kung-fu Jainików wpłynęło na twoje codzienne życie?

Odpowiedź: Stałam się bardziej wrażliwa na potrzeby mojego partnera, jak również na moją własną energię. Pojawiła się między nami większa czułość i myślę, że stało się to bodźcem do ochraniać swej energii. Przechowywanie i doskonalenie energii jest rzeczą drogocenną. Myślę, że jeśli w ten sposób postępujesz, stworzysz pewien szlachetny stan obecności w świecie, który powoduje podobny oddźwięk w innych ludziach.

Pytanie: Mówiąc o energii i o dzieleniu się nią z ukochanym – jaka jest różnica pomiędzy energią a miłością? Czy posiadanie większej energii, wyrażanej większą jej fizyczną intensywnością jest tym samym, co silniejsze odczuwanie miłości?

Odpowiedź: To nie jest tylko fizyczne; to również odczuwa się psychicznie. Współtworzysz związek dwojga kochających się ludzi. Pożycie seksualne jest środkiem do tworzenia harmonii. Taoistyczne metody wnoszą więcej mocy do twych emocji, we wszystko. Zdarza się nam, że w środku aktu miłosnego po prostu zaczynamy płakać. Jest to tak pełne mocy, głębokiej czułości i jedności. Z pewnością to coś więcej niż tylko fizyczna intensywność.

Pytanie: Czy na każdym poziomie potrafisz odróżnić energię *yin* od *yang*?

Odpowiedź: Nie myślę o tym jako o *yin* czy *yang*, ale czuję, jak żar mojego partnera przemieszcza się w górę mojego kręgosłupa, i to mnie przemienia. Czuję się bardziej kobietą, ale nie mogłabym nazwać tego odczuwaniem. Raczej określe to jako swoisty rodzaj energii. Podobne jest to rozniecanie

ognia we własnym wnętrzu, a następnie przyzwoleniu na stopienie się z nim.

Pytanie: Jaka jest zatem różnica pomiędzy wymianą energii *qi* a kochaniem?

Odpowiedź: Stanowi to jeden ze sposobów wymiany miłości. Stanowi to jeden ze sposobów dzielenia się energią. Stwarza to większą biegunowość. Czuję się nasycona, jest to jak pożywienie. Otrzymuję energię *yang* i ta gorąca energia *yang* pozwala mi wytworzyć więcej energii *yin*. Staję się bardziej zrównoważona. Odczuwałam to również przedtem, ale nie zawsze potrafiłam to osiągnąć i nie było to tak intensywne.

Pytanie: Czy zwiększyło to twój apetyt na uprawianie miłości?

Odpowiedź: Tak. Zwiększyło to mój apetyt, ale mam się dobrze i bez uprawiania miłości erotycznej. Czuję się na tyle zaspokojona, że nie jest to koniecznością. Kung-fu Jajników pozwala mi przekształcić i przenieść ku górze moją energię płciową, tak że nie szaleję, jeśli jestem erotycznie podniecona, a mój partner nie. Ale, gdy zdarzy się okazja, lubię skorzystać z erotycznej miłości.

Pytanie: Czy zdarzyło ci się odczuć, że twój partner jest bardziej zaabsorbowany zachowaniem swej energii aniżeli samym stosunkiem miłosnym?

Odpowiedź: Nie, nigdy. To tylko podnosi wartość stosunku miłosnego. Czasem, gdy się nie udaje, jest to frustrujące. Ale ja zawsze patrzę w przyszłość i cieszę się z osiągnięcia coraz lepszych wyników.

Abrc

n)



Siedem duchowych stopni doskonalenia energii seksualnej

Istnieje wiele sposobów postępowania w praktyce wymiany energii płciowej pomiędzy partnerami, jak również w praktyce wchłaniania własnej energii nasienia. Każda osoba musi rozpocząć pracę nad swym rozwojem, zaczynając od miejsca, w którym obecnie się znajduje. Istnieją wyższe, bardziej duchowe poziomy przemiany świadomości człowieka niż wstępne techniki doskonalenia seksualnego zawarte w tej książce. Lecz jest rzeczą niemożliwą pełne ich zrozumienie i osiągnięcie wypływających z ich praktyki trwałych korzyści, dopóki człowiek nie jest w stanie opanować swego popędu płciowego.

Wielu joginów, guru i mistrzów przybyło ze Wschodu do Ameryki, uważając się za w pełni oświeconych, ale wkrótce odkryli, że nie panują nad swą seksualnością. Jedynie stłumili swój popęd płciowy, rozwijając wyższe ośrodki energii duchowej. Niektórzy z nich pomimo swych duchowych zdolności wpadli w sidła własnych religijnych czy też kulturowych tabu dotyczących życia seksualnego. Ten brak wewnętrznej równowagi powstał przez silne lokalne zakazy dotyczące seksu.

Kultura Wschodu nadal znajduje się pod ścisłą kontrolą religii i rodziny. Kontrola ta w dużym stopniu ogranicza pozamałżeńskie stosunki płciowe. Konsekwencje wynikające z ewentualnego ujawnienia ich są zbyt bolesne i zniszczyłyby

„kariere” jogina lub nauczyciela duchowego, uważanego w takiej sytuacji za człowieka, który okazał słabość wynikającą z nieradzenia sobie z popędem płciowym. W atmosferze dużej wolności seksualnej, jaka panuje w Ameryce, z nową siłą ujawniły się ich pragnienia seksualne i stały się dużą przeszkodą w dalszym rozwoju duchowym. Wielu z nich uprawiało seks ze swymi uczniami, którzy później doznali rozczarowania swoim guru, gdy okazał się nadto ludzki i przywiązany do przyjemności seksualnych.

Niektórzy duchowi przywódcy mają bardzo krytyczny stosunek do „niższej” metody przekształcania energii seksualnej, do których zaliczane są fizyczne techniki, stosowane w początkowej fazie taoistycznej metody przekształcania energii *qi*, w procesie doskonalenia we dwoje. Ignorują oni fakt, że człowiek będąc istotą ludzką, popełnia błędy na duchowej drodze. Ponieważ zwyczaje związane z uprawianiem seksu i spożywaniem pokarmu są głęboko zakorzenione w naturze człowieka, nie można ich zmienić w ciągu jednej doby. Lecz jeśli człowiek stopniowo zacznie się zmieniać wewnętrznie, jego dotychczasowy sposób myślenia i zachowania ulegnie również zmianie, dostosowując się do jego najgłębszej duchowej natury. Stanowi to sedno procesu doskonalenia energii *qi*. Zachodzi tu podobieństwo do młodego drzewa rosnącego obok starego. Młode drzewo można nagiąć z łatwością, ale stare nie zostanie tak nagle zgięte. Esencja płciowa, czyli *jingqi* jest naszą własną, wewnętrzną fontanną młodości, sokiem płynącym wewnątrz młodego drzewa. Gdy zostaje ona zachowana i wprowadzona w obieg, posiada regenerujące działanie. Twój umysł, ciało i duch stają się prężne i harmonijne, tworząc podstawy dla prawidłowego rozwoju duchowego. Gdy soki wyschną, stajesz się zgorzkniały, a twoja droga bolesna i trudna.

Czy doskonalenie we dwoje jest Ścieżką Lewej Ręki

Niektórzy ludzie związani z duchowymi praktykami czują niechęć do taoistycznej metody doskonalenia energii płciowej i zarzucają jej adeptom podążanie Ścieżką Lewej Ręki. Poprzez Ścieżkę Lewej Ręki rozumieją zaangażowanie mężczyzny i kobiety we wspólną medytację podczas seksualnego zespolenia. Dlatego ta praktyka wydaje się im podejrzana, skazona czy w jakimś sensie mniej czysta aniżeli praktyka medytacji lub modlitwy, która świadomie nie angażuje energii seksualnej. Osoba krocząca Ścieżką Prawej Ręki przyjmuje śluby życia w celibacie.

Seks sam w sobie nie jest duchowo niepożądany. Bez niego nie mógłby się narodzić żaden święty człowiek. W praktyce doskonalenia we dwoje czystość intencji posiada zasadnicze znaczenie, tak jak i w każdej innej duchowej praktyce. Jeśli intencją jest kontrola drugiej osoby, wówczas praktyka może stać się „czarna”. Decydujące znaczenie odgrywa intencja, z jaką usiłujemy ingerować w wolę drugiej osoby; czy jest to dla jej dobra, czy też dla szkody. Każda metoda manipulacji czy też ingerencji z użyciem subtelnych energii jest formą czarnej magii, chyba że druga osoba prosi o pomoc lub miłość i jasno wyraża takie pragnienie.

Poza tym nie ma się czego obawiać ze strony metody doskonalenia energii płciowej. Seks jest częścią nas, urodziliśmy się i umrzemy wraz z nim. Dodaje on ciepła i mocy ludzkiej miłości i jest naładowany tymi samymi biegunowymi energiami, co cały wszechświat. W rzeczywistości ta ścieżka doskonalenia nazywana jest przez niektórych taoistów „Białą Magią”, jako że uczy ludzi jak uzyskać czystą biegunowość przez zrównoważenie ich energii *yin* i *yang*. Nawet imię mojego nauczyciela Biały Obłok, pochodzące od nazwy świętej góry w Chinach, na której mieszkał, odzwierciedla tę naukę. Istnieją inne pełne mocy metody, jeszcze bardziej skupiające się na energii *yang* i *yin*, lecz uważam je za zbyt rywalizacyjne. Niektórzy krytykują posługiwanie się seksem jako

„czerwoną” jogę, myląc ten kolor z ognistą energią namiętności. W metodzie doskonalenia we dwoje łączysz w równych proporcjach białe i czerwone, nasienie z krwią, umysł i namiętności, pierwotnego mężczyznę z pierwotną kobietą, *yang* i *yin*. To wszystko poddajesz procesowi alchemicznej destylacji, aby otrzymać neutralną esencję, drogocenny bezbarwny eliksir posiadający moc przekształcania twej duszy w nieśmiertelnego ducha i ciało. Elixir ten wytwarzany jest z uszlachetnionej energii *qi ijing*, i ducha; potrzeba lat, aby go należycie przygotować.

Zaden święty czy guru, czy król nie rodzi się bez organów płciowych. Tak więc każdy mężczyzna musi przejść przez męską fazę rozwoju płciowego. Różne jest tempo i metody przechodzenia przez te etapy, lecz każdy doświadcza podniecenia seksualnego, erekcji i wytrysku. Jeśli ktoś potrafi szybko przejść przez ten doczesny etap, być może zostanie mnichem, świętym, mistrzem czy też guru; lub być może pozostanie „zwykłym” człowiekiem żyjącym w świecie.

Wielu wysoko rozwiniętych mistrzów *tao* nie rozgłasza swych osiągnięć, lecz w ciszy wykonuje swą pracę. Jeślibyś ich spotkał, nie pomyślałbyś, że jest w nich coś nadzwyczajnego, chyba że potrafiłbyś wyczuć ich głęboki spokój i jasność. Energia ich podobna jest delikatnemu podmuchowi wiatru, który w jakiś szczególny sposób dotyka każdego. W taoistycznej metodzie doskonalenia mężczyzna i kobieta wspólnie uprawiają medytację, używając naturalnego ludzkiego impulsu seksualnego jako mostu wiodącego do wyższych stanów świadomości. Taoizm dostarcza człowiekowi różnych technik pomagających mu tak opanować impuls seksualny, aby mógł w wolny sposób wybrać swą drogę życia. Alternatywą jest bycie zniewolonym przez zwierzęce instynkty lub seksualną frustrację. Bez względu na to, jak głęboko to ukryjemy, zawsze pozostawione same sobie, wyłoni się na powierzchnię.

Ścieżka Lewej Ręki

W pewnych kręgach taoistycznych przestrzegających ścisłego celibatu, prezentowano ambiwalentną postawę wobec praktyki doskonalenia we dwoje. Postawa ta nie wynikała jednak z poglądu, iż kobiety czy seks są czymś brudnym czy złym. Kobięca esencja *yin* zawsze była doceniana w Chinach za sprawą swej mocy i harmonizującego wpływu. Wątpliwości odnośnie do praktyki wymiany energii podczas stosunku płciowego dotyczyły głównie problemu, czy adept – kobieta lub mężczyzna – praktykujący tę metodę zdoła przekroczyć, a następnie kontynuować swój rozwój pozazmysłowymi i emocjonalnymi przyjemnościami wynikającymi z seksu w celu osiągnięcia najwyższej duchowej świadomości.

Istnieje rzeczywiste niebezpieczeństwo pomylenia swego emocjonalnego przywiązania do ukochanej z procesem zharmonizowania się w celu uzyskania wyższego, subtelnego połączenia energii *yin* i *yang*. Uważam, że jest to pewien etap, który dla większości mężczyzn jest nie do uniknięcia; lecz z czasem, dzięki ciągłemu doskonaleniu energii poprzez medytację, *taiji* i pokrewne praktyki, w naturalny sposób zostanie przekroczony. Nie oznacza to życia bez emocji, lecz utrzymywanie ich w równowadze i wykorzystywanie ich pozytywnych sił w procesie doskonalenia energii *qi*. O wiele bardziej niebezpieczne jest zmuszenie się do życia w celibacie, nie będąc do tego gotowym – nigdy nie będziesz wiedział, czy naprawdę opanowałeś swe seksualne pragnienia, czy tylko ukryłeś się przed nimi, tłumiąc je.

Życie w celibacie może okazać się bardzo destrukcyjne, jeśli rozpocząłeś je zbyt wcześnie. Z łatwością możesz nagromadzić więcej energii płciowej, niż jesteś w stanie zrównoważyć podczas medytacji. Możesz posiadać wolę powstrzymania się od kontaktów płciowych z kobietami, lecz jeśli twoja dusza stale powraca do kobiet w snach i myślach, utracisz energię, a twoja uwaga będzie podzielona. Z tego też powodu mężczyzna potrzebuje kobiety bez względu na trudności w osiągnięciu

z nią równowagi, jej sama obecność dostarcza pewnego, podstawowego spokoju.

W tym znaczeniu doskonalenie we dwoje stanowi najbezpieczniejszą drogę, jako że nie pozostawia za sobą stłumionych problemów. Posiadasz współtowarzysza w tej długiej podróży przez życie. Podróż jest o wiele ciekawsza dla kogoś, kto odnajdzie przyjemność na drodze, którą podąża, niż dla kogoś, kto zmusza się do przestrzegania surowej dyscypliny wyrzekania się samego siebie. Wierz mi, serce kobiety wypełnione esencją *yin* jest piękne. Obydwoje możecie przyjąć wasz związek jako mikrokosmos wszechświata. Związek wasz będzie lustrem umożliwiającym wam dostrzeżenie konkretnych duchowych prawd. To sprzężenie zwrotne w partnerskim związku jest bardzo cenne i stanowi jeden z powodów, dla których taoiści często pracują w parach, a nie są jedynie kochankami. Każdy związek jest źródłem cennego wsparcia i pomocy.

W praktyce Doskonalenia Prawej Ręki tylko twój umysł i ciało stanowi mikrokosmos wszechświata. Celibat czyni twe życie prostszym i bardziej uporządkowanym, a granice twej indywidualnej świadomości są wyraźniej określone. Zaoszczędza to energii i może się przyczynić do gwałtownego postępu w medytacji; lecz może prowadzić również – jeśli nie jesteś ostrożny – do pewnej sterylności, iluzji perfekcji w wewnętrznym świecie, który neguje realia materialnego świata.

Podobne jest to do przebywania wewnątrz kryształowej kuli i patrzeniu z jej wnętrza na świat bez faktycznego doświadczania świata i dochodzenia do harmonijnego z nim istnienia. Może okazać się, że unikasz swych prawdziwych zobowiązań wobec życia lub błędnie wierzysz, że jesteś oddzielony od świata poprzez zasługi wynikające z osiągniętego poziomu sublimacji energii duchowej. Jeśli wierzysz w to, wpadłeś w częstą pułapkę nagromadzenia zbyt dużej ilości energii w głowie i przerwania prawdziwego kontaktu ze swym ciałem i pięcioma podstawowymi elementami.

Nie ma czego się lękać w świecie, jeśli utrzymujesz swą wewnętrzną integrację, równowagę ciała, umysłu i ducha. W przypadku praktyki doskonalenia we dwoje nie musisz

obawiać się kobiety. Jej energia *yin* może wydawać się odmienna lub czasem nawet niewygodna; ale wyzwanie, które przyjmuje mężczyzna, to wchłonięcie tej energii oraz użycie jej do zwiększenia swego potencjału energii i zrównoważenia energii kobiety poprzez zwiększenie jej energii *yang*. Mężczyźni podążający drogą rozwoju duchowego, którzy boją się kobiet, którzy unikają ich z obawy przed przywiązaniem, próbują ochraniać swe niezależne męskie, duchowe ego. Wielu obawia się, że nie będzie w stanie dorównać kobietom i dostaną się pod ich panowanie. Takie obawy blokują przepływ *tao* i są równie irracjonalne jak lęk przed wodą. Mógłbyś utopić się w wodzie, jeśliś wypadł za burtę na środku oceanu. Ale z tego powodu nie zaprzestasz picia wody. Wszystko sprowadza się do problemu równowagi, harmonii pomiędzy pięcioma subtelными elementami. Możesz osiągnąć tę równowagę z większą łatwością, gdy nauczysz się kontrolować energię swego nasienia. A wówczas, jeśli dołączysz jej esencje wody i swą energię nasienia do codziennej ziemi waszego codziennego życia, rozkwitnie zdrowy ogród, który wspólnie będziecie mogli uprawiać.

Kultywowanie Ścieżki Prawej Ręki

Oto jedno z ćwiczeń Ścieżki Prawej Ręki, które adepci *tao* mogą pragnąć wykonać. Przebudź się wcześniej, pomiędzy północą a siódmą rano. Często w tym właśnie czasie występuje spontaniczna erekcja, jeśli nie, to może być ona łatwo wywołana. Gdy erekcja jest osiągnięta, przyjmij odpowiednią pozycję leżącą.

Wykonaj Wielki Ciąg 9, 18 lub 36 razy w zależności od tego, jak prędko wygaśnie twoja erekcja. Za każdym razem przenoś energię do głowy. Gdy wypełnisz głowę energią, pozwól jej spłynąć do serca i kolejno do splotu słonecznego i pępka. Następnie do punktu *huiyin*, po czym przenieś ją ponownie w górę do głowy, zamykając jej pełny obwód. Ta forma medytacji jest bardzo wzmacniająca i może być stosowana każdej nocy, ze zwiększającymi się korzyściami.

Ćwiczenie to jest szczególnie korzystne dla osób mających kłopoty z prostatą. Usuwa ono nadmierne napięcie, powodujące nabrzmienie i podrażnienie gruczołu. Służy ono również udrożnieniu kanałów przewodzących energię elektryczną w naszym ciele, co zwiększa twą otwartość na energię partnerki, jak i na inne źródła życia.

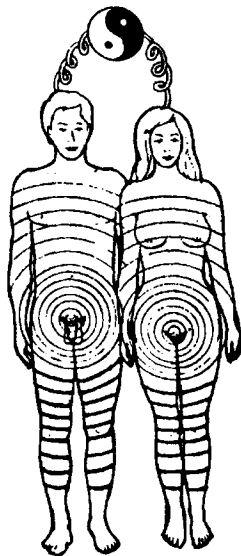
Niektórzy mistrzowie uważają energię związaną ze stosunkiem płciowym za brudną lub nieprawą, w jakiś sposób nieczystą. Jeśli cię to niepokoi, powinieneś wiedzieć, że godzina dwunasta w nocy jest uważana za najczystsza, gdyż właśnie wówczas energia *yang* zmienia się w *yin*. Pamiętaj, że zyskana energia jest podobna do zarobionych pieniędzy. Niektórzy ludzie zarabiają, piastując wysokie i łatwe stanowiska, inni zarabiają ciężką fizyczną pracą jako pracownicy dbający o czystość miasta, kierowcy ciężarówek, osoby myjące okna. Wszyscy zarabiają te same pieniądze. Czy możesz osądzić, który człowiek jest prawy? To nie pieniądze, które zarabiasz, są istotne, ale to, jak je wydajesz. Taoista zużytkowuje swą energię na doskonalenie siebie i innych do możliwie najwyższego poziomu, posługując się swą lewą ręką, prawą ręką i Metodą bez Rozróżniania Stron (metodą ani prawej, ani lewej ręki).

Ścieżka Tao bez Rozróżniania Stron

W grupach medytacji, które prowadzę, przekazuję to, co nie może być nauczone za pomocą książki. Poświęcam wiele czasu na przybliżenie taoistycznej metody prowadzącej do absolutnego rozszerzenia wolności człowieka. Stanowi to taoistyczną naukę o trzech poziomach oświecenia i o przekraczającej je Nieśmiertelności. Taoiści posiadają wiele tajemnych sposobów dotarcia do naszej ludzkiej czystej natury. W metodzie *qigong* Żelaznej Koszuli nauczam techniki podnoszenia ciężarów męskimi organami płciowymi, które dosłownie przepompowują ogromne ilości energii spermy w górę ciała, aż do głowy. W Chinach lub Indiach mógłbyś całe życie czekać u stóp swego mistrza na ujawnienie tej tajemnicy.

Ja nie mam tajemnic, jedynie pragnę przekazywać innym to, czego się nauczyłem. Problemem jest znalezienie uczniów posiadających cierpliwość i samodyscyplinę potrzebną do wykonywania tych ćwiczeń.

Pamiętaj, że energia nasienia, której używamy podczas praktyki Kung-fu Seksu, jest czymś więcej niż tylko odżywczą wartością tej substancji, jakkolwiek byłaby ona duża. Wykonując te ćwiczenia, podłączamy się do prawie nieograniczonego źródła energii elektromagnetycznej znajdującej się w nasieniu. Cząsteczki spermy znajdują się w nieustannym ruchu i wytwarzają elektryczność, zgodnie z podstawowymi zasadami elektromagnetycznymi. Zaprzestaliśmy zgubnego marnotrawienia energii poprzez częstą ejakulację i rozpoczęliśmy proces pełniejszego jej przenoszenia do ośrodka serca i głowy.



Rysunek 34

Ścieżka bez Rozróżniania Stron. Równowaga energii yin i yang

Dzięki praktyce *qigong* Żelaznej Koszuli zwiększamy równowagę naszej życiowej energii. Mocno zakorzeniaamy ją w ziemi, magazynując *qi* w kościach i jamach naszego ciała. W taoistycznej ezoterycznej technice jogi Niższego Oświecenia, lub inaczej *kan i li*, nauczam ezoterycznej metody zwiększania energii *yin* i *yang* w ciele i następnie „wtłaczania” zmagazynowanej energii *qi* i *jing* w bardziej oczyszczonej już formie w górę do serca i głowy. W technice Wyższego Oświecenia uczymy się wchłaniać energię *yin* i *yang* ze źródeł znajdujących się poza twym ciałem – ziemi, słońca, księżyca – i „wtłaczać” ją ku górze podczas alchemicznego procesu sublimacji. Lecz dopóki nie opanujesz swej własnej twórczej energii płciowej, nie powinieneś nawet śnić o opanowaniu innych subtelnych sfer energii wszechświata. Możesz spędzić całe swe życie w pogoni za złudnymi mocami lub fałszywym uczuciem jedności, które zniknie wraz z nastaniem starości lub na łożu śmierci, gdy zrozumiesz, że nie możesz zabrać ze sobą swych snów.

Według taoistycznej tradycji podstawowy proces przekształcania energii znajdującej się w naszym ciele przebiega w następujących fazach: energia spermy wprowadzana jest do ciepłego strumienia Orbity Mikrokosmosu. Ciepły strumień przekształcony zostaje w energię psychiczną, a ta energia lub „dusza” zostaje ostatecznie przetworzona w energię najwyższego rzędu, która jest energią czystego ducha. Gdy duch ten jest ucieleśniony w Nieśmiertelnym Ciele, osiąga wolność działania na różnych poziomach duchowych. Stanowi to krok poza świadomość kosmicznej jedności.

Człowiek podążający taoistyczną drogą doskonalenia energii nieuchronnie staje się bardziej świadomy, iż wszelkie życie stanowi jedność. Wie, że energie innych istnień przepływają przez jego ciało. Gdziekolwiek istnieje życie, tam odbywa się przepływ energii. Rozumie tę prawdę poprzez doświadczenie jej w swym ciele. Gdy jej prawdziwie doświadczy, jego egoistyczne pobudki stopniowo zanikną; zabierając drugiemu, zabieramy sobie, ponieważ ty jesteś tą drugą osobą. Zanieczyszczając strumień energii drugiemu, zanieczyszczamy

go sobie. Istnieje tylko jeden strumień energii przepływający przez całe stworzenie, jest nim strumień energii życia.

Udostępniam czytelnikowi zbiór metod z możliwością wyboru, tak by mógł spontanicznie posuwać się do przodu bez napięć i przymusu. Wskazane jest, aby przechodzić po jednym stopniu; większość ludzi podążających duchową ścieżką zaczyna od niższych form praktyki i stopniowo przechodzi do wyższych.

Niesłuszne jest myślenie, że używanie energii płciowej na fizycznym poziomie pochodzi z nieczystej Ścieżki Lewej Ręki, jako że jest to ścieżka, którą każdy musi podróżować. Jeśli zaczniesz praktykę Ścieżki Lewej Ręki, z czasem zrobisz postęp, dochodząc do Ścieżki Prawej Ręki, aby ostatecznie osiągnąć Ścieżkę bez Rozróżniania Stron (ścieżkę ani lewej, ani prawej ręki). Lecz nie możesz dojść do najwyższego poziomu świadomości bez wspinania się po drabinie, poczynając od pierwszego stopnia, krok po kroku, mocno trzymając się rękami jej szczebli. W miarę wspinania prawa ręka i lewa ręka zmieniają się, utrzymując twą równowagę. Wspinasz się tak, dopóki nie osiągniesz szczytu, bez względu na to, o co opiera się drabina. Wówczas możesz stanąć już bez pomocy rąk i odrzucić drabinę – z wolnymi rękoma dokonać wyboru; czy wspiąć się na następną drabinę, czy też pozostać tam, gdzie jesteś.

Osoby niebędące faktycznie zaangażowane w wykonywanie codziennej taoistycznej praktyki, takiej jak np. Kung-fu Seksu, mogą mieć krytyczny stosunek do wykorzystywania energii płciowej w rozwoju duchowym. Lecz jeśli ktoś studiował i poznał całość tego systemu, to wie, że nie istnieje Ścieżka Lewej czy Prawej Ręki, tylko *yin* i *yang* harmonijnie się mieszają w nieskończonej wielości form.

Wszystko zmierza do swego przeciwieństwa: seks do braku seksu; jedność do dwoistości (*yin* i *yang*), dwoistość do troistości i w konsekwencji wszystko do nicości (*wuji*). Jest to prawdziwe kultywowanie *tao* – Ścieżką bez Rozróżniania Stron; życie wówczas nie następuje trudności.

Istnieje etap w praktyce *taijiquan* czasami nazywany Cudownymi Rękami. Początkujący adept *taiji* może zużywać do 90% energii *yang* przy poruszaniu swego ciała. Średnio zaawansowany adept zużywa około 60% energii *yang* i 40% energii *yin*. Osoba, która w pełni opanowała metodę Cudownych Rąk *taiji*, zużywa 50% *yin* i 50% *yang*. Mistrz *tao* wytwarza taką równowagę w każdym momencie swego życia. Jest to Ścieżka Tao bez Rozróżniania Stron; cudowna, pełna wdzięku i nienastręczająca trudności droga życia, którą każda ludzka istota powinna podążać.

Siedem duchowych stopni taoistycznej metody doskonalenia energii seksualnej

Stopień Pierwszy: fizyczna i umysłowa kontrola zachowania nasienia. Kontrola ta, tak jak pięć pierwszych stopni taoistycznej metody doskonalenia, ma miejsce na poziomie naszej ludzkiej świadomości. Aby powstrzymać nasienie przed wydostaniem się na zewnątrz naszego ciała podczas miłosego stosunku lub masturbacji, posługujemy się palcem. Pozwala to na redystrybucję witalnej substancji do potrzebujących jej części ciała. Posłużenie się palcem może zablokować wytrysk nasienia, ale nie prześle *jingqi* ku górze. Doznasz normalnego orgazmu i utracisz 60 do 70% energii nasienia (elektromagnetycznej mocy wyprodukowanej przez 200–500 milionów poruszających się komórek spermy), ale zatrzymasz większość nasienia w swym ciele. Komórki spermy stopniowo ulegną rozkładowi, a hormony na powrót zostaną wchłonięte przez ciało.

Organizm nasz zaoszczędzi pewną ilość energii poprzez zmniejszenie produkcji spermy. Zmniejszenie wytwarzania spermy zachodzi automatycznie, gdy organizm wyczuwa jej obecność. Po zastosowaniu blokady zewnętrznej członek zwiotczeje i możesz poczuć się zmęczony. Po pewnym czasie stosowania tej metody twoje ogólne zdrowie ulegnie poprawie i zwiększy się twa potencja seksualna. Zwiększy się

również moc energii *yang*, ale to wymaga dłuższego czasu, ponieważ większość energii *yang* zostaje utracona podczas ejakulacji.

Stopień Drugi: fizyczna i umysłowa kontrola orgazmu. Na tym etapie praktyki stosujemy zarówno zewnętrzną metodę z użyciem palca, jak i metodę wewnętrznej blokady Wciąganie Nektaru do Złocistego Kwiatu zwaną Wielkim Ciągłem.

Zanim nastąpi wytrysk, przyciskasz palcem punkt *huiyin* i w tym samym czasie wykonujesz Wielki Ciąg, aby przenieść energię ku górze, zanim ulotni się przez penisa. W ten sposób utrata energii jest mniejsza niż na pierwszym poziomie praktyki, lecz nadal będziesz miał normalny orgazm, ześrodkowany na genitaliach.

Otwarcie Orbity Mikrokosmosu ma kluczowe znaczenie w umożliwieniu energii przemieszczania się ku górze zamiast ulatniania się przez penis. Gdy energia przedostanie się przez rozwór krzyżowy (kość ogonową), zazwyczaj z łatwością płynie ku górze, wzdłuż kręgosłupa. Czując ciśnienie energii *qi* w głowie, musisz skierować strumień energii w dół, do pępka.

Stopień Trzeci: przejście przez umysł kontroli nad pożądaniem seksualnym i orgazmem. Po pewnym czasie wykonywania Wielkiego Ciągu będziesz mógł kontrolować wytrysk mocą samego tylko umysłu, bez użycia siły fizycznej. Osiągniesz zdolność regulowania orgazmu, czasem jednak będzie dochodzić do uwolnienia spermy. Stopniowo rozwinięsz potrzebną moc do wstrzymywania fizycznej ejakulacji i będziesz cieszyć się innym, dającym o wiele większą przyjemność rodzajem orgazmu, Orgazmem Głębinowym.

Jeśli potrafisz się zatrzymać, nim zajdziesz zbyt daleko wskutek ejakulacji, możesz czerpać i wymieniać energię z kobietą. W ten sposób stracisz energię, ale i zyskasz. Stracisz głównie energię *yang*, a otrzymasz to, co potrzebujesz – energię *yin*. Jest to prawie jak wymiana handlowa. Ty masz za dużo energii *yang*, a kobieta za dużo energii *yin*. Wymieniacie więc energię i każde z was otrzymuje proporcjonalnie do swych potrzeb. Metoda ta wymaga wyższej świadomości,

dużego samoopanowania i pozostawienia erotycznych fantazji. Staraj się myśleć o energii, którą dałeś ukochanej, jako o świadomej ofierze, złożonej na ołtarzu wyższej świadomości.

Trzeci stopień praktyki jest wyższy w swej formie od drugiego, ponieważ umysł twój wchodzi w nowy związek z *jing-qi*. Za pomocą umysłu zachodzi połączenie esencji płciowej z podstawową energią *qi* w jedną formę. Istnieje duża różnica pomiędzy doświadczeniem ludzi używających wyłącznie siły swego umysłu a doświadczeniem ludzi posługujących się techniką palca i metodą Wielkiego Ciągu. Trzeci stopień praktyki o wiele przewyższa prostą metodę *coitus interruptus*. Wielki Ciąg przenosi nadwyżkę energii znajdującą się w organach płciowych do ośrodków wyższego rzędu, które mogą przechowywać tę energię w celu wykorzystania jej dla wyższych celów. Twoja energia seksualna staje się pokarmem dla twego wyższego ducha.

Na tym etapie praktyki stosując metodę Wielkiego Ciągu, możesz każdorazowo podczas stosunku miłosnego powiększyć swą moc, nie czując zmęczenia. Możesz mieć taką liczbę stosunków, jaką pragniesz, zwykle jednak jest ich mniej, ponieważ są wielokrotnie bardziej satysfakcjonujące i zwiększają samokontrolę potrzebną do przekroczenia ziemskich pragnień, które kontrolują twoje życie.

Jednakże na tym poziomie praktyki powinieneś wiedzieć, że uzyskujesz tę dodatkową energię od innej niedoskonałej istoty ludzkiej. Z tego powodu musisz być w stanie przezwyciężyć słabości tej osoby w sobie samym. Na tym trzecim stopniu praktyki partnerzy muszą być bardzo wyrozumiali dla siebie nawzajem i mocno zaangażowani w praktykę. Jeśli jeden z partnerów nie jest zaangażowany, bardzo trudno jest pracować razem i wymieniać energię. Jeśli twoja partnerka ma kłopoty lub jest wytrącona z równowagi, wówczas jej stany psychiczne również mogą stać się twoimi. Dlatego też brak postępów w stosowaniu metody czasem jest konsekwencją osobistych kłopotów jednego z partnerów. Jest to pierwsza rzecz do sprawdzenia i naprawienia poprzez medytację

lub inną formę terapii. W przeciwnym razie będziesz wchłaniał te kłopoty niczym toksyny.

Metoda ta wydaje się być niesprawiedliwa. Jeśli na przykład twoja partnerka jest bardzo smutna, a ty radosny i pełen energii, otrzyma od ciebie radosną energię życia, a ty wchłoniesz jej smutek i psychiczny ciężar. Tylko wówczas, jeśli jesteś w pełni jej oddany, możesz ją oczyścić i bardzo pomóc poprzez dźwignięcie na wyższy poziom, który uwolni ją od wewnętrznych uwikłań. Z tego powodu musisz być bardzo uważny przy wyborze partnerki, gdyż będziesz dosłownie pił esencję życiową tej osoby. Cechy osoby trywialnej, próżnej czy zazdrosnej staną się twymi skłonnościami, jeśli twoja partnerka ma je w nadmiarze – będziesz musiał użyć większej mocy swej miłości, aby strawić te niższe impulsy natury ludzkiej.

Stopień Czwarty: wymiana energii bez stosunku seksualnego. Dla mężczyzny praktyka ta jest łatwiejsza z partnerką będącą młodą kobietą, która nie urodziła jeszcze dzieci i posiada dużą siłę życiową lub z kobietą, która poprzez medytację doprowadziła swą energię *qi* do wysokiego poziomu mocy. Jest to metoda samouzdrawiania, którą mogą stosować młodzi ludzie, lecz zazwyczaj korzystają z niej ludzie w starszym wieku mający mniejsze zainteresowanie aktywnym życiem płciowym, poszukujący jednak regenerującej mocy energii seksualnej. Najslawniejszą osobą praktykującą na tym poziomie był niewątpliwie Mahatma Gandhi, który nalegał, aby jego osiemnastoletnia siostrzenica spała przy nim w czystości. Duchowy ogień jasno płonący we wnętrzu Gandhiego potrzebował równowagi odżywczej i chłodzącej kobiecej *jing*, jednakże kulturowe i religijne normy zabraniały mu kontaktu płciowego jako człowiekowi będącemu hinduskim świętym.

W średniowieczu rycerze, którzy przysięgli nie złamać kodeksu rycerskiego, znajdowali się pod podobną presją, aby wysublimowali swój popęd seksualny w rodzaj wzniosłego, duchowego romansu. Niewinny pocałunek panny lub przyjacielskie objęcie wraz z miłosnym spojrzeniem były idealizowane

w podaniach, takich jak Legenda o Świętym Graalu (wyraźny symbol poszukiwania czystej żeńskiej energii wewnątrz każdego rycerza) i w pieśniach trubadurów.

Praktyka czwartego stopnia jest pomocna w sytuacjach, gdy dwoje przyjaciół pragnie pogłębić swój duchowy związek lub uzdrowić się wzajemnie, lecz z powodu więzów małżeńskich lub innych już istniejących związków nie chcą wprowadzać dysharmonii mogącej powstać z kontaktu seksualnego. Taoistyczna filozofia posiada głęboki szacunek do stabilności harmonijnych związków, lecz również uznaje potrzebę duchowej wolności w celu równoważenia i odżywiania poszczególnych elementów osobowości każdego z partnerów. Metoda ta pozwala na większy zakres wolności w ramach Związku, na wyjście poza ograniczające kategorie ukochana/nieukochana, udzielając wsparcia rozwojowi duchowych przyjaźni, w których wymiana odmiennych energii seksualnych jest wdzięcznie i bez wstydu uznawana. Dla dwojga ludzi jest to piękna i subtelna droga wspólnego doskonalenia swej energii. Dla małżeństw metoda ta może stanowić odmienny sposób zgłębiania wzajemnej miłości.

Praktyka tego stopnia może być stosowana tylko przez mężczyznę, który opanował już pierwsze trzy stopnie i osiągnął pewien poziom duchowego samopoznania. Mężczyzna ten wie, że to, czego szuka, nie może być znalezione w zewnętrznej kobiecie, w jej zmysłowości. Jego energia *qi* nie przemieszcza się na zewnątrz do jego zmysłów, lecz ku wnętrzu, do centrum jego istnienia. Poszukuje on wewnętrznej kobiety w samym sobie i jest mu łatwiej wydobyć swą własną energię *yin*, gdy jest stymulowany obecnością silnej żeńskiej energii.

Metoda praktyki: połóż się lub usiądź twarzą skierowany do partnerki. Kontakt fizyczny, taki jak na przykład trzymanie za ręce lub obejmowanie się, może mieć miejsce; powinieneś czuć się pobudzony obecnością twojej partnerki. Skup uwagę na subtelny polu energii partnerki. Musisz „poczuć” jej aurę. Na początku wchłoń jej energię do twego niższego dantianu. Następnie prześlij ją do głowy, stopniowo otwierając

przejsie, aby umożliwić przepływ większej ilości energii. Na wyższym poziomie praktyki energia może zostać wchłonięta bezpośrednio do serca lub głowy, lecz musi być dobrze rozproszona po organizmie, aby uniknąć zachwiania jej równowagi poprzez nadmierny jej rozrost. Jeśli będziesz wykonywać to ćwiczenie codziennie, osiągniesz olbrzymią moc, w większości pochodzącą z twego ciała, z energii *yin* płynu nasiennego. Energia ta na tym etapie praktyki jest o wiele czystsza w swej formie aniżeli na pierwszym i drugim stopniu. Poprzez doskonalenie w sobie tej nowej wrażliwości możesz bardzo przyspieszyć swój własny rozwój duchowy, jak i twej partnerki.

