

Biblioteka "HORUS", II kolo, četvrta knjiga

Za izdavača
Dijana Dereta

Mantak Chia & Michael Winn
TAOISTIČKE TAJNE O LJUBAVI
Negovanje muške seksualne energije kroz Tao

Prevod
Miroslav Dereta

Glavni i odgovorni urednik
Slavica Crnogorac

Recenzent
Nebojša Glišić

Korice
Nebojša Rogić

Korektor / lektor
Jasmin Dipanov

Naslov originala
TAOIST SECTRETS OF LOVE
(Cultivating male sexual energy)

Tiraž
3.000 primeraka

Slog i štampa



Telefoni i adresa plasmana
Vladimira Rolovića 30, 11030 Beograd
011 / 512-461, 512-221

Mantak Čia i Majkl Vin

TAOISTIČKE TAJNE O LJUBAVI

Negovanje muške seksualne energije kroz Tao

U Beogradu, oktobra 1990.

O AUTORU – Mantak Čia

Autor ove knjige, Mantak Čia, rođen je u Tajlandu 4. aprila 1944. godine. Kada mu je bilo šest ili sedam godina, na jednom letnjem raspustu naučio je od budističkih monaha da "sedne i zaustavi duh". Ovo ne znači da je kao dete bio pasivan i miran. Dapače, u vreme kada je u Hong Kongu pohađao gimnaziju, uspešno se bavio atletikom i gimnastikom. U to vreme naučio je i tradicionalni tajlandski boks, i sreo je Majstora Lua, koji ga je podučio u Tai Či Čuanu. Ubrzo nakon toga, Majstor Lu uputio ga je u Aikido, Jogu i još Tai Čia. Međutim, njegovo poznavanje ezoterične prakse otpočinje kada se, u osamnaestoj godini, vraća u Tajland. Tada ga je jedan stariji drug iz razreda, Čeng Sue Sue, učenik Yi-Enga, naučio Tao ezoteričnoj praksi do nivoa Sjedinjenja Čoveka i Neba.

U svojim dvadesetim godinama, majstor Čia učio je Kundalini Jogu i Budistički Dlan kod Majstora Meugija u Singapuru. Koristeći se Budističkim Dlanom, ubrzo je bio u stanju da otklanja blokade u protoku životne sile kroz svoje unutrašnje organe, kao i da odganja hladnu, mokru, ili bolesnu energiju iz pacijenata, koji su dolazili da vide njegovog Majstora, i na taj način ih vraća u zdravlje. Mladi Mantak Čia osećao je, međutim, da Kundalini Joga proizvodi suviše toplote i da može biti opasna, tako da ju je kasnije kombinovao sa elementima Tao prakse, koji su imali rashladujuće dejstvo.

Kasnije je sreo i učio kod Majstora Pan Yua, koji je bio stvorio jednu sintezu iz teističkog, budističkog i Ch'an učenja, i kod Majstora Čeng Yao-Lunga, koji je takode bio stvorio jedan novi sistem spojivši tajlandski boks i Kung Fu. Od Majstora Čeng Yao-Lunga naučio je tajnu Šao-Lin metodu unutrašnje moći, kao i metodu Gvozdene košulje nazvanu "Pročišćavanje koštane srži i obnavljanje tetiva". Od majstora Pan Yua naučio je jednu varijaciju Kundalini i "čelično telo", tehniku za koju se kaže da čuva telo od starenja. Majstor Pan Yu i dalje živi i deluje u Hong Kongu, gde leči pacijente tako što svoju životnu silu prenosi na njih. Kako bi bolje razumeo mehanizam koji leži ispod isceljujuće energije, Čia je takode dve godine proučavao zapadnjačku medicinsku nauku i anatomiju.

I pored svih ovih aktivnosti, Majstor Čia bio je menadžer kompanije Geštetner za Tajland, bio je zadužen za prodaju ofset štamparskih mašina, i bio je odlično upoznat sa načinom rada štamparskih i mašina za kopiranje, koje je proizvodila njegova kompanija. Vrlo je verovatno da je on jedini Taoistički majstor na svetu koji u svojoj dnevnoj sobi ima kompjuter.

Njegova supruga Maneewan radi kao medicinski tehničar. Ukratko, on predstavlja živi dokaz da je njegovo delovanje veoma ovozemaljsko, delovanje na usavršavanju svakodnevnog života, koje pritom ne zahteva povlačenje od društva u pustinjački život.

Glavni pogon Čiove namere jeste da raščisti sa misticizmom, sa izveštačenošću, sa moćima koje se pripisuju Guruu, sa uzdanjem u stvari drugih svetova, stvari magije. Umesto svega ovoga, on pokušava da predstavi jedan potpuno predviđajući model, koji bi se kao naučno sredstvo mogao primeniti na energetske sisteme. Nada se da će ovo vremenom dovesti do tehnološkog razvoja, koji će uprostiti ili ubrzati sredstva koja bi omogućila takav progres. Sa takvim se nadama obraća članovima medicinske zajednice, predlažući istraživanja onoga što im ima ponuditi. Postoje lekari, pravnici, kompjuterski inženjeri, koji su već iskusili, iz prve ruke, dobrobiti koje obezbeđuju metode Majstora Čie. Do njih je, kao i do ostalih iz naučne zajednice, da se pridruže Majstoru Čii u njegovom životnom zadatku, koji se sastoji u premošćivanju jaza između razuma i duše, duha i tela, nauke i religije.

UVOD

Taoističko "dvojno uzgajanje" i potraga za seksualnom ljubalju

"Kakva šteta! Planinski vršak koji meri tek kvadratni pedalj, izvor je vekovni ogromnog nadahnuća i jada."

– *Anonimni kineski pesnik o čovekovoj opsednutosti ženinim polom.*

Hiljade knjiga ispisano je u nastojanju da se pomogne ljudima i ženama, da razreše probleme koji proizilaze iz beskrajnog traganja za seksualno ispunjavajućom ljubavi. Sta bi tu, uopšte, novo imalo da se napiše?

Taoističke tajne o ljubavi ne predstavljaju još jedan kitnjasti filozofski traktat o ekstazama orijentalne ljubavi. Naprotiv, to je jedan pragmatičan priručnik u kome su sažeta tajna učenja o seksu, od četiri živa taoistička majstora, koje je obišao Mantak Čia tokom svog petnaestogodišnjeg putovanja i proučavanja na Dalekom Istoku. Kako on to reče: "Pročitao sam tonu knjiga koje su mi govorile kako je veličanstveno egzotično vođenje ljubavi, no ni jedna od njih nije objasnila kako se to zapravo vodi. I tako sam odlučio da to sam napišem."

Većina knjiga o taoističkom seksu ne uspeva da uputi kako transformisati energiju sperme, kada se ova uspe zadržati, gde u telu pohraniti seksualnu energiju, kako je na najbolji način razmeniti sa ženom. Isto tako, ove knjige tek površno obrađuju pitanje zadržavanja semena. Čia je sintetizovao starinske taoističke prakse u jednostavne ali moćne metode, koje zapadni čovek može lako naučiti. Ovaj prvi volumen usmeren je prevashodno muškarcima, iz prostog razloga što je većina muškaraca seksualno slabija od žena i kroz seks gubi više energije nego žena. Jedan kasniji volumen prikazaće egzotičnu taoističku praksu za žene, u šta spada i voljno zaustavljanje menstrualnog toka.

