

LBRIS

We know
books

Mantak Chia

În colaborare cu Michael Winn

SECRETELE TAOISTE ale iubirii

Cultivarea energiei sexuale masculine

Traducere de Andreea Gabriela Dumitru



PRESTIGE

București - 2025

Cuprins

Despre autor – Mantak Chia.	15
INTRODUCERE: „Cultivarea Dublă“ Taoistă și Căutarea iubirii sexuale	
de Michael Winn	17
KUNG-FU SEXUAL CHINEZESC: Poate funcționa în Vest?	
de Gunther Weil, Ph. D.	25
SINTEZA PRINCIPIILOR CULTIVĂRII TAOISTE A ENERGIEI SEXUALE	33

PARTEA I

Premisa fundamentală: Energia sexuală poate fi transformată în Spirit

Capitolul 1	ENERGIA SEXUALĂ MASCULINĂ	
	ESTE STOCATĂ ÎN PROPRIA SĂMÂNȚĂ.	39
	Puterea extraordinară a elixirului sexual	40
	De ce a fost ținută secretă puterea spirituală a sexului?	43
	De ce este dezvăluit secretul tocmai acum?	44
Capitolul 2	CE ESTE ENERGIA CHI?	47
	Chi: electricitatea trupului uman	48
	Cum funcționează ching-ul sau esența sexuală la oameni?	50
	Fazele principale ale energiei chi.	51
	Diferențele dintre foame și dorință sexuală.	53
Capitolul 3	BIOLOGIA SEXULUI EZOTERIC	57
	Volumul de spermă, pierdut de-a lungul unei vieți	57
	Trupul tău deține energie atomică în el!	58
	Importanța biologică a hormonilor sexuali pentru sănătate	60
	Moarte și sex în lumea naturală.	66
Capitolul 4	ECONOMIA SEXUALĂ.	69
	Furia tânără a frustrării sexuale.	71
	Sexul și superatletul.	72

	Sex, devotament și căsătorie	74
	Efectul moral al irosirii spermei	78
	Controversă: sexul este bun pentru sănătatea ta?	80
Capitolul 5	SEXUL, ÎN CADRUL TRADIȚIILOR EZOTERICE ALE LUMII	83
	Diferența dintre Taoism și Tantra	88
	Karezza și Coitus reservatus.	90

PARTEA A II-A

PRACTICI TAOISTE PENTRU STĂPÂNIREA IUBIRII

Capitolul 6	DANSUL TESTICULELOR: EXERCIȚII PENTRU	
	ÎNTĂRIREA PELVISULUI	95
	Diafragma pelviană și cea urogenitală	96
	Scrotul pompează energia rece a spermei în sus.	98
	Pompa sacrală și pompa craniană.	100
	Trei posturi, pentru a lăsa testiculele să respire:	
	așezat, în picioare, întins.	101
	Respirația testiculară, pas cu pas.	102
	Nectarul de aur	106
	Comprimarea aerului în scrot sporește puterea sexuală	107
	Exerciții pentru comprimarea scrotală: pas cu pas.	107
	Exerciții de aerisire pentru hipertensiunea arterială	109
	Blocarea energiei pentru a sigila fluidul seminal	110
	Exercițiu de blocare energetică, pas cu pas	113
	Atenționări asupra respirației testiculare,	
	comprimării scrotale și blocajului energetic	117
	Efectele secundare ale detoxifierii.	118
	Rezumat asupra respirației testiculare	119
	Rezumat asupra comprimării scrotale	119
	Blocajul energetic reprezintă baza sexului alchimic.	120
Capitolul 7	POLARITATEA REPREZINTĂ CHEIA TRANSFORMĂRII	
	ENERGIEI SEXUALE	123
	Yin și Yang: Bătălia sexelor.	125
	Orgasmul superior este un echilibru delicat al energiilor polare	126
	Pregătește energia yin cu blândețe	129
	Arta pasiunii: sincronizare și frecvență	130
	Pozițiile sexuale afectează fluxul energetic	131
	Îmbăierea în apă rece, pentru ejaculare prematură	131

	Numărătoarea secolului: clădește puterea stabilă	132
	Cele patru realizări ale coloanei de jad.	133
	Metoda penetrării: nouă superficiale/una adâncă	134

Capitolul 8	SECRETELE RETENȚIEI DE SPERMĂ	137
	Învățã să îți recirculi chi-ul în Orbita Microcosmică	138
	Importanța Orbitei Microcosmice	140
	Blocarea exterioară: metoda celor trei degete	142
	Sincronizare și atenționări	144
	Masarea perineului după	145
	Conștientizează magnitudinea puterii generate	147
	Transferă energia sexuală către cap după.	148
	Rezumat asupra metodei blocării exterioare	149
	Blocarea interioară: atrage nectarul către Floarea de Aur	149
	Pașii secreți pentru blocarea ejaculării în „Marea Ascensiune“	150
	„Marea Ascensiune“ pentru femei	155
	„Marea Ascensiune“ și masturbarea	155
	Erecția matinală deține un chi puternic.	156
	Energia intensă de la nivelul capului trebuie evacuată.	161
	Controlul mintal automat asupra ejaculării.	157

PARTEA A III-A
TRANSFORMAREA ENERGIEI SEXUALE
ÎN IUBIRE SPIRITUALĂ

Capitolul 9	SCHIMBUL YIN ȘI YANG:	
	CULTIVAREA „VĂII ORGASMULUI“	163
	Rezumat asupra „Văii Orgasmului“	174
	„Marea Ascensiune“, ca metodă contraceptivă	175
	Punctul de vedere al unei femei asupra cultivării duale.	177