Stopień Piąty: poza seksem. Tylko wysoce zdyscyplinowani taoistyczni jogini pretendują do tego stopnia praktyki. Ciągłe znajdujesz się na ludzkim poziomie, lecz twa energia osiąga o wiele wyższy poziom niż w czasie snu, podczas którego jest już prawie czysta. Stopień ten nie zawiera w sobie zupełnie żadnej stymulacji seksualnej. W taoizmie metoda ta znana jest jako medytacja „Godziny Życia” lub „godziny *zi*”, jako że jest wykonywana pomiędzy godziną jedenastą wieczorem a pierwszą w nocy. Mistrzowie *tao* odkryli, że energia, którą wchłaniasz ze swego ciała, może pozostać w twym ciele na zawsze. Natomiast energia, którą wchłaniasz z ciała innej osoby, nie pozostanie w tobie długo, czy też nie stanie się z łatwością częścią twej własnej energii. Podobne jest to do transfuzji krwi, po której komórki krwi pozostają żywe przez 24 dni, a następnie umierają. Celem ezoterycznej praktyki seksualnej jest poznanie tajemnej siły równoważającej subtelne energie *yin* i *yang*. Seks stanowi pewne przyzwyczajenie człowieka. Musisz ruszyć się z miejsca i stopniowo zmienić swój nawyk. Gdybyś chciał, aby lew zamiast mięsa zaczął jeść trawę, nie oczekiwalbyś, aby ta zmiana zaszła w ciągu jednego dnia. Osiągając coraz wyższe stopnie praktyki, z łatwością zmienisz swe przyzwyczajenia bez czyichkolwiek nacisków.

Często się zdarza, że po przebudzeniu występuje erekcja. Dzieje się tak, ponieważ sen wypełnia ciało esencją płciową i siłą życia *qi*. Twój członek jest naprężony i pełen mocy. Wówczas bardzo ważne jest przeniesienie energii ku górze, aby móc cieszyć się jej intensywnością i czystą mocą. Jeśli nie prześlesz jej ku górze, ulotni się. Wielu mężczyzn w takiej sytuacji decyduje się na stosunek lub masturbację i ulegając namiętności, traci większość swej mocy. Ten stopień praktyki jest wyższy od pierwszych czterech. Będąc bez partnera, bez jakichkolwiek erotycznych myśli, znajdujemy się bliżej pierwotnej pustki *tao*. Członek jest wyprostowany dzięki swej własnej energii. W taoizmie technika ta uważana jest za wysoce tajemną.

Stopień Szósty: transformacja duchowej energii poza umysł i ciało. Ten stopień praktyki jest odpowiedni dla ludzi posiadających wyższą duchową edukację wraz z zaawansowaną praktyką jogi, medytacji lub taoistycznej metody doskonalenia energii *qi*. Wiele osób, dochodząc do szóstego poziomu praktyki, wierzy, że oderwawszy się od ziemskich spraw, podążają prawą czy też uświęcającą ścieżką. Często w wyniku takiego myślenia następuje tłumienie pragnień erotycznych. Każdy, kto chce opanować ten stopień praktyki, musi się najpierw uporać z własnymi seksualnymi pragnieniami.

Ten wysoki stopień duchowej praktyki rozwiązuje problem ludzkiej potrzeby współżycia seksualnego, jak również problem poszukiwania pierwotnej, twórczej energii, poprzez naukę metody wchłaniania energii bezpośrednio z uniwersalnej, wszechprzenikającej siły życiowej. Najpierw musisz poświęcić wiele lat stopniowemu absorbowaniu energii na płaszczyźnie czysto ludzkiej, aż energia twego umysłu, ciała i ducha – *qi*, *jing* i *shen* – całkowicie cię wypełni (stopnie 1–5). A wówczas możesz zacząć pracować z energiami *yin* i *yang* na szerszej płaszczyźnie, poza twym ciałem, i przemieszczać twoje *qi* tam, gdzie uczyni najwięcej dobra.

Wiele osób, niecierpliwiąc się, próbuje bezpośrednio przejść do duchowego aspektu swej natury bez uprzedniego pełnego zrozumienia jej ludzkich i zwierzęcych komponentów. Jeden z mędrców dobrze to ujął, mówiąc: „Łatwo jest

wiedzieć o Bogu, lecz trudno jest być istotą ludzką". Dlatego też taoiści rozpoczynają swój proces doskonalenia od samych podstaw, podkreślając wagę bycia zakorzenionym tu na ziemi, jako warunek niezbędny do odwoływania się do mocy nieba.

Energia seksualna ma znikomą moc w porównaniu z całkowitą energią kosmosu, energią *tao*. Lecz dla nas ludzi energia seksualna jest nadzwyczaj potężna i stanowi most łączący nas z olbrzymimi mocami wszechświata i duchowym królestwem świadomości. Zaniedbanie prawidłowego doskonalenia tej energii stanowi pośród mężczyzn jedną z najczęstszych przeskód w utrzymaniu odpowiedniego stanu świadomości na szóstym stopniu praktyki. Wielu mężczyzn poprzez medytację osiąga chwilowy wgląd w ten obszar świadomości, lecz tylko nieliczni potrafią trwale żyć na tym poziomie świadomości.

Życiowa energia *qi*, która uprzednio była używana do tworzenia płodnej mocy (spermy), obecnie zostaje skierowana bezpośrednio do ośrodków energetycznych wyższego rzędu. Taoiści nazywają ten proces Niższym Oświeceniem. Gdy już w pełni osiągniesz ten etap rozwoju, twoje ciało staje się bezpośrednio przenikalne dla niebiańskich energii, bez żadnych pośrednich etapów i zaprzestaje produkcji komórek spermy.

Na tym wyższym poziomie praktyki punkty *baihui* (korona) i *yintang* (trzecie oko) są dwoma ośrodkami zdolnymi do wchłaniania energii wszechświata, a punkt *yongquan* (na podeszwie stopy) jest ośrodkiem mogącym wchłaniać energię ziemi. Będąc na tym poziomie, możesz praktykować, wykorzystując energię porannego i popołudniowego słońca, jak również energię księżyca. Wchłaniasz energię ziemi poprzez stopy (punkt *yongquan*) i energię niebios i słońca poprzez koronę (punkt *baihui*). W ten sposób otrzymujesz najlepszej jakości energię, energię czystej świadomości wszechświata zrównoważoną energią księżyca, wchodzącą do twego ciała przez punkt *yintang* (trzeciego oka).

Stosując formułę procesu Wyższego Oświecenia, przekształca się energię wszechświata i miesza z własną energią, w wyniku czego staje się użyteczna w naszym ludzkim wymiarze.

Nasze ciało musi przekształcić i przystosować surową energię wszechświata dla swoich potrzeb. Gdy już znajdziesz się w tym miejscu praktyki, stopniowo uniezależnisz się od ludzkich źródeł energii. Na tym etapie niektórzy taoiści zaprzestają jedzenia i zaczynają żyć tylko oddechem. Wycofują się w czystość niezamieszkanymi gór i odżywiają się subtelnymi energiami przyrody. Mój nauczyciel osiągnął ten stopień praktyki, ale został zmuszony opuścić swe górskie miejsce odosobnienia z powodu japońskich bombardowań podczas drugiej wojny światowej.

Stopień Siódmy: zjednoczenie człowieka i *tao*. Taoiści nazywają to Nieśmiertelnością. Nie potrafię jeszcze opisać tego stanu na podstawie własnego doświadczenia, ale stan ten został dobrze udokumentowany w tysiącach tomów Kanonu Taoistycznego zawierających nazwiska wielu osób, które osiągnęły ten stopień duchowego rozwoju. Możesz wierzyć w to lub nie. Możesz zbyć to, nazywając stan nieśmiertelności metaforą jakiejś kosmicznej świadomości. Lecz dla taoistycznej wiedzy jest rzeczą oczywistą, że określenie to nie jest symboliczne, lecz dosłowne. Najwyższą formą tworzenia przez człowieka stanowi możliwość świadomego tworzenia siebie samego. Zjednoczenie z *tao* sugeruje całkowity akt samostworzenia z pierwotnej energii *qi* lub *wuji*. Przeczytaj rozdział 18, w którym znajdziesz pełniejszy opis siedmiu wyższych stopni medytacji *tao*, wiodących do tego stanu boskości.

Każdy z tych etapów praktyki stopniowo będzie cię prowadzić do osiągnięcia wyższego stanu duchowego, ale decyza, jak daleko zechcesz zajść w swym doskonaleniu, należy do ciebie. Nie mogę polecić ci żadnego z tych stopni jako lepszego od innych. Nikt nie może ci mówić, jak masz przeżywać swe życie. Wiele osób, sięgając do historii, stosowało pierwszy oraz drugi stopień i żyło powyżej stu lat. Tradycja mówi, że niektóre osoby stosując trzeci i czwarty stopień, żyły szczęśliwie, pełne energii przez kilkaset lat.

Drugi, trzeci i czwarty stopień może być bardziej odpowiedni dla ciebie, jeśli jesteś młody i pragniesz mieć intymne stosunki z kilkoma partnerkami. Gdy osiągniesz większą

dojrzałość, będziesz chciał żyć tylko ze swą żoną. Młodzi mężczyźni pragną posiadać bardzo piękną żonę, ale gdy są w związku małżeńskim przez wiele lat, uroda okazuje się nie być główną wartością żony. Prosta dziewczyna o pięknym charakterze może okazać się najlepszym towarzyszem na drodze do osiągnięcia duchowego spokoju. Wszystko to zależy od twego duchowego nastawienia, jak również od wewnętrznej dojrzałości twej partnerki.

Podobnie jest z siedmioma duchowymi stopniami. Nie wiem, który stopień będziesz starał się urzeczywistnić, ja oferuję tylko pewne wskazówki. Niektórzy mężczyźni nie będą gotowi nawet przez wiele następnych swych wcieleń, aby zmienić poziom, na którym się znajdują. Być może po przeczytaniu tej książki całkowicie porzucisz praktykę Kung-fu Seksu, z zadowoleniem doświadczając ejakulacji.

Ale jeśli pragniesz doskonalić swą energię, rozwiniesz się spontanicznie, przechodząc na wyższe duchowe poziomy. Najszybciej uświadomisz sobie swój cel, jeśli jednoznacznie poświęcisz się swemu duchowemu doskonaleniu. Ostatecznie nie będzie to wymagało wysiłku, gdy zaprzestaniesz zmagać ze swą naturą, która w swej esencji nie jest niczym innym niż *tao*. Twoja świadomość subtelnych energii wszechświata będzie rozwijać się w naturalny sposób, pozwalając ci przechodzić na wyższe poziomy duchowe nie według systemów religijnych czy filozoficznych, lecz poprzez wewnętrzne prowadzenie.

Wielki chiński lekarz Sun Simiao (581–682), który dożył 101 lat, sławny dzięki wynalezieniu szczepionki przeciw ospie, dobrze wyraził problem duchowego postępu w swym dziele *Recepty warte tysiąca sztuk złota*:

„W młodości mężczyzna nie rozumie *tao*.

W wieku średnim wiele słyszy o *tao*, ale tego nie praktykuje.

Gdy osiągnie wiek starczy, dostrzega prawdę *tao*, ale jest już zbyt słaby, aby działać”.



Orgazm i *wuwei*

Kiedy mężczyzna zostaje pobudzony energią *qi* kobiety, jego Nefrytowy Korzeń zostaje wezwany do działania.

Pobudzenie kobiety przez energię *qi* mężczyzny powoduje przepływ *wód* w jej Tajemnych Wrotach. Zmiany te są naturalnym następstwem uniwersalnych sił *yin* i *yang* i nie mogą być zastąpione samą ludzką wolą.

Kanon Taoistyczny

Spór, czy kobieta posiada niewyczerpaną ilość esencji *yin*, czyniącą ją zdolną do doznawania nieograniczonej liczby orgazmów, posiada już tradycję historyczną. Tak przynajmniej twierdzą taoistyczne książki medyczne z VIII wieku, sugerujące, że mężczyzna powinien tak często doprowadzać kobietę do orgazmu, jak tylko jest to możliwe, aby uwolnić w niej maksymalną ilość esencji *yin*.

Energia kobiety posiada naturę lunarną i jest zgodna z cyklem miesięcznym. Kobieta traci swą energię podczas menstruacji i odzyskuje każdego miesiąca dzięki energii ziemi, co

dostarcza jej ogromnego potencjału orgazmu. Jednakże wielokrotny orgazm może być wielce wyczerpujący w zależności od jego rodzaju i poziomu energii kobiety. Ponieważ kobiece organy płciowe znajdują się w jej wnętrzu, tym samym jest jej znacznie łatwiej niż mężczyźnie przesłać energię orgazmu ku górze, do wyższych ośrodków. Właśnie to jest powód, dla którego tak wiele niepraktykujących kobiet jest bardziej uduchowionych od niepraktykujących mężczyzn. Mężczyźni bowiem wyrzucają swe nasienie na zewnątrz, pozbawiając się tym samym duchowych korzyści.

Jednak z chwilą kiedy mężczyzna zaczyna szanować swoje nasienie, co może czynić dniem i nocą, jego organizm zwiększa produkcję nasienia. Umożliwi to mężczyźnie rozwój energii *qi* szybciej niż u kobiety ograniczonej powolnym miesięcznym cyklem. To wyjaśnia nam, dlaczego większość guru i mistrzów to mężczyźni. Innym tego powodem jest fakt, że kobiety ze swej natury są *yin* i przez to są bliżej Pustki i nie mają tak silnego dążenia do osiągnięcia *yang* poprzez nauczanie uzewnętrznione. Kobiety podążają inną drogą.

Również sama istota męskiej fascynacji kobietą i jej orgazmem jest pewnym rodzajem wewnętrznego nauczania, dla ucznia lotnego na tyle, aby mógł się od niej uczyć. Orgazm kobiety jest jak eksplozja, a raczej wybuch do wnętrza jej esencji *yin*. W czasie Orgazmu Głębinowego mężczyzna również może doświadczyć w swych dantianach wewnętrznego wybuchu energii *yin* jako stapiania się, a nawet stopienia. Energia *yin* reprezentuje energię ziemską czy też materię fizyczną. To, co następuje w trakcie orgazmu u kobiety, jest jak wibracja i wybuch wewnętrzny w całym jej ciele; poprzez zharmozowanie z nią swej energii otwierasz się niejako do nowego i biegunowo innego doświadczenia fizycznego. Mądrość kobiety jest w tym, że jeśli wejdiesz głęboko w ziemię – w swe ciało, uniesie cię ono do nieba. Jest to wtajemniczenie w wewnętrzną cudowność istnienia, które mądre kobiety są zdolne dać mężczyźnie, jednak jedynie przy udziale męskiej energii jako katalizatora.

Czasem kochankowie, którzy nie mają właściwego przewodnika, doświadczają przeblysków tego stanu stopienia się, kiedy po stosunku miłosnym omdleli w słodkim transie, czują, jak ich energia łączy się w spontanicznym Orgazmie Głębinowym. Ich ciała zdają się być przezroczyste, czują jakby płynęli, słyszą dźwięki krystalicznie czyste, a kolory w pokoju zdają się być jaśniejsze, odświeżone. W tym zmienionym stanie świadomości widzą swą pierwotną jedność ze światem – czystą i bezpośrednią.

Celem taoistycznego doskonalenia jest utrzymanie i intensyfikacja tego stanu, aby oddzielenie od świata, które zazwyczaj odczuwamy, zniknęło, abyśmy mogli osiągnąć integrację wyższego rzędu. Wyższy orgazm naszego umysłu i ciała cudownie zbliża nas do pierwotnej energii *qi*, która jest wszechobecna. Czyste stopienie się delikatnych energii *yin* i *yang* w mikrokosmosie naszego ciała uprzytamnia nam, że podobnie się dzieje w makrokosmosie – że Słońce, Księżyc, Ziemia i Droga Mleczna dosłownie uprawiają ze sobą stosunki miłosne. Planety przyciągają się wzajemnie swoimi ogromnymi elektromagnetycznymi i grawitacyjnymi polami. Gwiazdy i kwazary wystrzelują gorące potoki światła i promieni *yang*, które przyjmuje zimne *yin* – próżnia pustej przestrzeni. Jesteśmy świadkami tych odległych kosmicznych stosunków miłosnych, odzwierciedlonych w świetle, które dociera do nas na Ziemię. Być może ta cała energia świetlna zostaje z powrotem wchłonięta do macicy wszechświata, do czarnych dziur – poza którymi jest tylko prawdziwa nicość – taoiści nazywają ją *wuji*.

Męskie nasienie można porównać z energią słoneczną lub nuklearną. Mężczyzna doskonali je, przechowuje, aby mogło ulec wybuchowi w kontrolowany sposób, w jego dantianach. Wtedy to nasienie zostaje wysłane w przestrzeń cielesną jako promieniujące ciepło. Kobieta może je wchłonąć i zwrócić mężczyźnie w formie materii jako kojące mistyczne ciepło. Taoiści stan równowagi umysłu, w trakcie którego alchemiczny proces przemiany następuje bez wysiłku, nazywają *wuwei*. Tłumaczy się to jako „niedziałanie”, co jest czasem

brane za pasywną obserwację natury przez taoistycznych mistyków, którzy nigdy nie angażują się z obawy przed zachwianiem delikatnej równowagi *yin–yang*. Naprawdę jednak oznacza to neutralność lub stan otwarcia na wszystko, co spontanicznie może nastąpić. Jest to stan pasywny w tym sensie, że cały wszechświat jest czystym potencjałem, jest jednak również i stanem aktywnym – ponieważ istnieje w całkowitej harmonii ze wszechświatem, który dynamicznie ukazuje się w każdej chwili. Jesteśmy całkowicie wolni do działania lub niedziałania w zależności od wymagań sytuacji.

Praktycznie rzecz biorąc, można uznać, że kobieta jest bliższa stanu *wuwei* niż mężczyzna, ponieważ będąc z natury *yin*, przyjmuje wszechświat, aby urzeczywistnić pełnię. To esencja *yin* sprawia, że energia kobiety jest tak spontaniczna i atrakcyjna dla mężczyzny. Im mniej wysiłku kobieta czyni, tym bardziej ukazuje się naturalna i dostępna mężczyźnie. Aby kobieta została zapłodniona, nie musi być aktywna; przez co sam akt prokreacji zdaje się być czymś prostym. Mężczyźni przeciwnie, są *yang* i posiadają ekspansywną energię, która wydaje się wymagać wielkiego wysiłku dla jej utrzymania. Jak więc, nie działając, może mężczyzna stać się większy i silniejszy lub tworzyć cokolwiek bez pracy lub wzmoczoną pracą?

Być może znajdzie on na to odpowiedź podczas doświadczenia Orgazmu Głębinowego. W ten orgazm całego umysłu, ciała i ducha wchodzimy bez wysiłku. Kiedy jesteś w tej głębi i podziwiasz piękne widoki, będąc tylko ze swą partnerką i kosmosem – przypominasz sobie – jak łatwo być w tej harmonii, że już kiedyś tu byłeś, ale zapomniałeś, usiłując z trudem zarobić pieniądze, utrzymać rodzinę itp. Nie musisz pracować, aby stworzyć to uczucie ukochanego spokoju. Przeciwnie, stan *wuwei* jest osiągalny nie poprzez wysiłek, ale poprzez relaksujący stosunek miłosny z partnerką – po prostu, będąc tylko z nią. *Wuwei* jest niczym więcej niż byciem w równowadze czystego pola subtelnych energii, wytwarzanych przez wasze ciała i pierwotne pola energii *yin–yang* wszechświata. Twoje uprawianie miłości jest praktyką przebywania w stanie rozluźnienia – abyś był zdolny zawsze

czuć w sobie tę głęboką pogodę ducha, gdy powrócisz w świat obowiązków.

Moim zdaniem ta bezwysilkowość Orgazmu Głębinowego jest istotą taoistycznego nauczania. Jednak niektórzy mężczyźni mogą znaleźć się w potrzasku z powodu fascynacji technikami doskonalenia energii *qi* (poprzez mechanizm Wielkiego Ciągu). Aczkolwiek w ten sposób mogą oni uzyskać dużo energii *qi*, to jednak praktykując zbyt intensywnie, mogą nigdy nie doświadczyć Orgazmu Głębinowego czy też procesu *wuwei*, który jest delikatną równowagą między bierną energią *yin* a aktywną *yang*. Kiedy są one zrównoważone w Orgazmie Głębinowym, doświadczasz pełnego paradoksu bycia w bezruchu (*yin*) i jednoczesnego ruchu (*yang*).

Z tego też względu wielcy taoistyczni poeci piszą o paradoksalnej naturze *tao*. *Wuwei* jest nieczynieniem niczego, choć wszystko się dzieje. Moje pierwsze doświadczenie Orgazmu Głębinowego było zaskoczeniem dla mnie i mojej partnerki, ponieważ sądziliśmy, że taoistyczna, ezoteryczna metoda uprawiania miłości jest podobna do głębokiego, indywidualnego doświadczenia znanego nam z medytacji. W trakcie Orgazmu Głębinowego miałem uczucie, jakbym jednocześnie był w dwóch miejscach. Moje ciało jakby wybuchalo i stapiało się wewnątrz, podczas gdy moja świadomość rozszerzała się na zewnątrz w większe pola energii i w subtelne sfery niemożliwe do opisanía.

Było zadziwiające, w jaki sposób moje ciało uzyskiwało wskazówki z ciała mojej ukochanej. Moje całe ciało zaczęło wibrować z taką samą szybkością jak jej i byliśmy tak zestrojeni przez kilka minut. Mimo intensywności orgazmu temperatura mojego ciała pozostawała jednakowa i przyjemna. Było to zupełnie co innego w porównaniu z moją uprzednią praktyką medytacji, która stymulowała energię Kundalini do wzniesienia się w górę kręgosłupa jako gorąca elektryczna energia *yang*, powodując gwałtowne otwarcie ośrodka korony i trzeciego oka. Czasami doprowadzało mnie do transu, podczas którego zapominałem, że mam ciało. Moja świadomość była wyłączona, kiedy ciało chłonięło wielkie ilości energii *yang*.

Usiłuję opisać to subtelne i subiektywne doświadczenie, ponieważ droga taoistycznego doskonalenia naucza harmonijnej medytacji we wszystkich dantianach (czakramach). Co jest uznawane za najbardziej trwale połączenie *yin* i *yang* – dolnych chłodniejszych, uziemiających ośrodków, otrzymujących ciepło z rozszerzających się ośrodków wyższego rzędu, co tworzy klasyczną miksturę ognia i wody. Jest to środkowa ścieżka *tao* – być osadzonym w swym ciele w czasie wędrówki przez życie, poprzez sfery subtelnej energii.

Celem taoistycznego doskonalenia we dwoje nie jest osiągnięcie Nagłego Oświecenia lub gwiazdnej podróży, zanurzenia się w szczęściu czy doznanie fantastycznych wizji, co może nastąpić jako uboczny, chwilowy efekt praktyki. Główną intencją w taoistycznym dążeniu do nieśmiertelności jest utrzymanie dynamicznej równowagi energii podczas 10 tysięcy zwykłych chwil każdego dnia. Taoiści są podejrzliwi wobec tych transcendentálnych dróg, które prowadzą wysoko i bardzo szybko, pozostawiając ciało bez opieki, w pośpiechu osiągnięcia świętości. Ich mądrość tkwi w tym, że cenią jedynie trwałą ewolucję, a taki rozwój zwykle przychodzi wolno i równomiernie. Jeśli te 10 tysięcy chwil każdego dnia pomnożymy przez 25 lat, to mamy ich 91 milionów, tak więc mamy wiele sposobności do praktykowania doskonalenia energii *qi* w naszym życiu. Na szczęście te miliony chwil następują jedna po drugiej, czyniąc tym samym nasze zadanie prostszym i mniej uciążliwym.

Wiele osób na Zachodzie pragnie uzyskać sześćdziesięciosekundowe Oświecenie i mogą oni ten cel osiągnąć. Taoistyczny proces ze swym naleganiem na krążenie energii wyższego rzędu w dolnych ośrodkach może wydawać się niektórym zbyt powolny. Wydaje im się, że będzie dużo łatwiej otworzyć trzecie oko i wejść w duchowe światy bez zmagania się ze swym niezdarnym i ciężkim fizycznym ciałem. Zaś wartość taoistycznej praktyki doskonalenia seksualnej energii we dwoje prowadzi do akceptacji zwykłego ludzkiego pożądania, tego nigdy niekończącego się popędu seksualnego jako drogi dla zrozumienia *tao*.

Podkreślenie tej zwykłości w codziennym życiu jest nader ważną częścią pełni *tao*, dlatego też starożytni mędracy nie żyli dla osiągnięcia szczytu duchowych doświadczeń ani dla osiągnięcia najwyższego orgazmu. Takie dążenie do szczęścia jest próbą całkowitego bycia *yang*, to jest osiągnięcia krańcowego stanu. Orgazm Głębiny nie jest tylko doznaniem przyjemności. Równowazy on energię *yin* naszego fizycznego ciała (i Karmę czy cierpienie, które tworzy) ze stanem rozkoszy przekroczenia jej za pomocą niebiańskiej energii *yang*. Z chwilą gdy cielesne cierpienie i niebiańska rozkosz osiągną stan równowagi, redukują się wzajemnie, czego następstwem jest Pustka. Jest to stan prawdziwego spokoju. Żaden z biegunów nie ma nad tobą władzy, masz więc prawdziwą wolność wyboru. Pragnienia przyjemności cielesnej i duchowej transcendencji rodzą się i są niszczone w każdym momencie życia. Pozostajesz zarówno pełny, jak i pusty, a twoje życie staje się tańcem *taiji*. Gdy doświadczyłeś tego, posmakowałeś Oświecenia. Z chwilą kiedy możesz trwać w tym stanie – jesteś nieśmiertelny.

Zachowanie biegunowości: co to znaczy być *yang*

Mędrzec będzie praktykował *tao*, głupiec
jedynie to podziwiał.

starożytne przysłowie taoistyczne

Kiedy przeprowadzałem wywiady z kilkudziesięcioma uczniami Mistrza Chia w czasie pisania z nim tej książki, mocno uderzyło mnie, jak różne są stanowiska kobiet i mężczyzn względem doskonalenia seksualnego. W parach, które praktykowały metody tutaj nauczane, mężczyźni byli głównie zafascynowani wytwarzaniem energii czy też stanami umysłu, które można dzięki nim uzyskać. Natomiast kobiety bardziej niepokoiły się o to, czy mężczyźni je kochają; sprawa zaś, czy

mężczyźnie powiodło się w jego praktyce duchowej, była dla nich drugorzędna.

Z początku niektóre kobiety obawiały się, że cały ten czas, który mężczyzna przeznaczą na ćwiczenia i medytacje, odbywa się kosztem ich wzajemnych stosunków. Kilka kobiet narzekało, że ta technika ingeruje w ich uprawianie miłości. Większość jednak uznała, że ten negatywny aspekt ustąpił z chwilą, gdy taoistyczna metoda zachowania nasienia zaczęła działać. Akt miłosny trwał dłużej i ten dodatkowy czas pozwalał na większe rozwinięcie czułości w ich wzajemnym stosunku.

Niektórzy mężczyźni na początku swych taoistycznych praktyk spotkali się z oporem partnerek ze względu na powstrzymywanie wytrysku. Ich kobiety odczuwały wytrysk jako całkowite poddanie się im i tym samym jako dowód miłości. Obawiały się, że brak ejakulacji może w pewnym stopniu oznaczać ich winę – niedoprowadzenie kochanka do pełnego konwencjonalnego orgazmu. W większości przypadków opory te są spowodowane brakiem duchowej edukacji lub podświadomym usiłowaniem utrzymania przewagi seksualnej nad mężczyzną. Oto jak pewna kobieta wyjaśniła mi to: „Niektóre kobiety mają uczucie, że tylko wtedy mogą osiągnąć mężczyznę, kiedy on poddaje im się poprzez ejakulację. Nie są świadome ważności zrównoważenia energii, ale, być może, w ten sposób łagodzą swój brak pewności co do miłości partnera”.

W takiej relacji między kobietą a mężczyzną ejakulacja stała się przedmiotem zmagania podobnych do gry w piłkę na seksualnym polu gry. Wzór jest taki, że albo mężczyzna oddaje swoje nasienie, albo też nieświadomie chroni je przed kobietą, by zachować energię i tożsamość. Ona zaś podświadomie to wyczuwając, zachęca go do ejakulacji, myśląc, że w ten sposób wzmocni związek. Kiedy on uczy się taoistycznej metody zachowania nasienia i przesyłania energii, ona przeciwstawia się temu, ponieważ traci namacalny symbol jego poddania. Tak więc jej motywy, choć powodowane miłością są, niestety, jednocześnie następstwem chęci posiadania.

Jedynym lekarstwem w tej sytuacji jest dla mężczyzny dzielenie się z kobietą swym doświadczeniem wzrostu energii i miłości. Sztuki *tao* uprawiania miłości nie można opanować, jeśli wzajemny związek jest zatruwany zazdrością i chęcią zdobycia panowania nad procesem wymiany niższej energii seksualnej. Istotą procesu ezoterycznej miłości jest przesyłanie energii do góry, do serca i ośrodków duchowych, zanim dojdzie do jej wymiany z partnerką. To uwydatnia ważność zwrócenia kobiecie energii, którą mężczyzna uzyskał od niej podczas aktu miłosnego. Jeśli pragnie on tę energię zatrzymać dla swych osobistych korzyści lub wyświetlić swym trzecim okiem w jakiś fantastyczny obraz, tym samym rozproszy jedynie energię *qi* i przerwie jej cykl wymiany z kobietą. Dlatego to taoiści wierzą, że lepiej jest ją oddać partnerce – będącej bezpośrednim źródłem twojej energii – by mogła energią przetworzoną przez ciebie do wyższego rzędu użyć dla zrównoważenia waszych pól elektromagnetycznych.

Z chwilą gdy energia partnerów, będących w związku, zaczyna się poruszać spiralnie ku górze, staje się z każdym obrotem bardziej oczyszczona, tak że w końcu rozszerza się i swą dynamiką obejmuje przyjaciół i członków rodziny. Ten związek o spiralnie wznoszącej się energii jest wyrażony w taoistycznym symbolu energii *yin-yang* nieustannie krążącej wkoło. Energia męska jest prosta niczym strzała lecąca w linii prostej. Energia żeńska jest zaokrąglona i obejmująca niczym puste koło. Kiedy się spotkają, koło obejmuje linię prostą i zgina ją w spiralę. Taoistyczny akt miłosny jest ekologicznym systemem duchowym odnawiającym energię kochanków w energię wyższego rzędu, gdzie Oświecenie i Nieśmiertelność są fazami rozwoju spiralnego procesu, od chwili gdy energie te staną się bardzo czyste.

Jednak większość z nas, włącznie ze mną, jest nadal śmiertelna i walczy z własnym ego. Z chwilą kiedy opuszczam swój mały, osobisty świat seksualnej intymności lub medytacji, moje publiczne ego twardo nie zgadza się na przyjęcie pozycji spontanicznego niedziałania, czyli *wuwei* i ciągle nalega, abym robił plany zgodnie z moim własnym interesem.

Aby zmienić tę skłonność do samolubstwa, próbuję skupić się na nieustannie zmieniającej się równowadze delikatnej energii wokół mnie zamiast na swym ego. Moje ego jest bardzo dobre w samookłamywaniu się i zawsze wciąga mnie w kłopoty swoimi projekcjami, racjami lub skrytymi sprawami. Postrzegając rzeczy pod kątem ich własnej energii – co zachęca do neutralności – przestałem zabiegać o pieniądze lub stanowisko, a tylko obserwowałem, jaki rodzaj energii reprezentują rzeczy, których pragnę.

Chociaż nie jest łatwo rozeznaczyć się w jakości energii *qi*, którą odczuwam w sobie lub u innych czy też w zdarzeniach, tym niemniej czuję, że w ostateczności energia nie kłamie, ponieważ jest jak klej, który łączy mnie z innymi istotami zarówno ludzkimi, jak i duchowymi. W tym sensie taoistyczne doskonalenie energii *qi* jest metodą doskonalenia mocy intuicji, poznawania nieosiągalnego dla racjonalnego umysłu. Większość ludzi Zachodu z łatwością akceptuje to w teorii, ale zrównoważenie energii *yin* i *yang* może okazać się dla nich bardzo abstrakcyjne i niepraktyczne. Aczkolwiek przez lata czytałem i lubiłem taoistyczną poezję i *Księgę Przemian Yijing*, nigdy nie uzyskałem głębokiego – do trzewi – uczucia, co się naprawdę dzieje z *yin* i *yang*.

Dopiero kiedy zacząłem ćwiczyć taoistyczną jogę i praktykować ćwiczenia: Oddechu Jąder, Wielkiego Ciągu, Medytację Mikrokosmosu i Zespolenia, doświadczyłem w swym ciele wyraźnie tak delikatnych gorących i zimnych energii, jak i przepływu energii w pięciu dużych organach. Musiałem przejść trening u Mistrza Chia, aby tego doświadczyć. Kiedy naprawdę poczułem to w swoim ciele, byłem jak w ekstazie, jak Kopernik obwieszczający, że świat nie jest płaski. Czulem w sobie zimną energię *yin*, nowy, nieodkryty wymiar mojego istnienia. Ustawiłem żagiel na taoistycznej drodze, wierząc, że świat jest okrągły, i powrócę do punktu wyjścia trochę mądrzejszy. Przekonałem się wówczas, że ten duch ożywił również moje stosunki miłosne. Doskonalenie we dwoje stało się pełną przygód podróżą w nową część istnienia mojego i mojej ukochanej.

Yin i *yang* nie są tylko pojęciami, ponieważ reprezentują rzeczywiste właściwości energii *qi*, które mogą być przechowywane w twym ciele i używane w codziennym życiu. Czysto intelektualne podejście do taoizmu stanowi jedną z najtrudniejszych przeszkód do pokonania dla wysoko wykształconego studenta Zachodu. Ludzie Zachodu uważają, że intelekt jest tym samym co umysł, gdy taoiści widzą w intelekcie jedynie jedno z narzędzi całości umysłu–ciała–ducha. Taoiści, doskonaląc energię *qi* i wysubtelniając związek ciała, ducha i umysłu duchowymi ćwiczeniami i alchemicznymi medytacjami, trenują umysł do życia w świecie wypełnionym polami dynamicznej energii.

To znaczy, że jeśli jesteś taoistą, przestajesz żyć w odcielesnionym świecie słów i pojęć stworzonych przez twój intelekt. Nie przestajesz myśleć, ale powinieneś się nauczyć, jak myśleć, czując całym swym istnieniem. Aby tego dokonać, musisz rozwinąć zdolności, o których zapomniałeś, a obecnie są uśpione w nieużywanych 90% twojego mózgu i ciała. Dlatego też uprawianie seksu jest tak zdrowe dla ludzi Zachodu; tylko wtedy wielu z nich ucieka z więzienia swego intelektu i ego, zyskując pełnię bycia w ciele.

Nie przejmuj się, jeśli w początkowym okresie doskonalenia energii *qi* masz trudności z rozróżnieniem energii *yin* i *yang*, nadal praktykuj swoje codzienne ćwiczenia i medytacje. Z chwilą kiedy zaczniesz odczuwać wibracje, ciepło, mrowienie lub zmieniony rodzaj odczuwania, znaczy, że w twoim ciele budzą się jego subtelne energie. W swoim czasie zrozumiesz, że ta gra energii *yin–yang* nie jest metafizyczną, abstrakcyjną grą, ale twym przeznaczeniem. Wiedząc o tym, możesz już powoli opanowywać to źródło subtelnych sił działających w twojej psychice. Siły te są biegunowymi energiami, które znajdują drogę do twych hormonów, zdrowia, postępowania, twojej męskiej osobowości, postrzegania, kim jesteś i o co chodzi na tym świecie.

Niektórzy mężczyźni ulegają mylnym poglądom, sądząc, że przez uduchowienie tracą cechy potwierdzające ich męskość, staną się pasywni, pogrążeni w sobie, zaczną nosić

miękkie, zwiewne ubrania i zachowywać się opiekuńczo, na wzór żeńskiego modelu *yin*. W świetle nauki *tao* jest to błąd. Jeśli bowiem mężczyzna stanie się za bardzo *yin*, znajdzie się on w niebezpieczeństwie utraty swych istotnych męskich wartości i biegunowej atrakcyjności dla kobiet.

Zamiast być uduchowionym, możesz stać się maminsynkiem, ustępliwym mięczakiem bez kręgosłupa. Zrównoważenie biegunów *yin-yang* w psychice nie jest jednoznaczne z osłabieniem twojej energii *yang* i utratą męskich cech. Celem taoistycznego doskonalenia nie jest hermafrodytyzm, czynienie życia bezbarwnym i bezpłciowym; ani potwierdzanie, że nie istnieje różnica między mężczyzną i kobietą, odkąd są „jednym” w zupie nazwanej *tao*.

Różnica pomiędzy biegunami męskim i żeńskim wytwarza energię. Dynamiczne napięcie między *yin* i *yang* jest tym, co ożywia związek pomiędzy kobietą i mężczyzną. Każdy mężczyzna i każda kobieta ma w sobie obydwa bieguny *yin* i *yang*, między którymi wytwarza się zróżnicowana mikstura z ich męskich i żeńskich cech osobowości. U mężczyzny podstawowym ładunkiem energii jest *yang* i tylko w relacji z nim może on wewnątrznie doskonalić biegun *yin* swej energii *yang*. Może się to uzewnętrznić zmianą jakości jego energii męskiej, łagodząc zachowanie czy też kierując ją do zdrowszych i miłosnych celów. Tym niemniej powinien on pozostać męski w swych relacjach z zewnętrznym światem, ponieważ taka jest jego prawdziwa natura. Kobiety kochają silnych mężczyzn; jednak chodzi o to, żeby poprzez doskonalenie energii *qi* stać się wrażliwszym i bardziej uczuciowym w swojej sile. Musisz również pomóc swej ukochanej w rozwinięciu jej siły.

Ujmując to psychologicznie, zaryzykuję uogólnienie, że jedną z większych trudności, które mężczyzna napotyka w czasie praktykowania doskonalenia we dwoje, jest harmonizowanie swojego ego z kobietą emocjonalną wrażliwością. Muszą się oboje nauczyć, że ludzie nie są ani ego, ani też emocjami, które są manifestacją głębokiej delikatnej energii. Wiele par mających problemy traci sporo czasu, wydaje

dużo pieniędzy i energii, usiłując ratować rozpadający się związek za pomocą doradców do spraw rodzinnych i psychiatrów. Gorączkowo obcinają obumierające liście. Jest to działanie od zewnątrz. Na pewnym poziomie jest bardzo pomocne, gdyż mówienie o tym, co się dzieje, może otworzyć drzwi do samopoprawy.