Seksualna neravnoteža između muškaraca i žena je očigledna. Žena je u stanju da seksualno prima svog čoveka koliko joj drago, te stoga taoisti kažu da je njena jin esencija bezmalo neugasiva. Muškarčevo vođenje ljubavi ograničeno je količinom energije koju ima, kako bi održao erekciju. Njegov jang lakše se umara. Žena je seksualno jača od muškarca, zato što je to biološki nužno. Njeni organi za razmnožavanje moraju da podnesu napor

fizičkog stvaranja i podizanja dece. Dejstvo koje ova biološka nejednakost ima na muškarca je korenito i okida čitavu jednu lančanu reakciju, koja može da prožima muško mišljenje i osećanje na svim nivoima, od braka, preko posla, do kulturnih uloga koje zauzimamo i duhovnih uzora koje odabiramo za svoj unutrašnji razvoj.

Većinom su muškarci u srcu podjednako i prestrašeni ženinim beskrajnim seksualnim kapacitetom, koliko mu se i dive. Opšti ishod ovoga jeste da se muškarci osećaju seksualno nesigurni, što nastoje nadoknaditi nekom drugom snagom. Upravo seksualna nesigurnost možda predstavlja osnovni razlog što su muškarci posezali za fizičkom, političkom, finansijskom, intelektualnom i religijskom prednošću nad ženama. Ispravljanje ove seksualne neravnoteže moglo bi imati značajna sporedna postignuća uspostavljanjem jednog harmoničnijeg društva, premda je prvobitni cilj taoističkog učenja o uzgajanju seksualne energije bio lično zdravlje i duhovno ispunjenje.

Potruga za seksualno ispunjenom ljubavlju poprimila je dimenzije religije među onima koji su suviše liberalni, ili suviše naučno nastrojeni da bi prihvatili ma koju tradicionalnu varijantu boga. Moć koja leži ispod ove vere u romantičnu ljubav, u krajnju odanost jednoj osobi, jeste moć seksualnog doživljaja. On nudi nešto dodirljivo, što se može podeliti sa drugim, ritual koji je ličan i prisutan.

Propast religije na zapadu možda je otpočeo onda kada je doživljaj seksa nadvladao duhovni doživljaj, kojeg je pružala crkva kroz molitvu i pripadništvo. Sadašnja obnova religije na zapadu delimično dolazi kao posledica seksualne iscrpljenosti, koja se vuče na repu seksualne revolucije. Seks je postao droga, opijum za nezadovoljne mase. Potpuna seksualna sloboda nije obezbedila stabilnost koja je ljudima najviše nedostajala. Danas se ljudi ponovo okreću bilo braku, bilo religiji, u potrazi za doživljajem apsoluta.

Taoisti kao rešenje koje vodi stabilnosti ne predlažu, niti brak, niti religiju osim u slučaju kada je to brak suptilnih energija, koje oni definišu kao jin i jang. Oni jednostavno podstiču svog pojedinca da uzgaja svoju prirodu, unutrašnju životnu silu, iliti či. Upravo su u ovom kontekstu stari Kinezi razvili visoko prefinjene metode pospešivanja seksualne vitalnosti u muškaraca, samaca ili oženjenih. Postoje dva glavna načina na koje se ove metode uzgajanja mogu koristiti. U skladu sa tim, ova knjiga privući će dve odvojene grupe učenika.

Prvi učenik traži svetovnu sreću u vidu fizičkog, emocionalnog i

duševnog zadovoljstva. Ovde spada svaki laik rešen da postigne učvršćivanje svog ličnog ljubavnog odnosa, umanjenje seksualne frustracije, otklanjanje malodušnosti prema seksu, lečenje impotencije, noćne polucije i preuranjene ejakulacije, kao i opšte produžavanje svog životnog veka i pospešenje dobrog zdravlja.

Drugi učenik smatra za sebe da je na duhovnom putu, i hoće na neki način da integriše svoje seksualne želje sa meditativnom delatnošću i duhovnim verovanjima. Učenici koji su već privučeni proučavanju taoističkih tajni kod Majstora Čia, uzgajaju seksualne energije, potiču iz zapanjujuće širokog raspona duhovnih disciplina, u koje spadaju sve vrste joge: Kundalini, Hatha, Kirya, Tantricka, Siddha, razne borilačke veštine, kao i Transcendentalna meditacija, Zen, Budizam, Sufizam, Hinduizam i Hrišćanstvo. To sugerise da puno Amerikanaca, bez obzira koliko oni bili zadovoljeni svojim duhovnim verovanjima, oseća potrebu da bolje integriše svoju seksualnost sa svojim duhovnim razvojem.

Taoistička delatnost či – kultivacije usredsredena je na integrisanje božanskih ili suptilnih energija u ljudsko telo, sa ciljem postizanja dinamične ravnoteže suprotstavljenih energija, nazvanih jin i jang. Tao je neopisivi zbir i apsolutno ishodište ovih energija, koje se ispoljavaju u večito promenljivom obliku. Taoisti, pošto su praktični, predložili su da čovek može otpočeti sa najpristupačnijom energijom pri ruci, energijom seksualnog privlačenja između muškarca i žene, i upotrebiti tu energiju kao odskočnu dasku prema suptilnijim područjima.

Taoistička ezoterična joga, niti je religija, niti put do prosvetljenja. Njezino viđenje je dalekosežno u učenju, da su prosvetljenje i fizička besmrtnost tek stanke u procesu postizanja celovitosti kao ljudskog bića. Takođe, ona uvek ostaje veoma bliska i praktična. Sirovina potrebna za ovakvu evoluciju prisutna je u svakom trenutku života jednog običnog ljudskog bića.

Taoističko učenje o fizičkoj besmrtnosti ne sugerise da ljudi prestaju da umiru. Ono kaže da oni pre smrti razvijaju jedno "čvrsto" ili stvarno telo, koje je takode poznato kao Besmrtno telo, Solarno telo, Kristalno telo, kao i pod drugim nazivima. Najbližu zapadnjačku paralelu taoističkom besmrtniku predstavljao bi anđeo. Ovo se razlikuje od onih škola koje uče kako postati sveti čovek rastvaranjem sopstvenog ega u bljesku kosmičke jedinstvenosti. Taoisti insistiraju da svaki sledbenik sačuva svoju individualnu prirodu unutar tela (fizičkog i duhovnog), kako bi mogao da nadgleda razvoj svoje duše sve do konačnog sjedinjenja sa VU ČI, ništavilom

iz kojeg se uzdiže jedinstvenost Taoa. Ovo "ostajanje u sopstvenom telu" isključuje mogućnost da se sledbenik potpuno preda ma kom bogu, božanskom biću, verskom autoritetu. Niko ne može umesto vas obavljati vašu duhovnu delatnost.