Capitolul 10	CELE ȘAPTE ETAPE SPIRITUALE	
	ALE CULTIVĂRII ENERGIEI SEXUALE.	181
	Cultivarea duală este o cale a mâinii stângi?	182
	Calea mâinii stângi	183
	Cultivarea căii mâinii drepte	185
	Calea fără nicio mână a Tao.	185
	Cele șapte etape spirituale ale cultivării taoiste a energiei sexuale	188

de Michael Winn	195
Conservarea polarității: ce înseamnă să fii Yang?	
de Michael Winn	199

Capitolul 12

ÎNTREBĂRI ADRESATE FRECVENT

DESPRE RETENȚIA DE SPERMĂ	205
1. Va afecta o vasectomie Marea Ascensiune?	205
2. Dacă energia yin e rece, de ce este o femeie atât de caldă atunci când faci sex cu ea?	206
3. Cât durează să faci dragoste folosind metoda ta?	206
4. De ce nu pot femeile să absoarbă energia yang direct din sperma unui bărbat în timpul unei partide normale de sex cu ejaculare?	206
5. În timpul schimbului yin/yang, simt un miniorgasm la nivelul organelor mele genitale. Pierd fluid?	207
6. Ejacularea ocazională îmi va afecta eforturile de a învăța „Marea Ascensiune“?	207
7. Care este relația dintre forța feselor, mușchii pelvisului și sex?	207
8. Simt o diminuare a dorinței sexuale, după ce am făcut „Marea Ascensiune“ în fiecare zi timp de mai multe săptămâni. Ce se întâmplă cu energia mea sexuală?	208
9. Nu ești un pic fanatic, încercând să salvezi fiecare strop de spermă? E atât de multă. Credeam că taoismul este calea „de mijloc“, fără extreme.	208
10. Cele mai multe manuale moderne de sex susțin că este sănătos să ai fantezii legate de dorințele tale erotice. Ce spun taoiștii?	209
11. Practicarea de Kung Fu Sexual îmi va suprima apetitul față de pasiunea fizică a sexului?	210
12. Care este diferența dintre plăcerea fizică a sexului și plăcerea de a simți iubire?	210
13. Dacă scopul este de a amplifica energia sexuală a unei persoane, care este problema în a face sex cu multe femei (sau bărbați) pentru a-ți spori chi ching-ul?	210
14. Nu este „Marea Ascensiune“ o formă de vampirism sexual, prin a-i învăța pe bărbați cum să extragă fluidele femeii etc.?	211
15. După practicarea cultivării duale pentru o perioadă, cum te simți când ejaculezi din nou?	211
16. Cum sunt folosiți ochii în practicarea de Kung Fu Sexual?	212

17. Cum afectează starea proastă de sănătate, încordarea, stresul și alte stări nefavorabile psihologice sexul taoist?	213
18. Care este diferența dintre blocarea mecanică a ejaculării prin abținere și metoda cultivării taoiste?	213
19. Ai putea face un rezumat al avantajelor orgasmului total corporal taoist, față de un orgasm normal cu ejaculare?	214
20. Ai putea explica în detaliu ce se petrece atunci când ajungi la punctul fără de întoarcere în timpul unui orgasm?	215
21. Homosexualitatea sau sexul în grup blochează dezvoltarea spirituală?	216
22. Ce face ca penisul să devină flasc, deși nu ai ejaculat?	217
23. Dacă perfecționez Marea Ascensiune și practic abținerea, dar am vise umede, ce ar trebui să fac?	217
24. E OK să îmi pun anumite dorințe sau să proiectez un gând în momentul orgasmului?	217

Capitolul 13

EXPERIENȚELE ELEVILOR, LEGATE DE CULTIVAREA SEXUALĂ TAOISTĂ.	219
Interviu cu un psiholog, 46 de ani	219
Experiența unui avocat, 29 de ani	223
Experiența unui profesor, 37 de ani	225
Experiența unui electrician, 27 de ani	226
Experiența unui lucrător la curățătorie, 67 de ani	227
Experiența unui bucătar, 30 de ani	228
Experiența unui director executiv, 38 de ani	229

Capitolul 14

REGULI PRACTICE PENTRU A MENȚINE SEXUL RADIANT ȘI SĂNĂTOS.	231
1. Armonizează-te la energia partenerei tale cu 44 de ore înainte	231
2. Preludiul începe cu o atmosferă destinsă.	232
3. Nu face dragoste după o masă bogată	232
4. Evită actul sexual în orice stare extremă	232
5. Nu face dragoste când ai băut alcool	233
6. Urinează cu 20 de minute înaintea actului sexual	233
7. Sexul în condiții extreme meteo poate fi nesănătos.	233
8. Evită munca fizică intensă înainte și după sex	234
9. Nu te baza pe sprijin sexual artificial	234
10. Nu face baie/duș imediat după sex	234

11. Nu te încrede prea mult în femeie	234
12. Energia ta sexuală are cea mai mare putere primăvara	235
13. Dacă ești bolnav, fă dragoste în mod pasiv	235
14. Oprește-te de a mai face dragoste, dacă a devenit o sarcină de rutină	235
15. Nu te baza pe fantezii sexuale pentru a te excita.	236
16. Păstrează câteva perne la îndemână.	237