Taoistyczne podejście to żywienie korzeni drzewa, tak by soki mogły krążyć, żywiąc cały jego pień, gałęzie i liście. Jest to praca od wewnątrz. Ten proces jest mniej widoczny, ale za to bardziej trwały. Tym sokiem w ludzkim drzewie jest energia *qi*, i jeśli chcesz odżywić swoją kobietę, nie możesz pozwolić, aby twoje ego blokowało proces dzielenia się tą energią. Kobieta jest lustrem dla mężczyzny. Subtelne prawo uniwersalnej energii stanowi, że to, co dajesz, otrzymujesz z powrotem. Jeśli wysłałeś do niej dużo miłości i energii, ona odpowie ci tym samym. Znak, czy para praktykująca doskonalenie we dwoje przekształciła swe ego i emocjonalny brak równowagi, będzie wewnętrznie widomy dla każdego z nich, uwidocznili się również w ich łagodności i harmonii, które rozwiną się w ich życiu codziennym.

Uprawiając miłość, postępuj się energią *qi*, a nie swym ego; jest to dobra reguła zgodna z taoistyczną zasadą doskonalenia we dwoje. Energia seksualna doprowadzi do upadku związku, jeśli zostanie użyta do rozwoju męskiego ego lub dla wzmocnienia emocjonalnej dominacji kobiety. Używanie seksu dla wzrostu duchowego może być niebezpieczne, kiedy nie ma właściwego współżycia między partnerami. Jedyną przed tym ochroną jest dać tyle miłości i szacunku swej ukochanej, ile jest to możliwe. Kobieta potrzebuje emocjonalnej stabilności, aby mogła zrównoważyć w sobie subtelne energie wyższego rzędu. Podobnie mężczyzna potrzebuje emocjonalnej stabilności, w przeciwnym razie jego ego zablokuje mu dostęp do energii wyższego rzędu i doświadczenia Orgazmu Głębinnego. Jeśli możesz ofiarować kobiecie bezinteresownie swoją wspierającą męską miłość, twoja energia seksualna sprawi, że kobieta zwróci ci ją dziesięciokrotnie pomnożoną. Taka jest dynamika energii *yin-yang*. Jest to jedyna energia,

która ustawicznie płynie w kierunku zgodnym z twym życzeniem, a następnie wraca do swego źródła, tak jak ty duchowo powracasz do swego źródła.

Zacząłem zauważać ten subtelny związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy miłością seksualną a tym, co się dzieje w moim życiu. Osiągnięcie *wuwei* – spontanicznego niedziałania podczas aktu płciowego – uspokajało mój umysł i łagodziło wymagania mojego „ja” wobec zewnętrznego świata. Życie stawało się łatwiejsze i łatwiej radziłem sobie z problemami. Życie przypomina układankę, gdzie w większym jajku jest mniejsze, a w tym jeszcze mniejsze itd. Akt seksualny jest tym środkowym jajkiem. Podczas aktu miłosnego następuje przemiana twojego fałszywego ego. Twoja pierwotna życiowa energia *qi* i pożądanie seksualne zostają przetworzone w coś bardziej oczyszczonego i promiennego. To coś – efekt aktu miłosnego – świeci poprzez inne jajka układanki, rozświetlając zarówno te duchowe, będące wewnątrz, jak i skorupkę tego, które jest najbliżej świata zewnętrznego.

Idea *wuwei* i zobowiązania wobec partnerki mogą prowadzić do zmieszania. Opisywana tu praktyka, zdawać by się mogło, zachęca do krótkotrwałego i niezobowiązującego związku z drugą osobą. Istotnie, można znaleźć na rynku podręczniki seksu taoistycznego, które zachęcają czytelników do kochania się z taką liczbą kobiet, jak jest tylko możliwe, aby zaspokoić swoje spontaniczne pożądanie. Jestem zdania, że taka opinia jest nieodpowiedzialnym i wprowadzającym w błąd uproszczeniem taoistycznych ezoterycznych nauk. Doskonalenie we dwoje jest ukierunkowane na bezpośrednio doświadczanie i zrównoważenie naszych wewnętrznych delikatnych pól energetycznych, a nie na zaspokojenie naszego biologicznego seksualnego popędu. Swoboda płciowa rozumiana jako łatwy akt łaski *tao* jest powierzchownym zastosowaniem duchowej filozofii dla usprawiedliwienia dyktanckich tendencji i erotycznych fantazji. Często chęć posiadania wielu partnerów maskuje obawę przed głębszym zbliżeniem się do partnerki, poznaniem samego siebie, intymnością z sobą samym i partnerem. Taka postawa w sensie

duchowym może uniemożliwić powstanie alchemicznego związku energii *jing*, *qi* i *shen*. Proces transformacji wymaga pewnej stabilności fizycznych sił partnera, która może być zachwiana przez dziki, nieobliczalny czy nadmierny i ekstremalnie nasilony seks.

Aczkolwiek taoistyczna filozofia dotycząca współzycia płciowego wymaga postawy nieuznawania osobistej własności wobec energii, z którą tu mamy do czynienia, tym niemniej nie należy zachowywać się nieodpowiedzialnie wobec innych ludzi. Neutralna myśl *wuwei* zakłada zrównoważoną mądrość w spontanicznym kierowaniu się zasadą złotego środka w każdej chwili. Co stosuje się również do wzajemnych zobowiązań dotyczących współzycia. Trafny wybór, dokonany zgodnie z zasadą złotego środka, w sposób naturalny doprowadzi do stabilności w naszej potrzebie zaspokajania poczucia wolności, która żywi nasze subtelne energie. Są to trudne pytania, ale nie było takiego starożytnego mędrca *tao*, który by dał na nie odpowiedź. Ty i twój partner musicie doskonalić swą własną energię, aby stać się istotami subtelnymi i mądrymi na tyle, by zdawać sobie sprawę ze swej sytuacji. Krótko mówiąc, musisz stawać się mędrcelem krok po kroku przez całe życie.

Najczęstsze pytania dotyczące praktyki wstrzymywania wytrysku nasienia

1. Jestem po zabiegu podwiązania nasieniowodu. Czy to wpłynie na zdolność wykonywania Wielkiego Ciągu?

Chia: Następstwa tego zabiegu dla życia płciowego i całego naszego zdrowia wymagają starannego rozważenia. Zostało już potwierdzone, że u mężczyzn, którzy przebyli zabieg podwiązania nasieniowodu, przeciętny poziom zdrowia, zarówno fizyczny, jak i mentalny – pozostaje w normie. Większość z nich uznała swoje zdrowie za dobre lub bardzo dobre. A wiele ich żon stwierdziło, że mężowie są bardziej męscy.

Tę poprawę aktywności seksualnej można z łatwością wytłumaczyć: sperma nie jest już wydalana i tym samym jej energia nie jest marnowana. Ciało reabsorbuje jej aktywne składniki poprzez obieg krwi, aczkolwiek wydzieliny niewytworzone w jądrach również zostają wydalane podczas ejakulacji.

Korzyści, które odnoszą taoistyczni partnerzy, są jednak daleko większe, ponieważ nie tylko zachowują oni swą spermę, ale też wszystkie składniki, które zawiera płyn nasienny – bogaty w enzymy, witaminy, proteiny, elementy śladowe i w energię elektryczną. To jednak nie jest jeszcze najważniejsze.

Ilość płynu nasiennego w jądrach mężczyzny – któremu został podwiązany nasieniowód – maleje wraz z upływem czasu i tym samym zmniejsza się ilość hormonów możliwych do reabsorpcji. Mężczyzna nie traci już spermy, wraz ze spadkiem jej ilości maleje też stymulacja do produkcji hormonów.

Metoda Wielkiego Ciągu zwiększa wydzielanie hormonów. Po pierwsze: ogniskuje energię na genitaliach, czym bezpośrednio je pobudza. Po drugie: przesyłana energia seksualna do wyższych ośrodków wytwarza hormony wyższej jakości.

Na szczęście mężczyźni, którzy mają podwiązane nasieniowody, mogą stosować Wielki Ciąg, aby przesłać energię nasienną do głowy i innych żywotnie ważnych organów. Co więcej, każdy mężczyzna, niezależnie od tego, czy ma nasieniowód podwiązany, czy też nie, może wymienić wzmocnioną energię ze swą partnerką.

2. Myślałem, że energia *yin* powinna być chłodna, a *yang* ciepła. Dlaczego więc kobieta odczuwa ciepło w czasie stosunku płciowego?

Chia: Kobieta w swych stosunkach z mężczyzną pozostaje bardziej *yin* w swej podstawowej biegunowości. Niektórzy mężczyźni mogą mieć cechy kobiece, które doskonałą i być bardzo *yin*, a niektóre kobiety mogą być bardzo agresywne i *yang* w swej osobowości. Takie pary mogą wymieniać swój nadmiar energii, aby osiągnąć równowagę. Ale to nie zmienia biegunowości na jej pierwotnym czystym poziomie.

Praktykując, możesz dojść do tego punktu, kiedy doświadczysz energii kobiecej jako coś chłodniejszego. Normalnie zdarza się to w czasie spoczynku podczas wymiany energii *yin* i *yang*. Wtedy poczujesz chłodny płyn płynący kręgosłupem do czubka twojej głowy. Płynąc on będzie z przerwami, jakby się wspinał po drabinie. Z chwilą kiedy się nauczysz, jak oddawać swą męską energię *yang*, płonącą jak ogień, poczujesz w swym wnętrzu chłodną, kojącą, kobiecą energię *yin*. Na wyższym poziomie praktyki możesz uzyskać ten efekt poprzez samą medytację nad biegunem *yin* swojej męskiej energii *yang*.

3. Jak długo trwa stosunek płciowy taoisty? Bowiem odnoszę wrażenie, że bardzo długo.

Chia: Stosunek płciowy trwa tak długo, jak tego chcą partnerzy i powinien zależeć od jakości wymienianej energii. Nie należy forsować orgazmów, a jeśli nie opanowałeś metody – nie forsuj dodatkowych ejakulacji. Z chwilą gdy zaczniesz odczuwać głęboką satysfakcję, nie będziesz już chciał częstych stosunków płciowych, a jeśli już je będziesz miał, to nie spiesz się. Czasami można szybko osiągnąć doskonałą równowagę biegunów, ale zazwyczaj stosunek płciowy – zgodnie z metodą taoistyczną – bardzo się różni od zwykłego. Od gry wstępnej, do czulego kończącego uścisku mogą upłynąć dwie godziny albo i cały dzień. Taoiści klasycy zalecają tysiąc miłosnych doryków, aby zadowolić kobietę. W trakcie stosunku płciowego możesz zrobić kilka przerw, aby odpocząć, po czym wznowić aktywność miłosną. To wymaga czasu i spokoju. Należy więc wyłączyć telefon i znaleźć opiekę dla dzieci.

4. Wierzę, że kiedy mężczyzna ma ejakulację, kobieta uzyskuje dużo energii *yang* bezpośrednio ze spermy. Jaka więc jest różnica pomiędzy daniem jej w ten sposób a daniem energii *yang* przy wymianie energii *yin-yang*?

Chia: Tak długo, jak zatrzymujesz płyn nasienny, możesz dawać jej energię i szybko odnawiać ją w sobie. Jeśli zaś przekażesz jej swój płyn nasienny, wtedy utracisz na długo jego zdolność odnawiania energii. Daj jej energię, nie pozbawiając się baterii, chyba że jest ona doświadczoną joginką, która ma rozwinięte na tyle medytacyjne zdolności, aby wciągnąć w siebie całą moc, która jest w spermie. W przeciwnym razie jej nie wykorzystasz, a ty utracisz potencjalną moc ponownego dawania. Nawet doświadczona joginka jest ograniczona w możliwości wykorzystania spermy. W efekcie jest lepiej, jeśli jej jogin zachowuje i wykorzystuje swoje nasienie. Daj jej koszyk brzoskwiń, a nie wyrwij drzewa, aby wręczyć jej nędzne korzonki.

5. Podczas wymiany energii *yin* i *yang* czasami odczuwam jakby miniorgazm w swoich genitaliach. Jak więc mogę wiedzieć, że nie tracę płynu nasiennego?

Chia: Podczas wydechów i w trakcie relaksu penis często zachowuje się tak, jakbyś miał ejakulację, ale wtedy nie wydalas płynu nasiennego, tylko twój gruczoł prostaty i naczynka

nasienne doznają skurczów, przysparzając ci wielkiej przyjemności. Metoda taoistyczna daje rozkosz podobną do orgazmu, zachowując jednocześnie w organizmie płyn nasienny.

Upewnij się tylko, że nie ma utraty płynu w czasie skurczów. Z chwilą kiedy zachowasz każdą jego kroplę, będziesz miał pewność, że metoda stosowana jest prawidłowo. Jeśli jednak czasem nastąpi utrata płynu, natychmiast jednocześnie zastosuj metody Mocnych Zaciśnień i Zewnętrznej Blokady z użyciem trzech palców, aby zapobiec dalszemu marnotrawstwu nasienia. Musisz również umieć rozróżniać pomiędzy utratą „mleka” i „wody”. Mlekiem jest gęsty białawy płyn spermy – tajemny eliksir, który taoiści przechowują. Woda zaś jest czystym, rozrzedzonym płynem nasiennym wytwarzanym przez gruczoł prostaty dla ułatwienia przenoszenia spermy. Tak więc jest możliwy wyciek „wody” bez ejakulacji „mleka”. Tym niemniej nie powinieneś zdawać się wyłącznie na powyższe metody, aby zapobiec ciąży, ponieważ wystarczy tylko jedna komórka spermy w wodnistym płynie nasiennym, aby zapłodnić kobietę.

6. Jestem początkujący w nauce Metody Wielkiego Ciągu. Jeśli będę miał ejakulację, to czy nie zaszkodzi ona moim wysiłkom w tej praktyce?

Chia: Nie rób z tego sprawy, czy zaszkodzi, czy nie. Nikt nie oczekuje od ciebie, abyś od razu stał się mistrzem. Zrazu będziesz początkującym adeptem, ale krok po kroku nabedziesz umiejętności i osiągniesz doskonałość. Najważniejsze jest, zwłaszcza z początku, mieć pozytywne nastawienie do tego, czego się uczysz.

Kiedy zacznasz praktykować wstrzymywanie swego nasienia, próbuj nie mieć ejakulacji częściej niż raz w tygodniu. W miarę upływu czasu ogranicz ją do dwóch lub jednego razu w ciągu miesiąca. Doskonaląc metodę, będziesz tracił coraz mniej płynu nasiennego. Nie przejmuj się utratą nasienia, tylko ucz się przedłużać jego wstrzymywanie. Taoiści godzą się z tym, co jest naturalne, nigdy nie dążą do szybkich zmian w swoim organizmie. Jeśli nawet stracisz swe nasienie, miej z tego przyjemność i prześlij je z miłością partnerce.

która co najmniej część jego esencji *yang* spożytkuje dla dobra swego ciała. Podobnie nigdy nie zmuszaj się do ejakulacji dla własnej czy partnerki przyjemności. To jest proces stopniowy, przez całe życie wzrasta twoja wiedza i umiejętność w praktykowaniu miłości według *tao*.

7. Jaki jest związek między siłą pośladków i mięśni miednicy a stosunkiem płciowym? Sądziłem, że stosunki płciowe je wzmacniają, ponieważ dostarczają dużo ćwiczeń dolnym częściom ciała.

Chia: Umiarkowana ilość seksu z wielu względów jest zdrowa dla ciała. Pobudza działalność gruczołów produkujących hormony, szczególnie prostatę, i więcej energii *qi* przepływa przez meridiany. Często jednak nadmiar seksu powoduje utratę tych korzyści, energia *qi* wycieka odbytnicą i pośladkami, tym bardziej że u wielu mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia mięśnie te ulegają osłabieniu. Trudno uwierzyć, jak dużo energii *qi* wycieka poprzez pośladki. Ejakulacja niejako otwiera zapory wstrzymujące utratę energii, czym przyczynia się do osłabienia mięśni pośladkowych.

Częste stosunki płciowe połączone z ejakulacją niszczą twoje zdrowie, co uwidacznia się w spazmatycznych atakach kaszlu, osłabiających twą vitalność. Długo trwające ataki kaszlu osłabiają twój układ oddechowy, ograniczając prawidłowe wchłanianie energii. Częsta ejakulacja osłabia twoje dolne partie ciała, przyczyniając się do ich wiotczenia i stopniowej utraty ich mocy. Dlatego też nauczam, jak ćwiczyć mięśnie miednicy, aby wzmacniać dolne partie ciała. Przez utrzymywanie ich w dobrej kondycji oszczędzamy energię, którą tracimy w następstwie częstych ejakulacji.

8. Czuję mniejszy popęd seksualny w ostatnich tygodniach w następstwie codziennego praktykowania Wielkiego Ciągu. Co się więc stało z moją energią seksualną?

Chia: W ciągu pierwszych tygodni codziennego praktykowania Wielkiego Ciągu możesz doświadczać lekkiego spadku popędu seksualnego. Prawdopodobieństwo tego zwiększa się, kiedy jesteś w słabej kondycji, co oznacza, że z powodzeniem przenosisz swą moc z okolic genitaliów do wyższych

ośrodków. Nie należy się tym niepokoić. Jest to oznaka, że czynisz postępy. Gromadzisz swą energię jak nigdy uprzednio i zaczynasz ją przemieniać w wyższą jakość.

Nie dalej niż w ciągu kilku tygodni moc tej energii zamknie obwód mikrokosmiczny i wróci wzmocniona do ośrodków seksualnych. Wzmocniona energia, wracając do okolic genitaliów, zwiększy ich siłę. Z chwilą kiedy doprowadzisz do zamknięcia obwodu mikrokosmicznego, wzmocniona energia będzie płynęła przez całe twoje ciało i zdecydowanie cię ożywi za każdym razem, kiedy będziesz uprawiał miłość. Wtedy twój apetyt na seks może bardzo wzrosnąć. Różnie jednak z tym bywa – inaczej u każdego mężczyzny i jego partnerki.

9. Czy nie jesteś zbyt fanatyczny z tym oszczędzaniem każdej kropli spermy, skoro jest jej tak dużo? Myślałem, że taoizm jest drogą środka, która wyklucza skrajności.

Chia: Zachowywanie nasienia staje się proste i naturalne z chwilą, gdy odrzuciłeś dotychczasowe przyzwyczajenia. Taoiści twierdzą, że kiedyś istniała droga środka, którą podążała zgodnie z naturą cała ludzkość, obecnie jednak nasz sposób praktykowania seksu jest następstwem procesu degeneracji. Dlatego też jest nas na Ziemi 5 miliardów i wszystkie problemy, jak na przykład zanieczyszczenie środowiska na nieskażonej ongiś ziemi – są następstwem przeludnienia. Jeśli ludzie czują w sobie pełnię, mniej szukają zaspokojenia na zewnątrz. Ale nie martw się za bardzo, natura – *tao* zawsze znajduje właściwą drogę dla osiągnięcia równowagi.

Konwencjonalne widzenie męskiego orgazmu jako kilku chwil (dosłownie) – oślepiającej rozkoszy – jest skrajnością. Mężczyzna po ejakulacji jest wykończony, chyba że wydobędzie z siebie więcej energii, aby ponowić stosunek aż do wpadnięcia w przyjemną pustkę. Marnotrawstwo siły życiowej nasienia jest niszczeniem życia. Częsta ejakulacja jest infantylnym dążeniem do pozbycia się tego, co dzieli samotność od błogości. Jest odrzuceniem wrodzonej radości znanej niektórym z nas.

Oczywiście mężczyźni mogą i miewają głęboko przeżywane akty miłosne połączone z ejakulacją. Kiedy podświadomie,

podczas całego aktu, przemieniają swą moc zawartą w nasieniu w miłość, właśnie wtedy miłość otrzymuje swą spontaniczną moc. Mogą oni jednak utracić głęboką radość. Bardzo zalecam, nim nauczysz się odczuwać głęboką radość: nie bądź przesadny z tym oszczędzaniem każdej kropli spermy – natura jest bogata i wybacząca – najlepiej jest zmieniać się stopniowo, wtedy ta zmiana będzie trwalsza.

Jeśli nie będziesz pamiętał, że ejakulacja powoduje izolację, to nie będziesz miał motywacji do zmiany swoich seksualnych nawyków, które izolują cię i zniewalają, prowadząc małymi krokami do niższego poziomu energii. Ejakulacja jest jedną z subtelniejszych form samobójstwa, podobnie jak narkotyki, obżarstwo, jak każdy nadmiar. Twoim istotnym zadaniem nie jest zapobieganie ejakulacji, ale stworzenie bezpośredniego kontaktu pomiędzy systemem nerwowym a subtelnymi źródłami życia. Aby tak było, musisz dbać o system, którym płynie twoja życiowa energia *qi*.

10. Większość książek o życiu seksualnym naucza, że fantazjowanie na temat pragnień seksualnych jest zdrowe. Co o tym mówią taoiści?

Chia: Wielu seksuologów nie uświadamia sobie wyższych możliwości swego umysłu i nie rozumie procesu przetwarzania energii w ducha – *jing* w *shen*. Ponad wszystko taoiści ćwiczą swój umysł. Jest bardzo ważne, aby utrzymywać umysł wolnym od rozpraszcających wyobrażeń. Fantazjowanie na temat seksu nieodmiennie dławí umysł. Powoduje zahamowanie przepływu energii życiowej i prowokuje orgazm.

Otwórz swój umysł na moce życia, co uwolni cię od seksualnych fantazji. Kiedy opróżnisz swój umysł z myśli, energia kosmiczna wypełni pustkę. Jest to podstawowa zasada medytacji. Akt miłosny stanie się medytacją nad wielką siłą życia. Osiągnięcie poziomu krystalicznej przejrzystości umysłu wymaga czasu, dlatego nie należy się przejmować nawykiem fantazjowania. Nie podtrzymuj go, jeśli zauważysz, że to robisz, nie ulegaj temu.

Obecność partnerki powinna cię podniecać. Jeśli cię nie stymuluje i musisz przywoływać erotyczne fantazje, poczekaj

na inną okazję lub zmien partnerkę. Obsesyjne myślenie erotyczne nieuchronnie prowadzi do utraty siły życiowej. Fantazjowanie erotyczne jest przyczyną jej utraty nawet bez ejakulacji, jak i przeszkodą w spontanicznym przepływie energii życiowej. Podobnie jest w przypadku stosowania wibratorów elektrycznych czy innych stymulatorów. Mogą one sprawiać przyjemność, ale mechanizują twoje seksualne reakcje i możesz się od nich uzależnić. Jeśli chcesz doskonalić swą istotę ludzką i ostatecznie odczuwać większą przyjemność, podążaj tylko za swymi naturalnymi impulsami, a nie za wymysłami twego kulturowo uwarunkowanego umysłu.

11. Czy praktykowanie zatrzymywania spermy nie doprowadzi mnie do utraty ochoty na namiętny fizyczny seks?

Chia: W miarę postępów w ćwiczeniach maleje potrzeba aktywności ruchowej. Fizyczna aktywność istnieje, ale tylko jako cień ruchów ciała energetycznego. Kontakt z subtelną energią *qi* partnerki to bez porównania silniejsze doznanie niż doświadczenie orgazmu genitalnego, który często jest mylnie brany za szczyt miłości. Twoja definicja seksu ulegnie radykalnej zmianie w miarę opanowywania ćwiczeń i z czasem będzie ci bardziej zależało na jakości związku swej subtelnej energii z energią partnerki.

12. Jaka jest różnica między odczuwaniem fizycznej przyjemności seksu a przyjemnością odczuwania miłości?

Chia: Przyjemność jest ograniczona jedynie poziomem świadomości. Różnica między orgazmem całego ciała i orgazmem ejakulacyjnym jest niczym różnica między miłością ludzką a zwierzęcą. Zwierzę wyrzuca swą energię. Człowiek będący na wyższym poziomie odpowiedzialnie przechowuje swą życiową energię i zamienia ją w miłość, która odnawia jego samego i partnerkę. Kulturowanie tej sztuki jest jego obowiązkiem, przywilejem i radością. Ta najczystsza przyjemność jest poza możliwością zmysłowego odczuwania przez nasze emocje i intelekt. Z chwilą kiedy udoskonalisz swojego ducha, twoja wrażliwość przepływu subtelnej energii, jak również twoje fizyczne doznania przyjemności

staną się bez porównania wyższe niż te, jakich doznaje większość ludzi.

Jakość twojego odczuwania określa jakość energii, którą wytwarzasz i przyswajasz. Jeśli twoje pragnienia są erotycznie samolubne, ich energia może okresowo podwyższyć twoją zwierzęcą witalność, ale nie otworzy ani nie podwyższy geniuszu twojego serca, umysłu ani ducha.

Zasady te istnieją wszędzie, ale akt miłosny jest w szczególności doniosły dla człowieka, bowiem angażuje on całe jego przeznaczenie. Energia każdego aktu i myśl zostaje zachowana. Jeśli ktoś myśli egoistycznie, to będzie otrzymywał od innych egoizm. Inny zaś znajduje wszędzie miłość, ponieważ przynosi ją z sobą. Jeśli podniesiesz esencję seksualną nasienia do wyższego poziomu duchowych intencji, ona stanie się esencją świetlną czy też światłem ziarna, które oświetli drogę poprzez twoje życie i poza nim. Jest to oświecona, taoistyczna myśl na wyższych poziomach medytacji.

13. Jeśli celem jest wzmocnienie naszej energii seksualnej, jaką więc szkodę czyni sypianie z wieloma kobietami (lub mężczyznami), aby zwiększyć energię *jingqi*?

Chia: Nie jest celem wzmocnianie naszej energii seksualnej, ale przetworzenie surowej energii seksualnej w oczyszczoną subtelną energię. Seks jest tylko jednym ze środków w osiągnięciu tego celu. Swoboda płciowa może łatwo obniżyć twą energię, jeśli wybierasz partnerki z moralnymi bądź fizycznymi słabościami.

Sypianie ze zdegenerowaną kobietą może być szkodliwe z powodu przejmowania jej niegodziwości, gdyż w trakcie wymiany subtelnej energii wchłaniasz substancje tej drugiej osoby. Stajesz się nią i przyjmujesz nowe karmiczne brzemie. W długo istniejących związkach partnerzy są bardzo do siebie podobni, ponieważ wymienili między sobą tak dużo energii, że są zbudowani z tego samego życiowego tworzywa. Ten proces przyspiesza zjednoczenie i podnosi je na wyższy poziom doświadczenia duchowego.

Najlepsza rada, jaką mogę ci dać – nigdy nie narażaj swej jedności ciała, umysłu i ducha. Wybierając partnerkę, wybierasz

swoje przeznaczenie, więc upewnij się, czy kochasz kobietę, z którą uprawiasz miłość. Wtedy będziesz w harmonii z tym, co przepływa w czasie wymiany i twoje zachowanie będzie właściwe.

Jeśli sądzisz, że możesz kochać się jednocześnie z dwiema kobietami, bądź gotów podwoić wydatkowanie energii *qi*, aby przetworzyć i zrównoważyć ich energię. Osobiście mam wątpliwości, czy wielu mężczyzn jest w stanie to robić i jednocześnie odczuwać głęboką pogodę ducha. Dla samej prostoty ogranicz się do jednej kobiety. Wiedz, że potrzeba dużo czasu i energii na doskonalenie subtelnych energii ku wyższemu poziomowi.

Jest niemożliwością precyzyjne zdefiniowanie miłości. Musisz się konsultować ze swym wewnętrznym głosem. Doskonalenie energii *qi* uwrażliwia cię na twoje sumienie. To, co było kiedyś odległym szeptem, może teraz brzmieć bardzo głośno. Dla własnego dobra nie porzucaj swojej jedności ciała, umysłu i ducha dla przyjemności fizycznej lub pod pretekstem głębokich ćwiczeń duchowych. Jeśli sypiasz z kimś, kogo nie kochasz, twoja subtelna energia nie będzie w równowadze i może rozpocząć się wojna psychiczna. Zapłacisz wysoką cenę, niezależnie od tego, jak daleko jesteście od siebie w sensie fizycznym, aż do zerwania waszego związku lub jego uzdrowienia. Jest dobrze od początku być uczciwym.

Dla tych samych powodów kochaj się tylko wtedy, kiedy czujesz w sobie prawdziwą czułość, twoja moc kochania będzie wtedy silniejsza. Samolubstwo lub manipulacyjne używanie seksu nawet z kobietą, którą się kocha, może spowodować wielki dysonans. Jeśli czujesz, że nie jesteś zdolny, aby z miłością użyć swej mocy seksualnej, to jej wcale nie używaj. Seks jest jak ostra szabla o dwóch ostrzach – uleczające narzędzie, które szybko może stać się bronią tnącą bezlitośnie. Jeśli nie znalazłeś partnerki, dla której możesz być czuły, to po prostu nie dotykaj żadnej. Wróć do budowania swej energii wewnętrznej, a z chwilą kiedy ona osiągnie wysoki poziom, albo przyciągniesz do siebie odpowiednią partnerkę, albo nauczysz się osiągać sam głębszy poziom.

14. Czy Wielki Ciąg nie jest formą seksualnego wampiryzmu, który uczy mężczyzn, jak wyciągać soki z kobiety, czy coś w tym sensie?

Chia: Ten punkt widzenia jest nieprawdziwy z kilku powodów. Przede wszystkim każdy akt płciowy wymaga wymiany energii pomiędzy partnerami, a Metoda Wielkiego Ciągu jedynie dramatycznie zwielokrotnia tę wymianę. Nie jesteś w stanie wchłaniać energii *yin* swojej partnerki bez przekazania jej jednakowej ilości energii *yang*. Takie jest po prostu prawo energii eterycznej.

Wspaniałomyślność niesie z sobą nagrodę: im więcej dasz, tym więcej otrzymasz. Jeśli egoistycznie nie dasz swej energii *yang* partnerce, to otrzymasz od niej tylko trochę energii. Tym samym egoistyczne praktykowanie Wielkiego Ciągu prowadzi do niepowodzenia, którego efektem będzie głęboka nierównowaga mentalna i duchowa. Tylko szczodre i pełne współodczuwania stosowanie tej metody gwarantuje pełny przepływ wzmacniającej energii od partnerki.

Nie tylko ten aspekt nakazuje nie krzywdzić partnerki, ale również i naturalne taoistyczne prawo mówiące, że każdego spotka kara, o ile próbuje wykorzystać swoją partnerkę. Podobnie naucza Biblia: „Jak dajesz, tak i otrzymasz”.

Po drugie, kiedy zbierasz w sobie seksualną moc, pochodzi ona głównie z energii twych seksualnych ośrodków. Podczas miłostki setki milionów komórek spermy gorąco pragną dostać się do jaja. Ruch ten wytwarza w nasieniu ładunek elektromagnetyczny o wysokim napięciu. Twoja partnerka stymuluje cię do wytwarzania i koncentrowania energii, którą ty przesyłasz metodą Wielkiego Ciągu do wyższych ośrodków.

Ostatecznie większa część energii, którą przejmujesz od partnerki w następstwie seksualnej stymulacji, i tak opuściłaby jej ciało, uchodząc do atmosfery, jeślibyś jej nie przejął. Dzięki zatrzymaniu ejakulacji i orgazmu partnerki oboje tracicie mniej energii niż podczas normalnego stosunku płciowego. Stosując metodę Wielkiego Ciągu, partnerzy efektywnie przejmują część energii, nie pozwalając jej się ulotnić.

15. Jak się odczuwa ejakulację po dłuższym czasie praktykowania doskonalenia we dwoje?

Chia: Z chwilą gdy zaczniesz praktykować medytację, doskonalenie energii płciowej i inne ćwiczenie taoistyczne, natychmiast zauważysz, co się dzieje podczas ejakulacji. Odczujesz natychmiastową zmianę poziomu swojej energii. Będziesz jakby pusty, osłabiony, a czasem nawet doświadczysz chwilowo stanu depresji. To samo uczucie związane z utratą nasienia, które przed rozpoczęciem taoistycznych praktyk mogłeś nazwać „przyjemnym zmęczeniem”, obecnie odczujesz boleśnie na poziomie psychicznym, gdyż przywykłeś do życia na wyższym poziomie energii *qi*. Podczas aktu seksualnego utrata energii przy ejakulacji jest widoczna i oczywista.

16. Jaką rolę grają oczy w ćwiczeniach Kung-fu Seksu?

Chia: Bardzo ważną. Przy pewnym doświadczeniu użyte właściwie oczy i właściwe oddychanie umożliwiają dokonanie całego Wielkiego Ciągu. Podczas stosunku powinieneś mieć oczy zamknięte, aby zmaksymalizować swą energię, jeśli rozglądasz się, twoja uwaga będzie rozproszona i będziesz tracił energię *qi*, ponieważ oczy są najbardziej *yang* ze wszystkich organów ciała. Ucz się patrzeć we wnętrze swojego ciała, jak i partnerki. Oczy odzwierciedlają twe psychiczne intencje, możesz więc nimi bezpośrednio przekazać wszystko. Prawidłowe praktykowanie taoistycznego doskonalenia pomoże ci w doskonaleniu ich mocy, i odwrotnie – nieprawidłowy seks może je osłabić. Jeśli jesteś spostrzegawczy, nawet bez znajomości medycyny orientalnej możesz zobaczyć u ludzi osłabionych niewłaściwym życiem płciowym: bladość koloru oczu i skóry oraz matowość włosów.

17. W jakim stopniu zły stan zdrowia, napięcie, stres i inne szkodliwe stany psychiczne mają wpływ na seks taoistyczny?

Chia: Dobre pożycie seksualne jest ściśle związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Jeśli jesteś napięty, trudno ci kontrolować swój umysł i stosować metody Wielkiego Ciągu. Twoje możliwości użycia tych metod są ograniczone, zwłaszcza jeśli jesteś napięty, ponadto jakąż przyjemnością jest kochać się w tym stanie? Medytacja Orbity Mikrokosmosu

i *taiji qigong* bardzo pomogą ci wyciszyć się. Jeśli nie czujesz się dobrze lub masz niski poziom energii *qi*, w akcie miłosnym zachowaj bierność, partnerka zaś winna znaleźć się na górze, dając ci uzdrawiającą energię. To, co następuje podczas aktu płciowego, jest jak mikrokosmos codziennego życia, jednak w wielokrotnym powiększeniu.

Stan twojej psychiki jest bardzo ważny. Odczuwanie miłości, odprężenia i nieobecność negatywnych emocji są bardzo istotne. Gdy jesteś bardzo zły, smutny lub się czegoś boisz, to jest ci bardzo trudno angażować się radośnie w akt miłosny i stosować ten rodzaj praktyki. Może to nawet zaszkodzić emocjonalnie tobie i partnerce, ponieważ twoja aura jest bardzo otwarta podczas stosunku, tym samym z łatwością przejmuje negatywne emocje. W takiej sytuacji jest lepiej usiąść razem z partnerką i zastosować medytację Zespolenia Pięciu Elementów dla uspokojenia umysłu. Jeśli nie jesteś w dobrym stanie psychicznym, to nawet po wielu latach praktyki Wielkiego Ciągu utrzymanie nasienia może wymagać wielkiego wysiłku. Z drugiej strony, jeśli jesteś spokojny i w dobrym stanie psychicznym, dokonasz tego bez wysiłku.

18. Jaka jest różnica między mechanicznym powstrzymaniem się od ejakulacji przez żyjącego w celibacie a metodą taoistycznego doskonalenia?

Chia: Możesz mechanicznie zablokować ejakulację, stosując kontrolę umysłu – tylko poprzez rezygnację z życia płciowego i masturbacji. Wtedy jednak naszą wolą zwalczamy popęd seksualny, gdy taoiści, kultywując bodźce cielesne, wykorzystują energię *qi* do innego celu. Jeśli w celibacie możesz utrzymać jedność ciała i umysłu i naturalną drogą przetworzyć swą energię seksualną – powinieneś świecić i promieniować. Niewielu jednak to potrafi.

Naukowe badania dotyczące zdrowia duchownych żyjących w celibacie, którzy siłą woli powstrzymują się od współżycia płciowego, dowodzą, iż praktyka ta może prowadzić do długotrwałych problemów z prostatą, jej stanów zapalnych, niewydolności i częstego bólu, a nawet do debilizmu. Jedno z badań obejmujące ponad tysiąc katolickich księży wykazało,

że jedna trzecia z nich zmarła na skutek komplikacji wynikłych z choroby prostaty lub jej raka. To wskazuje, że celibat nie służył ich zdrowiu. Sądzę, że jest to prawda, sam słyszałem o joginach, którzy również mieli problemy z prostatą.

Wierzę, że przyczyną ich problemów jest niewiedza, dotycząca udoskonalenia energii seksualnej. Kanaly, którymi płynie energia pomiędzy dolną i górną częścią ciała, są zamknięte tak, że energia seksualna jest zablokowana. Następuje wówczas przekrwienie i powstaje nadmiar hormonów w genitaliach i prostatie. Aby zapobiec problemom z prostatą, powinni oni stosować silne zaciskanie i rozluźnianie mięśni krocza kilkadziesiąt razy dziennie. Te ćwiczenia prostaty są pomocne, jednak nie dają takich rezultatów jak Wielki Ciąg, który prowadzi do cyrkulacji energii *qi* w prostatie i genitaliach. Jeśli zamierzasz uleczyć osłabioną prostatę częstszymi stosunkami płciowymi, wiedz, że aczkolwiek orgazm ma pozytywny wpływ na gruczoł krokowy, to jednak ryzykujesz utratę dużej ilości spermy, chyba że zastosujesz praktykę taoistyczną. Dla mężczyzn, którzy osłabiają swą prostatę nadmiernymi ejakulacjami i utratą swej energii seksualnej, celibat jest lekarstwem.

Wstrzymywanie ejakulacji przez stosowanie wewnętrznej praktyki (Wielkiego Ciągu) może zdawać się podobne do mechanicznego wstrzymywania się od współżycia seksualnego poprzez stosowanie celibatu, a jednak różnica jest ogromna. W metodzie Wielkiego Ciągu świadomie przekształcasz tę energię w wyższą, używając swych wewnętrznych umiejętności, w celibacie zaś – pozostawiasz ją samą sobie lub też sile swej woli. Stosuję taoistyczną metodę przez wiele lat i nigdy nie miałem żadnych problemów. Czasami, kiedy nastąpi niewielkie przekrwienie, stosuję krótki masaż i to wystarcza. W sensie ogólnej higieny nie można wyodrębnić tej praktyki z szerszego kontekstu medytacji i pracy nad energią w systemie taoistycznym, nie mówiąc już o innych aspektach związanych z etyką, psychologią i życiem duchowym.

19. Czy możesz dokonać porównania pomiędzy taoistycznym orgazmem całego ciała a normalnym, pełnym miłości orgazmem połączonym z ejakulacją?