Čia vidi svoju ulogu prosto kao učitelja, koji pomaže učenicima da ovladaju sobom putem uzgajanja svoje energije. On prenosi ČI (ili ŠAKTI) na svoje učenike, samo da bi ovi stekli bolji osećaj za ono što treba da uzgajaju a odbija bilo kakve ovisne emocionalne odnose. Opisuje sebe kao glavnog vozača u karavanu automobila. "Svakom učeniku mogu dati auto – kartu, komplet alata i uputstva kako popraviti auto. Otpočinjemo zajedno i čitavim putem se pomažemo i volimo medjusobno koliko god možemo. Ali, naposletku svako mora da izgura sam. Neki će se pokvariti, izgubiti se, ili odabrati neku drugačiju rutu. Neki će pronaći bolji put od onoga koji sam je označio. Sva dobrota koju kao učitelj mogu ponuditi sastoji se iz mape, alata i preciznih uputstava za bezbednu vožnju."

Taoistička premisa glasi, da malo ko ikada prodre u tajnu potpunog crpljenja seksualne moći, koja spava u njegovom telu. Za prosečnog čoveka revolucionarno je postignuće da može uživati u dubokoj i blistavoj nasladi seksom, koja stalno prodire do srži njegovog bića, doživljaju koji nadaleko premašuje običan genitalni orgazam. Za ovu vrstu produženog "orgazma čitavog tela i duše", koju su odnegovali taoisti, obično se smatra da je isključivi dar strastvenih i osećajnih žena. To je čak postalo i najmoćniji mit zapadnjačke kulture – žena kao strastveni objekat romantične ljubavi, ona, koja ljubav dovodi do njene stvarne nežnosti. Taoisti su učili da muškarci ravnopravno mogu da učestvuju u ljubavi, putem jednog zaista izuzetnog uravnotežavanja seksualnih energija, opipljivog koliko i svaki fizički osećaj, genitalnog orgazma.

Kako je moguće da jedan čovek tako korenito preobrati svoj seksualni doživljaj, a time i celokupno svoje doživljavanje života? Paradoksalno, ovaj "viši orgazam" može se otkriti tek onda, kada se umanjani naglašavanje "normalnog", ili genitalnog orgazma, kojim su toliko preokupirani američki seksolozi. Tri početna stupnja "dvojnog uzgajanja" seksualne energije su:

- 1) Muškarac uči da održava penis ukrućen dokle to želi i ne ejakulira nimalo sperme.
- 2) Muškarac i žena preusmeravaju seksualnu energiju kroz određene telesne kanale u viša područja srca, mozga i žlezda.
- 3) Muškarac razmenjuje svoju energiju, super naboja, sa komple-

mentarnom energijom žene.

Za muškarca ključno je otvoriti svoja osećanja i kanale suptilne energije prema ženinoj esenciji i upijati ženinu energiju tokom polnog odnosa.

Ako nemate voljenu osobu, taoisti nude modifikaciju ove delatnosti poznatu kao "uzgajanje nasamo". Tu se podučava samac, kako da dovede svoju seksualnu energiju u kreativnu aktivnost u svakodnevnom životu, ili jednostavno da uživa u životu i dobrom zdravlju, bez jarma seksualne frustriranosti. Cilj taoističkih majstora nije bio da stvore novi mit o super muškarčini koga bi se svi upirali da dostignu, što bi dovelo do takmičenja. Naprotiv, njihov cilj bio je da nauče ljude i žene praktičnim načinima upotrebljavanja prirodnih energija, kako bi što dublje ušli u najveći životni dar – slobodu ljubavi.

I sada, kakve veze sve ove kultivacije seksualne energije imaju sa ljubavlju, bilo sa onom ličnom, romantičnom, bilo sa saosećajnom, religijskom? Taoisti uče da je odgovornost čoveka i žene, da unutar sebe samih, harmonično uravnotežuju moći Neba i Zemlje, te da će uslediti harmonija i u drugim sferama života. Na ezoteričnom nivou, svaka delatnost ljudske ljubavi jeste spontana transformacija naše semenske esencije. Naša semenska esencija, seme same naše duše, fizički se skladišti u telu u obliku spermalne ili jajne energije. Kada neku osobu volimo, ne samo da joj pomažemo, već takođe transformišemo jedan deo naše esencije u viši nivo energije. Stoga taoisti vide seksualnost kao primarni izvor moći sadržane u ljubavi, na ljudskom nivou. Svako ko sledi "stazu srca" – spontana i trajna ljubav prema svemu sa čime se suočimo – otkriće da mu je put znatno učvršćen uvidima taoista u korišćenje moći seksualnosti u tu svrhu.

Istovremeno, ono što omogućuje da se javi doživljaj lične ljubavi, je velika nevidena kosmička harmonija, koja je uvek prisutna. Prema tome, Tao izraz "harmonija" verovatno je najbliži ekvivalent zapadnjačkom pojmu "ljubav" ili saosećanje, kako na ličnom, tako i na opštem nivou. Taoistički cilj nije da ispuni nezajažljive želje ljudskog ega. Cilj je utisati ego i umiriti um, prvo da bi se omogućilo opažanje suptilnih energija, a potom njihovo uzgajanje do visokog nivoa svesnosti. Tada um može shvatiti svoju istinsku ulogu u širem poretku stvari i da deluje skladno kako bi održavala ravnotežu između sila. Lični ljubavni odnosi mogu biti dragocen stupanj u ovom procesu, mikrokosmos krupnijih kosmičkih polja suptilne energije.

Zapadnjački seksolozi neizostavno će odbaciti ove metode usled nepostojanja statističke, ili potvrđljive naučne osnove, i optužice ih za

korišćenje neodređenih termina kao što je "energija". Možda će biti izbegnute od strane zapadnih religija, koje se protive seksualnom zadovoljstvu, kao i od istočnjačkih asketskih škola koje veruju da je duhovno prosvetljenje ostvarivo jedino kroz odricanja u koja ubrajaju i seksualnu apstinenciju. Činjenica je, međutim, da su rani taoisti bili naučnici koji su svoje delovanje zasnivali na preciznom posmatranju ljudske biologije i psihologije. Nisu bili ni hedonisti ni askete, već su se upućivali srednjom stazom, stvarajući pritom najveću moguću duhovnu harmoniju između čoveka i žene, u skladu sa prirodnim zakonima svemira. Duboko filozofska poezija taoista, počevši od I Činga, preko Lao-Čeovog "Tao Te Čing" sve do "Tajne zlatnog cveta", skupa svedoče o plemenitim visinama njihove dosežnosti.

Činjenica da su ove taoističke delatnosti preživle nekoliko hiljada godina, najbolje je svedočanstvo da su delotvorne. Razgovore koje sam sproveo sa desetinama zapadnjačkih parova koji koriste ove taoističke seksualne delatnosti, potvrdili su da je metoda i dalje uspešna za jedan poprečni presek gradskih ljudi, mladih, starih, belih, crnih, Kineza, venčanih, nevenčanih. Učenci joge, borilačkih veština i meditacije otkrili su da im je bilo posebno lako da ovladaju tehnikom zadržavanja semena. Mnogi ljudi već su bili svesni važnosti uloge seksualne energije na njihovom duhovnom putu, ali im je prosto nedostajao način da to izraze direktno u vođenju ljubavi.