Capitolul 15

EXERCIȚII PENTRU SPORIREA POTENȚEI MASCULINE.	239
Cum să vindeci impotența	239
Cum să eviți visele umede	240
Încălzirea cuptorului.	241
Masează Câmpurile Pilulelor (Tan Tien inferior).	242
Armonizează tendoanele, măduva și oasele	243
Metoda secretă taoistă de urinare	243
Șase exerciții pentru rinichi și spate	244
Cum să îți mărești și alungești penisul	245
Cum să diminuezi sensibilitatea penisului.	246
Întărește-ți erecția	246
Masajul de reflexologie al penisului	247
Masajul indian de urme de funie.	248
Patru modalități de a spori numărul spermatozoizilor	248
Masarea glandei prostatei.	249
Exercițiu de pompare și strângere anală.	249
Kung fu al limbii	250
Băi fierbinți și reci pentru sănătatea sexuală	254
Energie armonioasă pentru homosexuali	255
Cum să absorbi energie sexuală de la soare	256

Capitolul 16

ACUPUNCTURA, MOXIBUSTIA ȘI PLANTELE MEDICINALE	
POT VINDECA ENERGIA SEXUALĂ SLĂBITĂ MOXI	259
Metoda acupunctură-moxibustie pentru vindecarea impotenței.	259
Punctele speciale pentru impotență	263
Recuperează vitalitatea sexuală prin dietă.	266
Consumul de alimente în exces.	266
Sexul și anotimpurile dietei	267
Pași separați de urmat pentru bărbați și femei spre a obține un echilibru yin/yang.	267
Alimente pentru organele sexuale.	267

Capitolul 17**INFORMAȚII BIOLOGICE PE CARE****FIECARE BĂRBAT AR TREBUI SĂ LE ȘTIE****DESPRE SEXUALITATEA FEMININĂ269**

Uterul	269
Ovulația	270
Mucusul fertil	270
Mucusul nonfertil	271
Ciclul menstrual	271
Menstruația	271
Schimbările emoționale	272
Anatomia sexuală a femeilor	272
Labiile interioare	273
Canalul clitorisului	273
Glandul	273
Localizarea Punctului G	273
Pereții vaginului	274
Cervixul	274
Mușchiul iubirii	275
Ciclul răspunsului sexual	275

Capitolul 18**REZUMAT ASUPRA CELOR ȘAPTE ETAPE**

DE YOGA EZOTERICĂ TAOISTĂ	277
Micul ciclu ceresc (orbita microcosmică)	277
Limba este un întrerupător al circuitului	278
Cele șapte formule ale celor șapte cărți tao	279
Prima formulă: fuziunea celor cinci elemente	279
A doua formulă: iluminarea mică a KAN și LI (amestecul de yin și yang)	280
A treia formulă: iluminarea superioară a KAN și LI (amestecul superior de yin și yang)	281
A patra formulă: iluminarea mare a KAN și LI (T'AI K'AN LI) amestecul cel mai mare de yin și yang II	282
A cincea formulă: sigilarea organelor celor cinci simțuri	282
A șasea formulă: uniunea nemuririi dintre cer și pământ	283
A șaptea formulă: reuniunea dintre bărbat și cer, adevăratul bărbat nemuritor	283

Bibliografie	287
-------------------------------	------------

INTRODUCERE

**„Cultivarea Dublă“ Taoistă și
Căutarea iubirii sexuale***de Michael Winn*

*Ce păcat! Un vârful de munte mic de un centimetru pătrat a fost sursa marilor
inspirații și a marilor suferințe timp de secole.*

*– Poet anonim chinez, despre obsesia bărbatului
față de sexul femeii.*

Mii de cărți au fost scrise încercând să-i ajute pe bărbați și pe femei să rezolve problemele ce iau naștere din căutarea nesfârșită a unei iubiri împlinite, din punct de vedere sexual. Ce lucru nou s-ar mai putea scrie?

Secretele taoiste ale iubirii nu este un alt tratat filosofic plin de înflorituri asupra extazului oferit de iubirea orientală. Mai curând este un manual pragmatic ce distilează învățăturile secrete despre sex din partea a patru maeștri taoiști cu care a discutat Mantak Chia de-a lungul a cincisprezece ani de călătorii și de studii în Orientul Îndepărtat. După cum spune chiar el: „Am citit o grămadă de cărți în care mi se spunea cât de grozav era să faci dragoste în mod ezoteric, dar niciuna nu îmi spunea în mod clar cum să fac acest lucru. Așa că am decis să scriu eu despre asta“.

Cele mai multe cărți despre sex taoist nu reușesc să explice cum să transformi sperma în energie atunci când o ții în tine, unde să stochezi energia sexuală în trup, cum să faci schimb de această energie cu o femeie și oferă o abordare superficială asupra retenției de spermă. Chia sintetizează practicile străvechi taoiste, sub forma unor metode puternice ușor de învățat pentru bărbații din Vest. Acest prim volum se adresează în mod direct bărbaților, doar pentru că cei mai mulți sunt mai slabi, din punct de vedere sexual, decât femeile și pierd mai multă energie prin sex decât acestea. Un volum ulterior va descrie practici sexuale taoiste pentru femei, care includ o oprire voluntară a fluxului menstrual.