Chia: Całościowy orgazm ciała i umysłu można opisać jako wiosenny deszcz nektaru, spływający z głowy do twojego wnętrza. Nie da się go wziąć za coś innego. Jest to fala subtelnej energii *qi*, która rozbija pancerz mięśni, uwalnia od napiętych układ nerwowy i limfatyczny, wyzwalając ukrytą moc odczuwania. Czujesz się jak nowo narodzone dziecko, z tym tylko, że zamiast doświadczania swoich narodzin – jako nieświadomej szczęśliwości – jesteś dojrzałym i świadomym mężczyzną. Czujesz ciężar świata, ale nagle staje się on lżejszy od puchu.

To uczucie lekkości zostało spowodowane tym, że ciężki płyn nasienia spermy gwałtownie został przetworzony w świetlisty płyn nasienia, który karmi twą wyższą świadomość. Czujesz głęboko w sobie szczęście, ponieważ wiesz, że znalazłeś drogę do swego domu. Nie jesteś sprawdzany ani przez siebie, ani przez partnerkę. Odmienne jest przy orgazmie genitalnym, po którym zwykle zapadasz w ciężki sen, jako że twoje ciało chce odzyskać utraconą energię, albo masz nadal niespokojny umysł, który pyta: „Co dalej?”. W genitalnym orgazmie twoje ciało jest rozluźnione, lecz nie umysł i duch, które nadal łakną pokarmu – subtelnej energii – albowiem biegunowość między partnerami nie jest pełna.

20. Czy możesz szczegółowo wytłumaczyć, co się dzieje, kiedy osiągasz punkt bez powrotu podczas orgazmu?

Chia: Krzywa seksualnego pobudzenia zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, lecz w szczególności u mężczyzn (ponieważ kobiety posiadają większą zdolność utrzymywania się w fazie plateau), wykazuje stopniowy (lub gwałtowny) wzrost, krótką fazę plateau, a następnie nagły spadek i to wszystko... Teoria Wielkiego Wybuchu. Taoistyczne doskonalenie uczy stosowania teorii Stałego Stanu, to znaczy przemiennej powtarzalności rozszerzania się i kurczenia energii *yin* i *yang* podczas serii Głębiny Orgazmów. Teoria Wielkiego Wybuchu obecnie uznawana za teorię kosmicznego początku wszechświata ma swe korzenie w seksualnych pragnieniach zachodnich naukowców.

Utrzymywanie się na poziomie plateau może być połączone ze „strefą pierwotną”, to jest z doświadczaniem pierwotnego

czasu i przestrzeni. Minuty mogą wydawać się godzinami, jakkolwiek chciałbyś to określić. To jest to, co psychologowie nazywają zmienionym stanem świadomości. Kobiety są bardziej zdolne do długiego przebywania w tym stanie. Potem jednak następuje punkt krytyczny – z którego nie ma powrotu – a następnie opadnięcie. Utrzymywanie się w fazie plateau może trwać różnie długo – od kilku sekund do kilku minut, godzin lub dłużej i charakteryzuje się u mężczyzny spokojem, uczuciem odprężenia i zmniejszoną erekcją. W praktyce po tym spokojnym okresie para wznawia wzajemną stymulację. Kumulując energię *qi* poprzez podniecie i pchnięcia, ponownie osiąga i utrzymuje się w fazie plateau.

Niezbędna jest praktyka, by nie „spaść z krawędzi”, ale nagroda jest wielka. Przypomina to wspinanie się na piramidę, której każdy stopień jest płaski i bezpieczny, ale każde wspięcie się ponad krawędź następnego stopnia powoduje lekki zawrót głowy. W czasie tej wspinaczki powstaje w tobie tak duża wrażliwość na stan twojej partnerki, że prawdopodobieństwo utraty kontroli wzrasta w miarę wspinaczki. Aczkolwiek presja z każdym krokiem rośnie, to jednak jest to ten przyjemny rodzaj, albowiem energia na każdym następnym poziomie plateau jest większa. W istocie z każdym kolejnym stopniem czas trwania na tym samym poziomie wydłuża się wraz z kumulacją energii. Kiedy kumulacja energii osiągnie odpowiednią wielkość, energia *qi* zaczyna płynąć swoimi kanałami w naszym organizmie i to, co przedtem było tylko reakcją genitaliów, staje się teraz reakcją całego ciała. O ile energia całego ciała mężczyzny jest w stanie równowagi z energią całego ciała kobiety, o tyle energia przenika również subtelne ciała na poziomie mentalnym i duchowym, wyrównując biegunowość i otwierając świadomość na wiedzę i błogość. Natura *tao* odsłania się jako budząca lęk i zarazem zwyczajna.

„Strefa pierwotna” na poziomie plateau orgazmu jest miejscem niezwykle niebezpiecznym i to właśnie tutaj umiejętności taoistycznego doskonalenia we dwoje najlepiej się sprawdzają. Twoja wrażliwość i zdolność powstrzymania się

od osiągnięcia „punktu, z którego nie ma odwrotu” jest wypadkową twego doświadczenia, intencji, stopnia rozluźnienia, ogólnego stanu zdrowia i stosunku do partnerki. Twojej partnerce jest bardzo łatwo doprowadzić cię do ejakulacji poprzez swój orgazm lub przez zaciskanie mięśni pochwy. Ta technika nie wymaga jednoczesnego orgazmu, zwłaszcza w początkowym okresie, tak by mężczyzna miał czas nabyć pewną stabilność w fazie plateau. Jest rzeczą interesującą, jak wiele kobiet uważa, że mężczyzna nie osiąga satysfakcji, dopóki nie będzie miał wytrysku. Jest to następstwo wpływów, jakim kobiety podlegają w odniesieniu do pożycia seksualnego i błędnych oczekiwań z nimi związanych. Dlatego zarówno mężczyźni, jak i kobiety powinni stopniowo zmienić swe stare poglądy w sprawach płci. Nastąpi to zresztą w sposób naturalny, w miarę jak partnerzy będą wspólnie kultywowali energię płciową.

21. Czy homoseksualizm lub seks grupowy blokuje rozwój duchowy?

Chia: Taoiści są zbyt mądrzy, aby cokolwiek całkowicie potępiać, jako że wszystko prowadzi z powrotem do *tao*. Tak więc w istocie należałoby postawić pytanie: jak może być wbrew naturze, czy wbrew *tao*, coś, co zostało przez *tao* stworzone? Homoseksualizm nie jest przeciwny *tao*, ale nie jest też najwyższym z możliwych doświadczeń *tao*. Niemożliwością jest doświadczenie w stosunkach homoseksualnych pełnej równowagi męsko-żeńskiej biegunowości. Brak w nich subtelnej energii, a nie można niczego stworzyć, jeśli brak podstawowych surowców. Nie można więc osiągnąć najwyższej harmonii energii *yin* i *yang*. Wszystko zależy od tego, jak daleko zamierzasz podążać na drodze duchowego doskonalenia. Głęboką medytacją możesz również rozwinąć w sobie przeciwny biegun energii, ale wtedy miłość homoseksualna może zachwiać równowagę energii i zmuszany będziesz do jej nieustannego korygowania.

Ten problem jest istotniejszy dla pary mężczyzn niż dla pary kobiet, ponieważ zdwojona energia *yang* jest zbyt ekspansywna i łatwiej prowadzi do konfliktów. Natomiast zdwojona

energia *yin* może harmonijnie współistnieć, jako że *yin* jest bardziej ustepliwa, tym niemniej żadna z kobiet nie doświadczy najgłębszego spełnienia. Obydwa przypadki mogą prowadzić do subtelnych nieprawidłowości organów i tym samym do konieczności ich leczenia, jeśli partnerzy chcą zachować doskonałe zdrowie.

Homoseksualiści mogą tę sytuację trochę poprawić, jeśli znajdą alternatywne źródła energii *yin*. Mogą spożywać pokarmy bardziej *yin*, spędzać więcej czasu z przyjaznymi im kobietami lub pracując w ogrodzie, co da im kontakt z ziemską energią *qi*. Mogą również bezpośrednio absorbować tę energię, leżąc twarzą do ziemi i medytując, wciągając ją poprzez penis i dłonie. Może to pomóc szczególnie wtedy, kiedy ma miejsce bezpośrednio przed lub po stosunku płciowym. Jeśli jednak zamierzasz praktykować powstrzymywanie nasienia, a prowadzisz intensywne życie homoseksualne, to radzę ci przez pewien czas żyć w celibacie, aby uzyskać stabilność poprzez intensywne doskonalenie energii za pomocą Wielkiego Ciągu i medytacji.

Jeszcze trudniej jest zharmonizować subtelne energie w seksie grupowym. Unikaj go, ponieważ rzadko jest on inspirowany miłością. Może za wyjątkiem stosunku dwóch kobiet z jednym mężczyzną, gdyż podwojona energia *yin* może zrównoważyć jego energię *yang* – lecz pod warunkiem że i u kobiet energia ta jest zrównoważona. Dla większości ludzi jest to rzadko osiągalne, a stan równowagi jest niezbędny, aby nastąpiło prawdziwe doskonalenie. Jeśli czujesz pociąg seksualny do wielu osób, to będzie dla nich najlepiej, jeśli zachęcisz je do samodoskonalenia poprzez ćwiczenia *taiji*, medytację, jogę lub innymi metodami opisanymi w tej książce. Najlepiej sam bądź przykładem, nie musisz fizycznie kochać każdego, do którego czujesz seksualny pociąg. Nigdy nie doświadczysz głębokiego wejścia w siebie, jeśli będziesz rozpraszać swą energię.

22. Co powoduje zwiotczenie penisa, jeśli stosunek zaczyna się przy w pełnym wzwodzie i nie dochodzi do ejakulacji?

Chia: To znaczy, że twój umysł przebywa gdzie indziej. Energia *qi* porusza się wraz z umysłem, który jej przewodzi. Jeśli twój umysł jest skoncentrowany na wyższej wymianie energii z partnerką i straciłeś wzwód, może być to znakiem, że nie potrzebujesz teraz miłości fizycznej, a odprężenia i radości z bycia razem. W takiej sytuacji powinieneś nadal swój zwiotczały penis pozostawić w jej łonie, jeśli jest to możliwe, aby energia *qi* mogła przezeń przepływać. Ale proszę cię, dla twego dobra nie próbuj forsować nowego wzwodu.

23. Jeśli opanowałem metodę Wielkiego Ciągu, żyję w celibacie i nadal mam „mokre sny”, to co powiniennem robić?

Chia: Jeśli naprawdę opanowałeś metodę Wielkiego Ciągu, to nigdy nie powinno ci się coś takiego zdarzyć. Może się to zdarzyć komuś, kto zatrzymuje energię seksualną i nie przekształca jej całej dla wyższych ośrodków. Energia seksualna, pozostając w dolnych częściach ciała, może powodować problemy. Taoistyczne metody Medytacji Orbity Mikrokosmosu, Zespoleń Pięciu Elementów, *kan i li* zawierają formułę przekształcania energii. Jeśli jednak one nie skutkują i „mokre sny” nadal trwają, idź za głosem swego ciała i znajdź sobie partnerkę.

24. Czy można w chwili orgazmu wypowiedzieć w myśli życzenie lub też wyobrazić sobie coś?

Chia: Bardzo zalecam unikanie projekcji swego ego w czasie orgazmu i w jakimkolwiek momencie miłosnego stosunku płciowego. Pamiętaj, że jest to magiczna praktyka, która może wywołać nieoczekiwane skutki – czasami niebezpieczne dla twego duchowego rozwoju. Jeśli nie jesteś w stanie pełnej równowagi, złe astralne byty mogą przyłączyć się do ciebie. Niektórzy mężczyźni podczas snu mają stosunki ze zjawami, które są prawdziwymi istotami. Tak więc możesz otrzymać to, o co prosisz, a nawet więcej, jeśli nie sprecyzowałeś prośby, może się to jednak okazać dla ciebie bardzo niebezpieczne. Ponadto tracisz energię, wysyłając ją na zewnątrz. Znam kobietę, która przez dziesięć lat podczas stosunków wyobrażała sobie w myślach „cudowne dziecko”. Spowodowało to, że stała się blada i chorowita. Najlepiej jest oddać partnerce

tę energię z powrotem, gdyż stamtąd pochodzi. W ten sposób odwdzięczysz się natychmiast wszechświatu za jego błogosławieństwo. Jeśli zamiast swych egoistycznych pragnień wzmocnisz energię partnerki, dokona się podniesienie jej na wyższy poziom, co z kolei umożliwi jej zwrócenie energii tobie lub innym, jako błogosławieństwo. Postęp duchowy dokonuje się poprzez uzyskiwanie stanu równowagi energii *yin-yang* – jako spontanicznie obecnej i neutralnej – a nie poprzez spełnianie projekcji umysłu. Taoiści w swych ciałach dokonują oczyszczenia energii *qi*. Nie wysyłamy do kogoś brudnej bielizny, w nadziei że otrzymamy ją czystą z powrotem – pierzemy ją sami. Tak więc zwracaj uwagę na równowagę energii *qi* tam, gdzie jesteś – to twój podstawowy obowiązek wobec wszechświata.

Doświadczenia studentów uzyskane podczas nauki taoistycznego doskonalenia seksualnego

Wywiad ten został przeprowadzony przez Michaela Wina z 46-letnim psychologiem, ojcem kilkorga dzieci i studentem Mistrza Chia.

M.W: Czy było łatwe nauczenie się techniki Kung-fu Seksu?

Student: Praktykuję tę technikę przez półtora roku. Było mi łatwiej praktykować samemu niż w trakcie seksualnego aktu ze względu na podświadomy opór wywołany uprawianiem miłości w odmienny sposób przez wiele lat.

Z czasem przychodziło mi to łatwiej, gdy stawałem się bardziej świadomy, że mężczy mnie normalny seks. Nie jest możliwe oderwanie tej praktyki od innych praktyk, których się uczyłem, takich jak: Orbity Mikrokosmosu, formuł medytacyjnych zespolenia, *qigong* Żelaznej Koszuli, *taiji*. One wzmocniły moją wrażliwość na energię, a w szczególności ćwiczenia *qigong* Żelaznej Koszuli.

M.W: Jaki to miało wpływ na wasze codzienne stosunki?

Student: Nasze więzy uległy wzmocnieniu. Wielokrotnie odczuwaliśmy je w formie przepływu między nami energii. Czasami wyrażały się one w doświadczeniach telepatycznych i prekognicyjnych. Zdarza się to w wielu związkach, kiedy

partnerzy są razem przez długi czas. W naszym związku nastąpiło to niezwykle szybko. Moja praktyka taoistyczna przyspieszyła ten proces.

M.W: Czy odczuwasz satysfakcję z faktu, że zmalała twoja chęć do częstych stosunków płciowych?

Student: Nie, wręcz przeciwnie. Pragnąłem seksu bardziej regularnego: trzy, cztery razy w tygodniu, w zależności od okazji czy sytuacji. Czasami i kilkakrotnie w ciągu dnia i wielokrotnie w tygodniu.

Seks stawał się męczący, kiedy zaniedbywałem taoistyczną praktykę i traciłem energię poprzez ejakulację. Jeszcze teraz, po prawie dwuletnich ćwiczeniach, zdarza mi się utrata woli jej praktykowania. Dla mnie, psychologa, jest bardzo interesujące obserwować, jak stare nawyki nie zostały całkowicie przezwyciężone, a także własna chęć do przeżywania zwykłego orgazmu, z którą ciągle walczę. Mam już nad nią kontrolę, ale wciąż muszę być dość ostrożny.

M.W: To jest tak, jakbyś obserwował swoje poprzednie „ja”.

Student: Które jest konsekwencją mojego społecznego i kulturowego uwarunkowania. Ten nowy typ seksualnej aktywności jest absolutnym przeciwieństwem seksualizmu w ujęciu zachodnim.

M.W: Czy możesz opisać jakieś nadzwyczajne przeżycia?

Student: Było ich dużo. Charakteryzowały się one intensywnością przepływu energii między mną a partnerką we wstępnym okresie stosunku i w trakcie wielokrotnej kontroli nad ejakulacją. Często, kiedy energia ulegała wzmocnieniu, tworzyła jakby luk z przeskakujących ładunków elektrycznych, łączący nasze usta i genitalia. Pędziła też między nami – w tę i z powrotem w naszej Mikrokosmicznej Orbicie. Innym razem odczuwałem ją jako kokon energii promieniującej w nas i z nas, w który byliśmy zawinięci.

M.W: Czy ten stan trwania kokonu energii jest wartościowy dla waszego związku, czy też daje to tylko samą przyjemność?

Student: Jest przyjemnością, ale również posiada jakąś ogromną nieodpartą emocjonalną wartość. Umożliwia nadzwyczaj dobrą komunikację pomiędzy partnerami, oddziały-

wającą poza sam akt miłosny na cały nasz związek. Odczuwamy przepływ energii, często poza samym aktem seksualnym. Kiedy wspólnie medytujemy, pojawia się luk przenikający nasze głowy, zwłaszcza podczas Zespolenia Pięciu Elementów. Miałem też inne doświadczenie, kiedy to podczas aktu miłosnego czulem coś w rodzaju złączenia się nas w miejscu pchnięć. Odczułem jakby słup energii między naszymi ciałami, z którego wierzchołka uformowała się fontanna spływająca w nasze ciała i wokół nich, tak że drogi pchnięć stopiły się w centralnym punkcie, tworząc pole magnetyczne, było ono bardzo potężne.

M.W: Czy kiedykolwiek wyraźnie odczuwałeś gorącą i zimną energię?

Student: Tak, jest to normalne podczas kontrolowania ejakulacji. W tym czasie wiele mojej gorącej energii przepływa przez penis. Wówczas jednocześnie czuję chłód na grzbiecie. W takim momencie spojrzałem raz ku oknu, myśląc, że to przeciąg – tak wyraźnie to czulem. Często odczuwałem ciało partnerki jako chłodne i wilgotne, kiedy moja energia była bardzo gorąca i sucha.

M.W: Czy jako psycholog polecilibyś tę praktykę komuś, kto ma problemy emocjonalne lub chce poprawić swój związek z partnerką?

Student: Nie, absolutnie nie. Zmiany energii byłyby dla niego bardzo destabilizujące.

M.W: Tak więc ta praktyka jest tylko dla tych, którzy już mają dość dobry związek ze swoimi partnerami.

Student: Myślę, że tak. Jest również bardzo istotne, aby pary praktykowały wspólnie medytację, Orbitę Mikrokosmosu. Nie powinno się tego wyłączać z systemu praktyki.

M.W: Powiedziałaś, że ta praktyka wniosła tak wiele do waszego związku, a tyle par ma kłopoty z seksualnym przystosowaniem się. Czy nie może ona uleczyć tych kłopotów, czy jest terapeutycznie wartościowa?

Student: Tak, w pewien sposób może. Poprzez to, że leczy przedwczesną ejakulację. Myślę, że prawdziwe dobrodziejstwo tej praktyki należy widzieć w jej duchowym kontekście, ale stosowanie jej jako metody terapeutycznej powinno być też interesującym eksperymentem.

M.W: Czy sądzisz, że tacy zachodni seksuolodzy jak Kinsey czy Masters byłiby tym zainteresowani?

Student: Być może, jeśli znalazłby jej duchowy kontekst. Masters, Johnson i inni seksuolodzy są zainteresowani kontrolowaniem ejakulacji, tak więc w tym sensie – powinni być. Stosowanie ręcznego ucisku na nasieniowód jest bardzo podobne do metody Mastersa i Johnson, jednak w innych sprawach dotyczących systemu energii człowieka – jak posługiwanie się umysłem dla kontrolowania równowagi energii i popędu płciowego – są oni jeszcze w przedszkolu.

M.W: Wielu mężczyzn w twoim wieku przechodzi kryzys wieku średniego, który łączy się z pożyciem seksualnym. Jaki więc praktyka ma z tym związek?

Student: Przechodziłem ten kryzys w ostatnich kilku latach. Miał on wiele wspólnego ze zmianą zawodowej kariery i decyzją, jaki rodzaj pracy będzie mi odpowiadał. Praktykowanie taoizmu pomogło mi w podjęciu decyzji: czego chcę, jak użyć swej energii, jak użyć energii w życiu płciowym i jaki jest mój cel w życiu. Odpowiem tak: praktyki taoistyczne oraz Kung-fu Nasienia i Jajników pomogły mi to wyjaśnić, ponieważ wiele z kryzysu wieku średniego dotyczy duchowego kierunku naszego życia.

Poniższe wyjątki z dyskusji między Mistrzem Chia a studentami zostały nagrane po zakończeniu warsztatów Kung-fu Seksu, które odbyły się w Denver.

Student: Interesuję się problematyką ezoteryczną od około dwunastu lat, słyszałem o czakramach, o przepływie energii przez nie, wiem, czym są i jak funkcjonują. Uważam, że energia seksualna jest bardzo wielką siłą, sprawującą kontrolę nad umysłami wielu ludzi. Tak więc panowanie nad nią i właściwe jej wykorzystywanie jest bardzo ważne. Jestem szczęśliwy, że znalazłem kogoś, kto może mnie tego nauczyć.

Chia: Uzasadnione jest chodzenie do szkoły. Albowiem nie przystąpisz do egzaminu magisterskiego bez ukończenia szkoły podstawowej. Podobnie nie powinienes próbować

metody *taijiquan*, którą można porównać do magisterium, zanim nie zbudowałeś dobrych podstaw poprzez stosowanie ezoterycznych praktyk, a co najmniej techniki Orbity Mikrokosmosu. Styl *taijiquan* nie jest tak ważny jak udrożnienie wewnętrznych kanałów przepływu energii.

Student drugi: Przekonałem się, że stosowanie techniki Oddechu Jąder naprawdę pomaga, utrzymuje cię w stanie jasności umysłu i odświeża cię. Kiedyś podczas długiej jazdy samochodem używałem farmakologicznych środków, by nie zasnąć. Obecnie zamiast nich stosuję technikę Oddechu Jąder, która naprawdę pomaga.

Student trzeci: Jestem naprawdę wdzięczny za twoje szczegółowe wyjaśnienia, dotyczące taoistycznej metody Kung-fu Seksu. Poprzednio praktykowałem buddyjską tantrę, która wykorzystuje medytację Orbity Mikrokosmosu, język, zwieracz odbytu i okolice krocza do swoich praktyk. Stosowanie taoistycznej metody dało mi odmienne doświadczenia. Natychmiast, zgodnie z twoją sugestią, wciągnąłem energię – którą miałem w penisie i jądrach – przesłałem ją kroczem wyżej i wówczas gwałtownie przemieściła się aż do czubka mojej głowy.

Chia: Czy możesz opisać Metodę Buddyjskiej Tantry?

Student: Tak, zatrzymuję wdech, przyciskam język do podniebienia i patrzę we wnętrze swojej głowy. Tak więc: wdech, język przyciskam do podniebienia, uwaga skierowana do wnętrza głowy, i wtedy dokonuję zaciśnięcia mięśni krocza. Niestety, w tej metodzie brak jest istotnych szczegółów. Jak już powiedziałem, z chwilą gdy wciągnąłem penis i jądra, doświadczyłem ogromnej zmiany. Myślę, że moc, którą uzyskałem, była co najmniej dwudziestokrotnie większa niż doświadczana przy stosowaniu metody tybetańskiej. Podczas warsztatów przez ciebie prowadzonych czułem nawet ścięgnię wokół penisa i miałem uczucie ściągania więzadeł jąder. Kiedy mięśnie krocza uległy zaciśnięciu, nastąpił gwałtowny przypływ energii.

Czasami praktykujący Kundalini może spontanicznie wciągnąć powietrze przez cewkę moczową do pęcherza. Może to być bolesne i powodować kłopotliwe następstwa, ponieważ



wskutek działania ciśnienia tworzą się w pęcherzu bąbelki. W praktyce wciągania wody do pęcherza te pęcherzyki powietrza mogą ponownie stać się przyczyną bólu.

Chia: Muszę wskazać na ważną różnicę między metodami, które opisałeś, a tą, której się tutaj uczyłeś. W tej metodzie krocze jest otwarte podczas Wielkiego Ciągu. Bowiemy kiedy najpierw zostanie zamknięte, a następnie dokonamy wciągnięcia energii, powietrze nie dostaje się do pęcherza. Przed wciągnięciem wody do pęcherza musisz najpierw się upewnić, że wszystko z niego wydalileś. W innym przypadku możesz odczuwać ból, dlatego też nie polecam tej praktyki, a poza tym nie jest ona konieczna. Aby zapobiec dostaniu się powietrza i wody do pęcherza, zanim dokonasz wciągnięcia, najpierw musisz zamknąć krocze. Z chwilą kiedy dojdiesz do Niższego Oświecenia, Wyższego Oświecenia i Najwyższego Oświecenia – odkryjesz również, że gdy zmieszasz wyższą energię kosmiczną, najpierw musisz zamknąć krocze, aby nie dostało się do niego powietrze, kiedy wykonujesz wciągnięcie.

Student: Kiedy uczono nas buddyjskiej tantry, powiedziano nam, że Budda mógł wciągnąć penis, ale nigdy nie przedstawiano tego jako techniki. Tutaj natomiast jak gdyby cała rzecz została zebrana, zarówno na poziomie fizycznym, jak i duchowym. À propos: „ładowanie” energii *qi* do ciała, stosowane w technice Żelaznej Koszuli, w dużym stopniu przypomina mi metodę Tumo Jogi czy też Wewnętrznego Ognia, ponieważ również i w nich „ładowanie” odgrywa bardzo istotną rolę. Ponownie chcę wyrazić swe uznanie za twoje szczegółowe wskazówki odnoszące się do praktyki wewnątrz naszego ciała.

Student czwarty: U mężczyzny podczas normalnej ejakulacji tworzy się silny ładunek energii w kroczu, który zmienia stymulację przywspółczulną we współczulną, co szybko prowadzi do wyczerpania. W przeciwieństwie do kobiety, u której stan stymulacji przywspółczulnej jest trwały. Po wytrysku następuje pobudzenie układu nerwowego współczulnego u mężczyzny, czego dowodem jest przekrwienie

i suchość w uszach. Każda ejakulacja prowadzi bezpośrednio do wzmożenia procesów katabolicznych. Zamiast wzmacniać, przyczynia się do osłabienia.

Chia: A to prowadzi do gniewu lub przestępstw w krańcowych przypadkach.

Student piąty: Ta taoistyczna metoda jest bardzo, bardzo dobra. Ja już drugi raz odbyłem ten kurs. Za pierwszym razem nie praktykowałem regularnie. Około trzech tygodni temu doświadczyłem Wielkiego Ciągu, i to nawet bez dążenia do niego. Kiedy poczułem napływ energii z krocza, skoncentrowałem się na skierowaniu jej do kości ogonowej, podczas miłostnego stosunku i całe moje ciało zostało wypełnione jakby bańką energii. Następnego dnia ponowiona próba Wielkiego Ciągu została uwieńczona wielkim sukcesem. Przed jedną rzeczą chciałbym każdego ostrzec – zapomniałem sprowadzić energię w dół. Tydzień temu, lub niecały, kiedy byłem bardzo, bardzo rozgniewany, straciłem szybko panowanie nad sobą i dopiero na dzisiejszym warsztacie zrozumiałem, jak ważna jest koncentracja na skierowaniu energii ku dołowi. Pozwoliłem energii wystrzelić w górę, zapomniałem ukończyć praktykę, by energia spłynęła do dolnych ośrodków. Tak więc ostrzegam was. Jest bardzo ważne, aby sprowadzić ją w dół. To znakomita praktyka, która naprawdę dostarcza ogromnej energii wielkiej witalności. Jest to wspaniałe.

Poniższe oświadczenia pochodzą z wywiadów uzyskanych od studentów ezoterycznej taoistycznej jogi, którzy studiowali metody przedstawione w tej książce.

Doświadczenia prawnika, lat 29

Jestem prawnikiem, mam 29 lat, mieszkam w Nowym Jorku. Taoistyczne doskonalenie energii seksualnej dokonało zasadniczej zmiany w moim życiu, i to nie dlatego, że byłem złym partnerem seksualnym. Jako młodziwiec oczywiście miewałem okresy wątpliwości w swą męskość i przejściową impotencję jako następstwo lęku wobec szczególnie

mocnej kobiety. Jednak z chwilą osiągnięcia wieku męskiego moja wiara w siebie stopniowo rosła i z każdym rokiem stawałem się lepszym partnerem seksualnym.

Na pewnym poziomie opanowania sztuki kochania zrozumiałem, że nigdy nie osiągnę trwałej satysfakcji, zanim nie nauczę się, jak zachowywać płyn nasienny i unikać załamania pod koniec stosunku. Jednak i to skądinąd cudowne doświadczenie miało swój słaby punkt. Chociaż często byłem w stanie mieć długotrwały stosunek płciowy bez ejakulacji, to jednak było to wciąż związane z niepewnością. Nie wiedziałem również, jak przesyłać siłą woli energię z okolic genitaliów ani jak szybko wyciszyć się, kiedy byłem nazbyt pobudzony.

Wyczuwałem, że związki oparte na stosunkach miłosnych łatwo jest zepsuć, kiedy partnerom brakuje wiedzy, jak podtrzymywać płomień życia między sobą. Zdawałem sobie sprawę, że jeśli nawet byłem świetnym kochankiem, to z końcem aktu odczuwałem brak pewności co do tego. Ejakulacja wymuszała na mnie przerywanie aktu miłosnego niezależnie od tego, czy miałem, czy też nie nań ochotę.

Już na początku praktyk z Mistrzem Chia rozpoznałem ogromną wartość jego nauczania. Z pewnością była to najważniejsza nauka w moim życiu. Na początku ćwiczenia zaciskania mięśni nie były przyjemne i poza tym byłem tym trochę skrępowany. Z chwilą jednak gdy miałem stosunek z partnerką odnoszącą się do mnie z wielką troską, moje skrępowanie szybko znikło. Naprawdę chciała pomóc mi w osiągnięciu celu, a to jest bardzo ważne.

Bardzo silnie nalegam, aby adepci taoistycznego doskonalenia praktykowali tylko z jedną ukochaną partnerką. Dużo więcej można się nauczyć od jednej dobrej duszy niż od pięćdziesięciu atrakcyjnych ciał. Przygoda i różnorodność doświadczeń, które niesie ze sobą zagłębienie w duszę drugiej osoby, jest bez porównania cenniejsze. Poza wszystkim ciało jest materią i istnieje na jednym poziomie, głębia duszy ludzkiej ofiarowuje zaś wiele światów do poznania, jeden bardziej fascynujący od drugiego. Analogią w świecie fizycznym jest playboy, który nigdy nie opuszcza Pipidówki swego

ciała, wierny partner może zaś przemierzać wielkie przestrzenie ukrytych wewnętrznych światów.

Z początku kiedy zacząłem praktykować Kung-fu Seksu, wydawało mi się to nieco kłopotliwe. Musiałem się skoncentrować na tych, zdawać by się mogło, nienaturalnych ruchach, które pozbawiały mnie tej małej wolności, którą zdobyłem osiągnąć w swym starym, zwyczajnym uprawianiu miłości. Tym niemniej wytrzymałem i wkrótce wszystko stało się dla mnie dużo łatwiejsze. Szybko przekonałem się, że mogę zaniechać Mocnych Zacisków, które, zdawało się, najbardziej zakłócają harmonię aktu miłosnego. Stało się to z chwilą, gdy już potrafiłem osiągnąć wystarczający poziom wewnętrznego spokoju. Następnie przez kilka miesięcy musiałem stosować Wielki Ciąg, aby być na tyle spokojnym, by móc utrzymać nasienie, a Wielki Ciąg nie zakłócał naszej przyjemności. W ciągu kilku dalszych miesięcy osiągnąłem w zasadzie swobodną kontrolę nad płynem nasiennym.

Czasem jeszcze jednak muszę po „wejściu” świadomie ochłoniąć ze względu na wstępne podniecenie. Potem jednak nie mam już trudności z utrzymywaniem nasienia siłą samego umysłu. Rytmicznie wdycham energię i wydycham ją do partnerki, zawsze dbając, aby otrzymywała jej więcej, niż od niej biorę. W pewnych okresach jest ważne, aby zmaksymalizować wymianę energii, w innych wolę ją zmniejszyć. Należy się tego nauczyć samemu, bo to jest bardzo indywidualna rzecz.

Strefa pomiędzy wysokim stopniem podniecenia a ejakulacją stopniowo się powiększa. Przedtem, gdy byłem bardzo podniecony, trudno mi było przewidzieć, kiedy już będę u szczytu. Czasami odczuwając podniecenie, długo mogłem się kochać, a innym razem traciłem kontrolę z chwilą, gdy tylko osiągnąłem wysoki stopień podniecenia. Teraz zaś mam znacznie więcej miejsca między podnieceniem a wytryskiem. Czas trwania w fazie plateau wydłużył się i jestem w stanie przebywać w nim radośnie bez obawy, że skończy się to nagle.

Po półtora roku widzę, że praktyka ta nie ma żadnych ograniczeń – przynosi coraz więcej przyjemności. Bardzo też zmieniła moje stosunki z kobietami.

Sądzę, że drastyczna dominacja mężczyzny nad kobietą w dużym stopniu jest następstwem lęku przed jej seksualnym potencjałem. Jedyne sposoby, aby temu zapobiec, to nauczyć się kontrolować swe nasienie. Zawsze miałem ogromny potencjał seksualny i kobiety chętnie wracały do mnie, ale zawsze kończyło się to wraz z ejakulacją. Jeśli nawet kobieta nie zdawała sobie sprawy i myślała, że dzieli ze mną najlepsze chwile, ja wiedziałem, że jednak brak w nich czegoś istotnego. Jedyne sposoby na przewyciężenie tego ukrytego lęku w stosunku do kobiet jest stosowanie metody zachowywania nasienia. Tak długo, jak długo mężczyzna obawia się seksualnie swej partnerki, nigdy nie osiągnie trwałego piękna aktu miłosnego. Pozbycie się lęku przed kobietą przynosi z sobą wspaniałą nową wolność. Nawet kiedy nie uprawiam miłości, moc czerpana z płynu nasiennego przenika i wypełnia moje życie.

Doświadczenia biznesmena, lat 45

Jestem 45-letnim biznesmenem z Connecticut. Około roku temu miałem szczęście zacząć studiować z Mistrzem Chia Kung-fu Nasienia. W zasadzie zapisałem się na kurs z samej ciekawości. Metoda Kung-fu Nasienia, ku mojemu zdziwieniu, okazała się najbardziej pożyteczną techniką z tych, których kiedykolwiek się uczyłem. Jest ona prosta, a zarazem tak pełna mocy. Podczas dziesięciu lat mojego małżeństwa nigdy nie miałem orgazmu we właściwym czasie. Zazwyczaj następował on za wcześnie i zbyt szybko dla mojej żony, aby mogła doświadczyć pełnej przyjemności. Aczkolwiek to nie zniszczyło naszego małżeństwa, jednak niepokoiłiśmy się tym.

Kung-fu Nasienia zmieniło całkiem nasze doświadczanie aktu miłosnego. Wraz z uzyskaniem kontroli nad orgazmem pożytkie seksualne zyskało dla nas na atrakcyjności. Metoda ta od początku okazała się być efektywna. Rok jej praktykowania uczynił mnie bardziej sprawnym. Teraz cieszę się zdrowiem i szczęśliwszym życiem ze swą słodką żoną i dwójgim kochanych dzieci.

Zyjemy w społeczeństwie pełnym napięć. Jesteśmy bardzo obciążeni pracą, zmartwieniami, nieustannymi pragnieniami. Nadużywamy tytoniu, alkoholu i wolności seksualnej. Nie jest łatwo zwyklemu mężczyźnie w średnim wieku uniknąć kłopotów seksualnych. Dlatego też impotencja jest tak powszechna.

Moim szczerym życzeniem jest, aby każdy mężczyzna na tej ziemi miał możliwość doświadczać seksu takim, jakim być on powinien.

Doświadczenia nauczyciela, lat 37

Jestem 37-letnim nauczycielem z San Francisco. Jestem Chińczykiem mieszkającym od dziesięciu lat w Ameryce. W wieku piętnastu lat miałem pierwszą ejakulację. Bardzo byłem tego ciekaw, więc dużo zacząłem na ten temat czytać włącznie z książkami ezoterycznymi, które miał mój przyjaciel. Później rozmawiałem na ten temat z joginami i zakonnikami z pobliskiej świątyni, których wiedza wykraczała poza znajomość funkcji rozrodczych. W następstwie ich nauk zacząłem doceniać wartość nasienia i doniosłość jego zatrzymywania. Ale to niewiele pomogło, nadal miałem częste ejakulacje, onanizując się raz, dwa razy w tygodniu.

Kiedy miałem lat osiemnaście, poszedłem do chińskiego lekarza, który powiedział mi, że mam kłopoty z nerkami spowodowane częstą ejakulacją. Zapisał mi bardzo drogie lekarstwa i powiedział, że jeśli nie będę ich stosował zgodnie z receptą, to zanim osiągnę wiek średni, zostanę impotentem. Zacząłem rozpaczać. Nie byłem w stanie zapłacić nawet ćwierci samego honorarium.

Długo próbowałem wielu metod, jednak żadna z nich nie dała pozytywnego rezultatu. Czasami rezygnowałem nawet z wysiłku kontrolowania wypływu nasienia.

W końcu jednak nauczono mnie Blokadę Zewnętrznej. Kiedy zastosowałem ją po raz pierwszy, poczułem w kroczu niewielki ból. Nauczyciel powiedział mi, że to następstwo nieużywania wcześniej mięśni i narządów w podobny sposób

i zapewnił mnie, że to nie jest groźne dla mojego ciała. Od tego czasu stosowałem Blokadę Zewnętrzną od 300 do 400 razy bez żadnych przykrych następstw i problemów.

Kiedy jednak nauczyłem się metody taoistycznej, zrozumiałem, że taoiści posiadają głęboką wiedzę o ludzkiej mocy seksualnej. Trudno przecenić ważność udrożnienia kanału energetycznego w kręgosłupie, doprowadzającego energię do głowy. Z chwilą gdy otwarłem już tę drogę, mogłem gromadzić w sobie dużo więcej mocy, jako że moja głowa potrafi zatrzymać jej więcej niż dolne partie tułowia. Stopniowo wytworzyłem więcej i więcej mocy dla własnego dobra i mojej żony.

W czasie pierwszych trzech lat małżeństwa stosowałem Kung-fu Seksu jako skuteczny środek antykoncepcyjny, a kiedy chciałem mieć dziecko, potrzebowałem tylko trzech ejakulacji, aby moja żona poczęła naszego pięknego syna.

Wiem, że nigdy nie osiągnąłbym obecnego szczęścia i sukcesów bez Kung-fu Seksu. Cieszę się teraz świetnym zdrowiem i znajomi mówią mi, że wyglądam znacznie młodziej. Sam zauważyłem, że po dobrej nocy kochania oboje z żoną naprawdę wyglądamy o kilka lat młodziej. Żona mówi, że moc, którą jej daję – kiedy się Kochamy – jest najlepszym kosmetykiem.