Taoističke metode mogu nekome izgledati slične tantričkim seksualnim tehnikama, koje postaju popularne na zapadu. Princip uravnoteženja muškog i ženskog i upotreba tela, kao posude u kojoj se vrši transformacija, u suštini su isti. Kao što su rekli Nik Douglas i Penny Singer u svojim autoritativnim "Seksualnim Tajnama" (Inner Traditions N.Y. 1980), indijska tantra možda vodi poreklo od starih taoista iz Kine, da bi zatim, nakon stotina godina, ponovo došla do Kine sa oživljavajućim dejstvom na taoističke seksualne delatnosti.

Za današnje zapadnjake, osnovna praktična razlika je u tome što se ezoterični taoizam nikad nije ogrtao plaštom tajnih rituala, niti je prizivao verska božanstva, koja inače tantru čine čudnom i nezgrapnom kada se presadi u ovu kulturu. Seks je korišćen na otvoreniji način u Kini kao medicinski vid isceljenja i prirodni put ka duhovnoj ravnoteži, bez sličnih religijskih primesa. Čvrsto preporučujem da nabavite Seksualne tajne kao priručnik ovoj knjizi, pošto sadrži sveže prevode starih taoističkih spisa o seksu i ima desetine prvoklasnih ilustracija taoističkih ljubavnih poza, koje ova knjiga ne pruža.

Potrebno je naglasiti da Majstor Čia ne predaje svoje taoističke metode transformisanja seksualne energije kao odvojene od svoje meditativne delatnosti, Tai Či Čua, Gvozdene košulje Či Kung i drugih taoističkih veština. Seksualna ravnoteža jeste veoma važna za izgradnju zdravog fizičkog i emocionalnog života. Taoistički gol je, međutim, da sakupi sve iskonske energije koje pokreću sve naše želje, osećanja, misli, i da ih povratno uzgaji u njihovo prvobitno stanje čiste duše.

Taoistički majstori stare Kine nisu bili naivni. Znali su da je ljubav između muškarca i žene misterija koja se neda predavati. Seks možda i jeste tek sluškinja uzvišene ljubavi, ali naša seksualna ograničenja često nam se ukazuju uz osećanje da su naši odnosi sa onima koje volimo, pa i sam naš život, nepotpuni. Tehnike prikazane u ovoj knjizi ne predstavljaju mehaničke surrogate za ljubav. Taoističkim tajnama o ljubavi valja ovladati, a odložiti ih onda kada transformaciju seksualne energije počnemo doživljavati kao prirodnu, stvaralačku snagu čoveka, laku poput hodanja, pričanja ili mišljenja. Tada naslada seksa može biti ekstatičnija od orgazma, a ljubav nežnija nego što možemo poverovati.

*Michael Winn
Jun 1984.*

Michael Winn je glavni urednik Enciklopedije taoističke ezoterične joge i instruktor u Tao centru za isceljivanje u Njujorku. Rođen je u San Francisku, 1951. god., a obrazovao se u Dartmouth College. Putovao je u preko šezdeset zemalja kao novinar, fotograf, vodič ekspedicija i posmatrač globalne kulture. Vežbao je razne vrste meditacija, Kundalini jogu, Či Kung i oblike Tai Čia tokom poslednjih petnaest godina. Isprobao je metode izložene u ovoj knjizi tokom jednog produženog perioda apstinencije, a kasnije zajedno sa voljenom osobom. Tek pošto se uverio da je metoda efikasna u oba stanja, pristao je Winn na ovu saradnju. Osnovne ideje pripadaju isključivo Mantak Čiau, onakve kakve su mu ih predali njegovi Taoistički učitelji.

KINESKI SEKSUALNI KUNG-FU: Hoće li biti delotvoran na zapadu?

Dr. Ginter Vajl

Američka oduševljenost seksom u osamdesetim godinama ovog veka može se porediti jedino sa zbrkom njenih stavova prema tom pitanju. Potrebna nam je naslada seksa, ali ne možemo se odlučiti šta da činimo sa emocioanlnom složenošću i bolom koji seks često prate. Svi bar ponekad osećamo krivicu, sukobljenost ili otuđenost uzrokovanu seksualnim vezama i vezanostima. Odakle seks crpi toliku silnu moć da utiče na naše živote?

Van svake sumnje, postoji dejstvo biološkog imperativa – potreba vrste da se razmnožava. Manje jasan, no podjednako moćan, je način na koji su seksualna osećanja utkana u složenu mrežu naše kulture. Na kraju, kulturološke seksualne navike počinju da nesvesno utiču na nas. Većina nas nosi već toliko dugo na svojim ledima suvišan teret seksualnih normi ovog veka, da je prosto zaboravila koliko je taj teret zapravo težak.

Kulturološko nasleđe judeo-hrišćanske etike predstavljalo je osovini oko koje su se okretali svi seksualni eksperimenti šezdesetih godina. Neurotični i isprazni način života kojeg je prethodnim generacijama ova etika nalagala bio je jedan od glavnih uzroka seksualne revolucije šezdesetih godina. Otudeni seksualnim licemerjem i očigledno destruktivnim efektima seksualne represije, ljudi su počeli tragati za novim i iskrenijim načinima izražavanja svojih želja. Tokom poslednjih dvadeset godina vidimo kako je seksualna revolucija obrnula pun krug. Ono što je prethodno bilo prokazano i zabranjeno, danas je postalo uobičajeno i banalno. Neki se u potrazi za rešenjem ove iskonske dileme okreću staroj moralnosti. Neki traže zaklon u apstinenciji. A neki od nas još uvek tragaju...

Dalekosežna posledica seksualne revolucije šezdesetih godina, uključujući i razne pokrete oslobođenja koje su je pratile, danas bivaju preispitivane u jeku široko rasprostranjenog sukoba i nezadovoljstva između muškaraca i žena. Nova potraga za "novim granicama" seksualnosti u osamdesetim godinama, izražena kao trend koji počinje da se pojavljuje u javnim medijima, u suštini predstavlja reakciju na neuspele ishode eksperimenata nove moralnosti, izvedenih tokom poslednjih dvadeset godina. Smatrali smo da znamo šta hoćemo, ali kad smo to dobili, uvideli smo da nešto opet nedostaje. Individualno i na nivou kulture, ponovo ispitujemo

značenje naše seksualnosti i dublju svrhu naših ljubavnih odnosa.