Dezechilibrul sexual dintre bărbați și femei este evident. O femeie poate să-l primească, din punct de vedere sexual pe bărbat atât timp cât își dorește, astfel, spun taoiștii, esența sa

yin este aproape inepuizabilă. Felul de a face dragoste al unui bărbat este limitat de cantitatea de energie pe care o folosește pentru a menține o erecție. Esența sa yang se consumă mai ușor. O femeie este mai puternică, din punct de vedere sexual, decât un bărbat, pentru că, din punct de vedere biologic, trebuie să fie. Organele ei de reproducere trebuie să suporte efortul de a produce fizic și de a hrăni copiii. Efectele acestei inegalități primordiale biologice asupra bărbaților sunt profunde, declanșând un lanț de reacții ce pot pătrunde în modul de gândire a bărbatului și în sentimentele lui, la toate nivelurile: căsnicie, serviciu, activități culturale pe care alegem să le practicăm și modele spirituale pe care le alegem pentru creșterea interioară.

În adâncul inimii, cei mai mulți bărbați sunt îngroziți de capacitatea sexuală infinită a femeii, în aceeași măsură în care sunt fascinați de aceasta. Efectul general asupra bărbaților este acela de a-i face să se simtă nesiguri, din punct de vedere sexual, și îi împinge să compenseze cu un alt tip de forță. Nesiguranța sexuală poate fi motivul principal pentru care bărbații caută să fie superiori față de femei, din punct de vedere fizic, politic, financiar, intelectual sau religios. Corectarea acestui dezechilibru sexual poate avea beneficii secundare prin crearea unei societăți mai armonioase, deși principalul scop al învățăturilor taoiste este acela de cultivare a energiei sexuale pentru sănătate personală și împlinire spirituală.

Căutarea unei iubirii împlinite, din punct de vedere sexual a căpătat proporțiile unei religii printre cei care sunt prea liberali sau prea înclinați către știință, spre a crede într-o versiune tradițională a lui Dumnezeu. Puterea din spatele credinței în iubire romantică, într-un devotament suprem față de o singură persoană, reprezintă puterea experienței sexuale. Oferă un lucru tangibil ce poate fi împărtășit, o taină personală și prezentă.

Declinul religiei în Vest se poate să fi început atunci când experiența sexului a devenit una mai puternică despre experiența spirituală oferită de religie, în rugăciune sau în comunitate. Renașterea curentă a religiei în Vest poate avea drept cauză, în mod ironic, o epuizare sexuală ce vine ca urmare a revoluției sexuale. Sexul a devenit un drog, un narcotic pentru nemulțumire. Libertatea sexuală totală nu a oferit stabilitatea de care oamenii aveau cea mai mare nevoie. Azi, ei se întorc fie către căsătorie, fie către religie, în căutarea unei senzații de împlinire totală.

Taoiștii nu oferă nici religie, nici căsătorie, ca soluție pentru stabilitate, în afară de uniunea energiilor subtile pe care aceștia le numesc yin și yang. Pur și simplu, îl încurajează pe fiecare individ în parte să-și dezvolte forța vitală interioară naturală sau chi. În acest context, chinezii străvechi au creat metode extrem de bine puse la punct pentru sporirea vitalității sexuale a bărbatului singur sau căsătorit. Există două feluri principale în care aceste metode de cultivare a energiei pot fi folosite, prin urmare, această carte va atrage două tipuri de elevi.

Primul tip de elev caută fericirea lumească, sub forma satisfacției fizice, emoționale și mintale. Aici includem orice om de rând, interesat de întărirea relației sale personale de iubire, de ameliorare a frustrării sexuale, de eliminare a plictiselii, în ceea ce privește sexul,

de vindecare a impotenței, a viselor umede și a ejaculării premature, de sporirea, la nivel general, a propriei longevități și îmbunătățirea stării de sănătate. Dacă este o persoană disciplinată și practică învățăturile din această carte, el poate obține toate aceste beneficii.

Celălalt tip de elev consideră că se află pe o cale spirituală și își dorește să integreze cumva propriile dorințe sexuale cu practici de meditație sau credințe spirituale. Acești elevi, care se simt deja atrași de studiul secretelor taoiste de cultivare a energiei sexuale cu maestrul Chia, provin dintr-o gamă largă de discipline spirituale, care includ toate tipurile de yoga: Kundalini, Hatha, Kriya, Tantrică, Siddha, arte marțiale și practicanți de T. M., Zen, Budism, Sufi, Hindu și Creștinism. Ce înțelegem de aici este că mulți americani, oricât de satisfăcuți ar fi de propriile credințe spirituale fundamentale, simt nevoia de a integra mai bine propria sexualitate cu dezvoltarea spirituală.

Practica taoistă a cultivării chi-ului se concentrează pe integrarea energiilor subtile sau divine în trupul uman, cu scopul de a obține un echilibru dinamic între energiile opuse yin și yang. Tao reprezintă suma indescriptibilă și sursa absolută a acestor energii, care se manifestă sub o formă mereu în schimbare. Taoiștii, din punct de vedere practic, au propus ca un bărbat să pornească de la cea mai accesibilă formă de energie disponibilă, mai exact, atracția sexuală dintre bărbați și femei, folosind-o ca rampă de lansare către tărâmurii mai subtile.

Yoga ezoterică taoistă nu este o religie sau o cale de salvare. Capacitatea sa de vizualizare este una mare, care ne învață că iluminarea și nemurirea fizică sunt doar etapele unui proces de împlinire a ființei umane. Este, de asemenea, foarte accesibilă și practică. Materialele brute necesare acestei evoluții se pot găsi în orice moment în viața unei ființe umane obișnuite.