Doświadczenia elektryka, lat 27

Mam 27 lat i pracuję jako elektryk w elektronicznej firmie na Long Island.

Kiedy miałem dwadzieścia lat, musiałem zacząć pracować, aby wspomóc rodzinę i ukończyć szkołę. Niewiele wcześniej zrujnowałem swoje fizyczne zdrowie, ponieważ miałem „mokre sny” – czasami trzy i cztery razy w tygodniu – które czyniły mnie słabym, zawstydzonym i w pewnym sensie ciążyło mi poczucie winy. W miarę upływu czasu sytuacja moja jeszcze się pogorszyła.

Oglądając zdjęcie nagiej kobiety lub porno, byłem tak podniecony, że kiedy tylko dotknąłem swego penisa, natychmiast następował wytrysk. Albo gdy na randce pieściliśmy się z dziewczyną i otarła się o mnie, doprowadzało mnie to do

ejakulacji. Czulem się tak zawstydzony, że po pewnym czasie obawiałem się chodzić na randki.

Nim dwa lata temu spotkałem Mistrza Chia, stan mojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego był bardzo zły. Kiedy opisałem mu swoją sytuację, poradził mi udrożnić Kanal Zarządzający, abym mógł praktykować Kung-fu Nasienia, co bezpośrednio dotyczyło mojego problemu. Polecil mi ćwiczyć 36 razy rano i tyle samo wieczorem. Ja jednak robiłem te ćwiczenia po 100 razy rano i wieczorem. W efekcie już po tygodniu ustały mokre sny, a po dwóch tygodniach nie stanowiły dla mnie problemu.

Praktykowałem ćwiczenia, jak tylko miałem na nie czas. Były takie dni, że robiłem po 400 ćwiczeń. Czulem, jak mnie one wzmacniają. Kiedy tylko podczas jazdy czulem zmęczenie i senność, zatrzymywałem samochód i przez chwilę ćwiczyłem i w efekcie szybko czulem się rozbudzony i pełen energii. W istocie, kiedy tylko nic nie miałem do roboty, ćwiczyłem – czekając w kolejce w domu towarowym, kiedy byłem sam i nie miałem nic do roboty – ćwiczyłem Wielki Ciąg lub Sprężanie Powietrza w Mosznie.

Gdy wstawałem rano, nacierałem penisa i następnie znów, gdy szedłem się wypróżnić. Mając erekcję, wciągałem energię w górę, stosując technikę Wielkiego Ciągu – gdy tylko moc dociera do głowy, erekcja się cofa. Po sześciu miesiącach praktykowania nie miałem już żadnych kłopotów z mokrymi snami. Kiedy miałem sen z dziewczyną – co się często zdarzało – miałem erekcję, ale zamiast ejakulacji teraz energia napływała do mojej głowy, i za każdym razem, kiedy budziłem się, czulem chłodny, aromatyczny nektar o zapachu nie do opisania. Ten niebiański nektar – słyszałem, że tak go nazywają – smakuje jak nic, co do tej pory kosztowałem.

W następstwie rocznego praktykowania Wielkiego Ciągu poprawiła się moja pamięć, zniknęły mokre sny, poprawiło się zdrowie i już nie boję się chodzić na randki. To jednak nie przyszło mi łatwo. Napotykałem na tej drodze wiele problemów, ale wraz z praktyką przychodziły postępy. Po wielu tysiącach ćwiczeń Wielkiego Ciągu tak dalece rozwinęły się



moje doznania zmysłowe – które teraz sprawiają mi wielką przyjemność – że nic z nimi nie da się porównać. Nawet seksualna przyjemność, jakiej wcześniej doznawałem przed i w trakcie ejakulacji, stała się niczym. To, czego teraz doświadczam, można nazwać przeżyciem duchowym, bowiem mam uczucie, jakby przenikało całą moją duszę. Przyjemność, którą daje Kung-fu Nasienia, wykracza poza wszystko, co wiemy o codziennym świecie.

Doświadczenia pracownika pralni chemicznej, lat 67

Mam 67 lat i jeszcze pracuję w pralni chemicznej poza miastem. Po raz pierwszy zauważyłem swoje seksualne kłopoty, kiedy miałem 39 lat. Nie przychodziło mi już tak łatwo osiągnąć wzwód, a kiedy wreszcie nastąpił, miałem kłopot z utrzymaniem pełnej erekcji. Zacząłem więc czytać wszystko, co znalazłem na ten temat, niestety, bez wyników, więc wymyśliłem własny sposób. W chwili gdy się zbliżałem do ejakulacji siłą woli zatrzymywałem ją – niestety, bez dobrych rezultatów – skutkiem były mokre sny. Jednak nadal kontynuowałem tę praktykę, licząc, że z czasem mi pomoże. Moja aktywność seksualna już przed pięćdziesiątym rokiem życia uległa znacznemu obniżeniu. Przed sześćdziesiątką spadła do 4–5 razy w roku.

Kiedy miałem 64 lata, spotkałem Mistrza Chia. Gdy słuchałem jego wykładu na temat Kung-fu Nasienia, nie mogłem uwierzyć w to, co mówił – gdyż praktykowałem to przez prawie 30 lat. Jednak coś, co usłyszałem od niego, przykuło moją uwagę – że energia powinna dokonać pełnego obiegu Orbity Mikrokosmosu, co umożliwia właściwe wykorzystanie mocy energii *jing*. Przypominam sobie, jak porównał Orbitę Mikrokosmosu do autostrady, wyjaśniając: dopóki nie będziesz miał takiej autostrady, będzie ci bardzo ciężko transportować towary z jednego miejsca w drugie. Zajęło mi cztery miesiące, zanim otworzyłem drogę dla przepływu energii, po czym Mistrz Chia nauczył mnie techniki Kung-fu Nasienia i Wielkiego Ciągu.

Na początku, kiedy tylko mogłem, ćwiczyłem 36 razy dziennie, a kilka razy, kiedy byłem zmęczony. W tym czasie uczył mnie wielu innych technik, jak na przykład nacierania penisa, aby uzyskać erekcję, wystawiania się do słońca czy absorbowania energii z ziemi. Po sześciu miesiącach często budziłem się rano z silną erekcją – co było najlepszym świadectwem poprawy.

Kiedy po raz pierwszy od dziesięciu lat miałem mokry sen, szybko zadzwoniłem do Mistrza Chia, aby mu podziękować. Jednak minęło sześć miesięcy i to się nie powtórzyło. Zatelefonowałem do niego i powiedziałem mu o swych obawach – że straciłem wiarę w metodę, wtedy on przedstawił mnie innym studentom praktykującym Kung-fu Seksu.

Rozmawiając z nimi, dowiedziałem się o ich sukcesach, co dało mi pewność, że również i ja osiągnę podobne rezultaty. Niestety, mimo że praktykowałem przez dwa lata, ze względu na swój podeszły wiek nadal miałem trudności z uzyskaniem tej wielkiej przyjemności. W zasadzie osiągnąłem sukces tylko trzy razy, ale tym niemniej rozwinąłem dużą kontrolę nad sobą. Mistrz Chia powiedział, że ze względu na moje 67 lat dysponuję tylko 40% swojego potencjału. Obiecał mi jednak, że jeśli będę kontynuował praktykę, to będę w stanie miewać stosunki płciowe w wieku osiemdziesięciu lat i będę zdolny wytwarzać tyle spermy, aby zachować zdrowie i wigor.

Po trzech latach praktyki nagle zdałem sobie sprawę, że jednak mam szczęście, nie mając żadnych kłopotów z prostatą, co jest tak częste u mężczyzn w wieku 60 i 70 lat. Myślę, że sugestie Mistrza Chia, aby nacierać okolice prostaty, *hui-yin* i jego okolice, miały tak dobroczynny wpływ na te sprawy. Przedtem w ciągu nocy musiałem 3–4 razy wstawać, aby oddać mocz, teraz częstość wstawania spadła do 1–2 razy.

Doświadczenia kucharza, lat 30

Mam 30 lat i pracuję jako kucharz. Mój główny problem polega na przedwczesnej ejakulacji i miewam czasami mokre sny. Wiele czytałem na ten temat, prowadziłem rozmowy,

medytowałem, ale wszystko na próżno. W końcu mój przyjaciel powiedział mi o Mistrzu Chia jako o biegłym specjalście w tych sprawach. Nawet po sześciu miesiącach praktykowania Kung-fu Nasienia ciągle miałem kłopoty z kontrolą, ponieważ – jak powiedział Mistrz Chia – byłem kawalerem. Korzystając z usług prostytutek, nie mogłem praktykować tej metody, ponieważ były zainteresowane szybką ejakulacją, aby zająć się innymi klientami. W tej sytuacji Mistrz Chia poradził mi, abym wybrał jedną i z nią praktykowałem, wtedy – zapewnił mnie – wszystko będzie dobrze. Zachęcał do ćwiczeń Wielkiego Ciągu i częstego nacierania penisa, sugerując, że to mi również pomoże. Pomimo wszystko nadal mam z tym problem, ponieważ nie sądzę, bym mógł być z jedną dziewczyną, nie mówiąc o tym, abym mógł się ożenić. Jednak poczyniłem postępy, nie jest już tak źle ze mną, jak bywało. Kiedyś miałem ejakulację już po kilku sekundach od chwili wejścia, teraz mogę uprawiać miłość przez półtorej minuty.

Doświadczenia przemysłowca, lat 38

Mam 38 lat i jestem właścicielem fabryki odzieży. Jestem młody, zamożny i dumny ze swej seksualnej sprawności. Nigdy nie miałem trudności ze zdobywaniem dziewczyn ani kłopotów, kiedy byliśmy razem.

Przez lata studiowałem i praktykowałem wszystkie seksualne warianty, którymi mężczyzna i kobieta mogą się wspólnie cieszyć. Kiedy usłyszałem, że Mistrz Chia naucza Kung-fu Nasienia i taoistycznej jogi, byłem tym tak zainteresowany, że postanowiłem go poznać.

Uczęszczam na jego zajęcia około trzech i pół roku i jestem przekonany, że Kung-fu Nasienia jest rdzeniem taoistycznej jogi. Teraz, kiedy znam już te metody, jestem w stanie usatysfakcjonować żonę znacznie pełniej, niż kiedy byłem młodszy. Poza tym moja własna przyjemność znacznie wzrosła.

Nie ma porównania pomiędzy tym, co ja nazywam „światową przyjemnością”, i tą nową, dalece ją przewyższającą. W normalnej, swego rodzaju powszedniej ejakulacji, moja

przyjemność jest chwilowa. Odmiennie Kung-fu Nasienia – przyjemność trwa przez cały dzień. Wydaje mi się również, że nigdy nie osiąga ostatecznego szczytu. Sądzę, że za każdym razem osiągam w kochaniu swej żony nowy poziom, dostarczający większej, wprost nie do opisania przyjemności. Ta praktyka daje jeszcze dodatkową korzyść przez uzyskanie większej energii – teraz nigdy nie bywam zmęczony. Obecnie mogę kochać się tyle razy, ile chcę, i mieć nad tym kontrolę, a nie jak uprzednio – być kontrolowanym. Czego więcej może chcieć mężczyzna?

Doświadczenia urzędnika, lat 38

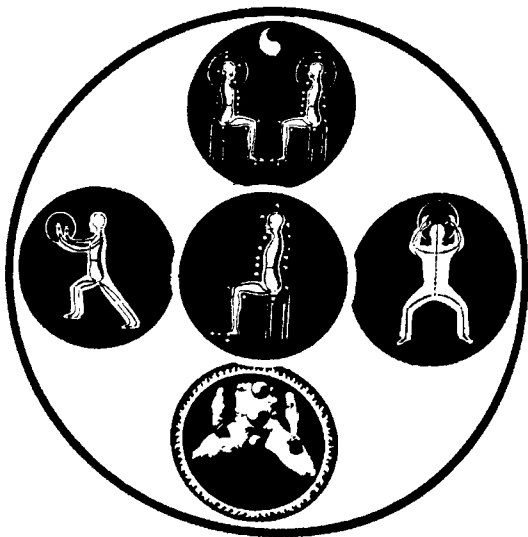
Jestem 38-letnim kierownikiem w dobrze znanym przedsiębiorstwie, w New Jersey. Kiedy miałem 26 lat, pewien mistrz uczył mnie metody kontrolowania życia seksualnego, stawiając warunek nieprzekazywania tej wiedzy. Po roku nauki byłem w stanie kochać się dłużej niż godzinę bez wytrysku. Mieszkam w tym kraju około dziesięciu lat i jeszcze nie jestem żonaty. Byłem bardzo wdzięczny, że się nauczyłem samokontroli, umożliwiającej mi trwały związek z kobietą, która cieszy się moim towarzystwem.

Około trzech lat temu usłyszałem o Mistrzu Chia i poszedłem do niego, ciekaw, czego on może mnie nauczyć. W trzy miesiące otwarłem Orbitę Mikrokosmosu, a następnie Mistrz Chia uczył mnie Kung-fu Nasienia. Byłem zainteresowany różnicą w sposobie podejścia do tego problemu i byłem chętny zapłacić, by ją poznać. Dowiedziałem się, że Mistrz Chia uczy praktyki znacznie dokładniejszej, na wyższym poziomie, i przedstawia pełniejszy program ogólnego rozwoju.

Mój poprzedni mistrz nigdy nie uczył mnie otwierania Orbity Mikrokosmosu ani też tego, co należy czynić z nadmiarem uzyskanej energii. Mistrz Chia uczył nawet, jak podczas stosunku płciowego przekształcić *jingqi* w energię, którą można przesłać do głowy. Jestem teraz pewien, że uczę się pełniej opracowanego systemu, a ponadto czuję się lepiej, jestem silniejszy i odczuwam więcej przyjemności niż kiedykolwiek

przedtem. Najważniejsze jest przekształcanie energii spermy, tak aby mogła być wykorzystana przez cały ustrój. Samo jej zachowywanie nie przynosi korzyści i nawet nie zapobiega utracie płynu nasiennego.

Przypomina to budowanie tamy, przez którą po pewnym czasie woda się przeleje. Z chwilą gdy zgromadzona energia ulegnie przetworzeniu, mogę przesać ją do głowy, czując, jak moje drogi energetyczne łączą się i oczyszczają. W innym przypadku energia gromadzi się w miejscach takich jak głowa i nie mogąc płynąć dalej, może spowodować szkody. Obecnie pracuję nad otwarciem 32 dróg – tych najważniejszych, co powinno umożliwić mi przyswajanie większej ilości energii, gdyż będzie dla niej znacznie więcej miejsca. Tak więc gdzie jest koniec? Zdaje się, że do nieśmiertelności droga jeszcze daleka i wymaga wielkich poświęceń. Myślę jednak, że spróbuję.



Rady praktyczne, aby życie seksualne było zdrowe i radosne

Celem drogi *tao* jest uzyskanie jedności ducha. Czynisz to, gromadząc życiową energię, wyciszając umysł i harmonizując swą wolę. Ciało powinno być ani za gorące, ani za zimne, ani głodne, ani przekarmione. Wówczas pożycie seksualne będzie spokojne i pełne harmonii.

Rada mistrzyni Su Nü dla Żółtego Cesarza

Poprzez wielowiekową obserwację taoiści odkryli, że istnieje wiele sposobów maksymalizacji mocy seksualnej i zminimalizowania szkodliwej utraty seksualnej energii, która jest wymierna i przetwarzalna. Dla przykładu przyjmijmy, że opanowałeś na tyle technikę Wielkiego Ciągu, że masz pełną kontrolę nad swym orgazmem, ale przed rozpoczęciem wielogodzinnego stosunku miłosnego bardzo się najadłeś, a bezpośrednio po stosunku wzięłeś prysznic i następnie prawie nagi położyłeś się, aby się ochłodzić w letnim wietrze wiejącym od okna. W takiej sytuacji jest bardzo prawdopodobne, że zneutralizowałeś energetyzujące następstwa stosunku seksualnego, lub gorzej, zaszkodziłeś swemu zdrowiu, lekceważąc

to, że przepływ energii przed i po stosunku płciowym jest tak samo ważny jak przepływ energii *qi* podczas jego trwania.

Opanowanie zachowywania nasienia jest podstawowym krokiem w przetwarzaniu energii seksualnej, ale jest bezwartościowe, gdy wytworzona energia nie jest w harmonii z resztą twojego życia. Suty obiad zużywa energię do trawienia. Przyniec i wiatr rozpraszają energię *qi* starannie zaoszczędzoną podczas stosunku płciowego. Taoiści troszczą się o utrzymanie w równowadze całego przepływu życiowej energii, a to wymaga wzrostu świadomości dotyczącej subtelnych wydarzeń, które mają wpływ na twoje życie. Podaję tu niektóre obserwacje wybrane z nauk *tao*, opisujące zasady utrzymania promiennego i zdrowego pożycia seksualnego.

1. DOSTRÓJ SIĘ DO ENERGII PARTNERKI DWIE DOBY PRZED STOSUNKIEM

Tak naprawdę akt seksualny zaczyna się 48 godzin wcześniej, z chwilą gdy zaczynasz gromadzić energię, która wyrazi się w trakcie stosunku płciowego. Dlatego też, dzień wcześniej, w trakcie, i nawet po stosunku, winieneś uspokoić wszystkie uczucia wzburzenia czy gniewu, ponieważ nic bardziej nie jest w stanie zablokować zrównoważonego przepływu energii w tobie oraz między tobą i partnerką. Natura *yin* wyposaża kobietę we wrażliwość pozwalającą odbierać ukryte „podprądy”. Jeśli jesteś czysty, to pomożesz jej być czystą i odprężoną, kiedy zaczniesz się z nią kochać. Jeśli zaczniesz pogodnie, to akt seksualny łatwiej doprowadzi cię do wyższego poziomu ekstazy. Bądź wrażliwy, bądź naprawdę z partnerką, bowiem celem wysiłku jest osiągnięcie głębszego stanu współistnienia, a nie tylko wspólne, chwilowe przeżycie rozkoszy. Pozwól, aby seks stał się częścią medytacji, obejmującej całe twoje życie.

2. WSTĘPNA GRA ZACZYNA SIĘ W ATMOSFERZE RELAKSU

Pamiętaj, że strefy erogenne kobiety są gdzie indziej i często są większe niż u mężczyzny. Pieść ją, stworzywszy intymny „dom” czy sypialnię sprzyjającą aktowi miłosnemu.

Wstępna gra miłosna zaczyna się, zanim nawet dotkniesz jej ciała: przyćmione światło lub świece, miękkie poduszki, luźna naturalna odzież, słodkie zapachy, muzyka, łagodna rozmowa – to wszystko odwołuje się do jej seksualnej energii i zwiększa jej otwartość na twoją.

3. NIE KOCHAJ SIĘ PO OBFITYM POSIĘKU

Ten powszechnie popełniany błąd może zrujnować twoje trawienie lub stosunek miłosny. Seks i jedzenie nie idą w parze, funkcjonują oddzielnie i najlepiej, kiedy nie współzawodniczą o fizyczną energię. Uprawianie miłości z pełnym żołądkiem ogranicza wytwarzanie nasienia, powoduje niestrawność i szkodzi śledzionie. Poczekaj, aż w pełni pokarm strawisz i wtedy będziesz się kochał znacznie lepiej. Po akcie miłosnym można zjeść coś ciepłego i słodkiego. Polecana jest ziołowa herbata, która pokrzepia i pomaga mężczyźnie w odzyskaniu energii. Unikaj zimnych napojów, lodów, gdyż na ich ogrzanie ciało utraci wiele subtelnej energii seksualnej.

4. W STANACH EKSTREMALNYCH UNIKAJ STOSUNKÓW PŁCIOWYCH

Jeśli jesteś bardzo zmęczony, zły, głodny, czegoś się obawiasz, jesteś smutny, czujesz się słaby, to unikaj stosunków płciowych. Zapotrzebowanie na energię w czasie aktu miłosnego może powiększyć brak równowagi zdrowotnej i przyspieszyć tym samym rozwój małych chorób w duże. Przeziębienie, którym zaraziłeś się od partnerki, może rozwinąć się w grypę. Jeśli jesteś w stanie frustracji seksualnej i dosłownie wybuchasz seksualną energią *yang*, możesz mieć stosunek, lecz musisz być powściągliwy. Nie wyczerpuj energii *yang*, bo możesz się znaleźć w przeciwnym stanie – wyczerpania energii *yin*. To tak jakby człowiek wyczerpany z pragnienia umarł z opicia się wodą, którą niespodziewanie znalazł.

Możesz odczuwać namiętność, w pełni radować się cielesnymi wrażeniami i uczuciami pobudzonymi przez współzycie seksualne, ale bądź ostrożny i nie popadaj w krańcowość,

aby przyjemność nie przemieniła się w ból. Kiedy atmosfera jest przyjemna i rozluźniająca, łatwiej jest otworzyć się na wyższe energie wewnętrzne. Z chwilą jednak gdy jeden z partnerów znajdzie się w stanie nadmiernego podniecenia, drugi może poczuć się opuszczony lub pozbawiony równowagi.

5. UNIKAJ STOSUNKÓW PŁCIOWYCH, KIEDY JESTEŚ PIJANY

Kiedy jesteś pijany, bardzo trudno jest kontrolować przepływ nasienia, a jeszcze trudniej przepływ energii *qi*. Uczucie ciepła, którego doświadczasz pod wpływem alkoholu, jest przejściowe i spowodowane otwarciem naczynek krwionośnych i uwolnieniem wewnętrznej energii. Alkohol wzmacnia twój fizyczny wysiłek, co może spowodować uszkodzenie płuc poprzez utratę kontroli oddechu. W umiarkowanej ilości alkohol może niektórym pomóc w uzyskaniu odprężenia bez utraty kontroli, a więc jeśli już pijesz, to najpierw poznaj swój limit i tym się kieruj. Z chwilą gdy twoja własna energia wzrośnie i będzie ci dawać więcej satysfakcji niż alkohol, twoja chęć nań zmniejszy się w sposób naturalny i bez wysiłku.

6. ODDAJ MOCZ DWADZIEŚCIA MINUT PRZED STOSUNKIEM PŁCIOWYM

Uprawianie miłości przy pełnym pęcherzu wywołuje stan obciążenia nerek, co powoduje duże trudności w uzyskaniu stanu odprężenia. Oddanie moczu po stosunku płciowym jest wskazane jedynie wówczas, kiedy kobieta ma okres. Mocz zapobiega wysychaniu krwi w cewce moczowej penisa i jej zablokowaniu, co może być bardzo bolesne.

Po oddaniu moczu powinieneś poczekać ze stosunkiem płciowym, aby twój pęcherz (albo jelita, jeśli oddałeś stolec) i inne żywotne narządy odzyskały równowagę. Krótki odpoczynek w pozycji leżącej powinien im wystarczyć. W przeciwnym razie może ucierpieć na tym akt miłosny z powodu nieregularności rytmu, co może przyczynić się do wywołania napięć powodujących owrzodzenia.

7. STOSUNKI PŁCIOWE W SKRAJNYCH WARUNKACH POGODY MOGĄ BYĆ SZKODLIWE

Duży mróz, upał, deszcz, wilgoć, mgła, silny wiatr, pioruny, błyskawice – to wszystko ma duży wpływ na funkcjonowanie twoich życiowo ważnych organów i równowagę pola elektromagnetycznego. Może prowadzić do zakłócenia równowagi pomiędzy partnerami seksualnymi, a nawet do choroby, jeśli któryś z nich jest osłabiony.

Warunki pogody mają wielką siłę, którą należy respektować. Szczególnie wtedy, jeśli zamierzacie począć dziecko, bo wtedy ważne jest stworzenie zrównoważonego „domu” (pola energii rodziców) dla duszy dziecka.

8. UNIKAJ WYCZERPUJĄCEJ PRACY PRZED LUB PO STOSUNKU PŁCIOWYM

Jeśli przed lub po stosunku płciowym zbyt aktywnie pracujesz przez kilka godzin, czasowo osłabiasz swoje narządy i mięśnie. Może to zakłócić przesyłanie energii seksualnej do twych wyższych ośrodków, ponieważ będzie ona potrzebna do fizycznej odnowy. Kiedy jesteś spocony lub się czujesz wyczerpany fizycznie, siła życiowa może z łatwością ulotnić się z twego ciała. W takiej sytuacji stosunek może być właściwym lekarstwem, ale pod warunkiem że będzie pasywny i kojący.

9. NIE POLEGAJ NA SZTUCZNYCH POMOCACH SEKSUALNYCH

Wibratory i sztuczne penisy mogą być wielce pomocne dla kogoś, kto cierpi na niewydolność seksualną (nie ma erekcji lub nie ma orgazmu), ale dla większości mężczyzn jest lepiej „własną broń wyostrzyć” i wzmocnić swe narządy płciowe poprzez przestrzeganie właściwej diety i ćwiczenia Kung-fu Seksu, niż polegać na sztucznych pomocach. Celem jest, aby akt miłosny stał się wewnętrznym procesem pomiędzy polami energii mężczyzny i kobiety, a więc im wcześniej zrezygnujesz z zewnętrznej pomocy, tym lepiej dla ciebie.

10. NIE KĄP SIĘ BEZPOŚREDNIO PO STOSUNKU

Woda jest bardzo dobrym przewodnikiem elektryczności, również i elektryczności naszego ciała. Jeśli weźmiesz kąpiel bezpośrednio po stosunku płciowym, woda odprowadzi z twego ciała część energii, którą uzyskałeś w trakcie stosunku. Poczekał więc z kąpielą i zrelaksuj się, aż twoje ciało i umysł wchłoną energię seksualną partnerki. Joga tradycyjnie wychwala zalety wody, która oczyszcza ciało z negatywnej energii, tak więc powinieneś kąpać się codziennie i przed stosunkiem. Skóra będzie pachnieć i poczujesz się świeżo, jeśli nie będziesz nadużywał mydła, mogącego usunąć z niej jej naturalny tłuszcz. Spróbuj namydlać jedynie pachy i pachwiny, a resztę ciała przetrzyj tylko gąbką, co uczyni skórę naturalną i miękką.

11. NIE WYKONUJ ZBYT GWAŁTOWNYCH PCHNIĘĆ W ŁONIE KOBIETY

Jeśli twój penis i kość miedniczna zbyt silnie i często uderzają w łono kobiety, to może ono zdrętwieć, a stosunek płciowy zacznie kojarzyć się partnerce z bólem. Twoje pchnięcia powinny być zdecydowane, ale łagodne, aby dostarczyły długotrwałej przyjemności. Tobie również – zwłaszcza w początkowym okresie nauki – będzie łatwiej zachować nasienie; w miarę zaś opanowywania procesu przetwarzania energii seksualnej będziesz mógł stosować bardziej namiętne warianty.

12. WIOSNĄ MASZ NAJWIĘKSZĄ MOC SEKSUALNĄ

Twoje ciało, podobnie jak przyroda, podlega cyklowi czterech pór roku, ale nie staraj się naśladować jej intensywności. Nie będzie to naturalne i ostatecznie doprowadzi cię do wyczerpania. Dla uprawiania miłości kwiecień i maj to najlepsze miesiące, ponieważ sperma znajduje się w stanie ekspansji. Ta sama ilość spermy w zimie jest daleko mniej aktywna, ponieważ twoja energia przechodzi w stan uśpienia, zgodnie z naturą, aby przetrwać chłód. Jeśli musisz mieć wytrysk, to wiosna jest po temu najlepsza, a następnie lato i jesień, zgodnie ze spadkiem nadwyżek twojej energii.

13. GDY JESTEŚ CHORY, KOCHAJ SIĘ PASYWNIE

Stosunki płciowe mogą uzdrowić mężczyznę, kiedy jest osłabiony, ale tylko wówczas, gdy przyjmie rolę pasywną, kobieta zaś czynną. To pozwoli ci chłonąć uzdrawiającą kobiecą energię *yin*, bez utraty własnej energii *yang* i tak już chorobą pomniejszonej. Jeśli czujesz się silny, partnerka zaś jest chora, możesz ją uzdrawiać, przyjmując rolę aktywną. Jeśli natomiast czujesz się chory z nadmiaru seksu, to pasywne uprawianie miłości, bez wykonywania ruchów, może cię uzdrowić. Symptomy choroby mogą być również i takie, jak ból penisa, wilgotne kroczce i niski poziom energii.

14. WSTRZYMAJ SIĘ OD STOSUNKÓW PŁCIOWYCH, JEŚLI STAŁY SIĘ ONE DLA CIEBIE RUTYNOWĄ CZYNNOŚCIĄ

Dla mężczyzny seks staje się mechaniczny, kiedy zapomina lub ignoruje właściwe przygotowanie partnerki do miłosnego aktu. Przygotuj kobietę do stosunku poprzez właściwą wstępną grę miłosną, pełną ciepła i uczuć. Jeśli to zlekceważysz, partnerka nie będzie gotowa do wymiany energii poprzez swoje piersi i usta. Jeśli dochodzi jedynie do kontaktu penisa z pochwą, to energia partnerki z serca i wyższych ośrodków nie dopłynie do ciebie. W tej sytuacji tracisz to, co jest twoim celem, a akt miłosny staje się formą masturbacji. Angażując się w seks mechaniczny, odcinasz się od powracającej własnej energii seksualnej. W takiej sytuacji lepiej jest przestać sypiać z partnerką, niż mieć z nią „martwy” stosunek. Taka przerwa może spowodować wzrost napięcia między waszymi biegunami, przebudzając wciąż istniejący wzajemny ciąg płciowy.

Jeśli czujesz, że seks zaczyna cię nudzić, ogranicz częstość stosunków płciowych. Traktuj pożycie seksualne, jakby to była uczta i kochajcie się tylko wtedy, kiedy oboje czujecie się dobrze i jesteście pełni namiętności. Przestań używać seksu jako ucieczki przed nudą lub złością albo osłonę skrywającą lęk, że wasza miłość umarła. Ważna jest Jakość miłości, a nie liczba aktów płciowych.

15. NIE POLEGAJ NA FANTAZJACH SEKSUALNYCH, ABY SIĘ POBUDZIĆ

Niebezpieczeństwo polegania na fantazjach seksualnych tkwi w tym, że seks zostaje w nich ograniczony do myśli. Energia *yin* i *yang*, która płynie w kobiecie i mężczyźnie, jest rzeczywistością, a nie wytworem fantazji. Jeśli seks ograniczysz do wyidealizowanego zdjęcia z „Playboya” lub tworu twej wyobraźni, to będzie ci bardzo trudno doświadczyć w swym ciele głębokiego przepływu energii. Z chwilą gdy seks staje się grą twego umysłu, może on zablokować znacznie głębszą grę twego jestestwa, ponieważ nie jest wtedy częścią twego ciała, ale projekcją skierowaną w przyszłość. Jak możesz kochać kobietę, która jest w twych ramionach, jeśli jesteś zajęty trzymaniem innej w swych marzeniach? Oboje wtedy jesteście oszukani.

Wśród mężczyzn powszechnie występuje tendencja do planowania działań z góry. Te ich wyobrażenia są siłą, gdy prowadzą do pozytywnych osiągnięć. Wspólne duchowe przedsięwzięcie partnerów może z pewnością prowadzić do jego głębszego urzeczywistnienia.

Seksualna fantazja jest wyobrażeniem negatywnym, ucieczką od tego, co jest teraz, i dlatego niemożliwe jest spełnienie jej przez rzeczywistą kobietę. Co gorsza, sprowadza partnerkę do poziomu obiektu fantazji. Poszukiwanie kobiety naszych marzeń może stać się powodem opuszczenia prawdziwej kobiety naszego życia. Klasyczne teksty taoistyczne mówią o „duchach”, które nawiedzają mężczyzn w snach i prowokują ich do namiętnych stosunków seksualnych. Mężczyźni ci nigdy nie są szczęśliwi w swym realnym życiu, ciągle oczekując tych snów. Nie potrafią dostrzec możliwości przeżycia bardziej satysfakcjonującego stosunku miłosnego z prawdziwą kobietą, która ma ciało i duszę. A wystarczyłoby, by spożytkowali jedynie część swej energii dla urzeczywistnienia tej możliwości.

Jak można uciec od potężnej pokusy, jaką jest seksualna fantazja? Przez doskonalenie przepływu swej energii za pomocą fizycznych ćwiczeń, takich jak sporty, joga, wschodnie

sztuki walki i medytacja Orbity Mikrokosmosu. Metoda Wielkiego Ciągu jest również skuteczna, gdy popadasz w seksualne fantazje. Jeśli będziesz przesyłał energię w górę, do ośrodka korony głowy, za każdym razem, kiedy będziesz miał erekcję lub poczujesz ochotę na fantazje seksualne, ostatecznie uda ci się opanować te skłonności w sobie.

Innym sposobem na opanowanie fantazji seksualnych jest spełnienie ich w realnej rzeczywistości, jeśli ku temu zaistnieją odpowiednie okoliczności. Podążaj za ideą swych dzikich erotycznych fantazji lub usilnie zabiegaj o kobiety, o których w głębi swego serca wiesz, że nie są dla ciebie. Powinieneś jednak poddać się uważnej samoobserwacji pod kątem tego, co naprawdę zyskujesz poprzez takie postępowanie. I to najczęściej wystarczy, aby rozładować ładunek nagromadzony wokół fantazji, ponieważ rzadko kiedy realne przeżycie potrafi dorównać twym seksualnym marzeniom. Taoista tak by to ujął: nie jesteś w stanie uczynić doskonalszym istniejącego świata. Tylko podstawowa świadomość energii istniejących w twoim życiu zaprowadzi cię do głębokiego przeświadczenia, że świat jest stworzony doskonale.

16. ZAWSZE MIEJ POD RĘKĄ KILKA PODUSZEK

Ponieważ taoistyczne metody uprawiania miłości mogą być długotrwałe, jest ważne, abyś używał poduszek, które złagodzą nacisk ciała podczas długich okresów odpoczynków i wymiany energii. Nacisk twojej nogi może być ciężarem dla partnerki i ograniczyć krążenie krwi. Są potrzebne co najmniej dwie poduszki, jeśli leżycie obok siebie.



Ćwiczenia rozwijające męską potencję

W tym rozdziale znajduje się wiele ćwiczeń rozwijających męską potencję seksualną. Każde z nich oddziałuje na określony aspekt funkcjonowania męskich narządów płciowych i energii. Wybierz to, które ci się spodoba lub pasować będzie do twoich konkretnych, specyficznych potrzeb zdrowotnych. Kiedy powróci już witalność seksualna, zasadnicze ćwiczenia znajdziesz w rozdziale 6 – Oddech Jąder i Blokada Energii, połączone z absorpcją energii słonecznej oraz masażem penisa, gruczołu krokowego (prostaty) i odbytu.

Jak leczyć impotencję

Dla osób będących impotentami zasadniczym warunkiem wyleczenia jest zaprzestanie na jakiś czas uprawiania seksu. Przypomina to sytuację, gdy człowiek nieposiadający żadnych oszczędności zaczyna oszczędzać; kiedy zaoszczędzi kilka dolarów, znów wszystko wydaje. Podobnie wówczas, gdy chcesz odzyskać potencję, najważniejsze to zaprzestać uprawiania seksu dopóty, dopóki ciało nie powróci do zdrowia. Nie pomoże tu żadna stymulacja hormonalna, lekowa lub narkotyczna. To tak jak bankructwo – pożyczasz i pożyczasz do momentu, kiedy nie możesz już więcej pożyczyć. Nikt nie pożyczy ci ani grosza. Wciąż czerpiesz z rezerwy energii życiowej.

Oszczędzaj swoje nasienie, wykonuj ćwiczenia i staraj się właściwie odżywiać, zerwać ze wszystkimi złymi przyzwyczajeniami, takimi jak palenie, alkohol, filmy erotyczne – które sprawiają, że tracisz wiele energii przez samo myślenie o tym. Na okazje, w których zamierzasz angażować się w seks, przygotuj się z wykorzystaniem techniki znanej jako Ostrzenie Broni. To pomoże ci zachować potencję, jak również rozwinąć zdolność zapobiegania przedwczesnemu wytryskowi.

Pierwszą z tych metod praktykuje się podczas gorącej kąpieli. Siedząc w wannie napełnionej gorącą wodą, pocieraj członek, jakbyś dokonywał masturbacji. Kiedy osiągnie pełną erekcję i będzie maksymalnie pobudzony, chwyć jądra w dłoń, ściskaj je mocno i ciągnij. Wykonuj to wiele razy (przynajmniej 100–200). Na początku pocieraj członek powoli, zachowując jednak regularny rytm. Metoda ta stopniowo gromadzi energię seksualną mężczyzny.

Poprzez fakt, że ćwiczenie to wykonuje się pod wodą, w wannie, ciśnienie wody wzmożone jest przez chwytanie, ciągnięcie i ściskanie jąder. To pobudza wydzielanie hormonów i wytwarzanie spermy. Po pewnym czasie potencja seksualna wyraźnie wzrasta. Podczas tego ćwiczenia mężczyzna powinien powstrzymać się za wszelką cenę od wytrysku, ponieważ w przeciwnym wypadku nie osiągnie zamierzonego celu.

Jak unikać mokrych snów

Nocne polucje mogą mieć różnorakie przyczyny: jedne powodowane są nadmierną pobudliwością seksualną, inne zaś występują na skutek nadmiaru jedzenia i spożywania posiłków zbyt późno wieczorem. Innym powodem może być za ciepły koc lub zbyt obcisła bielizna. Jeszcze inną przyczyną może być picie zbyt dużych ilości wody, przez co pęcherz uciska gruczoł krokowy i czego skutkiem są mokre sny.

Jeśli nocne polucje zdarzają się dorosłemu mężczyźnie raz w miesiącu, uważane jest to za normalne. Niektórzy jednak tracą nasienie 4 lub 8 razy w miesiącu, ponieważ są zbyt słabi,

uprawiają zbyt wiele seksu lub za często się masturbują. Tak więc, kiedy sperma jest zbyt obfita i nadmiernie pobudzana, nastąpi wytrysk. Dolegliwości takie jak infekcja gruczołu krokowego lub choroba weneryczna uszkadzają narządy płciowe i mogą sprawić, że wytrysk będzie następował bardzo łatwo.

Jeszcze gorsze są mokre sny o większej częstotliwości, na przykład co noc. Niektórym zdarzają się nawet podczas drzemki, w ciągu dnia. Ludzie tacy są zwykle bardzo bładzi, ich oczy mają tępy wyraz, ich ciała są niezdarne i ociężałe, mają kłopoty z pamięcią i znajdują się nieustannie w dołku psychicznym. Dzięki stosowaniu tej metody przez okres kilku tygodni ich energia zaczyna powracać.

Najpierw postaraj się powstrzymać wyciek, ponieważ im słabsze ciało, tym więcej wycieka spermy. Zasadniczą sprawą jest zamknięcie lub uszczelnienie „cieknącego” penisa. Praktyka ta nazywana jest Uszczelnianiem Ciekących Wrót. Jeśli będziesz starannie stosował to ćwiczenie, uda ci się powstrzymać wyciek w ciągu jednego tygodnia. Metody, których tu uczymy, stosowane były z dobrymi wynikami przez ludzi mających bardzo poważne problemy z nocnymi polucjami.