Puno novih ideja dolazi iz novodobskog (New Age) pokreta svesnosti, koji se bavi ovom potrebom. Pogledajte, na primer, pojam "stroge monogamije" koji naglašava izazov i uzbudljivost svesnih, dugotrajnih odnosa koji prevazilaze romantični egoizam. Široko publikovano oživljavanje popularne zainteresovanosti za indijsku i tibetansku apstinenciju. Seksualna paradigma nanovo se menja, u okviru skakutanja američke moralnosti iz krajnosti u krajnost. Dok se ova igra nastavlja, još dublje nas zbunjuje Moralna većina (američki pokret za čvršću moralnu kontrolu javnosti: prim. prev.), koja nastoji da obnovi stare represije i neurotične spojeve, upravo one koji su nas i naveli da tražimo spas. Mnogi od nas upiru se da shvate značenje sukoba između nove i stare seksualne moralnosti. Možemo li izbeći sada već dobro nam poznate loše strane obeju seksualnih moralnosti, one represivne kao i one "oslobođenje"? Kome da se okrenemo za putokaze u potrazi za svojim istinski individualnim odgovorima?

Nažalost, naši pogledi na ljudsku seksualnost neprekidno su oblikovani pomodarstvom i trendovima u nauci i kulturi. Ovi trendovi – od dr. Spoka do straha od herpesa – utiču na naš u istoj meri koliko i stvarni biohemijski procesi u našem telu i umu. Često više "znamo" o tome ko smo i šta smo iz onoga što pročitamo, ili vidimo na televiziji, nego iz duboko proživljenih iskustava sebe samih. Očigledno je da nam nedostaje jasan i nepristrasan uvid u našu društvenu uslovljenost. Naše znanje o nama samima obično je izvučeno iz sveta dobro poznatih stručnjaka, knjiga, filmova, televizije, časopisa, radije nego iz strpljivog razumevanja osećanja iz najvećih dubina naše utrobe i naše intuicije.

Moć ovih kulturoloških uticaja shvatljiva je ako se pažljivo okrenemo cirkularnim i često protivrečnim naučnim i psihološkim teorijama o seksualnosti na koje nailazimo u medijima. Lako možemo zaključiti da su dosledna, proverena i praktična uputstva jako retka i međusobno udaljena. Ovaj zaključak važi i za većinu naših složenih društvenih i međusobnih problema, ali posebno je izražen u seksualnom domenu. Činjenica je da o funkciji seksa zaista ne znamo baš dosta iz naših naučnih i popularnih medija, osim očiglednih argumenata o reproduktivnosti i "principu zadovoljstva", koji su uticali na sve naše misli, od Frojda pa sve do skorih sociobiologa.

Nažalost, naši životi pod moćnim su uticajem ovog gubitka ličnog seksualnog samoznanja. Kao društvo, odabrali smo da previdimo ono što su velike duhovne tradicije nekada razumele o seksualnoj energiji i njenoj

ulozi u ličnom preobražaju i duhovnoj evoluciji. I ono znanje koje smo nekada imali, rasparčano je i iskrivljeno od strane ustanovljenih judeo-hrišćanskih religija i naterano da služi nižim božanstvima društvene, političke i lične kontrole. Naša zapadnjačka institucionalna religiozna tradicija u suštini je potčinila i izobličila seksualni instinkt, stvarajući tako raznovrsne lične i društvene patologije. Čineći to, ona je takođe lišila seksualnost njenih duhovnih osnova.

U ovom smislu, zapadna psihoanaliza pravilno je uočila ulogu potisnute seksualnosti u individualnoj neurozi. Ma koja ograničenja pripisali psihoanalitičkom pogledu kao celovitom prikazu ljudskog potencijala, za ovaj uvid Frojdu možemo odati priznanje. Vilhelm Rajh i Karl Jung prilično dobro su razumeli enormnu moć oslobođene seksualne energije i njenu povezanost sa višim svemirom duhovnog značenja. Jung je sa pravom protestovao protiv Frojdovog naglašavanja bolesti, kao modela zdravlja, kao i protiv njegovog uskog shvatanja opsega i svrhe nesvesnog. Umesto toga, on je ispravno naglašavao stvaralačku i transcendentálnu funkciju seksualne energije u duhovno usklađenoj razvijajućoj individui.

Svi ovi psiholozi i njihova nasleđa, međutim, na ovaj ili onaj način promašili su suštinu. Tačno je da seksualni instinkt može i da oslobodi, i da zarobi, ali da bi bio istinski oslobađajući, seksualni instinkt mora biti sproveden u pravcu jedne drugačije svrhe. Tek u spoju sa težnjom ka duhovnom preobražaju seks može biti istinski oslobađajući.

Usted ovog nedostatka poznavanja velikih duhovnih tradicija, Frojd je bio potpuno van mogućnosti da ovo uoči. Vilhelm Rajh, čije je delo tako snažno uticalo na usredsredene terapije Pokreta ljudskog potencijala (Human Potential Movement), imao je dovoljno odvažnosti da Frojdove uvide dovede do njihovog logičnog zaključka. Rajh je jasno uočio da je krajnji ishod potiskivanja individualna ne-lagodnost (dis-ease) i politički fašizam.

Međutim, u silnoj nameri da naglasi rušilačke efekte seksualnog potiskivanja, on je previdio duhovno preobražujuće funkcije seksualne energije. Karl Jung imao je upravo obrnut problem. On je jasno naglasio duhovni i transcendentálni pogled na seksualni instinkt, ali je izostavio središnju ulogu fizičkog tela u ovom razvoju. Usled ovog propusta, postalo je bezmalo nemoguće primeniti Jungove proređene intelektualne modele na dnevne probleme seksualnosti.

Tako uzaludno pretražujemo zapadnu psihologiju, tragajući za praktičnim disciplinama i načelima potrebnim za pomirenje konflikata sa kojima se suočavamo u području seksualnog. To je jedna prosta i obična

dilema. Međutim, kada pokušamo da uskladimo naše seksualne i ljubavne odnose sa našim duhovnim ciljevima, bivamo osujećeni i razočarani. I svaki put iznova, seksualna funkcija pokazuje se kao ometajući uticaj, koji rađa sukobe i razlaze u našim životima. Prema tome, ne bi trebalo posebno da nas iznenađuje da je apstinencija postala povoljan izbor mnogih, koji žele da slede duhovni put, a pritom da ostanu svetovni ljudi i žene.

Ove činjenice postaju još očitije kada posmatramo ponašanje gurua, svamija i ostalih učitelja u duhovnim krugovima "Novog doba". Brojni primeri naizgled čednih duhovnih učitelja, rođenih i vaspitanih u puritanskoj sredini orijentalnih kultura i najednom lišeni nadzora u američkoj "novoj moralnosti", istovremeno su i tužni i smešni. Često slušamo o ovom guruu ili onom majstoru koji je popustio iskušenju da stupi u seksualni odnos sa svojim sledbenikom. Skandali su danas postali gotovo svakodnevnicama u ašramu i u dodou. I bez ikakve ciničnosti, uočavamo da se seksualni instinkt neizostavno javlja na prilično prozaične i predvidljive načine, bez obzira na to šta zvanična duhovna dogma želi propisati ili zabraniti. Ovo je na ovaj ili onaj način, važno kroz čitavu istoriju ustanovljenih judeohrišćanskih crkvi, kao i za duhovnu scenu Novog doba, koja prihvata toliko mnogo iz budističkog i hindu načina života. Po pitanju seksa, institucionalna religija, bila ona nova ili stara, nema puno toga da nam ponudi. Ako se okrenemo primeru učitelja tantre, jaz između teorije i praktičnog znanja postaje još uočljiviji. Slušamo o krasnim i ekstatičkim nagradama tantrički nadahnutog odnosa. Police za spiritualne knjige Novog doba preplavljene su naslovima, koji izražavaju zanimanje i divljenje ezoteričnim seksualnim delatnostima.