Învățăturile taoiste asupra nemuririi fizice nu sugerează că bărbații nu vor mai muri. Înseamnă că înainte de a muri au posibilitatea de a cultiva un trup spiritual „solid“ sau substanțial, cunoscut și ca Trupul Nemuritor, Trupul Solar, Trupul de Cristal și alte nume. În Vest, cea mai apropiată noțiune de o Nemurire Taoistă este probabil un înger. Acest lucru diferă de școlile care te învață cum să devii un sfânt prin dizolvarea egoului individual în extazul singularității cosmice. Taoiștii insistă ca fiecare adept să-și păstreze natura individuală în propriul trup (fizic sau spiritual), pentru a putea monitoriza evoluția propriului suflet până în momentul unirii cu „Wu Chi“, nimicul din care se naște singularitatea tao. Această „rămânere în propriul trup“ îl împiedică pe adept să capituleze complet în fața oricărui guru, ființă divină sau figură religioasă. Nimeni nu poate efectua munca spirituală în locul tău.

Chia consideră că rolul său este acela de a fi, pur și simplu, un învățător care își ajută elevii să aibă încredere în forțele proprii prin cultivarea propriei energii chi. El le transferă chi-ul (sau „shakti“) elevilor săi, doar pentru ca aceștia să înțeleagă mai bine ceea ce trebuie să cultive și refuză orice relație dependentă, din punct de vedere emoțional. Se descrie ca fiind mașina din capătul caravanei. „Îi pot oferi fiecărui elev o hartă a drumului, un set de unelte și de instrucțiuni despre cum să-și repare mașina. Pornim împreună la drum și ne

ajutăm, și ne iubim reciproc cât mai mult posibil, de-a lungul drumului. Într-un final însă, fiecare trebuie să meargă pe propriul drum. Mașina unora se va strica, alții se vor rătăci sau vor alege o altă rută. Unii poate că vor găsi un drum mai bun decât cel pe care l-am planificat eu. Ca învățător, nu pot să le ofer o bunăvoință ce trece dincolo de hartă, unelte și instrucțiuni precise pentru a conduce în siguranță.“

Premisa taoistă spune că puțini bărbați descoperă secretul accesării complete a puterii sexuale adormite în adâncul propriilor trupuri. Este revoluționar pentru bărbatul de rând să creadă că se poate bucura de o plăcere profundă și radiantă a sexului, care penetrează adâncul ființei sale într-un mod permanent, o experiență mult superioară orgasmului genital obișnuit. Acest tip de „orgasm total al trupului și al sufletului“ prelungit, cultivat de taoiști, este în mod normal considerat darul excepțional al femeilor pasionale și sensibile. A devenit chiar cel mai mare mit al culturii Vestice: femeia, ca obiect pasional al iubirii romantice, cea care împinge iubirea către adevărata tandrețe. Taoiștii ne învață că bărbații pot participa în egală măsură în iubire, prin intermediul unui echilibru cu adevărat extraordinar al energiilor sexuale, la fel de tangibil ca orice senzație fizică a orgasmelor genitale.

Cum este posibil pentru un bărbat să-și transforme în mod radical propria experiență sexuală și, prin intermediul acesteia, întreaga experiență a propriei vieți? În mod paradoxal, acest „orgasm superior“ poate fi descoperit doar atunci când orgasmul „normal“ sau genital, cel care îi preocupă atât de mult pe sexologii americani, nu mai este scos în evidență. Cele trei etape de bază de început ale „cultivării duale“ taoiste a energiei sexuale pentru cupluri sunt:

- 1) Bărbatul învață să-și mențină penisul erect, atât timp cât dorește și nu ejaculează spermă.
- 2) Bărbatul și femeia redirecționează energia sexuală prin intermediul unor canale ale trupului către regiunile superioare ale inimii, ale creierului și ale glandelor.
- 3) Bărbatul schimbă energia sa supraalimentată cu energia complementară a femeii.

Pentru bărbat, cheia este deschiderea canalelor pentru sentimente și pentru energia subtilă față de esența femeii și absorbirea acestei esențe în timpul sexului.

Dacă nu ai o parteneră, taoiștii oferă o practică modificată, numită „cultivarea simplă“. Aceasta îl învață pe un bărbat singur cum să-și pună energia sexuală la treabă în mod creativ de-a lungul zilei sau cum să se bucure pur și simplu de viață, cu o stare bună de sănătate, fără povara frustrării sexuale. Scopul maștrilor taoiști nu a fost acela de a crea un orgasm mitologic extrem de macho pe care orice bărbat să se străduiască să-l obțină și să intre astfel într-o competiție. Mai curând, aceștia și-au dorit să-i învețe pe bărbați și pe femei moduri practice de a-și folosi energiile naturale pentru a pătrunde mai adânc în darul cel mai important al vieții: libertatea de a iubi.

Prin urmare, ce legătură are toată această cultivare a energiei sexuale cu iubirea, fie ea de tip personal romantic sau compasional religios? Taoiștii ne învață că este responsabilitatea

bărbatului și a femeii să echilibreze puterile Cerului și ale Pământului în mod armonios în ei înșiși și că acea armonie îi va urma în alte sfere ale vieților lor. La nivel ezoteric, toate actele de iubire umană reprezintă o transformare spontană a esenței sămânței noastre. Esența sămânței noastre, sămânța propriului suflet, este stocată, din punct de vedere fizic în trup sub forma energiei spermei sau a ovarelor. Atunci când iubim pe cineva, nu doar că ajutăm acea persoană, dar ne transformăm și o parte a propriei esențe către un nivel superior de energie. Astfel, taoiștii văd sexualitatea ca principala sursă de energie din spatele iubirii, la nivel uman. Oricine urmează „calea inimii“ – iubirea spontană și constantă a tot ceea ce întâlnim – își va găsi calea mult întărită de cunoașterea taoistă despre folosirea puterii sexualității pentru a ajunge la acest rezultat.