Możliwe są dwie pozycje. Pierwsza – leżąc płasko na wznak; koncentruj się na kierowaniu ciepła do *huiyin* i jąder. Rób tak przez około dziesięć minut. Potem wykonaj Wielki Ciąg, zaciskając zęby i pięści, przytykając język do podniebienia i wyciągając się poprzez naprężanie stóp i pośladków. Zaczynij od *huiyin*, jąder i członka, wstrzymując w trakcie tego oddech. Utrzymuj ten stan przez minutę lub dwie, stopniowo przedłużaj do pięciu minut.

Wykonuj to ćwiczenie 5 razy dziennie po 36 razy: w sumie 180 razy. Możesz też usiąść z wyprostowanymi plecami i medytować do okolic *huiyin* przez dziesięć do piętnastu minut, stopniowo zaciskając zęby i pięści oraz naprężając stopy i pośladki. Wykonuj również Wielki Ciąg – 5 razy dziennie po 36 razy, przez co najmniej dwa tygodnie, do miesiąca.

Druga pozycja – połóż się płasko na łóżku i zatrzyj dłonie, aż staną się gorące. Umieść prawą dłoń pod głową, a lewą pod jądrami. Podtrzymując członek w górze, uciśnij dłońią

całe jądra i zacznij wyciągać się, wyobrażając sobie energię przemieszczającą się z pleców do głowy i z lewej dłoni do prawej dłoni. Napręż stopy, zaciśnij zęby i wykonuj Wielki Ciąg 5 razy dziennie po 24 razy.

Inna metoda – usiądź na podłodze z wyprostowanymi plecami i oprzyj lewą stopę na prawej. Pocieraj całą stopę, szczególnie w punkcie *yongquan*, 36 razy. Zmień nogi i powtórz, sprowadzając energię w dół, do stóp, a potem z powrotem w górę, aż do głowy.

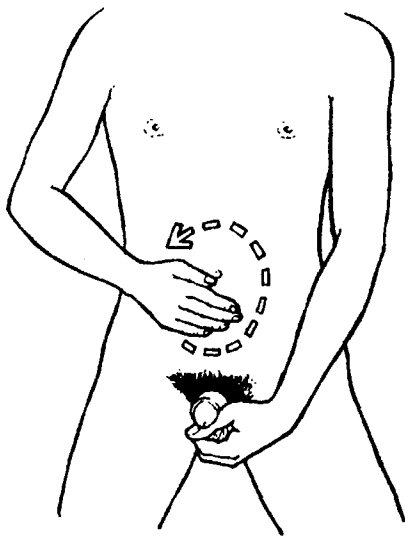
Najbardziej skuteczna jest pierwsza z tych metod, szczególnie dla osób, które potrafią medytować i stopniowo przemieszczać energię do głowy. Technika ta jest najlepsza również dla osób niemających doświadczenia w medytacji. Wymaga to trochę więcej praktyki, lecz daje dobre rezultaty. Druga przeznaczona jest tylko dla osób, które nie mają doświadczenia w medytacji i nie potrafią zbyt szybko uzyskać kontroli nad umysłem. Trzecia metoda jest wskazana w każdej sytuacji i w każdym momencie, jako że masaż stóp wpływa korzystnie na ogólny stan zdrowia.

Raz jeszcze chciałbym zaznaczyć, że metody te trzymane były w ścisłej tajemnicy. Wspomina się o nich w licznych książkach, nigdy jednak nie ujawniając sekretu. Chociaż metoda ta jest nieskomplikowana, jej skuteczność jest niezaprzeczalnym faktem – jak dotąd pomogła bardzo wielu ludziom.

Rozpalanie Złotego Pieca

Następna z omawianych metod zwiększających męską potencję seksualną to pewna odmiana Ćwiczenia Jelenia zwana Rozpalaniem Złotego Pieca. Przystępując do tego ćwiczenia, stań w pozycji przypominającej nieco postawę konia lub usiądź na skraju krzesła, tak aby moszna zwisała z jego brzegu. Ćwiczenie to można również wykonywać, leżąc na prawym boku z prawą nogą wyprostowaną, lewą zaś zgiętą w kolanie, tak by jądra swobodnie zwisały. Lewe ramię może spoczywać na poduszce, natomiast prawa ręka podpira głowę, z kciukiem i palcami owiniętymi wokół ucha.

Aby wykonać to ćwiczenie, potrzyj dłonie jedną o drugą, aż staną się gorące. Jedną ręką chwyć worek mosznowy, drugą zaś pocieraj dolną część brzucha (*dantian*) ruchem okrężnym przynajmniej 100–300 razy. W trakcie pocierania rób wdech i zaciskaj odbyt, mięśnie krocza i pośladków. Wstrzymuj oddech i zaciskaj tak długo, jak tylko zdołasz. Staraj się kierować wytworzoną energię wzdłuż kręgosłupa do mózgu, a potem w dół, przednią stroną ciała, z powrotem do pępka. Po pewnym czasie możesz zmienić ręce i pocierać, używając drugiej dłoni. Jeśli wykonywałeś to ćwiczenie na leżąco, przekręć się na drugi bok.



Rysunek 35

Chwyć worek mosznowy i pocieraj kociol. Pobudza to wytwarzanie hormonów i spermy, prowadząc do wyleczenia z impotencji.

Masaż dolnego dantianu

Ćwiczenie to stanowi odmianę Rozpalania Złotego Pieca i nazywa się po prostu masowaniem dolnego dantianu. Aby je wykonać, mężczyzna energicznie zaciera dłonie, aż staną się gorące, po czym jedną ręką naciska mocno podstawę uda na poziomie pachwiny, a drugą ręką uciska mocno *dantian*. Mężczyzna, wywierając nacisk, zaczyna pocierać dłonią podstawę prawego uda, a następnie lewego, potem zaś masuje okolice dantianu. Dłonie nie powinny dotykać ani uciskać genitaliów. Pocieraj każdy obszar w sumie 36 razy w podanej kolejności. Kiedy pocierasz okolice dantianu, siła masażu powinna sprawić, że członek poruszy się i podniesie. Stanowi to wskaźnik, że energia dociera do członka i okolic moszny. Technika ta likwiduje impotencję i wzmacnia energię męską. Pośrednio stymuluje ona również gruczoł krokowy i wzmacnia produkcję nasienia.

Harmonizowanie ścięgien, szpiku i kości

Aby wykonać to ćwiczenie, usiądź na macie, łóżku lub czymś podobnym, z nogami wyciągniętymi przed siebie, ręce opierając swobodnie na kolanach. Robiąc wdech, unieś ramiona na boki i trzymając dłonie skierowane ku górze, zaciśnij je w pięści, łokcie trzymaj zgięte przy tułowiu. Wciągnij narządy płciowe, odbyt i zaciśnij mocno pośladki. Wypręż nogi, wyginając palce do tyłu, do siebie. Jednocześnie ściskaj ramiona. Obracając nadgarstkami w taki sposób, by dłonie stale były skierowane ku górze, skieruj wzrok tak, aby spoglądać na wierzch dłoni.

Wdychaj powietrze do dantianu. Pozostawaj w tej pozycji dopóty, dopóki nie stanie się to męczące, ogniskując energię 2,5–5 centymetrów poniżej pępka.

Zrób wydech, pochylając jednocześnie tułów do przodu, tak by dotknąć palców stóp (lub kolan, jeśli nie możesz dosięgnąć palców). Zrób wdech i wróć do pozycji siedzącej.

rozluźnij się. Odetchnij i powtórz. Zaczynij od dziesięciu powtórzeń, zwiększając ich liczbę do 36 lub 100. Możesz wykonywać to ćwiczenie rano, wstając, i wieczorem, przed pójściem spać.

Taoistyczna metoda oddawania moczu

Inną techniką wzmacniającą nerki jest oddawanie moczu, stojąc na palcach. Jeśli chcemy rozwinąć potencjał seksualny, niezwykle ważne jest wzmocnienie nerek. Praktykowanie tego ćwiczenia pomaga leczyć impotencję i zapobiegać przedwczesnemu wytryskowi, ponieważ jeśli wykonuje się je przez pewien czas, nerki ulegają wzmocnieniu. Jest ono bardzo łatwe i polega na oddawaniu moczu w pozycji stojącej, na palcach, z wyprostowanymi plecami. Zaciśnij zęby i pośladki, napręż mięśnie brzucha i wypuść mocz silnym strumieniem, powoli wydychając. Proces ten zwiększa i tonizuje energię nerek.

Impotencja i niskie możliwości seksualne towarzyszą zwykle innym objawom osłabionych nerek, takim jak zmęczenie, lenistwo i brak siły woli do realizowania własnych zamierzeń. Obserwując siłę strumienia oddawanego moczu, można w prosty sposób dokonać testu własnej siły seksualnej. Jak silny jest ten strumień? Jeśli jest silny, energia seksualna jest na dobrym poziomie. Jeśli jest słaby i w ostatnim momencie nie następuje kapanie, energia seksualna jest słaba.

Inna prosta metoda wzmocnienia nerek, a tym samym wzmoczenia potencji seksualnej, jest następująca: usiądź ze zgiętymi kolanami na krześle bez oparcia, na stołku lub na podłodze, opierając ręce na kolanach. Odchyl się do tyłu pod kątem 45 stopni, a potem wróć do pozycji początkowej. Wykonuj to tak długo, jak możesz, i powtarzaj to ćwiczenie przynajmniej dziesięć razy dziennie. To ćwiczenie powoduje znaczne napięcie mięśni brzucha, tym samym zwiększając jego siłę. Silny brzuch jest kolejnym wskaźnikiem silnego potencjału seksualnego.

Sześć ćwiczeń na kręgosłup i nerki

Poniżej znajduje się zestaw ćwiczeń, które działają na mięśnie brzucha, mięśnie talii i krzyża. Silny krzyż i brzuch wskazują na silny potencjał seksualny, pomagając tym samym zapobiegać przedwczesnemu wytryskowi, lumbago, bólowi krzyża i wszelkiego rodzaju problemom urogenitalnym. Ćwiczenia te przyczyniają się również do wzmocnienia nerek.

ĆWICZENIE PIERWSZE

Położ się na wznak na podłodze albo na macie z nogami uniesionymi pod kątem 80–90 stopni. Zaczynaj bardzo powoli opuszczać nogi, wychylając je w lewo, dopóki nie osiągną kąta 45 stopni. Potem przemieść je z powrotem do pozycji początkowej. Następnie opuść nogi powoli na prawy bok, dopóki nie osiągną kąta 45 stopni i przesuń je do pozycji początkowej. Możesz wykonywać to ćwiczenie przynajmniej dziesięć do dwunastu razy podczas każdego posiedzenia.

ĆWICZENIE DRUGIE

Położ się na wznak na macie. Podnieś obie nogi, tak aby utworzyły z ziemią kąt 45 stopni. Zrób nogami „nożyce”, krzyżując jedną nad drugą, trzy do czterech razy. Powtórz to ćwiczenie dziesięć do dwunastu razy.

ĆWICZENIE TRZECIE

Położ się na wznak na podłodze lub na macie. Chwyć się pod boki i unieś tułów pod kątem 45 stopni względem podłogi. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo jak zdołasz, potem opuść tułów na podłogę. Powtórz to ćwiczenie dziesięć do dwunastu razy lub, w razie potrzeby, więcej.

ĆWICZENIE CZWARTE

Leżąc na brzuchu na macie z rękami zgiętymi w łokciach i dłońmi przy uszach, unieś tułów nad ziemię. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak zdołasz, potem powoli opuść tułów na podłogę. Powtórz to ćwiczenie dziesięć razy.

ĆWICZENIE PIĄTE

Leżąc na macie na brzuchu, złap się rękoma za plecami na wysokości pasa. Unieś jednocześnie tułów i nogi do góry, tak aby twój brzuch dotykał podłogi. Wytrzymaj jak najdłużej. Opuść tułów i nogi i powtórz ćwiczenie dziesięć razy.

ĆWICZENIE SZÓSTE

Leżąc na wznak, podnoś nogi na zmianę. Nogę podniesioną trzymaj w tej pozycji jak najdłużej. Wykonaj ćwiczenie dziesięć razy.

Powyższy zestaw ćwiczeń powinien być wykonywany codziennie, najlepiej we wczesnych godzinach porannych.

Następne ćwiczenie zaczerpnięte jest z *Baduanjin* (jeden ze starożytnych systemów ćwiczeń zdrowotnych) i jest bardzo dobre na nerki. Stań w rozkroku (stopy rozstawione na szerokość ramion), z rękami wzdłuż ciała, językiem dotykając podniebienia. Zrób wdech, pochyl się robiąc wydech i, jeśli ci się uda, dotknij dłońmi podłogi. Prostując się, zrób wdech. Wyprostowawszy się, unieś ręce nad głowę i stań na palcach. Schodząc z palców, zrób wydech, kładąc jednocześnie pięści na nerkach, na krzyżu pod klatką piersiową. Rozluźnij się, a potem zrób wdech, naciskając pięściami na nerki i wychylając się jak najbardziej do tyłu. Zrób wydech, wracając do pozycji początkowej i powtórz dziesięć razy.

Jak powiększyć i wydłużyć penisa

Wciągnij powietrze nosem do gardła i połknąwszy je, wciśnij do żołądka. Nie zatrzymuj go w piersi. Wówczas powietrze, które możesz doświadczać jako energię, przedstawia kulę toczoną w dół przedniej części tułowia pod mięśniami brzucha. Kiedy powietrze dotrze do najniższej części brzucha, wciśnij je do samego członka. Omawiane tu ćwiczenie na powiększenie penisa różni się od Sprężania Powietrza w Mosznie, ponieważ w tym drugim powietrze wciskane jest do moszny.

Kiedy skierujesz powietrze do członka, trzy środkowe palce lewej ręki przyciśnij do punktu *huyin*, pomiędzy odbytem

i moszną. Nacisk ten uniemożliwia powrót powietrza do ciała. Energia powietrza zostaje zatrzymana w samym członku.

Trzymając palce lewej ręki w punkcie *huiyin*, zacznij znów normalnie oddychać. Jednocześnie zacznij bezpośrednie ćwiczenia z członkiem. Wyciągaj go i skracaj, łagodnymi, rytmicznymi ruchami 36 razy. Następnie pomasuj kciukiem żołądz. To powinno doprowadzić do wzwodu. Jeśli erekcja nie następuje, wyciągaj dalej i pocieraj żołądz aż do skutku.

Prawą dłońią obejmij wówczas członek mocno przy nasadzie i, nie rozluźniając uchwytu, przesun ją około 2,5 centymetra do przodu. W ten sposób energia powietrza zostaje zamknięta w korpusie członka i wypchnięta do przodu, do samego czubka żołądzi. Poczuj ciśnienie napierające w stronę żołądzi i utrzymaj je, lecz nie forsuj zbyt mocno.

Potem wyciągnij członek w prawo i obracaj 36 razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara oraz 36 razy w stronę przeciwną do ruchu wskazówek. Następnie wyciągnij go w lewo i obracaj następne 36 razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara i tyleż razy w przeciwnym kierunku. Jednocześnie utrzymuj skierowane na zewnątrz ciśnienie blokujące odpływ powietrza.

Ćwiczenie to stanowi masaż całego układu urogenitalnego, włączając członek, gruczoł krokowy oraz żyły, tętnice i okalające nerwy; korzystnie pobudzony zostaje również pęcherz, a nawet nerki. Energia wielu organów wewnętrznych przepływa do członka. Ich funkcjonowanie ulega poprawie i wzmocnieniu.

Na koniec, kiedy członek jest w stanie erekcji, uderzaj nim lekko o wewnętrzną część prawego uda 36 razy, w dalszym ciągu blokując powietrze. Potem uderz 36 razy o wewnętrzną część lewego uda.

Po zakończeniu ćwiczenia wymocz członek przez minutę w ciepłej wodzie. To pomoże mu przyswoić ciepłą energię *yang* i rozszerzyć się. Na tym kończy się masaż tego organu. Po miesiącu lub dwóch wykonywania tego ćwiczenia członek powinien wydłużyć się o ponad 2,5 centymetra. W zależności od indywidualnej budowy ciała możliwe jest uzyskanie jeszcze lepszych efektów.

Jak obniżyć wrażliwość członka

Techniki mające na celu obniżenie wrażliwości członka poszukiwane były przez całe tysiąclecia jako sposób na zapobieganie przedwczesnemu wytryskowi. Od przedstawionych tu metod wołę Kung-fu Nasienia, nie odradzam jednak nikomu próbowania innych, pod warunkiem że stosuje się odpowiednie środki ostrożności. (Patrz również rozdziały dotyczące Ostrzenia Broni oraz wybawienia od impotencji).

Niektórzy nosili w slipach szorstki materiał. Materiał ocierał członek i jego wrażliwość nerwowa mogła stopniowo ulec zmniejszeniu.

Często zalecano wykonywanie codziennie pchnięć w piasek lub woreczki z ryżem. Piasek jednak może dostać się do środka i spowodować podrażnienie lub zakażenie, ryż natomiast może członek pokaleczyć.

Metody te mogą dostarczyć pewnej dodatkowej stymulacji, są one jednak prymitywne, bolesne i niebezpieczne. Ich uwadze unyka istotny fakt: obnażony członek jest doskonały, jeśli używa się go ze zrozumieniem jego praw, starannym treningiem i niezwykłą siłą Miłości.

Wzmocnij swoją erekcję

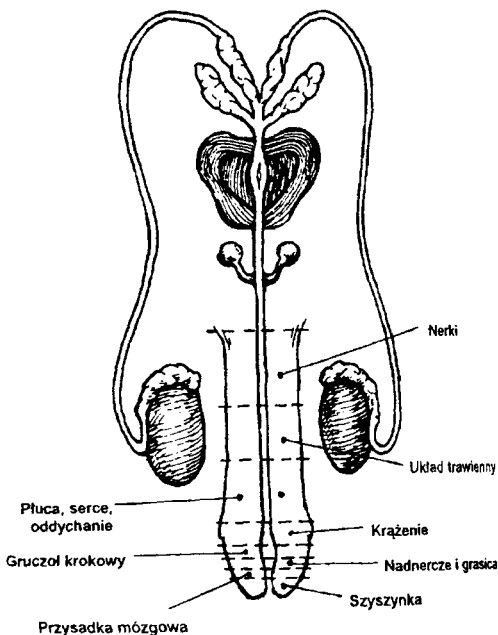
Metoda ta pomaga mężczyźnie uzyskać silniejszą, zdrowszą, bardziej energiczną erekcję.

Umieść kciuk na wierzchu członka przy nasadzie, a palec wskazujący pod spodem członka przy nasadzie. Zrób wddech, wstrzymaj oddech, a potem ściśnij trzon członka i pociągnij w kierunku żołądździ. Pchnij kciukiem i palcem wskazującym, tak aby skierować krew do żołądździ członka.

Trzymaj tak długo, jak długo będziesz w stanie wstrzymać oddech. Powtórz to dziewięć razy. W ten sposób krew dociera do członka i nie może wrócić. Kiedy wstrzymujesz oddech, policz do dziewięciu, przy każdej liczbie ściągając coraz bardziej w kierunku żołądździ. Technika ta wzmacnia członek, a pośrednio również całe ciało.

Masaż receptorów członka

Do akupresury można wykorzystać, podobnie jak dłonie, stopy i uszy, również członek. Wynika to z faktu, że w niektórych obszarach ciała znajdują się receptory, które odnoszą się do innych obszarów ciała i organów wewnętrznych. Odwzorowanie wszystkich organów wewnętrznych znajduje się na podeszwach stóp, podobnie też odwzorowanie organów wewnętrznych znajduje się na trzonie i żołądki członka.



Połączenie różnych stref członka z organami wewnętrznymi

Masaż ten jest zarówno przyjemny, jak i bardzo korzystny dla zdrowia. Można to wyraźnie zaobserwować, kiedy pocieramy członek – przyjemne wrażenia szybko emanują do innych obszarów ciała.

Można wyróżnić dwie części tego masażu.

(a) Najpierw miejscowy masaż kciukiem i palcami, poczynając od nasady, masowanie członka w obu kierunkach ruchem okrężnym wzdłuż trzonu – stroną wierzchnią, spodnią, czubek członka i z powrotem w kierunku nasady.

(b) Pocieranie Głowy Żółwia: Aby wykonać masaż żółdzi członka, chwyć go palcem wskazującym i środkowym. Kciukiem masuj czubek ruchem okrężnym, lekko naciskając na żołądź. Czynność ta oddziałuje na gruczoł krokowy i dokonuje jego masażu, co jest bardzo korzystne. Powtarzaj 100–300 razy w obie strony. Masaż ten wzmacnia i napełnia energią gruczoł krokowy.

Uwaga: Nie dopuszczaj do wytrysku. Jeśli poczujesz, że stajesz się zbyt podniecony, wykonaj technikę Wielkiego Ciągu lub zwolnij na kilka chwil.

Masaż ten zwiększa potencjał seksualny poprzez wzmacnianie gruczołu krokowego. Jest to ćwiczenie zapobiegające rakowi prostaty, można je wykonywać setki razy dziennie.

Ćwiczenie Palenia Hinduskiego Sznura

Przed przystąpieniem do masażu potrzyj dłonie jedną o drugą, aż staną się gorące. Podnieś członek jedną ręką, drugą zaś chwyć mocno kciukiem i palcem wskazującym jego nasadę. Wykonaj ćwiczenie Palenia Hinduskiego Sznura w tę i z powrotem od 9 do 36 razy. To pobudza nerki.

Wykonywanie tego samego ćwiczenia w połowie trzonu członka pobudza układ trawienny. Masowanie spodniej jego części pobudza serce, płuca i układ oddechowy.

Jedną ręką unieś członek, drugą zaś wykonaj ćwiczenie Palenia Hinduskiego Sznura.



Cztery sposoby na zwiększenie ilości spermy

1. Masaż Chwywania i Ściskania Jąder

Ćwiczenie to stymuluje wytwarzanie spermy i hormonów oraz zwiększa potencjał seksualny mężczyzny. Potrzymaj dłońmi jedną o drugą, aż staną się gorące. Jedną ręką podnieś członek, a drugą chwyć jądra i ściśnij je lekko. Stopniowo ściskaj je mocniej, krótkimi i zdecydowanymi ruchami, jednocześnie pociągając. Wykonaj co najmniej 100 takich ruchów, potem zaś zmień dłonie i powtórz ćwiczenie.

2. Grzechotanie Jąder

Podobnie jak poprzednie, ćwiczenie to pobudza produkcję spermy i hormonów mężczyzny. Pocieraaj dłońmi o siebie, aż staną się gorące, a potem jedną ręką unieś członek. Drugą ręką obejmij jądra, zacznij nimi lekko potrząsać, stopniowo zwiększając intensywność ruchów. Potrząsaj jądrami przynajmniej trzy do pięciu minut. Zmień ręce i powtórz.

3. Klepanie Jąder

Znów pocieraaj dłońmi, aż staną się gorące. Jedną ręką podnieś członek do góry, drugą zaś lekko uderzaj i poklepuj jądra, stopniowo zwiększając intensywność i siłę uderzeń. (Nie rób tego zbyt mocno). Rób tak przez co najmniej 3-5 minut, po czym zmień ręce i powtórz. Uderzaj również u nasady jąder, w krocze.

4. Uciskowy masaż miejscowy jąder

Pocieraaj dłońmi, aż staną się gorące. Jedną ręką podnieś członek do góry, kciukiem zaś drugiej masuj jądra ruchem okrężnym w obie strony, przynajmniej przez 3-5 minut (co najmniej 100-300 razy). Zmień ręce i powtórz w obu kierunkach 100-300 razy. Możesz także podtrzymywać jądra palcami i kciukiem, a masować ruchem okrężnym spodem dłoni.

Wszystkie te ćwiczenia zwiększają potencjał seksualny i produkcję hormonów, stymulują energię *jing* i gruczoł krokowy, jak również kierują energię do członka i niższych ośrodków energetycznych. Po wykonaniu tych ćwiczeń musisz wykonać Kung-fu Nasienia, aby przesłać tę energię seksualną

do wyższych ośrodków. Jeśli zdarzy ci się utracić energię na skutek wytrysku, efekt nie zostanie osiągnięty.

Masowanie gruczołu krokowego (prostaty)

Oprócz masowania Głowy Żółwia możesz również masować gruczoł krokowy bezpośrednio. Wykonuje się to palcem wskazującym umieszczonym w odbycie. Użyj do tego ćwiczenia rękawiczki i odrobiny śliny, wazeliny lub olejku do masażu. Wepchnij delikatnie palec i masuj gruczoł krokowy. Możesz również wpychać i wyciągać palec, z różną częstotliwością, tak aby uzyskać maksymalne pobudzenie. Możesz też wprawiać w drganie zwieracz odbytu, to również pobudzi dużą ilość lokalnych nerwów i gruczoł krokowy. Możesz także naciskać punkt *huiyin* w kroczu. Pocieranie tego punktu setki razy w tę i z powrotem również będzie stymulować gruczoł krokowy.

Gruczoł krokowy pobudza także miejscowe uciskanie punktów wokół odbytu. Najpierw, biorąc prysznic lub kąpiel, umyj dokładnie odbyt łagodnym mydłem. Naciskaj i pocieraj okolice zwieracza. Stymuluje to gruczoł krokowy i wszystkie wyższe gruczoły wydzielania wewnętrznego, włączając szyzzynekę i przysadkę mózgową. Jest to najlepszy sposób ochrony, harmonizowania i pobudzania krążenia krwi.

Ćwiczenie ściskania Pompy Odbytowej

Wciągnij powietrze nosem i wstrzymaj oddech, pompując i zaciskając zwieracz odbytu, mięsień okalający odbyt. Zaciskasz odbyt tak jak wówczas, gdy zatrzymujesz oddawanie kału. To stymuluje gruczoł krokowy.

Metoda ta jest prosta i skuteczna, może być stosowana kiedykolwiek i gdziekolwiek. Aby ćwiczenie to przyniosło maksymalny efekt, ważne jest, aby jak najsilniej zaciskać zwieracz. Zrób powoli wydech i rozluźnij się. Jest to prosty sposób na zmniejszenie stresu i napięcia przy jednoczesnym



zwiększeniu potencjału seksualnego i naenergetyzowaniu całego ciała.

W końcu poczujesz ciepło w okolicach dolnej części pachwiny i odbytu. Uczucie to może rozprzestrzenić się na kręgosłup i, idąc po plecach, do głowy, wracając na koniec do splotu słonecznego i okolicy pępka. Stałe ściskając mięśnie odbytu, możesz naenergetyzować swój gruczoł krokowy i pobudzić krążenie krwi, wzmocnić członek i uzyskać kontrolę nad wytryskiem. Po pewnym czasie praktykowania możesz sprawdzić siłę swojej odbytnicy, kucając w wannie z letnią wodą i próbując wysać wodę poprzez ćwiczenie ściskania odbytu. (Upewnij się, że woda jest czysta).

Uważa się, że ostatnią czynnością człowieka przed śmiercią jest oddanie kału, a słaby zwieracz jest oznaką złego stanu zdrowia. Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia zwieracz nigdy nie stanie się słaby i sflaczały. Zachowywanie silnego, zdrowego gruczołu krokowego stanowi jeden z sekretów długiego, zdrowego życia.

Tak więc ściskaj, pocieraj się i masuj dla osiągnięcia dobrego zdrowia i szczęścia!

Kung-fu Języka

W sztuce miłości pierwszym ważnym narzędziem strategicznym jest język. Naucz się posługiwać doskonale tą erotyczną bronią. Posiada on cudowną moc pobudzania zmysłowego i sam jeden potrafi prowadzić prawdziwie błyskotliwe batalie miłosne. Użycie tej broni można doprowadzić do mistrzostwa poprzez praktykowanie Kung-fu Języka.

Język łączy w sobie więcej cenniejszych w sypialni zalet niż jakikolwiek inny organ. Jest ciepły i wilgotny. Jego powierzchnia przypominająca szorstkością pilnik łamie wszelki opór. Poza tymi prowadzącymi do pobudzenia erotycznego doskonałymi atrybutami potrafi zmieniać wielkość i kształt. Porusza się z wielką szybkością i siłą na nieskończenie wiele sposobów.

„Iluzja Kartezjusza” dowodzi niesamowitej wprost wrażliwości języka. Filozof ten zaobserwował, że dla języka otwór

rozmiarów lebka od szpilki wydaje się równie duży jak głowa zapalki – to unikatowa zdolność tego organu do wyolbrzymiania wrażeń dotykowych. Co ważniejsze, język stanowi główny sposób przekazywania *qi* twojej partnerce w fazie poprzedzającej stosunek. Dzieje się tak, ponieważ język stanowi główny przełącznik przepływu *qi* w twojej Orbicie Mikrokosmosu. Kiedy całujesz głęboko lub lizasz, twoja energia przepływa do partnerki, jej energia zaś do ciebie. Wymagany język działa niby magiczna różdżka, wzbudzając rozkosz gdziekolwiek dotknie, wywołując iskrę łączącą dwie sily życiowe.

Podstawowe ćwiczenia Kung-fu Języka są następujące:

A. Wężowy Język: przewlecż przez pomarańczę sznurek i zabezpiecz jeden koniec 2,5-centymetrowym kawałkiem wykalczki. Zawieś pomarańczę na wysokości ust. Następnie uderz pomarańczę językiem dokładnie w taki sposób, jak robi to żmija. Wystrzel język prosto z ust, bardzo silnie i zaostrając jego koniec. Skieruj go dokładnie prosto przed siebie, a wraz z nabieraniem wprawy zwiększaj szybkość. Technika „węża” może być wykorzystana przy pobudzaniu piersi, narządów płciowych i uszu. Uszy są szczególnie wrażliwe, ponieważ każde z nich posiada dziesiątki receptorów, które pod wpływem uaktywnienia przepływem *qi* przez język łączą się z całym ciałem.

B. Haczykowy Język: używając znów wiszącej pomarańczy, wysuń język najdalej jak potrafisz w dół, ku podbródkowi. Wsuń koniuszek do przodu i spróbuj „zahaczyć” pomarańczę, liżąc ją do góry. Działanie to jest szczególnie wskazane przy pobudzaniu narządów płciowych; jeśli dotkniesz w ten sposób punktu G swojej partnerki, może to spowodować, że uwolni ona swój „księżycowy eliksir”, żeński płyn ejakulacyjny, który zdaniem taoistów zawiera nadzwyczaj silną esencję *yin*.

C. Klepiący Język: używając wiszącej pomarańczy, wysuń język dość daleko na zewnątrz, kierując go maksymalnie w lewo. Potem szybko machnij nim w prawo, uderzając mocno w pomarańczę sztywnym bokiem języka. Obracaj pomarańczę.

uderzając ją coraz mocniej i szybciej. Naucz tej techniki swoją partnerkę, może ona stosować ją w celu pobudzenia twojego Nefrytowego Trzonu (starożytny termin chiński na oznaczenie członka). Ćwiczenia te pozwolą znacznie zwiększyć twoją sprawność i zwinność oralną, jak również rozkosz twej partnerki.

Po pewnym okresie praktyki powinieneś być w stanie podbijać pomarańczę. Chwyć ją końcem, bokiem i powierzchnią języka, utrzymuj w równowadze szybkimi ruchami. Przez pierwszy miesiąc używaj pomarańczy; w drugim weź grejfruta. W trzecim miesiącu stopniowo przejdź do wiszącego szklanego słoja wypełnionego stalowymi kulkami lub gwoździami, zaczynając od obciążenia ćwierć kilograma i dochodząc do pół kilograma. W miarę postępów możesz stosować większe słoje.

Myj owoce przed i po każdym ćwiczeniu. Trzymaj je w lodówce w plastikowej torbie. W ten sposób owoce mogą być używane przez kilka tygodni praktyki, ty zaś unikniesz infekcji. Niezwykle ważne jest, abyś zachowywał jamę ustną w czystości i dbał, aby wolna była od nieprzyjemnego zapachu. Sam Casanova zwracał uwagę na fatalne skutki nieprzyjemnego oddechu. Kung-fu Języka powoduje wytwarzanie świeżej, czystszej śliny, którą powinieneś polykać jednym haustem do pępka.

Taoiści uważają ślinę za bardzo silny i skuteczny eliksir, który może być stosowany do wzmocnienia i ześrodkowania energii *qi*. Jeśli masz ciągle problemy z pokrywającym język nalotem, jedz mniej mięsa, a więcej warzyw i używaj do codziennej higieny języka specjalnej skrobaczki.

Wyższa szkoła ćwiczeń języka polega na stosowaniu plastikowej linijki, którą naprzemiennie podnosisz i naciskasz podstawą języka. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie języka i stanowią uzupełnienie praktyk „wyszczeliania” języka. Zamiast linijki możesz używać jakiegokolwiek giętkiego materiału – drewna, metalu lub bambusa. Używaj tylko gładkich przedmiotów, ponieważ wszelkie rany języka goją się powoli – jego środowisko roi się wręcz od bakterii. Jeśli zdarzyłoby ci się w jakiś sposób skaleczyć w język, pomocne może być

pfukanie jamy ustnej trzy razy dziennie przegotowaną solą.

Kiedy już zakończyłeś tajemną edukację języka, jesteś gotów na spotkanie ze swą szczęśliwą wybranką. Odkryj jej najczulsze punkty i hojnie obdarz je swoimi umiejętnościami. Często możesz znaleźć te miejsca, obserwując, gdzie kobieta kieruje swoją rękę lub wzrok.

Kiedy znajdziesz już miejsca, w których pragnie ona twoich pieszczoł, wypróbuj pełny zestaw swoich technik. To, co sprawia największą przyjemność w jednym miejscu, może być w innym niezbyt pożądane. Obserwuj jej reakcje; odczytasz z nich bezbłędnie, kiedy trafiasz w samo sedno.

Dla pobudzenia nabrzmiałych brodawek piersiowych możesz spróbować technikę Świdrującego Języka. W tej ezoterycznej praktyce koniuszek języka wypycha wystającą brodawkę z powrotem do piersi, gdzie obraca nią, wytwarzając przyprowadzającą o dreszcz spiralę energii.

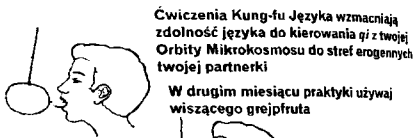
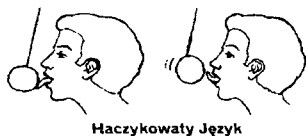
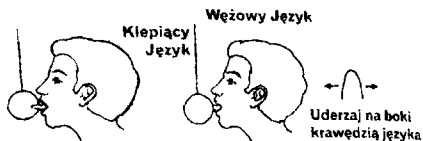
Kiedy wykonujesz Kung-fu Języka w pochwie, zwilż prawy kciuk i palec wskazujący. Umieść kciuk wewnątrz pochwy, natomiast wilgotny palec wskazujący na wejściu do odbytu. Zatkaj odbyt, aby zapobiec utracie energii przez twoją partnerkę. Kiedy partnerka całuje twoje narządy płciowe, niech zatka twój odbyt zwilżonym palcem wskazującym, pobudzając jednocześnie pozostałymi palcami okolice moszny.

Muszę w tym miejscu podkreślić, jak ważne jest, aby obcować z partnerką, która w dostatecznym stopniu przestrzega zasad higieny. Narządy płciowe i odbyt są ciepłe i wilgotne, co stanowi idealne warunki dla rozwoju bakterii. Myj je i utrzymuj w czystości, szczególnie wówczas, gdy uprawiasz seks. Nieprzyjemny zapach może osłabić lub całkiem zepsuć przyjemność, jakiej on dostarcza.

Podobnie jak język, palec wskazujący też może być stymulatorem obdarzonym znacznymi możliwościami. Możesz nim lekko penetrować pochwę i delikatnie masować łechtaczkę. Miej zawsze czyste paznokcie, szczególnie palca wskazującego. Obetnij go dość krótko i wygładź krawędź pilnikiem, aby nie zadrapać wrażliwych tkanek. W tych pieszczołach należy



Do praktyk początkowych
użyj pomarańczy



Do praktyki zaawansowanej
użyj stoika wypełnionego
ciężarkami



Rysunek 37
Kung-fu Języka

zachowywać najwyższą delikatność. Ból może wytrącić twoją partnerkę z nastroju i gwałtownie przerwać odczuwane przez nią zadowolenie.

Delikatnymi ruchami palca wskazującego można z łatwością pobudzać żołądek lechtaczki i punkt G, który znajduje się za kością miednicy, 2,5 centymetra za lechtaczką.

Goście i zimne kąpiele zdrowotne

Oto wypróbowane w starożytności metody, które przetrwały do dziś, by pomagać nam w budowaniu odporności organizmu na choroby.

(a) Nasiadówki w zimnej wodzie

Technika ta jest wyjątkowo korzystna dla alkalizacji krwi w obszarze pachwin. Wzmaga to napływ krwi do strefy genitalnej, stymulując prostatę i produkcję spermy u mężczyzny (u kobiety pobudza hormony), zwiększając tym samym potencjał seksualny. Sposób postępowania jest całkiem prosty. Po prostu kucnij lub usiądź w wannie z zimną wodą, tak aby twoje genitalia, odbyty i kość ogonowa były zanurzone w wodzie. Minimalny czas wynosi dziesięć do dwudziestu minut. Zaczynaj od wody chłodnej i stopniowo przyzwyczajaj się do niższej temperatury.

(b) Naprzemiennie, gorące i zimne kąpiele, prysznic lub nasiadówki

Jest to również starożytna technika, w której na przemian zanurzamy się najpierw w gorącej, potem zaś w zimnej wodzie. Metoda ta pobudza krążenie krwi, tonizuje ciało, zwiększa odporność na choroby i stymuluje wytwarzanie hormonów, zwiększając tym samym potencjał seksualny. Należy przebywać minimum trzy minuty zarówno w gorącej, jak i w zimnej wodzie, przed przejściem do drugiego krańca temperatury. Aby osiągnąć właściwy skutek, należy przenosić się przynajmniej sześć razy. Najlepiej czynić to dwanaście razy, siedząc co najmniej po trzy minuty w każdej kąpielu. Jeśli nie masz czasu, namydlaj się, biorąc poranny prysznic, w gorącej wodzie, a na koniec oplucz się zimną.

Można też, zamiast zanurzać się od razu w kąpiel, stopniowo wchodzić stopami, zanurzać nogi, tułów, plecy, ramiona, brzuch, wreszcie głowę. W ten sposób ciało stopniowo przyzwyczaja się do zmiany temperatury. Osoby cierpiące na podwyższone ciśnienie, choroby serca, nerek itp. mogą również korzystać z naprzemiennych zimnych i gorących kąpieli, lecz należy być ostrożnym i wykonywać je powoli.