Ali, u čemu je prava svrha ezoterične seksualnosti, i gde se mogu naći prava znanja i praktična uputstva u ovim izdanjima? Na koji je način uistinu ostvarivo primeniti ove rituale na način prihvatljiv u običnom životu i odnosima? I koliko zaista razumemo od tih ezoteričnih učenja kada su uklonjena iz šireg religijskog i ritualističkog konteksta hindu i budističke tradicije?

Da bismo odgovorili na ova pitanja, potrebno je da precizno shvatimo ezoteričnu seksualnost kao proučavanje i kontrolisanje seksualne energije u nama, koje ima malo ili ni malo veze sa spoljašnjim ritualima kulture. Pored ovoga, potrebne su nam praktične metode, koje zapadnjački um može shvatiti i primeniti na savremeni život.

Jedan način da se otkriju ove metode jeste da se u kulturnim i religijskim tradicijama čovečanstva utvrde suštinski aspekti seksualnosti,

aspekti koji afirmišu život, te da se odredi koji su danas još uvek funkcionalni. Moramo pažljivo izdvojiti ono što nam je potrebno da nas vodi kroz područje seksualnog, pazeci da se ne utopimo u zastarele načine mišljenja i življenja.

Tradicija taoizma, srce kineske kulture, pruža zanimljiv i praktičan pogled na ovo pitanje. Stari kineski majstori primetili su da je seksualna funkcija usko povezana sa telesnim i duševnim zdravljem, i da predstavlja osnovu za uzgajanje viših duhovnih sposobnosti. Zastupali su stav da je uspešno očuvanje energije životne sile i njen postupni preobražaj u jednu vrstu duhovno materijalne supstance ujedno i urođeno pravo i odgovornost čovečanstva. Kada je upražnjavano u monastičkoj sredini religioznog taoizma, očuvanje i uzgajanje seksualne energije bilo je u velikoj meri pitanje apstinencije.

Medutim, u svojoj mudrosti, taoistička tradicija obezbedila je i drugi, praktičan način: "Put seksualnog kung fua" (ponekad nazvan i "semenski ili jajčani kung fu"). Ova delatnost prikazivala je način na koji oženjeni monah ili običan čovek može uzgajati Tao ("Put") a da ostane u svetovnom životu. Zbog svoje čuvene praktične orijentacije po pitanju zdravlja i življenja, taoistička tradicija bavi se seksualnim odnosima na jedan direktan i realističan način.

Taoistički seksualni kung fu bio je i ostao metoda za pospešenje dugovečnosti i zdravlja, usklađivanje odnosa između polova, kao i sredstvo za duhovni preobražaj.

Ako se izostave neka istorijska izobličenja, u kojima je osnovna egalitarijanska priroda ove discipline podrivana od strane careva i plemstva u pravcu jedne vrste muške eksploatacije žene, osnovna premisa metoda seksualnog kung fua je duhovni razvoj i harmonija muških i ženskih energija.

Zapadna tradicija navikla nas je da razmatramo polje seksologije u granicama naše religiozne, naučne i kulturne uslovljenosti, te je stoga za nas teško da uhvatimo suštinsko značenje metafore seksualnog kung fua. Imamo nejasno razumevanje neke vrste odnosa sa borbilačkim veštinama, ali i pored toga zamisao seksualnog kung fua nam je komična, ako ne i groteskna.

Bukvalno značenje izraza "kung-fu" je metod, delatnost ili disciplina. Koncept seksualnog kung fua podrazumeva određeni metod ili praktičnu disciplinu upražnjavanja seksa bez ejakulacije. Istovremeno, taoistička tradicija priznaje izvestan oblik sukoba između polova: oblik koji je obično

predstavljen kao zakonita suprotstavljenost i dinamična međusobna igra sila jina i janga. Ova zakonita suprotstavljenost odigrava se na "bojnom polju" seksualnih odnosa i izražena je kao razigrani sukob između seksualnih protivnika. Sukob u kome je, uzgred budi rečeno, muškarac slabiji od svog "jakog neprijatelja", a kung fu kontrole ejakulacije razvijen je kao način nadoknađivanja ove neravnoteže seksualnih sila.

U zapadnom svetu, takođe, imamo jednu srodnu predstavu o bitci između polova. Ali suviše olako počinjavamo veliku grešku pretpostavkom da ovaj izraz označava isto što i taoistička metafora. Sličnost je ovde isključivo u najpovršnijem značenju sukoba. Naš zapadnjački pojam bitke između polova sadrži morbidnost i frustraciju zabrinjavajuće ozbiljnih seksualnih drama koje vladaju tako velikim delom naših razmišljanja o odnosima. To nema puno veze sa razigranim i preobražajnim aspektima seksa, kakve ih shvata taoistička tradicija.

Tek kada pomerimo naše mišljenje do nivoa "seksualne energije", biva nam omogućeno da uvidimo kako seksualna funkcija može biti ispravno shvaćena i pravilno upregnuta u službu seksualnog sklada i zdravlja. Prema taoističkom pogledu, muškarac je ustrojstveno podređen ženi što se tiče seksualnih kapaciteta.

Njegove energije lako se troše, i sa protokom godina njegov energetski kapacitet zabrinjavajuće se osipa. Upravo je ovaj činilac osnovni uzrok sukoba između muškaraca i žena. Isto tako, ovaj činilac predstavlja osnovno zajedničko pitanje u tolikim današnjim seksualnim savetovalištim a i terapijama.

Iz našeg sadašnjeg ugla, zamisao o seksualnom kung fuu izgleda neobična, pa možda čak i pomalo revolucionarna. Ali pri sve širim interakcijama zapadne i istočne kulture i medicine i sa rezultirajućim promenama zapadne seksologije, načela i metode semenskog ili jajčanog kung fua, mogle bi postupno biti prihvaćene.

Uzevši u obzir činjenicu da je zapadno seksološko istraživanje prilično mlado, mogli bismo predvideti da će zaći u neku vrstu nedoumice, slične onoj kod adolescenta koji istražuje svoju seksualnost. Nasuprot tome, taoistička tradicija stara je preko osam hiljada godina i dostigla je punu zrelost kako u teoriji, tako i u metodi. Obe tradicije, zapravo, bave se kontrolom istog moćnog impulsa. Pitanje hoće li taoistički seksualni kung fu biti delotvoran u zapadnom društvu delimično će biti određeno uspešnošću njegovog prevoda u zapadnjačke oblike naučnog razumevanja i psihologije. Njegovo prihvatanje može podjednako ovisiti i o spremnosti

zapadnjaka da se prilagode mudrosti taoističkih majstora.