În același timp, armonia cosmică nevăzută tao este cea care este mereu prezentă și care permite să aibă loc experiența iubirii personale. Astfel, termenul taoist „armonie“ este probabil cel mai apropiat echivalent al conceptului Vestic de „iubire“ sau de compasiune, la nivel personal și universal. Scopul taoist nu este de a împlini egoul uman cu dorințele sale de nestăpânit. Este de a liniști egoul și de a calma mintea, ca energiile subtile ale trupului să fie mai întâi observate și apoi cultivate către un nivel superior de conștientizare. Apoi, mintea își poate vedea adevăratul său rol în ierarhia lucrurilor la nivel larg și poate lucra în mod armonios pentru a păstra echilibrul acestor forțe. Relațiile personale de iubire pot reprezenta o etapă importantă a acestui proces, un microcosmos al câmpurilor mai mari de energie subtilă a universului.

Sexologii vestici vor respinge, fără îndoială, aceste metode ca neavând vreo bază statistică sau verificabilă, din punct de vedere științific, dar și pentru folosirea unor termeni vagi, precum „energie“. Religiiile vestice, care se opun plăcerii sexuale, pot respinge aceste metode, dar școlile asceților estici, care cred că iluminarea spirituală poate fi găsită doar prin austerități, includ abstenența sexuală. Adevărul este că taoiștii timpurii erau oameni de știință care își bazau practicile pe observarea biologiei și psihologiei umane. Nu erau nici hedoniști, nici asceți, ci căutau o cale de mijloc pentru a crea cea mai înaltă armonie spirituală posibilă între un bărbat și o femeie în conformitate cu legile naturale ale universului. Poezia profund filosofică a taoiștilor, de la I Ching la Lao Tse, de la „Tao Te Ching“ la „Secretul Florii de Aur“, toate depun mărturie asupra superiorității sublimă a viziunii acestora.

Faptul că aceste practici taoiste au supraviețuit prin transmitere orală câteva mii de ani este cea mai puternică dovadă că ele funcționează. Interviuurile pe care le-am efectuat cu zeci de cupluri moderne vestice care folosesc aceste practici sexuale taoiste au confirmat că acestea încă funcționează pentru o mulțime obișnuită de bărbați din mediul urban, tineri, bătrâni, albi, negri, chinezi, căsătoriți și necăsătoriți. Elevii de yoga, de arte marțiale și de meditație au considerat în mod deosebit că este ușor să învețe tehnica retenției seminale. Multe persoane erau deja conștiente de importanța energiei sexuale în cadrul propriei căi spirituale, dar nu aveau metodele potrivite de a exprima acest lucru direct când făceau dragoste.

Metodele taoiste pot părea similare tehnicilor sexuale tantrice devenite populare în Vest. Principiul echilibrului dintre bărbat și femeie și folosirea trupului ca pe un creuzet pentru transformare sunt esențial identice. Cum sugerează Nik Doulgas și Penny Slinger în cartea care îi face autorități în domeniu, *Secretele amorului transfigurator extatic* (Inner Traditions N.Y. 1980), tantra indiană e posibil să-și aibă originea în taoismul antic din China și apoi să fi reintrat în China sute de ani mai târziu, ca efect revitalizant al practicilor sexuale taoiste.

Pentru lumea vestică de azi, cea mai importantă deosebire este faptul că taoismul ezoteric nu se ascunde sub mantia ritualurilor secrete și a invocărilor zeităților religioase, ce pot face ca tantra să pară ciudată și nepotrivită, atunci când este transplantată în cadrul acestei culturi. Sexul era folosit într-un mod mult mai deschis în China ca formă medicinală de vindecare și cale naturală de echilibrare spirituală fără acele nuanțe religioase. Îți recomand cu tărie să obții *Secretele amorului transfigurator extatic*, în completarea acestei cărți, având în vedere conținutul de traduceri proaspete ale tratatelor clasice taoiste asupra sexului și multiplele ilustrații superbe ale pozițiilor taoiste de sex ce nu sunt incluse în această carte.

Trebuie subliniat faptul că maestrul Chia nu predă aceste metode de transformare a energiei sexuale separat de practica sa de meditație, Tai Chi Chuan, Cămașa de Fier, Chi Kung și alte arte taoiste. Echilibrul sexual este o fundație extrem de importantă pentru construirea unei vieți sănătoase, din punct de vedere fizic și emoțional, dar scopul taoist este de a aduce laolaltă energiile primitive care stau la baza tuturor dorințelor noastre, a emoțiilor și a gândurilor, pentru a le cultiva înapoi până la stările lor originale de spirit pur.