(c) Wystawianie skóry na działanie powietrza (kąpiel powietrzna)

Napowietrzanie (natlenianie) skóry jest bardzo zdrowe dla ciała.

Uwalnia ono od stęchłych zapachów, wzmacnia odporność organizmu na choroby i wzmacnia krążenie krwi. Utrzymuje ono genitalia mężczyzny w temperaturze niższej od reszty ciała, zwiększając tym samym jego potencjał seksualny. Pomysł biegania nago po plaży lub górskiej polanie jest bardzo pociągający. Nasze ciało jest wówczas odsłonięte i przyswajamy dużą ilość potrzebnych jonów ujemnych. Temperatura powinna być umiarkowana, typowa dla okresu od późnej wiosny do wczesnej jesieni. Można to również wykonywać w domu, siedząc nago przy otwartych oknach. Nie wykonuj tej praktyki dla pobudzenia swoich fantazji seksualnych, ponieważ traciłbyś wówczas *qi*. Myśl o tym, jak bardzo czujesz się zdrowy.

Harmonijna energia dla homoseksualistów

Zgodnie z chińską tradycją niebo jest *yang*, męskie, ziemia zaś *yin*, żeńska. Kiedy oboje partnerzy są tej samej płci, mamy dwa bieguny *yang* (w przypadku homoseksualistów) lub *yin* (w przypadku lesbijek).

W tego typu związkach tkwi nieodłącznie brak równowagi, który sprzyja niestałości i gwałtowności oraz blokuje postępujący do wyższym poziomom równoważenia energii seksualnej.

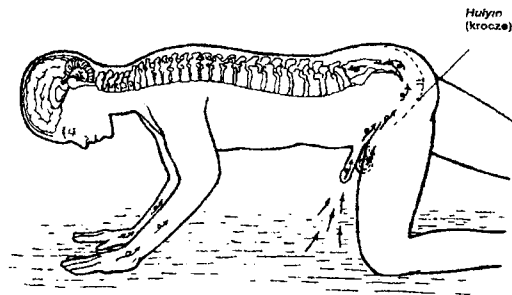
Dla pragnących osiągnąć bardziej harmonijną równowagę osób kochających przedstawiciela tej samej płci zasadniczą sprawą jest znalezienie źródła energii przeciwnego typu:

w innym wypadku otrzymywać one będą zbyt dużo niezrównoważonej energii.

Istnieją na szczęście możliwe do przyswojenia przez mężczyznę źródła żeńskiej energii, podobnie też dostępne są sposoby, w które lesbijka może uzyskać dodatkową energię *yang*. Przyczyną tego jest fakt, że mężczyzna i kobieta nie są jedynymi źródłami *yin* i *yang*, lecz tylko niewielkimi zbiornikami tych przepływających przez świat energii.

Kluczowe jest tu pierwsze zdanie niniejszego rozdziału: niebo jest męskie, a ziemia żeńska. Tak więc mężczyzna, który potrzebuje energii *yin*, a nie chce otrzymywać jej z jej ludzkiego zbiornika, może przyswoić ją z ziemi; kobieta zaś może pobrać męski potencjał z jego źródła, z nieba.

Aby mężczyzna mógł pobrać energię *yin*, kładzie się na brzuchu, „obejmując” ziemię. Jedna noga jest wyprostowana, druga zaś zgięta w kolanie. W ten sposób będzie on wciągał energię z ziemi. Musi starać się nie mieć seksualnych skojarzeń. Genitalia nie powinny dotykać ziemi, lecz zwiisać na



Ziemia, energia *yin* może być pobierana w tej pozycji z dłońmi do dołu. Myśłami skieruj energię ziemi w górę, do członka, dalej przez *huiyin* do kregostupa i wzdłuż pleców do głowy

Rysunek 38

niewielkiej wysokości. Rozluźnij się i skoncentruj, oddychając głęboko przez nos. Myślami skieruj powoli energię z ziemi do członka.

Ta podstawowa praktyka odnosi się do mężczyzny: wyobraź sobie, że energia przemieszcza się powoli w górę kierowana twoim oddechem.

Robiąc wdych, wciągnij energię do góry, jakbyś wciągał jakiś płyn przez słomkę: ten płyn to energia, a słomka to członek. Z członka przeciągnij ją do *huiyin*, *changqiang*, a potem wzdłuż pleców do głowy. Magazynuj energię *yin* w głowie.

W odpowiednim momencie przeleje się ona przez koronę i spłynie przednią stroną tułowia z powrotem do *huiyin*. Kiedy dotrze do tego punktu, możesz przemieścić ją przednią stroną ciała do pępka i oddziaływać odpowiednio na ośrodek pępka, splotu słonecznego i serca, w sposób opisany w wymianie *yin-yang*.

Odsuń od siebie wszelkie natarczywe myśli erotyczne, w przeciwnym razie energia będzie odpływać.

Jak absorbować energię seksualną ze słońca

Na całym cywilizowanym świecie coraz większym powodzeniem cieszą się nudyzm i opalanie się nago. Rzeczywiście nasze ciało może absorbować energię z przyrody. W przyswajaniu energii życiowej niektóre części są bardziej chłonne od innych. Dolna część ciała, szczególnie członek i jądra, mogą przyswoić więcej energii niż inne dolne części (krocze i *huiyin*).

Wraz z rozwojem cywilizacji człowiek ukrył swoje narządy rozrodcze niczym jakieś tajemne przedmioty. I tak mamy coś, co nazywamy slipami lub majtkami, co kryje je przed światem zewnętrznym, a są to przecież narządy potrafiące przyswoić dużą ilość naturalnej energii wzmacniającej ciało i znacznie zwiększającej siłę i wytrzymałość w życiu płciowym. Im bardziej ukrywamy je przed naturą, tym stają się słabsze. Wpływa to szkodliwie na całe ciało.

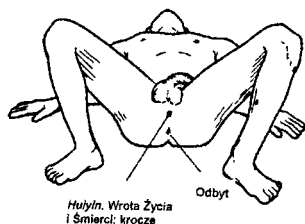
Przedstawiona tu metoda przyswajania energii słonecznej poprzez członek uznawana jest za ściśle tajną i rzadko się o niej wspomina.

Sposób wykonywania: najbardziej korzystne jest słońce rano od siódmej do jedenastej i po południu od piętnastej do osiemnastej. Jeśli słońce nie jest zbyt silne, możemy łatwiej przyswajać stopniowo jego energię poprzez żołądź członka.

Aby wystawić członek na działanie słońca, chwyć jedną ręką za jego trzon i pocieraj żołądź, aż nastąpi erekcja. Skieruj członek w stronę słońca i wyobraź sobie energię wpływającą do żołądź, gdzie zostaje absorbowana, tak że organ ten napelnia się ciepłą energią. Jeśli będziesz miał odpowiednio skoncentrowane myśli, energią napelni się cały penis. Kiedy zaczyna mięknąć, powtórz całą czynność. Wykonaj ćwiczenie trzy, cztery razy.

Wyjmij jądra i wystaw je na działanie słońca. Prawą ręką pocieraj *huiyin* i wyobraź sobie, że energia przyswajana przez *huiyin* rozprzestrzenia się na cały obszar genitalny, szczególnie na jądra. Pocieraj jądra lekko obiema dłońmi przez kilka minut. Podtrzymując jedną ręką jądra, drugą pocieraj delikatnie trzon penisa i gruczoł krokowy. Zaczynij od 5 do 10 minut i stopniowo przedłużaj czas wykonywania masażu aż do godziny (nie dłużej). Dojście do tego może zająć kilka miesięcy.

Dołna część ciała rzadko bywa wystawiana na działanie słońca. Przeprowadzone w ten sposób umiarkowane wystawianie



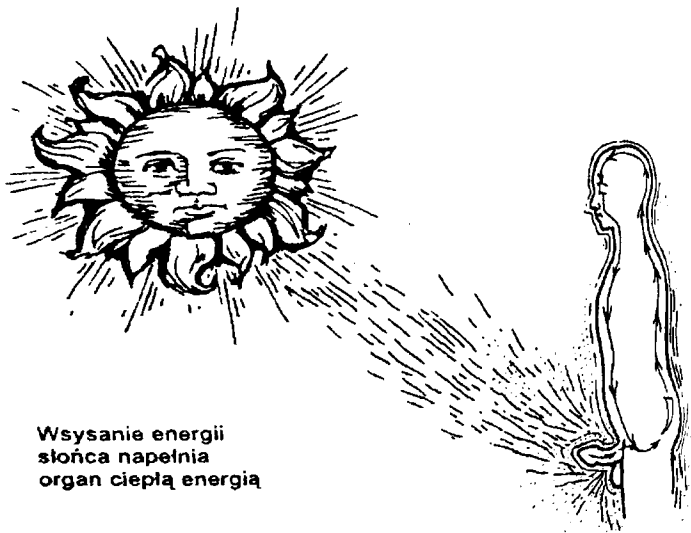
Masuj jądra, wystaw *huiyin* (krocze) na działanie słońca przez kilka minut

Rysunek 39

... środek zapobiegający chorobom
... ciała, jak również środek wzmacniają-
... delikatne części ciała staną się o wiele silniejsze i mniej
wrażliwe, dzięki czemu nastąpi zmniejszenie trudności w za-
trzymywaniu płynu nasiennego.

Kiedy pocierasz żołądź, zaczynaj od lekkiego masażu i nie
rozgrzewaj jej zbyt. Pocierając *huiyin*, zaczynaj delikatnie
i stopniowo; uważaj, żeby się nie zranić. Rany narządów roz-
rodczych goją się najtrudniej.

Upewnij się, że jesteś w odosobnionym miejscu i nie poka-
zuj się innym ludziom, aby nie ściągnąć na siebie kłopotów. Nie-
którzy ludzie mogą uznać te medytacje i ćwiczenia higieniczne
za prowokacyjne. Ćwiczenia te w znacznym stopniu poma-
gają uniknąć przedwczesnych wytrysków, impotencji i noc-
nych polucji.



Wsysanie energii
słońca napelnia
organ ciepłą energią

Spraw, aby energia
słoneczna krążyła
wewnątrz Orbity Mikrokosmosu

Rysunek 40

Druga zalecana przeze mnie pozycja to „stanie na głowie”,
„stanie na rękach” lub leżenie na wznak z rękami pod uda-
mi, w której odbyt, *huiyin*, moszna i penis wystawione są na
działanie słońca. Ludzie nigdy nie wystawiają tych sfer ciała
na działanie słońca, chociaż doskonale chłoną one energię i z
łatwością przekazują ją ciału.

Męskie i żeńskie narządy rozrodcze nigdy nie są wysta-
wiane na działanie energii słonecznej. Mimo to organy te ob-
darzone są wielką mocą. Potrafią one emitować energię lub
absorbować ją ze wszechświata, jednak człowiek lekceważy
tę metodę, nosząc odzież, która zamyka tę drogę przyswajania
energii. Najlepszą pozycją jest stanie na głowie z nogami
zwróconymi ku dołowi. Absorbuj umysłem energię słonecz-
ną, wpuszczając ją w obu kierunkach, przez odbyt i penisa,
do gruczołu krokowego, a potem do moszny. Utrzymaj cie-
pło moszny i początkowo staraj się nie przegrzewać; zacznij
od 1 lub 2 minut. Nie pobieraj nadmiernej ilości ciepła, gdyż
moszna nie może być zbyt gorąca – w przeciwnym razie ob-
umierają komórki spermy, to zaś niweczy nasz cel.

Akupunktura, nagrzewanie moksą i zioła mogą odbudować osłabioną energię seksualną

Metoda leczenia impotencji przez akupunkturę – terapia moksą

Nagrzewanie moksą* jest bardzo starą, liczącą sobie ponad 5000 lat chińską tradycją. Jest to sposób zwiększenia energii *qi* w celu pobudzenia gruczołów, organów, nerwów i krążenia krwi przy użyciu gorąca aplikowanego w punktach akupunktury. Moksę można nabyć w chińskich sklepach sprzedających sprzęt do akupunktury. Możesz także użyć cygara lub papierosa, lecz zwój moksy jest lepszy, chociaż i tak we wszystkich wypadkach będziesz miał w mieszkaniu dużo dymu. Możesz też wykorzystać grzejnik motylkowy (palnik Bunsena) przymocowany do długiej szklanej rurki.

Najlepszym sposobem na pokonanie impotencji jest dbanie o własne zdrowie i unikanie nadmiernego pobudzenia seksualnego, które tylko roznieca płomień twojego poczucia

* Moksą – palna substancja lub materiał uzyskiwany z liści określonych chińskich i japońskich roślin piołanowych, szczególnie *Artemisa mossa* (przyp. tłum.)



impotencji. Powinieneś na pewien czas zaprzestać uprawiania seksu, dobrze się wysypiać i odżywiać się do momentu, aż powrócą zdrowie i potencja seksualna. Jeśli zmodyfikujesz swój styl życia, tak by umożliwić odnowę twojej energii życiowej, można zastosować nagrzewanie moksą i akupunkturę w celu przyspieszenia odbudowy twojej potencji przez wspomaganie napływu energii *qi* do układu hormonalnego i organów rozrodczych.

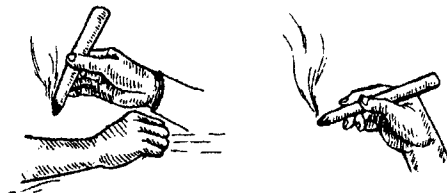
Możesz stosować zabieg w większości punktów, jednak powinieneś zdobyć dobrą książkę na temat akupunktury lub nagrzewania moksą, która pomoże ci zlokalizować opisane tu punkty. Nie stosuj moksy w dowolnych punktach ciała na chybił trafił, ponieważ w niektórych nie wolno tego robić i może to być niebezpieczne. Bez dokładniejszych wskázówek powinieneś ograniczyć się do stosowania moksy jedynie w tych punktach, które tu opisuję.

Dobrze jest używać razem z moksą czosnku i cebuli. Najlepszy jest czosnek, powinieneś go pokroić w plasterki lub posiekać i włożyć do kawałka gazy. Połóż go następnie w tym punkcie akupunktury, który będzie poddawany terapii i przyłóż do niego rozgrzaną mokse, cygaro lub palnik. Nie przegrzewaj go, gdyż możesz sobie zrobić krzywdę. Czosnek jest bardzo silnym stymulatorem. Jeśli potrzymasz go w danym miejscu zbyt długo, może „wypalić” skórę, możesz też narazić się na poparzenie żarem. Tak więc bądź ostrożny. Jeśli jesteś uczulony na czosnek, możesz zastosować cebulę. Jeśli jesteś uczulony również na cebulę, możesz wykorzystywać sam żar, który i tak jest skuteczny.

Stosuj mokse w każdym punkcie przez 3 do 4 minut, trzymaj jednak zwój moksy w jednym miejscu tylko przez kilka sekund, poruszając nim cały czas w górę i w dół, jak najniżej, chyba że pojawi się nieprzyjemne uczucie. Nie przekraczaj tego czasu. Stosując mokse, zadbaj, aby w pomieszczeniu było ciepło. Nie powinno być zimno, szczególnie jeśli jesteś nago, gdyż stracisz wówczas mnóstwo *qi*. Jeśli stosujesz cygaro, zwoje moksy lub papierosa, po zakończeniu zabiegu

pomieszczenie będzie przez jakiś czas zadymione. Musisz więc mieć bardzo dobrą wentylację, aby pozbyć się dymu.

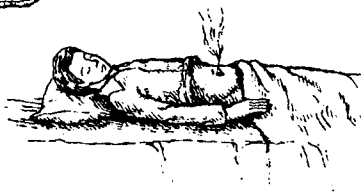
Wykonuj zabiegi z moksą codziennie przez 10 dni, a potem przerwij na 3 dni. Następnie zacznij kolejny dziesięciodniowy cykl. Nie pij wina ani nie kąp się przez 2 godziny od chwili zakończenia zabiegu. W okresie stosowania moksy zaprzestań uprawiania seksu dopóty, dopóki się nie wyleczysz. Jeśli twój stan jest poważny, zaprzestań seksu na 1 do 3 miesięcy. Po okresie gruntownego wypoczynku odzyskasz swoją siłę i potencję. Jeśli sumiennie przestrzega się cyklu 10 dni



Zawiń moksę w bibułkę, tak by powstał rulonik, i podpal. Trzymaj zapaloną moksę około 1 cm nad punktem akupunktury



Zapal niewielką piramidkę moksy na plasterku imbiru. Umieść imbir i palącą się moksę na punkcie akupunktury



Rysunek 41

zabiegów i 3 do 4 dni przerwy, większość mężczyzn odzyskuje potencję, chyba że mają jakąś wadę anatomiczną (co zdarza się niezwykle rzadko).

1. MERIDIAN PĘCHERZA MOCZOWEGO GANSHU PM-18 - GŁÓWNY PUNKT WĄTROBY

Zacznij od tyłu, od meridianu pęcherza moczowego zwanego Kanalem Stopy *taiyang*. Pierwszym punktem jest *ganshu* PM-18. *Ganshu* znajduje się półtora *cun* od dolnego końca wyrostka kręgowego Th-9. Półtora *cun* (1 *cun* to szerokość kciuka) stanowi szerokość palców wskazującego i środkowego. Punkt ten uważany jest za główny punkt wątroby. Wątroba magazynuje energię ciała. Przy nadmiernym współżyciu lub stresie ciało musi pobierać zapasy z wątroby i wyczerpuje ją. Z tego też powodu leczenie to jest wskazane przy zapaleniach wątroby. Wyrostek kręgowy jest tylną częścią kręgu, oddalając się od środkowej linii rdzenia kręgowego.

2. PISHU PM-20 - GŁÓWNY PUNKT ŚLEDZIONY

Drugi punkt to *pishu* PM-20, znajdujący się półtora *cun* od dolnego końca wyrostka kręgowego Th-II. Jest to główny punkt śledziony. Jego stymulacja pomaga także na bóle kręgosłupa i niestrawność.

3. SHENSHU PM-23 PAŁAC SPERMY/CILIAO PM-32

Trzeci punkt to *shenshu* PM-23. Znajduje się on półtora *cun* od dolnego końca wyrostka kręgowego L-2. Odpowiedzialny za nerki, pomaga zwalczać infekcje, bóle dolnej części kręgosłupa i problemy seksualne. *Shenshu* określa się też jako Pałac Spermy. Stosuj ogrzewanie moksą po obu stronach kręgosłupa na oba symetrycznie położone punkty.

肝俞 *ganshu* 脾俞 *pishu*

寸 *cun* 腎俞 *shenshu*

Na koniec zejdź do *ciliao* PM-32 na drugim tylnym otworze krzyżowym, w połowie między dolną częścią tylnego górnego kolca biodrowego a linią pośrodkową ciała. Łatwo go znaleźć; zacznij od krzyża, rozległej kości nad kością ogonową. Połóż kciuk na punkcie PM-27, który stanowi ostatni punkt między kręgami na kręgosłupie. Połóż mały palec na kości ogonowej i rozstaw palce, a twój palec wskazujący znajdzie się na *ciliao*. Kciuk powinien znajdować się dokładnie na górnej krawędzi krzyża, a palce być równo rozstawione.

Innym sposobem jest znalezienie punktu, w którym krzyż łączy się z kręgosłupem. Połóż kciuk w tym miejscu i rozstaw palce. Tak może być łatwiej. Na zewnątrz linii zarysu dłoni znajduje się osiem otworów krzyża. Górny otwór *shangliao* znajduje się w PM-31. Najważniejszy punkt to *ciliao* PM-32 na drugim otworze, potem *zhongliao* PM-33 na środkowym otworze i *xialiao* PM-34 na dolnym otworze.

Istnieje więcej punktów niż wymienione tutaj. Nie wszystkie z tych punktów wymagają moksy codziennie. Wykonuj zabiegi na kręgosłupie, jeśli masz kogoś do pomocy. Możesz to robić co dwa lub trzy dni, działając na zmianę na różne punkty na kręgosłupie i na przedzie.

4. KANAŁ ZARZĄDZAJĄCY – PUNKT *CHANGQIANG* GRT-I KANAŁ FUNKCJONALNY – PUNKT *QIHAI* GRP-6, CZYLI MORZE *QI*

Kolejny punkt znajduje się na Kanale Zarządzającym, *changqiang*, GRT-I na dolnym końcu kości ogonowej pomiędzy jej końcem a odbytem. Jego stymulacja jest również pomocna przy bólach kręgosłupa. Następny punkt leży na

次髎 *ciliao* 上髎 *shangliao*

中髎 *zhongliao* 下髎 *xialiao* 氣海 *qihai*

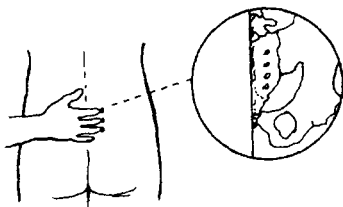
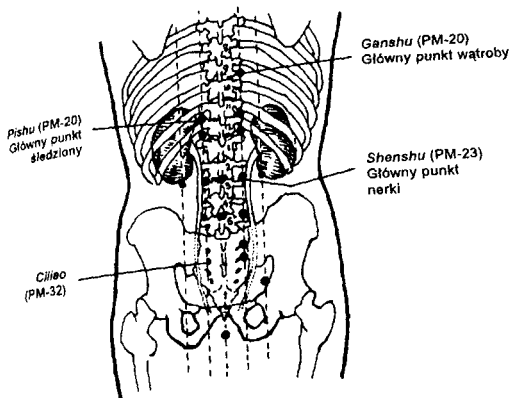
光元 *guanyuan* 長強 *changqiang*

Kanale Funkcjonalnym. Punkt ten to *qihai* GRP-6, półtora *cun* poniżej pępka, znany jako morze *qi*. Pobudzanie go pomaga także przy zaburzeniach w oddawaniu stolca. Następnie przejdź do *guanyuan* GRP-4, trzy *cun* poniżej pępka. Wszystkie punkty na Kanale Funkcjonalnym na plecach pomagają zwiększyć energię organów brzusznych, w tym jelita cienkiego i grubego, pęcherza oraz gruczołu krokowego. Poprzez stymulację tych organów przyczyniasz się w znacznym stopniu do zmniejszenia impotencji.

Specjalne punkty oddziałujące na impotencję

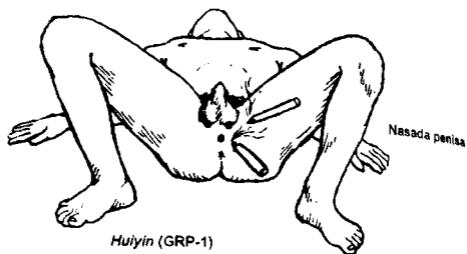
1. ŻOŁĄDŹ CZŁONKA, NASADA CZŁONKA, *HUIYIN*

Wszystkie tylne i przednie punkty meridianów zarządzających i funkcjonalnych stymulują organy wewnętrzne. Przedstawione tu punkty stanowią specjalne punkty oddziałujące na impotencję. Pierwszy z tych punktów to żołądź penisa. Najlepiej użyć do tego plasterka czosnku (nie siekaj go i nie używaj czosnku, jeśli masz na niego alergię), w którym przebijamy igłą otwór. Na kilka pierwszych zabiegów nakładaj kawałek jedwabiu, aby zapobiec poparzeniu żołądź penisa, a następnie podgrzewaj. Drugie miejsce to dwa punkty pod spodem nasady penisa. Trzeci punkt to *huiyin*, krocze, znajdujące się pomiędzy odbytem a członkiem, które należy do specjalnych punktów.



Trzymając kciuk na kości krzyżowej z lewej strony, rozstaw równo trzy palce po prawej stronie. Dotkną one S1, S2 i S3

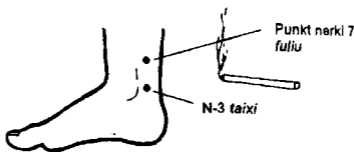
*Rysunek 42
Główne punkty nagrzewania moksą
w celu przywrócenia męskiej potencji*



Rysunek 43

2. FULIU N-7 (TYLKO MASAŻ)

Na nodze znajduje się punkt *fuliu* N-7, 2 *cun* nad tylną powierzchnią kostki przyśrodkowej.



Rysunek 44

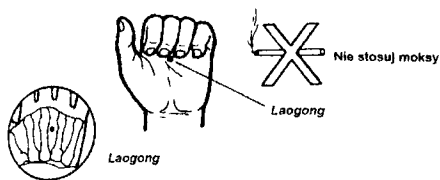
3. LAOGONG (TYLKO MASAŻ)

W tym punkcie nie można stosować moksy, ale reaguje on na masaż i pocieranie. *Laogong* O-8 znajduje się na dłoni, między palcem środkowym a serdecznym, kiedy dłoń jest zamknięta, tak że wszystkie palce układają się w linię na dłoni. Pocieraj ten punkt codziennie.

復溜 *fuliu*

太溪 *taixi*

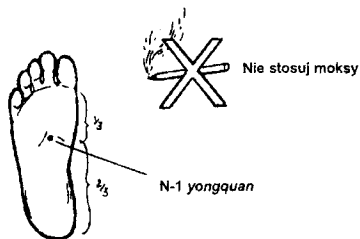
勞宮 *laogong*



Rysunek 45

4. YONGQUAN – PUNKT NERKI-I (TYLKO MASAŻ)

Kolejny punkt znajduje się na meridianie nerki zwanym Kanalem Stopy *shaoyin*. Punkt ten to *yongquan*. Punkt N-1 znajduje się na wewnętrznej części brzośca stopy (tam, gdzie



Rysunek 46

opiera się bezpośrednio twój ciężar) na linii poniżej drugiego palca, licząc od kciuka. Nigdy nie stosuj w tym punkcie moksy. Pocieraj tylko codziennie palcem lub pocieraj stopę o stopę. Pomoże to pobudzić energię nerek, najważniejszą w regulacji aktywności płciowej.

涌泉 *yongquan*

Leczenie moksą stosuję od wielu lat i pomogłem wielu pacjentom i uczniom rozwiązać problem impotencji, większość z nich wróciła do zdrowia w bardzo krótkim czasie. Niektórzy mają bardzo poważne zmyły nocne (polucje). Bywa, że mają je co dwie lub trzy noce, a czasem i w ciągu dnia. Tracą oni zbyt dużo esencji nasienia, *jing*, tracąc w ten sposób zdolność uprawiania seksu. Czują się zwykle słabi, są bladzi. Stosowanie moksy połączone z ćwiczeniem Blokadę Energii (opisanym w rozdziale 6) jest najbardziej skuteczne. Powinnoś ćwiczyć zaciskanie 108 razy każdego ranka i wieczora, aż wróci ci erekcja.

Wiele osób wpada w rozpacz i stara się leczyć impotencję innymi metodami. Próbuja one stymulować się większą ilością seksu, hormonami, muchą hiszpańską* itp., lecz środki te jeszcze szybciej wyczerpują ich energię. Najlepszą drogą, jaką mogę doradzić dla leczenia impotencji, jest zastosowanie taoistycznych metod kultywacji. Nie zalecam wam uprawiania seksu tak dużo, jak tylko zechcecie, lecz traktowanie seksu jako istotnego i cudownego aktu w waszym życiu.

Jakikolwiek kompulsywny seks pozbawiony jest sensu i stanowi zagrożenie dla zdrowia. Lepiej jest odbyć jeden bardzo udany stosunek seksualny niż 10 czy 100 nieprzygotowanych, niewprawnych aktów.

Jeśli uważasz każdy akt współżycia seksualnego za szczególną lub święteczną okazję, weź kąpiel, wyperfumuj się, wyczyść zęby, umyj członek i odbyty, umyj głowę i uszy, zmień pościel, posprzątaj pokój, wstaw trochę kwiatów itp., to pomoże ci zredukować kompulsywność.

Jeśli masz pistolet, nie możesz wyjść na ulicę i zacząć strzelać do każdej napotkanej osoby. Napytałbyś sobie niezłej biedy. Tak samo jest z seksem, stanowi on bardzo potężne narzędzie, jeśli jednak używa się go bez zastanowienia, staje się niebezpieczną bronią. Jeśli będziesz stosować metodę

* Mucha hiszpańska – majka lekarska, zielony chrząszcz używany dawniej do wyrobu leków, afrodyzjaków i plastrów ze względu na zawartą w jego tkankach substancję drażniącą, kantarydynę (przyp. tłum.).

taoistyczną, twój organ seksualny stanie się silny, lecz nie wolno ci „obdarzać” nim każdej kobiety, jaką spotkasz. Użyj go z rozmysłem.

Narzędzie, takie jak pistolet pomaga chronić życie, może też jednak zabić ciebie i innych. Używając go, należy być bardzo ostrożnym. Jeśli będziesz pamiętał, że seks ze zbyt częstym wytryskiem może być dla ciebie szkodliwy, kultywowanie zaś harmonijnej energii seksualnej z miłością sprawia, że życie nabiera sensu, wyleczysz się z impotencji i powrócisz do pełnego seksualnego spełnienia.

Odzyskaj vitalność seksualną przez dietę

Żywność jest żywa, każdy zaś jej rodzaj zawiera wibracje swojej własnej energii. Kiedy spożywasz je, formują one część ogólnej wibracji twojego organizmu. Tak więc wybór żywności staje się wyborem dla siebie wibracji, które są nie tylko w harmonii ze wszechświatem, lecz kształtują harmonię z naszym partnerem w miłości.

Na czynnikibrane pod uwagę przy klasyfikacji żywności składają się: wielkość, kształt, kolor, smak, wartość energetyczna oraz pochodzenie – zwierzęce lub roślinne. U każdego równowaga energii *qi* i zdrowie cielesne są różne, tak więc każdy powinien wybierać składniki najlepiej równoważące przy jego konkretnym stanie zdrowia. Taoiści unikają zalecania jakiegokolwiek z systemów diety, takich jak makrobiotyczny, wegetarianizm, dieta owocowa itp., chociaż diety te mogą być odpowiednie dla konkretnych osób lub w pewnych porach roku.

Temat diety należy do obszernych i zamierzam poświęcić mu osobną książkę. Przedstawiam tu tylko ogólny zarys, który może dać wam wyobrażenie o możliwościach równoważenia energii *yin* i *yang* w waszym ciele przez dobór pożywienia.

Bardzo *Yin*: (narkotyki) cukier, alkohol, owoce. *Yin*: rośliny strączkowe, warzywa, zboża, ryby. *Yang*: drób, mięso, jajka, sól. Bardzo *Yang*: czosnek, imbir, czerwona papryka.

JEDZENIE W NADMIARZE

Jeśli mężczyzna spożywa w nadmiarze potrawy bardzo *yin*, po pewnym czasie zmniejszy się jego aktywność seksualna. Kiedy jego energia *yang* jest wyczerpana, aktywność ta całkiem zaniknie. Potrawy *yin* zawierają składniki, które rosną pod ziemią: korzenie, bulwy.

Mężczyzna spożywający w nadmiarze potrawy bardzo *yang* może wykształcić silny, nawet gwałtowny apetyt seksualny, charakteryzujący się egotyzmem, brakiem wrażliwości i krótkotrwałością. Spożywaj potrawy z obu ekstremów, a twoja aktywność seksualna i pożądanie będą oscylować naprzemiennie „włączając się” i „wyłączając”.

SEKS, DIETA I PORY ROKU

Zgodnie z taoistą Lui Chingiem „na wiosnę mężczyzna może pozwalać sobie na uwalnianie nasienia co trzy dni, w lecie i jesienią dwa razy w miesiącu, natomiast podczas zimy powinien oszczędzać swe nasienie i w ogóle nie doprowadzać do wytrysku”. Utrata energii *yang* spowodowana jednym wytryskiem w zimie uważana jest za sto razy gorszą od jednego wytrysku na wiosnę. Na przykładzie przyrody wierzą, że zima jest porą magazynowania i akumulacji energii. Dla mężczyzny znaczy to, że powinien zachowywać swe nasienie i zwiększać swoją „gorącą” energię przez spożywanie rozgrzewających i wzmacniających potraw w zimie, a chłodniejszych potraw latem.

OSOBNE ZALECENIA DLA MĘŻCZYŹN I KOBIET POMAGAJĄCE OSIĄGNĄĆ RÓWNOWAGĘ YIN-YANG

Zbyt dużo potraw *yang* sprawia, że kobieta staje się twarda i mało wrażliwa (żywność taka jak mięso, jajka i nabiał).

Zbyt wiele potraw *yin* sprawia, że mężczyzna mięknie i traci zdolność erekcji.

Kobiety:

Mniej soli

Więcej warzyw

Krótszy czas gotowania

Więcej zielonych, liściastych warzyw

Niewiele ryb lub wcale

Niewiele żywności pochodzenia
zwierzęcego

Mężczyźni:

Trochę więcej soli

Więcej zbóż

Dłuższy czas gotowania

Więcej warzyw
korzeniowych

Bardzo umiarkowana ilość ryb

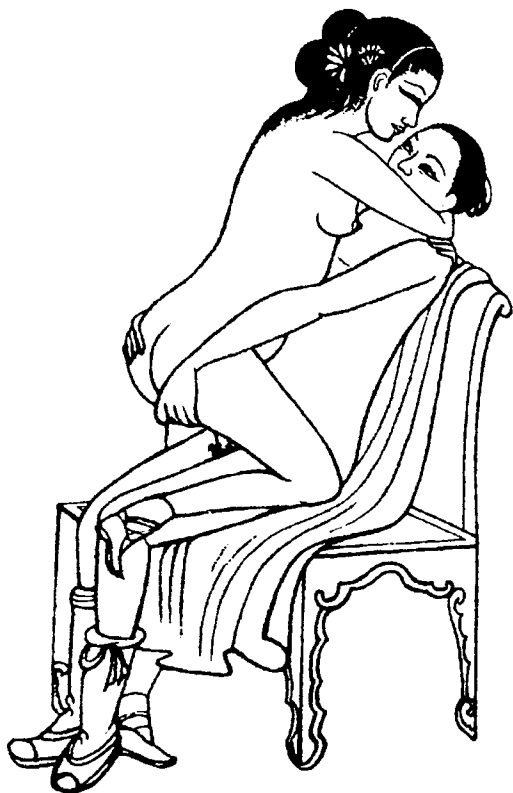
Bardzo umiarkowana ilość lub wcale
żywności pochodzenia zwierzęcego

ŻYWNOŚĆ DLA ORGANÓW SEKSUALNYCH

Podczas stosunku seksualnego uwalnia się duża ilość „gorącej qi”, wszystko zaś, co uzupełnia tę gorącą qi, uważane jest za niezwykle pomocne. Oznacza to, że powinno się unikać skrajnie zimnych potraw, gdyż obniżają one iloraz qi ciała. Z drugiej strony można spożywać potrawy zimne, lecz stymulujące nerki, jako że nerki odpowiadają za narządy seksualne i tym samym stymulują je. Skrajnie zimne potrawy to między innymi: mleko kokosowe, wina mentolowe, herbata chryzantemowa i woda z lodem.

Po zakończonym akcie seksualnym doradzane są potrawy, które dostarczają pożywienia całemu organizmowi, na przykład mięso z mięśni i narządów wewnętrznych, imbir, suszone daktyle, płetwy rekinów, jaskółcze gniazdko i szkarłupnie. Są to przykłady potraw tonizujących, budujących energię ciała.





Fakty biologiczne dotyczące seksualności kobiet, które powinien znać każdy mężczyzna

Niewiele rzeczy wprawia mężczyzn w większe zakłopotanie niż kobiece ciało oraz cykl miesięczny kobiety. Ciało kobiet różni się od męskich i powoduje to, że ścieżka ich rozwoju psychicznego i duchowego jest inna. Wiele ruchów duchowych nie zajmuje się kobiecym ciałem, ponieważ nosi ono w sobie tak wielki ładunek energii seksualnej, że ruchy te nie chcą mieć z nim do czynienia. Jeśli jednak mężczyzna chce wykroczyć poza poziom walki emocjonalnej i osiągnąć całkowitą harmonię z esencją *yin* kobiety, powinien rozumieć ją i jej biologię. Jako że seks taoistyczny daje mężczyźnie najbardziej intymny kontakt z ciałem kobiety, dołączam tu pewną liczbę zwężonych, lecz ważnych informacji na temat jej narządów seksualnych i cyklu rozrodczego. Temat ten, znany również jako Kung-fu Jainików, zostanie wyczerpująco rozszerzony w drugim tomie tej serii, *Taoist Secrets Of Love: Cultivating Female Sexual Energy**.

* Polskie wydanie – *Miłosny potencjał kobiety*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 1998 (przyp. tłum.).

Najwięcej nauczyć się możesz, Kochając kobietę i obserwując, jak jej subtelne energie zmieniają się pod wpływem księżyca i pór roku. Kiedy mężczyzna kultywuje swoją energię *yang*, może w ogromnym stopniu przyczynić się do wzmocnienia ciała swej partnerki oraz stabilizacji jej cykliów energetycznych. Kiedy subtelne energie *yin* i *yang* pozostają we właściwym stosunku, hormony i żywotne organy funkcjonują lepiej i dają promieniujące, dobre zdrowie.

MACICA

Macica to organ mięśniowy podtrzymywany przez duże więzadła przyczepione do kości miednicy. Jest ona nieco mniejsza od kobiecej pięści, wyglądem zaś przypomina odwróconą gruszkę. Jej dolna część, szyjka (tak jak końcówka łodygi), stanowi jedyną część widoczną w pochwie i znajduje się na końcu kanału pochwy. Jest różowa, okrągła, pośrodku zaś ma otwór (nazywany ujściem szyjkowym) prowadzący przez szyjkę (około 4 cm długości) do macicy. Po obu stronach macicy odchodzą jajowody, tworzące nad jajnikami coś w rodzaju parasoli. Jajniki są białe, kształtem i rozmiarem przypominają migdały.

OWULACJA

Mniej więcej w połowie cyklu miesięcznego kobiety (dokładny moment może być bardzo różny u różnych kobiet) z jednego z jajników uwalnia się jajeczko. Niektóre kobiety odczuwają w momencie owulacji krótkie klucie, niektóre mają silne bóle, mogące trwać dzień lub dwa. Większość kobiet w ogóle nie odczuwa podczas tego procesu żadnych zmian.

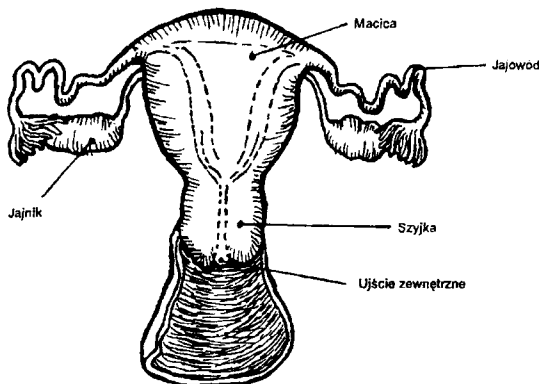
Chociaż jajeczko żyje tylko od 12 do 24 godzin, okres płodny kobiety może trwać pięć dni. Jak to możliwe?