Stari taoistički majstori uživali bi u ovoj igri suprotstavljenih sila kao neizbežnom delovanju Taoa. Ovaj mladi taoistički majstor preduzeo je odvažan korak otkrivanja tajne metodologije zapadu; na čitaocu je da proverí njenu istinitost.

SAŽETAK NAČELA TAOISTIČKOG UZGAJANJA SEKSUALNE ENERGIJE

1. Svemir je ispunjen raznim vrstama dinamične energije, ili ČI. Tao, ili "put", za svakog čoveka jeste da tokom čitavog života stvaralčki preobražava svoju energiju natrag u njeno prvobitno stanje skladne ravnoteže. Seksualna esencija, ili ČING, je moćna živa energija koja neprekidno biva stvarana u ljudskom telu. Seksualni nagon predstavlja pogon ljudske evolucije, time što prenosi genetsko nasleđe. U emocionalnom pogledu, on usklađuje ljubav između muškarca i žene, a u duhovnom obezbeđuje kariku između "običnih" stvaralačkih moći čoveka i beskrajsnih kreativnih procesa svemira. Usavršavanje svoje svesnosti o seksualnoj energiji – sa ili bez partnera – čini jedan od najprostijih načina za ljude da se vrate čistoj svesti i iskuse najdublje ritmove života.

2. Sperma je skladište muške seksualne energije. Jedna ejakulacija sadrži 200 do 500 miliona ćelija sperme od kojih je svaka ćelija potencijalno ljudsko biće. U samo jednom orgazmu izgubi se spermatozoida dovoljno da se nastane čitava Sjedinjene države, pod uslovom da svaka ćelija oplodi po jedno jaje. Proizvodnja tečnosti sperme sposobne za takvu super potenciju troši oko trećinu čovekove dnevne energetske proizvodnje, a posebno je velike potražnje od muškog žlezdano-imunološkog sistema. (Treća i četvrta glava.)

3. Očuvanje seksualne energije prvo je načelo uzgajanja. Ejakulacija muškog semena, izuzev u svrhu začeća dece, rasipnički je gubitak izuzetno dragocenog blaga. Energetski gubitak kroz dug vremenski period slabi telesno zdravlje muškarca, može dovesti do nesvesnog emocionalnog besa prema ženi i postupno muškarčevom višem duhu, duši, uskraćuje sposobnost da se podmlađuje. Upravo iz ovog razloga mnogi tradicionalni duhovni redovi u čitavom svetu zahtevaju muškarčevu čednost. Taoisti prihvataju seksualnu ljubav kao prirodnu i zdravu, ali znaju da je trenutačna slast genitalnog orgazma sa ejakulacijom površna u poređenju sa sveobuhvatnom ekstazom mogućom kada se ljubav upražnjava bez gubitka moćnog muškog semena. Svaki čovek rođenjem stiče ovaj gubitak. Tajne taoističke metode pečačenja penisa u cilju očuvanja ČINGA date su na stranicama od pete do osme glave.

4. Preobražaj seksualne energije drugo je načelo uzgajanja. Tokom seksualne uzbuđenosti, ČING ili seksualna esencija, čuvana u testisima

naglo se širi, usled čega se jedan deo energije prirodno penje do viših centara u srcu, mozgu, žlezdama i nervnom sistemu. Ovo ushodno kretanje prekida se ejakulacijom napolje, tako da većina ljudi nikad ne postane svesna siline svoje seksualnosti. Taoistička metoda usavršava ovo ushodno preobraženje seksualne energije time što otvara suptilne kanale od genitalija uz kičmu do glave, a zatim natrag niz kičmu, do pupka. Širenje seksualne energije kanalisano je u ovu "mikrokosmičku orbitu", tako da protiče pored svih važnijih vitalnih organa i uskladuje eterične energetske komplekse u telu, koje taoisti nazivaju TAN TIEN (a hindui ih nazivaju CHAKRA). (Sedma i osma glava)

5. Uravnoteženje polariteta muško-ženskih (jin-jang) sila je treće načelo taoističkog uzgoja. Kada je seksualna energija već očuvana i preobražena naviše, čovek može i nasamo da koristi meditaciju kako bi uravnotežio muški i ženski pol, koji postoje u svakom muškom telu. U delatnosti "dvojnog" uzgajanja, jedan par međusobno uravnotežava ovo energetsko polje tako što muškarac i žena razmenjuju i cirkulišu svoje suptilne energije. Odnos postaje odskočna daska koja seksualnu privlačnost preobražava u ličnu ljubav, a zatim u duhovnu svesnost i služenje. Borba za vlast između polova postepeno se smanjuje i uravnoteženje njihovih razlika preko rada, porodice, ljubavi, i svrhe postojanja dovodi ih u dublju slogu. Uravnoteženje ove svžne seksualne polarizovanosti kod jednog para istinska je dubinska psihologija, pošto neguje muškarca i ženu u njihovim najunutarnijim korenima. "Orgazam doline" je metoda razmene jin i jang energije tokom polnog opštenja. Viši stupanj ove delatnosti predstavlja postizanje orgazma unutar samoga sebe, i mora biti naučen od majstora.

6. Nemojte prenaglasiti telesni seks u svojoj dnevnoj delatnosti, jer lako se možete upetljati u nasladu i pritom ne doživljavati više suptilne energije. Odgovarajuće seksualno usavršavanje samo je jedan mali deo širokog i sveobuhvatnog Taoa. Ako je smesa vašeg Čia (opšta životna energija), činga (seksualna esencija) i šien (duša) neuravnotežena, biće otežano sjediniti sebe i osetiti se celovitim i mirnim. Uzgajanje seksualne energije važno je za negovanje duše, ali bez ispravne ishrane, telesne vežbe, meditacije, ispravnog moralnog ponašanja, vrline i ljubavi, istinsko uzgajanje je nemoguće. Isto tako, nemojte zapostavljati seks usredsredivši se suviše na više duhovne centre; krov će se lako obrušiti bez čvrstog oslonca odozdo. Tao je celovitost neba i zemlje, istinski sklad za čoveka sadržan je u srednjem putu između njih, i nalazi se u uravnoteženoj integraciji njio-

vih suptilnih energija.

7. Izbegavajte seks bez ljubavi. On proizvodi nesklad u vašem fizičkom, mentalnom i duševnom telu i usporiće vaš pravi razvoj. Taoističke tehnike namerene su da budu praktične, ali ne i mehaničke. Žena traži nežnost i osećanje u svom voljenom i prezreće čoveka koji je preterano opsednut svojom mehaničkom ovladanošću metodama ezoterične ljubavi. Dvojno uzgajanje neostvarivo je bez punog učešća žene, koja mora preobraziti naviše svoju jin esenciju pohranjenu u njenim jajnicima. Smatrajte voljenu ženu za više od moćnog generatora jin energije; ona je pre svega ljudsko biće vredno vaše pune ljubavi i poštovanja.