Maeștrii taoiști ai Chinei antice nu erau proști. Știau că iubirea dintre bărbat și femeie este un mister ce nu poate fi învățat. Sexul poate fi doar slujnica unei iubiri superioare, dar limitările noastre sexuale ne fac adesea să ne confruntăm cu sentimentul că relațiile cu partenerii noștri sau că viețile noastre, în general, nu sunt complete. Tehnicile predate în această carte nu reprezintă înlocuitori mecanici ai iubirii. Secretele iubirii taoiste sunt menite să fie stăpânite și apoi eliminate, atunci când transformarea energiei sexuale este trăită sub forma unei puteri creatoare a bărbatului, la fel de ușor, cum este mersul pe jos, vorbitul sau gânditul. Apoi, plăcerea sexului poate fi una extatică, dincolo de orgasm și de iubirea tandră decât ai putea crede.

Michael Winn,
iunie 1984

Michael Winn este editorul general al *Enciclopediei de Yoga Ezoterică Taoistă* și instructor în cadrul Healing Tao Center din New York. Născut în San Francisco, în 1951, și educat la Colegiul Dartmouth, el a călătorit în peste șaiszeci de țări ca jurnalist, fotograf, ghid de călătorie și observator al culturilor globale. A practicat diferite forme de meditație, yoga Kundalini, Chi Kung și Tai Chi, de-a lungul a cincisprezece ani. A testat metodele oferite în această carte în timpul unei perioade extinse de abțință, iar mai târziu, alături de o parteneră. Doar după ce a descoperit eficacitatea acestor metode în ambele situații Winn a fost de acord cu această colaborare. Ideile principale îi aparțin în totalitate lui Mantak Chia, așa cum i-au fost transmise de către învățătorii săi taoiști.

KUNG-FU SEXUAL CHINEZESC

Poate funcționa în Vest?

de Gunther Weil, Ph. D.

Fascinația Americii față de sex din anii '80 poate fi egalată doar de o gamă largă de puncte de vedere confuze pe aceeași temă. Avem nevoie de plăcerea oferită de sex, dar nu putem decide cum să abordăm durerea emoțională și complexitatea ce adesea vin la pachet. Cu toții ne-am simțit vinovați, confuzi sau distanți față de propriile implicări și asumări într-un moment sau altul. De unde își extrage sexul o astfel de putere enormă, capabilă să ne influențeze viețile?

Fără îndoială, există un imperativ biologic implicit: nevoia speciei de reproducere și de continuitate. Mai puțin clar, dar la fel de puternic este felul în care sentimentele sexuale se blochează în plasa complexă a culturii noastre. Într-un final, obiceiurile legate de sex ce există la nivel cultural devin un set puternic de influențe neconștientizate. Cei mai mulți poartă cu sine un exces de moravuri sexuale tipice vremurilor în care trăim de atât de mult timp, încât au uitat cât de grea este această povară.

Moștenirile culturale ale eticii iudeo-creștine au reprezentat axa în jurul căreia experimentele sexuale ale anilor '60 s-au învățit. Stilurile de viață nevrotice și austere ale eticii din generația anterioară au fost printre principalele cauze ale revoluției sexuale din anii '60. Alienati de ipocrizia sexuală și de efectele evident devastatoare ale reprimării sexuale, oamenii au început să caute moduri noi și mai sincere prin care să-și exprime propriile dorințe. De-a lungul ultimilor douăzeci de ani, am văzut cum revoluția sexuală a ajuns de unde a plecat. Ceea ce era anterior ilicit și interzis a devenit obișnuiță și banalitate. Unele persoane caută o soluție pentru această dilemă printr-o reîntoarcere la vechea moralitate. Altele își caută refugiul în abstenență. Iar unii dintre noi încă mai caută...

Consecințele ample ale revoluției sexuale din anii '60, inclusiv diversele Mișcări de eliberare ce au însoțit-o, sunt acum reexamineate ca urmare a conflictului extins și a nefericirii dintre bărbați și femei. Noua dorință pentru o „nouă frontieră” a sexualității din anii '80, un trend care a apărut în mass-media, este, în esență, o reacție față de rezultatele nefericite ale noilor experimente de moralitate din ultimele două decenii. Credeam că știm ce ne dorim, dar atunci când am obținut acel lucru ne-am dat seama că altceva lipsea. Din punct de

vedere individual și cultural, examinăm din nou înțelesul propriei sexualități și scopurile mai profunde deservite de propriile relații de iubire.

Multe idei noi iau acum naștere din Mișcarea de conștientizare New Age ce adresează această nevoie. Observați, de exemplu, conceptul de „Monogamie Superioară“, ce scoate în evidență provocarea și entuziasmul relațiilor conștiente, de lungă durată, ce transcend egoismul romantic. Mult-discutata renaștere a interesului la nivel larg în tantra sexuală indiană și tibetană este un alt exemplu. Alte persoane iau din nou în considerare meritele bur-lăciei. Paradigma sexuală se modifică din nou, ca parte a transformării complete a felului în care funcționează moralitatea americană. Pe măsură ce aceasta se modifică, suntem și mai intrigati de Majoritatea Moralista, ce caută să readucă la viață vechile reprimări și tipare nevrotice, acelea care ne-au împins, inițial, să căutăm un refugiu.

Mulți dintre noi ne străduim să înțelegem care este rolul conflictului dintre moralitatea cea veche și cea nouă. Putem evita capcanele ambelor tipuri de moralitate – cea reprimată și cea „eliberată“ – ce ne sunt deja familiare? Unde ne îndreptăm, atunci când căutăm călăuzire pentru a ne găsi răspunsurile cu adevărat proprii?