ŚLUZ PŁODNY

Przed owulacją gruczoły umieszczone wzdłuż kanału szyjkowego zaczynają wytwarzać śliski, jasny lub przezroczysty śluz, który spływa kanałem szyjkowym do pochwy. Może być

go tak wiele, że kobieta wyraźnie odczuwa jego obecność, lub jedynie tyle, że zauważa jakąś gładkość wokół wejścia do pochwy. Struktura molekularna tego śluzu przypomina tunele i drabiny, ułatwiając spermie w jej podróży w stronę kanału szyjkowego znalezienie kierunku i punktów oparcia.

Dziesięć minut po nastąpieniu wytrysku pewna ilość spermy może znaleźć się w jajowodach. Spermia dociera również do różnych zakamarków leżących wzdłuż kanału szyjkowego, w których odżywia się śluzem i zostaje wypuszczona z opóźnieniem trzech do pięciu dni. Tak więc, jeśli kobieta miała stosunek z mężczyzną w niedzielę w nocy i ma śluz płodny, lecz nie jajczkuje do wtorku, może zająć w ciążę jeszcze w środę.



Rysunek 47

ŚLUZ NIEPŁODNY

Podczas pozostałej części cyklu kobieta może zauważyć okresy względnej wilgotności i suchości. Śluz szyjkowy produkowany w okresach bezpłodnych jest produkowany w różnej ilości i jest zazwyczaj biały i lepki. Molekularna struktura tego śluzu przypomina oczka siatki lub kratę, uniemożliwiając

większości spermy znalezienie drogi do szyjki. Obserwacja cyklu śluzowego pomaga wielu kobietom w określeniu ich okresów płodnych.

MENSTRUACJA

Jeśli kobieta nie zaszła w ciążę, po upływie około dwóch tygodni od owulacji wyściółka macicy, która rozwinęła się, by stworzyć „gniazdo” dla rozwijającego się embrionu, zostaje wyrzucona i rozpoczyna się następny okres.

Cykl menstruacyjny mierzony jest od jednego okresu do następnego, początek stanowi pierwszy dzień krwawienia. U większości kobiet menstruacja występuje mniej więcej raz w miesiącu, chociaż niewiele z nich ma okresy liczące dokładnie 28 dni, które to okresy uważane są za „normalne” lub „idealne”. Regularność cykli może wahać się od trzech do nawet siedmiu tygodni. Niektóre kobiety, mające jedynie dwa, trzy okresy rocznie nie zauważają żadnego cyklu.

OKRES

Dla wielu kobiet okres jest oznaką zdrowego funkcjonowania ich ciała. Przychodzi mniej więcej „na czas”, trwa trzy do pięciu dni i wymaga pewnej ilości przedmiotów osobistego użytku oraz zwrócenia większej uwagi na higienę. Dla aktywnych seksualnie heteroseksualnych kobiet okres jest znakiem, że nie zaszły w ciążę. Z taoistycznego punktu widzenia utrata krwi jest utratą cennej energii, która może zostać zredukowana do minimum lub całkowicie zatrzymana, jeśli kobieta nie chce już rodzić dzieci. Metoda ta jest odwracalna, jeśli kobieta zmieniłaby zdanie.

Typowy okres zaczyna się „lekką”, to znaczy od niewielkiej ilości różowo zabarwionego śluzu lub kilku kropel krwi. Drugiego dnia wpływ krwi przybiera na sile, jej barwa zmienia się zaś w jasnoczerwoną. Stan ten może trwać kilka dni, po czym objawy zanikają; pod koniec zaobserwować można tylko brązowawe „kapanie”. U niektórych kobiet występuje obfite krwawienie; u niektórych okres zaczyna się i kończy raptownie, co można porównać do odkręcania i zakręcania

kranu; u innych krwawienie może być bardzo słabe. Krew niektórych kobiet jest ciemna i może zawierać skrzepy o rozmiarach od ziarenka do niewielkiej monety; niektóre kobiety podczas okresu wydzielają bardzo dużo śluzu. Krew wydobywająca się z kanału szyjkowego nie ma praktycznie żadnego zapachu ani smaku. Zmienia się to dopiero wówczas, gdy komórki ulegają zepsuciu na skutek kontaktu z powietrzem i upływu czasu.

Wiele kobiet podczas okresu skarży się na pewne dolegliwości: nabrzmiałe, podrażnione piersi, zatrzymania moczu, pryszcze, bóle głowy, bóle kręgosłupa, biegunkę lub zaparcia. W okresie krwawienia u kobiet cierpiących na chroniczną opryszczkę może nastąpić zwiększenie jej natężenia, co wskazuje, że podczas okresu ciało poddawane jest zwiększonemu działaniu „stresu”. Macica, która jest organem mięśniowym, może się zaciskać, co jest czasem odczuwane jak skurcz jakiegokolwiek innego mięśnia w ciele lub bywa opisywane jako parcie, ból lub „przygniatające” uczucie. Pewna liczba kobiet czuje się podczas okresu fatalnie, cierpią na silne bóle lub wymioty. Nie przeprowadzono praktycznie żadnych badań mogących wyjaśnić takie okresowe, powtarzające się cierpienia kobiet, a hołdujący alopatii* lekarze Zachodu oferują im silne i prawdopodobnie szkodliwe dla zdrowia leki, które mogą tylko złagodzić symptomy.

Kobiety są dobrze zaznajomione ze swoimi cyklami, rzadko jednak dzielą się szczegółami z przyjaciółmi lub krewnymi. Większość amerykańskich kobiet odczuwa duży wstyd z powodu krwi menstruacyjnej, odczuwa upokorzenie i zażenowanie, jeśli zdarzy im się zanieczyścić odzież. Czują się bardzo skrępowane wybrzuszeniami podpasek higienicznych, zapachami i koniecznością dyskretnego pozbywania się zakrwawionych podpasek czy tamponów.

* Alopatia – łac. *contraria contrariis*, to znaczy „przeciwnie (leczy się) przeciwnym”; przeciwieństwo homeopatii (przyp. tłum.).

ZMIANY EMOCJONALNE

Niektóre kobiety odczuwają podczas okresu zmiany nastrojów, lecz badania nie pozwoliły ustalić jakichkolwiek występujących u dużej liczby kobiet, wzorców.

Większość kobiet potrafi określić tę część cyklu, kiedy odczuwa silny pociąg seksualny, z tym chyba, że przez pewną liczbę kobiet każdy etap cyklu menstruacyjnego, włączając nawet sam okres, jest odczuwany jako czas najsilniejszego pożądania seksualnego.

ANATOMIA SEKSUALNA Kobiet

Przyjrzyjmy się więc narządom płciowym kobiet. Zaczynając od przodu i od góry, znajdziemy wzgórek Wenery (*mons veneris*). Wielkość, struktura i rodzaj owłosienia łonowego może różnić się – od nielicznych, prostych włosków aż po bardzo gęsty zarost rozchodzący się na brzuch lub w dół, na uda. Wzgórek łonowy jest warstwą tkanki tłuszczowej, chroniącą znajdującą się pod nią kość łonową (połączoną chrząstką, która w trakcie ciąży mięknie, tak że podczas porodu, w razie potrzeby, kości miednicy mogą się rozstąpić). Wzgórek rozdziela się, tworząc wargi zewnętrzne, inaczej wargi sromowe duże (*labia majora pudendi*).

WARGI WEWNĘTRZNE

Wewnątrz warg zewnętrznych znajdują się wargi wewnętrzne (*labia minora*) – różniące się od nich barwą i strukturą, ponieważ stykają się one z powierzchniami śluzowymi, podobnie jak usta. Przy braku pobudzenia ich barwa może być różna, od różowej do kasztanowej lub purpurowej. Bywa, że wargi wewnętrzne są większe od warg zewnętrznych i mogą być widoczne. W sytuacji podniecenia seksualnego te niewielkie, jednak obficie ukrwione wargi nabrzmiewają i powiększają się dwu- lub nawet trzykrotnie! W miarę zbliżania się orgazmu ich barwa może ulec zmianie – czasem stają się purpurowe lub przybierają kolor czerwonego wina (Masters & Johnson).

Posuwając się w górę warg małych, dojdziemy do miejsca, gdzie łączą się one, tworząc kapturek, który chroni żołądz

lehtaczki. W stanie spoczynku żołądz zazwyczaj mieści się pod kapturkiem. Możesz ją zobaczyć, odciągając kapturek. Żołądz lehtaczki jest silnie unerwiona i dla większości kobiet stanowi najbardziej wrażliwą część narządów płciowych. U niektórych kobiet jest ona tak wrażliwa, że jej bezpośrednia stymulacja może być dla nich drażniąca.

TRZON ŁECHTACZKI

Trzon lehtaczki w dotyku przypomina mocny, sprężysty rzemyk. Mieści się między żołądzą a wzgórkami. W miarę narastania podniecenia staje się grubszy i krótszy, żołądz zaś, trzon i struktury podtrzymujące naprężają się i twardnieją. Podobnie jak u mężczyzn, często występuje wyraźna zmiana wielkości i kształtu tego organu.

ŻOŁĄDZ ŁECHTACZKI

Poniżej żołądzi znajduje się ujście cewki moczowej. Jeszcze niżej znajduje się ujście pochwy. Cewka moczowa kobiet ma długość około 4 centymetrów, licząc od pęcherza do ujścia. Cewka moczowa otoczona jest splotem naczyń krwionośnych. Ponieważ w terminologii medycznej naczynia te nie posiadają nazwy, pewna grupa kobiet nazwała ten obszar gąbką cewki moczowej (A New View of A Woman's Body). Pod wpływem podniecenia seksualnego naczynia te ulegają przekrwieniu i można przez ściankę pochwy wyczuć w tym miejscu pewne wyrzuszenie. Wyrzuszenie to zostało nazwane punktem G (od nazwiska jednego z pierwszych seksuologów, Grafenberga). Można je znaleźć, penetrując palcami przednią i górną część pochwy. (Stwierdzono również, że punkt G znajduje się ponad centymetr głębiej, niż sięga najdłuższy palec kobiety).

POŁOŻENIE PUNKTU G

Podczas stosunku w pozycji „twarzą w twarz” bezpośrednio dotarcie do punktu G może być trudne (z wyjątkiem tych mężczyzn, których członek w stanie erekcji uciska na brzuch). Najbliżej punktu G docierają płytkie pchnięcia i one właśnie mogą stanowić najsilniejszą stymulację. Jeśli jednak kobieta

chce, by jej punkt G stymulowany był bardziej bezpośrednio, może zaistnieć potrzeba zmiany pozycji. Często najskuteczniejsze i najbardziej bezpośrednio okazują się palce. Kobieta, stymulując się sama, może – aby lepiej do niego dotrzeć – kucnąć lub położyć się z podniesionymi nogami. Dla partnera może to okazać się łatwiejsze, kiedy leży ona na brzuchu; jeśli podczas stosunku kobieta znajduje się na wierzchu, może łatwiej znaleźć odpowiednią pozycję.

Niektóre kobiety mocno przyciągają partnera do siebie, ponieważ odczuwają przyjemność, gdy naprężony członek pociera ich podbrzusze tuż nad kością łonową, stymulując punkt G od drugiej strony.

Podczas masowania punktu G pierwszą reakcją kobiety jest często przemożna chęć oddania moczu. Seksuolodzy zapewniają jednak, że jeśli nie przerwie się masowania, nastąpi przejście do stanu podniecenia seksualnego. Niektóre kobiety muszą nauczyć się właściwej reakcji na stymulację punktu G i aby odniosło to skutek, potrzebnych może być kilka sesji (Perry and Whipple).

Niektóre kobiety uważają, że stymulacja punktu G może wyzwolić u nich orgazm, podczas gdy wiele kobiet czerpie z pobudzania punktu G przyjemność stanowiącą po prostu część całej gamy pieszczot seksualnych. Bez względu na to, czy punkt G jest stymulowany, czy nie, u pewnych kobiet podczas orgazmu następuje ejakulacja. Wydzielany wówczas płyn, który może być dość obfity, przypomina bardzo płyn nasienny. Nie jest to mocz. Jednak wiele kobiet, u których wystąpiła ejakulacja, stwierdza, że były skonsternowane, przekonane, że popuściły mocz i nauczyły się powstrzymywać tę reakcję. Teraz, kiedy już wiadomo o kobiecych ejakulacjach, kobiety obdarzone tą szczególną zdolnością będą prawdopodobnie odczuwać większą ulgę i zadowolenie. Jak dotąd żadne badania nie ustaliły, gdzie ten płyn powstaje ani gdzie jest magazynowany.

ŚCIANKI POCHWY

Ścianki wewnątrz pochwy przylegają do siebie, mogą się jednak rozsuwać. Są one różowe i mają liczne fałdy, stąd ich

niezwykła elastyczność. W stanie podniecenia seksualnego ze ścianek wycieka płyn lubrykacyjny, a proces ten przypomina wydalanie potu przez skórę.

Po przeciwnej stronie gąbki cewki moczowej znajduje się inny splot naczyń krwionośnych zabezpieczających odbyty zwany gąbką krocową. Można wyczuć go przez dolną, tylną część pochwy. W fazie plateau gąbka krocowa pęcznieje, zwięzając jeszcze bardziej wejście do pochwy.

SZYJKA MACICY

Na końcu kanału pochwy znajduje się szyjka macicy. Większość seksuologów jest zgodnych, że kobiety słabo odczuwają bodźce w obrębie trzeciej, tylnej części pochwy. Wiele kobiet zdecydowanie jednak nie zgadza się z tym poglądem, twierdząc, iż doświadczają niezwyklej przyjemności przy głębokich pchnięciach w dno pochwy w okolicy szyjki macicy; wiele kobiet odczuwa też podczas orgazmu przyjemne skurcze macicy.

Krocze jest to obszar od ujścia pochwy do odbytu. Dla niektórych kobiet odbyty stanowi otwór seksualny, dla innych seksualne tabu. Te z kobiet, które lubią seks analny, w celu zmniejszenia podrażnienia tych delikatnych powierzchni błon śluzowych preferują zazwyczaj dużą ilość substancji nawilżających, na przykład żelów. Ze względów higienicznych mężczyzna nie powinien też wkładać palca lub członka do pochwy bezpośrednio po wyjęciu go z odbytu.

MIĘSIEŃ MIŁOŚCI

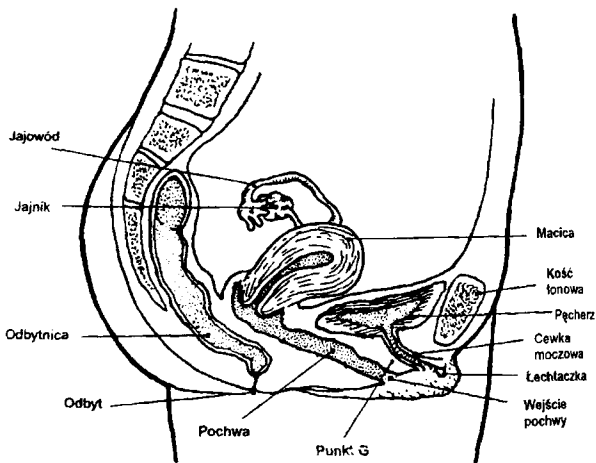
Pod powierzchnią dostrzegalnych narządów płciowych znajduje się przypominający ósemkę mięsień lonowo-guziczny (PC – *pubococcygens*), określane też mianem „mięśnia miłości”. Mięsień PC okala cewkę moczową, pochwę i odbyty. Sprawny mięsień PC uważany jest przez niektórych seksuologów za klucz do zdrowego życia seksualnego zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Słabe napięcie tego mięśnia prowadzi do problemów seksualnych, jak również innych problemów fizjologicznych, takich jak trudności przy porodzie czy

niemożność powstrzymania moczu. Istotnie, pierwsza osoba, która zrozumiała wagę właściwego napięcia PC, zaczęła prowadzić ćwiczenia dla kobiet przygotowujących się do porodu. Osobą tą był Kegel, którego nazwisko wciąż łączy się z tymi ćwiczeniami.

Mężczyzna i kobieta mogą sprawdzić sprawność mięśnia PC, wypuszczając i zatrzymując strumień moczu, a potem wypuszczając go znowu. Czynność ta możliwa jest tylko dzięki napięciu mięśnia PC. Wiele kobiet odkryło przyjemność, jaką mogą sprawić sobie i mężczyźnie przez zaciskanie tego mięśnia. Znajduje się on w pochwie, wiele zaś kobiet potrafi posługiwać się nim ze znaczną wprawą.

CYKL REAKCJI SEKSUALNEJ

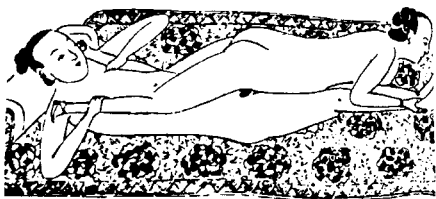
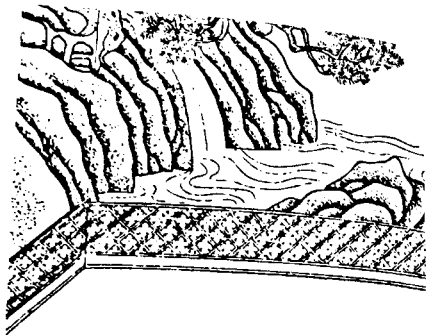
Reakcja seksualna kobiet została opisana przez Mastersa i Johnson. Składa się ona z czterech faz: pobudzenia, plateau, orgazmu i opadania pobudzenia. Fazom tym towarzyszą



Rysunek 48

*Najbardziej wrażliwa część pochwy to najdalsze od
środku pięć centymetrów*

odpowiednie zmiany fizjologiczne narządów płciowych: początkowe przekrwienie w fazie pobudzenia połączone z wydzielaniem płynu lubrykacyjnego w pochwie; podciągnięcie podtrzymującego macicę więzadła szerokiego, co z kolei powiększa tylną ściankę pochwy w fazie plateau. Podczas orgazmu u niektórych kobiet występują zmiany zabarwienia skóry pleców i piersi, mrowienie lub skurcze dłoni i stóp. W fazie opadania podniecenia następuje stopniowy powrót do stanu spoczynku. Godny wzmianki jest fakt, że uważa się, iż faza pobudzenia u kobiet trwa dość długo. Jednak w badaniach Shere Hite większość kobiet twierdzi, że podczas masturbacji bardzo szybko osiąga orgazm. Nie wiadomo, czy jest to spowodowane zdolnością kobiet do przedłużania przyjemności seksualnej, czy też brakiem umiejętności ich partnerów lub też własną powściągliwością w instruowaniu partnerów (Raport Shere Hite na temat męskiej seksualności), lecz jest to istotne pytanie.



Streszczenie siedmiu stopni taoistycznej jogi ezoterycznej

Mały cykl nieba (Orbita Mikrokosmosu)

Wstępem do siedmiu wyższych formuł praktyki taoistycznej jest otwarcie Orbity Mikrokosmosu zwane też odradzającym procesem powrotu do łona matki. Droga ta składa się z Kanału Funkcjonalnego i Zarządzającego, które muszą zostać oczyszczone i połączone, tak by powstał obieg o swobodnym przepływie.

Życie istoty ludzkiej zaczyna się w momencie wnikięcia komórki nasienia do jajeczka. Z tego pierwszego aktu Kung-fu rozwija się nadzwyczaj złożona istota ludzka, zdolna do osiągnięcia prawdziwego geniuszu. Wokół tego punktu, nazywanego pępkiem, rozwija się płód (zarodek). W punkcie tym rozwijająca się istota pobiera substancje odżywcze i wydala odchody. Dlatego też w Praktyce Ciepłego Nurtu pępek stanowi punkt nadzwyczajnej wagi. Znajdując się w łonie, istota ludzka nie oddycha (płuca w ogóle nie funkcjonują). Energia i tlen dostarczane są płodowi przez pępowinę. Wpływająca do ciała zarodka energia wchodzi w tym punkcie, w którym później, gdy pępowina odłączy się, znajduje się pępek. Następnie przemieszcza się ona w dół, do dolnej części tułowia, przepływa wzdłuż kręgosłupa do czubka głowy, stamtąd zas

splywa przez twarz i dalej, znów do pępka, zamykając i kończąc obieg.

Stwierdzono, że płód odruchowo dotyka językiem podniebienia. Służy to połączeniu obu kanałów energetycznych i umożliwia przepływ energii.

Ciemień głowy niemowlęcia jest otwarte i porusza się w górę i w dół. Spowodowane jest to przypliwami i odpływami energii przez tę szczególną część ciała.

Język stanowi tym samym końcowy punkt Kanału Funkcjonalnego. Ta ścieżka energii rozpoczyna się w dolnej części tułowia, w punkcie leżącym pomiędzy odbytem a jądrami nazywanym *huiyin*. Stamtąd płynie ona przednią stroną ciała do góry, przez *guanyuan* i *qihai*, potem zaś przez *qizhong* (pępek). Następnie mija *zhongwan* (splot słoneczny) i przemieszcza się do *shanzhong* (ośrodek serca), przechodzi przez ośrodek *xuanqi* (gardła), dochodząc do końcówki języka.

Łącząc się z Kanałem Zarządzającym, ścieżka energii odwraca kierunek i splywa z języka przez pępek do *huiyin*.

Kanał Zarządzający również zaczyna się w *huiyin*. Z tego właśnie punktu biegnie on tylną stroną ciała. Energia przechodzi przez *changqiang* (podstawę kręgosłupa) i biegnie do *mingmen* (GRT-4), inaczej Wrót Życia, skąd postępuje dalej w górę do *qizhong* (Th-II) pomiędzy gruczołami nadnerczowymi, a dalej do *yuzhen*, inaczej Nefrytowej Poduszki szpiku kostnego. Stamtąd wznosi się ona do ciemienia, *baihui* (korony), a potem dochodzi do *shanting* i splywa do *yintang* między brwiami. Tu przechodzi do *suliao* (czubek nosa) i w końcu splywa do podniebienia, które jest punktem końcowym Kanału Zarządzającego.

Język stanowi przełącznik obwodu

Obwód może zostać zamknięty, kiedy język – koniec Kanału Funkcjonalnego – zostanie uniesiony i dotknie podniebienia – zakończenia Kanału Zarządzającego. W trakcie ćwiczenia

膻中 *shanzhong*

musimy więc utrzymywać język w kontakcie z podniebieniem. Trzymanie języka przy podniebieniu daje efekt uspokajający osobom praktykującym Metodę Ciepłego Nurtu. Wytwarza to również ślinę, która w praktyce taoistycznej uważana jest za



Rysunek 49

*Otwórz Orbitę Mikrokosmosu, aby pomóc sobie
w ćwiczeniu Blokady Wewnętrznej*

wodę życia. Ślina uznawana jest za główny płyn lubrykacyjny w całym funkcjonowaniu cielesnym. Zgodnie z poglądem taoistycznym podniebienie miękkie stanowi bezpośrednio połączenie z przysadką mózgową.

W miarę starzenia się człowiek coraz bardziej cierpi na zaburzenia równowagi energii *yin* (żeńskiej) i *yang* (męskiej) w ciele. W miarę zwiększania się częstotliwości tych dysharmonii organy wewnętrzne zaczynają cierpieć z powodu otrzymywania zbyt dużej lub zbyt małej ilości energii.

Jakże odmienna jest siła życiowa dziecka! Przybiera ono na wadze niemal 30 gramów dziennie. Odzwierciedla to zdumiewającą zdolność asymilacji energii przez ciało materialne. Ciało niemowlęcia może dokonać heroicznego dzieła budowania komórek, ponieważ jego arterie energetyczne są otwarte na oścież, dzięki czemu przepływ energii jest bardzo silny.

Kanał Zarządzający kontroluje wszystkie organy *yang* ciała. Są to: płuca, śledziona, serce, nerki, układ krążenia, narządy płciowe oraz wątroba.

Kanał Funkcjonalny kontroluje natomiast organy *yin*. Są to: okrężnica, żołądek, jelito cienkie, pęcherz moczowy, potrójny ogrzewacz i woreczek żółciowy.

Tkanki są *yang*, natomiast krew – *yin*.

Siedem formuł siedmiu ksiąg tao*

FORMUŁA PIERWSZA: ZŁĄCZENIE PIĘCIU ŻYWIOŁÓW

Formuła dosłownie łączy oddzielne energie pięciu podstawowych żywiołów w jedną harmonijną całość. Medytacja ta ma szczególnie silne działanie filtrujące i oczyszczające na ludzki układ nerwowy.

Ziemia jest Matką wszystkich żywiołów. Wszystko, co żyje, ma swe źródło w jej płodnym łonie. To jednoczy ponownie cztery pozostałe żywioły chińskiej kosmogonii z Matką Ziemią. Tym samym metal, drzewo, ziemia i ogień zostają wciągnięte z powrotem do ziemi i łagodnie przygotowane w tym punkcie. Każdy z żywiołów zostaje oczyszczony, lecz nie jest aż tak rozgrzewany, żeby stracić swą integralność i zamienić się w popiół.

Formuła ta uważana jest za ściśle tajemną metodę taoistycznej medytacji. W filozofii chińskiej każdy żywioł odpowiada konkretnemu organowi ciała. Ziemia odpowiada śledzionie, metal płucom, woda nerkom, drzewo wątrobie, a ogień sercu. Pięć tych żywiołów oddziałuje na siebie wzajemnie na trzy różne sposoby: wytwarzanie, pokonywanie i zagrożenie. Cykl wytwarzania przebiega następująco: drzewo pali się, wytwarzając ogień, popiół rozkłada się i przenika do ziemi, gdzie powstają i skąd wydobywane są metale, które

* Mistrzowie taoiści tradycyjnie odwoływali się do każdego z poziomów ezoterycznej praktyki jako do „księgi” z formułami, pomimo że nigdy nie zostały one zapisane, lecz przekazywane jedynie ustnie.

stopione stają się wodą (cieczą) dającą pożywienie drzewom i roślinom. Cykl pokonywania lub niszczenia przedstawia się następująco: drzewo jest cięte metalem, ogień gaszony wodą, ziemia jest penetrowana przez drzewo, metal topi się pod wpływem ognia, woda zaś jest zasypywana przez ziemię.

W żywiołach swoje odpowiedniki ma również cykl życia: narodziny odpowiadają drzewu, wzrost ogniewi, dojrzałość ziemi, zniwo (śmierć) metalowi, a magazynowanie (grzebanie) – wodzie. Jeśli chodzi o żywioły i typy klimatów, to wiatr odpowiada drzewu, gorąco ogniewi, wilgoć ziemi, suchość metalowi, zimno zaś wodzie. Odpowiadające im emocje (współczucie, smutek, radość, gniew, lęk) zlewają się w jedną harmonijną całość, podnosząc morale i rozwijając dobroć, delikatność, prawość, szacunek i pogodę. Formuła zmieszania pięciu żywiołów w jeden to mieszanie *yin* i *yang* dla osiągnięcia wyższego stanu cielesnej harmonii i piękna. Starodawna formuła alchemiczna *Solve et Coagula* odnosi się do drugiego stopnia form medytacyjnych.

FORMUŁA DRUGA: NIŻSZE OŚWIECENIE KAN I LI (YIN I YANG ZMIESZANE)

Formuła ta po chińsku brzmi *Xiao Kan Li* i polega na dosłownym wyparowaniu spermy (*jing*) do energii siły życiowej (*qi*). Innymi słowy, rozpoczyna się tu transfer energii hormonów seksualnych do całego ciała i mózgu. Decydującym punktem tej formuły jest zamiana miejscami normalnych siedlisk energii *yin* i *yang*, co prowadzi do uwolnienia energii spermy.

Pierwsza i druga „księga” stanowi przygotowanie arterii do większego przepływu energii spermy, tak by ciało było w stanie poradzić sobie z wielkim przyływem energii (mocy, która może być porównywalna z rozbudzeniem Kundalini). Formuła ta polega na doskonaleniu czakr korzenia (*huiyin*) i serca oraz transformacji energii spermy w moc spermy w pępku. W wyniku tej inwersji gorąco cielesnego ognia umieszczone zostaje pod chłodem cielesnej wody. Jeśli inwersja nie ma miejsca, ogień po prostu rusza do góry i wypala ciało. Woda (sperma i płyn nasienny) ma tendencję do spływania w dół i wylewania

się. Formuła ta odwraca normalne, wysoce energochłonne relacje przez wysoko zaawansowaną metodę umieszczania wody w zamkniętym naczyniu (kotle), w cieple i gotowaniu spermy na znajdującym się poniżej ogniu. Jeśli woda (moc spermy) nie zostanie zabezpieczona przed wyciekami, spłynie bezpośrednio na ogień i zgasi go lub sama zostanie spalona. Formuła ta chroni integralność obu żywiołów, pozwalając tym samym, by proces odparowywania trwał bardzo długo. Podstawowym warunkiem jest niedopuszczenie do wzniesienia ognia, kiedy nie ma nad nim wody do podgrzania, oraz pilnowanie, by woda nie wylała się na ogień. W ten sposób produkowana jest ciepła, wilgotna para zawierająca niesamowitą energię, niezwykle korzystna dla zdrowia.

Na Drugą Formułę składa się:

a) Zmieszanie wody (*yin*) i ognia (*yang*) (pierwiastka męskiego i żeńskiego) w akcie przygotowującym narodziny.

b) Przetworzenie mocy spermy (siły stwórczej) w energię witalną (*qi*), gromadzenie i oczyszczanie zewnętrznego, alchemicznego czynnika mikrokosmosu.

c) Otwarcie dwunastu głównych kanałów.

d) Początek Wpół Nieśmiertelnego (połączenie i sublimacja ciała i duszy).

e) Cyrkulacja mocy w orbicie słonecznej (orbicie kosmicznej).

f) Odwrócenie przepływu siły stwórczej dla wzmocnienia ciała i mózgu oraz dla przywrócenia jego stanu początkowego sprzed okresu pokwitania.

g) Stopniowa redukcja przyjmowania pokarmu i poleganie na wewnętrznym „ja”, słońcu, księżycu i wodzie, początek energii kosmicznej (początek Wpół Nieśmiertelnego).

FORMUŁA TRZECIA: WYŻSZE OŚWIECENIE *KAN / LI*

(Większe zmieszanie *yin* i *yang* – stopień I)

Na formułę tę składa się taoistyczne ćwiczenie *Da Kan Li*. Wykorzystuje ona tę samą inwersję relacji energii *yin* i *yang*, lecz niepomiernie zwiększa ilość energii, jaka może być wciągnięta w górę ciała. Na tym stopniu mieszanie, transformacja

i harmonizowanie energii ma miejsce w splocie słonecznym (może to odpowiadać czakrze Manipura). Zwiększona amplituda mocy wynika z faktu, że Druga Formuła pobiera energię *Yin* i *Yang* z wnętrza ciała, podczas gdy Trzecia Formuła ciągnie moc bezpośrednio z nieba (powyżej) i ziemi (odpowiednio: przewód uziemiający – *Yang* i *Yin*) i dodaje mocom ciała elementarne moce żywiołów. Moc może być pobierana w zasadzie z dowolnego źródła energii, jak np. księżyc, drzewo, ziemia, światło itp.

Na Trzecią Formułę składa się:

- a) Przemieszczenie pieca i zmiana kotła.
- b) Większe zmieszanie wody i ognia (stosunek męsko-żeński).
- c) Większa transformacja mocy spermy na wyższy poziom.
- d) Nagromadzenie zewnętrznego i wewnętrznego czynnika alchemicznego dla odbudowy mocy stwórczej i wzmocnienia mózgu.
- e) Doskonalenie ciała i duszy.
- f) Rozpoczęcie oczyszczania mocy spermy (siły stwórczej, siły witalnej, *jingqi*).
- g) Absorpcja mocy Matki Ziemi (*yin*) i mocy Ojca Niebios (*yang*). Mieszanie mocy spermy (ciała) i duszy.
- h) Wyniesienie duszy ku górze.
- i) Zaangażowanie dodatniej mocy stwórczej (nasiennej) i hamowanie jej odpływu.
- j) Stopniowe odstawianie jedzenia i poleganie na samowystarczalności i energii wszechświata (dieta oddechowa).

FORMUŁA CZWARTA: NAJWYŻSZE OŚWIECENIE

KAN I LI – TAI KAN LI

(WIĘKSZE ZMIESZANIE YIN I YANG – STOPIEŃ II)

Formuła ta to zmieszanie mocy *yin* i *yang* w wyższym ośrodku ciała. Służy to odwróceniu procesu starzenia się i wzmocnieniu gruczołów grasicy dla zwiększenia naturalnej odporności organizmu. Znaczy to, że promieniowanie uzdrawiającej energii rozchodzi się z silniejszego punktu ciała i zapewnia szerokie korzyści dla organizmu fizycznego i eterycznego.

Na Czwartą Formułę składa się:

a) Przemieszczenie pieca i przeniesienie kotła do wyższego ośrodka.

b) Absorpcja mocy słonecznej i księżycowej.

c) Większe zmieszanie, transformacja, parowanie i oczyszczanie mocy spermy (Siły Stwórczej), duszy, Matki Ziemi, Ojca Niebios, mocy słonecznej i księżycowej prowadzące do zjednoczenia wewnętrznego czynnika alchemicznego mikro-kosmosu.

d) Zmieszanie mocy widocznej z witalną.

e) Zmieszanie (sublimacja) ciała, duszy i ducha.

To może odpowiadać czakrze serca (*Anahata*).

FORMUŁA PIĄTA: USZCZELNIANIE PIĘCIU ORGANÓW ZMYSŁOWYCH

Ta wysoce zaawansowana formuła wywołuje dosłowne przeobrażenie ciepłego nurtu, *qi*, w energię mentalną, energię duszy. Dla dokonania tego musimy uszczelnić wszystkie pięć zmysłów, jako że każdy z nich stanowi otwarte wrota, przez które następuje utrata energii. Innymi słowy, przez każdy z tych organów zmysłowych ulatuje energia, chyba że wprowadzone zostanie ich ezoteryczne uszczelnienie. Wolno im wypuszczać energię tylko wówczas, kiedy konkretny organ wezwany zostanie do przekazania jakiejś informacji. Może to odpowiadać czakrom brwi (*Ajna*) i gardła (*Vissuddha*).

Nadużywanie zmysłów prowadzi do o wiele większej straty energii i degradacji, niż to sobie zwykle ludzie wyobrażają. Oto przykłady nadużywania zmysłów: jeśli patrzysz zbyt dużo, cierpi na tym płyn nasienny; słuchasz zbyt wiele, uszczerbku doznaje umysł; mówisz zbyt wiele, uszczerbku doznają gruczoły ślinowe; odbywasz zbyt często stosunki płciowe – traci na tym szpik kostny itd.

Każdy z żywiołów ma swój odpowiedni zmysł, poprzez który jego elementarna moc może być gromadzona lub tracona. Oko odpowiada ogniewi, język wodzie, lewe ucho metalowi, prawe ucho drzewu, nos – ziemi.

Na Piątą Formułę składa się:

a) Uszczelnienie pięciu „złodziei”, czyli uszu, oczu, nosa, języka i ciała.

b) Opanowanie serca i siedmiu emocji (przyjemności, gniewu, smutku, radości, miłości, nienawiści i pożądania).

c) Jednoczenie, przeobrażenie wewnętrznego czynnika alchemicznego w prawdziwą, chroniącą życie witalność.

d) Oczyszczenie ducha.

e) Wyniesienie ku górze i trening ducha, powstrzymanie ducha od błąkania się na zewnątrz w poszukiwaniu wrażeń zmysłowych.

f) Odstąpienie od zepsutych pokarmów, poleganie na zdrowych pokarmach, energia wszechświata to Prawdziwa Dieta Oddechowa.

FORMUŁA SZÓSTA: POŁĄCZENIE NIEBIAŃSKIEJ I ZIEMSKIEJ NIEŚMIERTELNOŚCI

Formułę Szóstą trudno opisać słowami. Składa się na nią wcielenie (inkarnacja) istoty męskiej i żeńskiej w ciele adepta (może to odpowiadać czakrze korony, *Sahasrara*). Te dwie istoty odbywają stosunek płciowy wewnątrz ciała. Następuje tu zmieszanie mocy *yin* i *yang* na i wokół korony (ciemienia) głowy oraz całkowite otwarcie na przyjmowanie energii z góry i ponowny wzrost szyszynki, co sprawia, że jest ona wykorzystywana najpełniej. Kiedy szyszynka osiąga swój najwyższy punkt rozwoju, może służyć nam jako kompas, mówiąc nam, w którym kierunku możemy znaleźć nasze aspiracje (pragnienia, dążenia). Zgodnie z definicją taoistycznej jogi ezoteryka taoistyczna jest metodą doskonalenia ducha. Bez ciała nie może zostać osiągnięte *tao*, z tym jednak, że posiadając ciało, nigdy nie dotrzemy do prawdy. Osoba praktykująca taoizm powinna chronić swe ciało fizyczne z taką samą troską jak cenny diament, ponieważ może ono zostać wykorzystane jako medium w drodze osiągnięcia nieśmiertelności. Jeśli jednak nie porzucisz go, kiedy dotrzesz do celu, nigdy nie posiadziesz prawdy.

Na Formułę Szóstą składa się:

- a) Zmieszanie (jednoczenie) ciała, duszy, ducha i wszechświata (Orbity Kosmicznej).
- b) Pełny rozwój pozytywnego, dla całkowitego wykorzystania negatywnego.
- c) Powrót ducha do nicości.

FORMUŁA SIÓDMA: PONOWNE ZJEDNOCZENIE CZŁOWIEKA I NIEBA – PRAWDZIWIY NIEŚMIERTELNY CZŁOWIEK

Ciało można przyrównać do statku, a duszę do napędzającej go maszyny. Statek ten wiezie bardzo cenny i wielki diament, który ma zostać przetransportowany na bardzo odległy ląd. Jeśli twój statek jest uszkodzony (chore ciało), bez względu na to, jak dobry jest silnik, i tak nie dotrzesz zbyt daleko, a może nawet utoniesz. Dlatego też odradzamy trening duchowy, dopóki wszystkie kanały ciała nie zostaną otwarte i właściwie przygotowane na przyjęcie 10 lub 100 tysięcy woltów niezwyklej mocy, która do nich spłynie. Podejście taoistyczne, przekazywane od ponad 5000 lat, składa się z wielu tysięcy metod. Opisywane w tych książkach formuły i praktyki oparte są na wiedzy tajemnej i własnym doświadczeniu autora, wyniesionym z ponad dwudziestu lat studiów i uwieńczonego powodzeniem nauczania tysięcy studentów.

Główne cele taoistów:

1. Ten poziom – przewyciężenie reinkarnacji, oświecenie.
2. Wyższy poziom – nieśmiertelny duch.
3. Najwyższy poziom – nieśmiertelny duch w nieśmiertelnym ciele. Ciało to funkcjonuje jako poruszający się po subtelnych poziomach ruchomy „dom” ducha i duszy i pozwala na większą moc manifestacji.