Din nefericire, punctele noastre de vedere asupra sexualității umane sunt constant modelate de trendurile și de noutățile științei și ale culturii populare. Suntem influențați de aceste trenduri, în aceeași măsură –, de la dr. Spock la teama de herpes – în care suntem copleșiți de adevăratele procese biochimice care au loc la nivelul trupurilor și minților noastre. „Știm“ adesea mai mult despre cine și ceea ce suntem din ceea ce citim sau vedem la televizor decât din experiențele noastre trăite în mod profund. Este evident că ne lipsește un mod de a vedea lucrurile cu claritate și cu imparțialitate, dincolo de condiționarea noastră socială. Cunoașterea noastră de sine este adesea dobândită din lumea experților, a cărților, a filmelor, a televiziunii, a revistelor populare, în locul unei înțelegeri, pe îndelete, a propriilor senzații interioare sau intuiții.

Puterea acestor influențe culturale poate fi înțeleasă prin observarea cu atenție a teoriilor științifice și psihologice, ciclice și adesea contradictorii, despre sexualitate, pe care le găsim în mass-media. Ajungem cu ușurință la concluzia că instrucțiunile care să fie valide și practice în mod consecvent pentru sănătatea psihică, psihologică și spirituală a bărbaților și a femeilor sunt puține și rare. Această concluzie se aplică în cazul celor mai multe probleme, la nivel social și interpersonal, dar este adevărată în mod deosebit, în ceea ce privește sexualitatea. Adevărul este că nu avem, de fapt, prea multe informații din sursele noastre științifice sau din mass-media despre funcția pe care o îndeplinește sexul, dincolo de argumentele evidente legate de reproducere și de „principiul plăcerii“, care i-au influențat pe marii gânditori, de la Freud la cei mai recentți socio-biologi.

Din nefericire, viețile noastre sunt afectate în mod puternic de această pierdere a cunoașterii propriei sexualități. La nivel de societate, am ales să ignorăm ceea ce marile tradiții spirituale înțelegeau în vechime despre energia sexuală și rolul acesteia în transformarea personală și în evoluția spirituală. Cunoștințele pe care le aveam odinioară au devenit

fragmentate sau distorsionate, prin instituționalizarea religiilor iudeo-creștine și transformate pentru a-i deservi pe zeii inferiori ai controlului social, politic și personal. Tradițiile noastre religioase instituționalizate din Vest au reprimat și au distorsionat instinctul sexual, prin urmare, au dat naștere unor patologii personale și sociale. Astfel, au reușit să îndepărteze efectiv sexualitatea de spiritualitatea sa fundamentală.

În această privință, psihoanaliztii vestici au perceput în mod corect rolul sexualității reprimată în nevrozele individuale. Orice limitări, din punct de vedere psihoanalitic, ar putea avea ca reprezentare completă potențialul uman, putem cădea de acord măcar asupra acestei înțelegeri a lui Freud. Wilhelm Reich și Carl Jung au înțeles destul de bine puterea enormă a energiei sexului liber și a conexiunilor sale cu universul extins al înțelesului său spiritual. Jung a protestat, pe bună dreptate, față de felul în care Freud a scos în evidență boala ca model pentru sănătate, precum și slaba înțelegere a acestuia față de varietatea și de scopul subconștientului. El a scos în evidență, în mod corect, funcția creativă și transcendențială a energiei sexuale a unui individ, adaptat și evoluat, din punct de vedere spiritual.

Toți acești psihologi și ceea ce au lăsat în urma lor au greșit însă, într-un fel sau altul. Este adevărat că instinctul sexual poate, în același timp, să te elibereze și să te înrobească, dar, pentru a avea un efect cu adevărat eliberator, instinctul sexual trebuie direcționat către un alt scop. Doar în conjunctură cu nevoia de o transformare spirituală sexul poate să fie cu adevărat eliberator.

Din cauza acestei lipse de cunoaștere a marilor tradiții spirituale, Freud nu a reușit să înțeleagă acest lucru. Wilhelm Reich, a cărui muncă a influențat, în mare parte, terapiile asupra trupului din cadrul Mișcării pentru Potențialul Uman, a fost suficient de îndrăzneț, cât să ducă ideile lui Freud către concluziile logice ale acestora. Reich a înțeles cu destulă claritate că rezultatul reprimării era boala individuală și fascismul politic.

În zelul său de a scoate în evidență efectele distrugătoare ale reprimării sexuale, el a ignorat în același timp și funcțiile cu potențial transformator ale energiei sexuale. Carl Jung avea problema direct opusă. El a scos în evidență în mod clar perspectiva spirituală și transcendențială a instinctului sexual, dar a ignorat rolul central al trupului fizic în această desfășurare. Această omisiune a făcut imposibilă aplicarea modelelor intelectuale complexe ale lui Jung în problemele cotidiene ale sexualității.

Astfel că degeaba căutăm în psihologia vestică, pentru a găsi discipline și principii practice, necesare pentru a rezolva conflictele pe care le avem în domeniul sexual. Aceasta este o dilemă simplă și obișnuită. Atunci când ne dorim să armonizăm relațiile sexuale și de iubire cu scopurile noastre spirituale, situația în care ne regăsim poate fi deosebit de dureroasă. Iar și iar funcția sexuală se dovedește a fi o influență perturbatoare, ce generează conflict și dezbinare în viețile noastre. Prin urmare, nu ar trebui să ne mire prea tare faptul că abținerea a devenit o alternativă atractivă pentru atât de multe persoane care doresc să urmeze o cale spirituală, în timp ce rămân bărbați și femei mondeni.