8. Nije vam potrebna supruga ili devojka da biste uzgajali svoju seksualnu energiju. U početku je lakše da vežbate kontrolisanje ejakulacije nasamo, bez ometajućeg uzbuđenja ili vatre ženskog tela. Na bilo kom stupnju, neophodno je da kažete svojoj voljenoj tačno šta činite i da tražite njenu saradnju. Ista načela taoističkog uzgajanja odnose se i na žene, koje seksualnu esenciju izvlače iz jajnika i ovaj ČING preobražavaju naviše u um i srce. Dosta žena već ima intuitivni osećaj za ovaj proces. Receptivna priroda žena omogućuje im da brzo nauče Tao ljubav, pogotovo ako je muškarac ovladao ovim procesom u sopstvenom telu.

9. Svaki čovek, relativno dobrog zdravlja, može ovladati taoističkim metodama uzgajanja seksualne energije predavanim u ovoj knjizi. Ako se osećate impotentnim, ili preuranjeno ejakulirate, trebalo bi da proučite vežbe podmlađivanja iz petnaeste glave, pre nego što pokušate metodu Velikog povlačenja. Načela uzgajanja su jednostavna, ali zahtevaju neprekidnu pažnju. To je kao uzgajanje bašte – kopaj pomalo svaki dan, a priroda će učiniti ostalo. Jednog dana imaćete slasno cveće i voće. Nestrpiljiv um ubija napredak. Ne osećajte se krivim i ne ljutite se ako propustite svoje seme; godine mogu proći dok ne ovladate u potpunosti taoom ljubavi. Ključno je opustiti se, uživati i ustrajno vežbati.

PRVI DEO

FUNDAMETALNA PREMISA:

*SEKSUALNA ENERGIJA
MOŽE BITI PREOBRAŽENA U DUŠU*

PRVA GLAVA

MUŠKA SEKSUALNA ENERGIJA POHRANJENA JE U NJEGOVOM SEMENU

"Nema tog melema, niti hrane, nema duhovnog spasenja koje će produžiti ljudski, vek ako čovek ne shvati, ili ne upražnjava sklad seksualne energije."

– *P'ena Tsu, carev lekar*

Tokom više od 8000 godina kineske istorije, "Seksualni kung fu", metoda zadržavanja semenske tečnosti u činu vođenja ljubavi, ostala je duboka tajna. U početku, vežbao ju je isključivo car sa najužim krugom svojih ljudi, a učili su je od taoističkih mudraca, koji su bili dvorski savetnici. Ovi mudraci tvrdili su da je u stara vremena ova metoda bila prirodni dar čitavog čovečanstva. Caru je metoda bila potrebna, kako bi sprečio impotenciju i bolest; vladari koji ne bi bili odgovarajuće obrazovani, bivali bi iscrpljeni još kao mladi ljudi seksualnim zahtevima svojih supruga i konkubina. U vlastelinskim porodicama, metoda se prenosila sa oca samo na odabranog sina, isključujući supruge, kćeri i ostale članove porodice.

Seksualni kung fu je unutrašnja delatnost koja muškarcu omogućava da zadrži izvesna telesna lučenja, koja su izvor neuporedive energije kada se pohranjuju i recirkulišu u više centre. Čovek sprečava gubitak ove biohemijske energije tako što ne ejakulira. Zaustavljanje ejakulacije, međutim, ne smemo poistovetiti sa zaustavljanjem orgazma. Seksualni kung fu obezbeđuje jedan potpuno osoban i nadmoćan vid orgazma koji se ponavlja tokom dugotrajnog vođenja ljubavi.

Uvežbavanjem kontrole nad pojedinim mišićima, preponama i snopovima donjeg trupa, i dopuštanjem genitalnom pritisku da se rasprostrani po čitavom telu, semenska tečnost biva zadržana. U isto vreme, čoveka

plave naslade beskrajne raznolikosti. Zaista, radosti ove vrste ljubavi moraju se razdvojiti od običnog telesnog zadovoljstva; intenzitet njihov je toliki da obično dovede do duhovnog probuđenja.

Čovek koji ovlada ovom metodom otkriće da mu je seksualnost toliko unapređena, da će osetiti da se u njegovom životu odigrala revolucija. Ljubavni par postaje dinamika koja stvara ogromne količine elektromagnetne energije. Pomoću ove metode čovek može voditi ljubav češće nego ranije, uz nezamislivu blagodat po svoje zdravlje. Seksualni kung fu stimuliše proizvodnju izvesnih dragocenih hormonskih izlučevina umesto da ih troši, kao što je to obično slučaj kod ejakulacije.

Svaka vitalna funkcija biva pospešena, pošto čovek više ne otpušta životnu energiju kroz genitalije. Pravo seksualno ispunjenje leži, ne u osećanju da život izlazi iz vas, već u uvećanju svesti o životnoj struji koja teče uz kičmu. Telo se dalje obnavlja pomoću metode "napredovanja" seksualne energije naviše, od seksualnih centara prema mozgu i višim organima kao što su srce i teme glave. Ovaj energetski proces koji unapređuje život dovršava se razmenom energije sa voljenom osobom, tokom opuštene meditacije, koja sledi stvaranje ove seksualne energije super napona.

Ovo moćno otpuštanje i razmena vitalne sile predstavlja fundamentalnu vezu u ljudskoj ljubavi. Probuditi ovu dinamičnu energiju znači takođe i doživeti pogonsku silu čovekove biološke i duhovne evolucije, takođe poznatu kao Izlazeći Kundalini.

IZUZETNA MOĆ SEKSUALNOG ELIKSIRA

Mudri ljudi istoka od pamtiveka su bili u potrazi za načinom sprečavanja otpuštanja semenske tečnosti. Bez izuzetaka uočavali su silne implikacije seksualnog čina: kada se izvede sa ljubavlju i disciplinovanom, može probuditi usnule moći u duhu i telu. Nervni i endokrini sistemi posebno su otvoreni za poboljšanje. Čin ljubavi dugo je bio priznat kao isceljujući, ali taoistički majstori upustili su se još dalje i u njemu potražili načela fizičke besmrtnosti. Nikle su mnoge škole, predlažući razne načine crpljenja tajne eliksira seksualnosti.

Oni koji u potpunosti razumeju konvencionalni ejakulatorni seks, znaju da on drastično izrabljuje svaku žlezdu i organ. Ejakulacijom se unutrašnji životni pritisak izbacuje iz tela, što kod nekih seksom opsednutih ljudi, ostavlja tek toliko snage da presaviju novine, proteraju hranu kroz

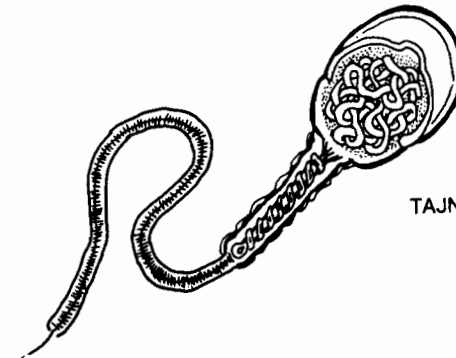
creva i upute se prema psihijatrovom kauču.

Mudraci su smatrali da kap semena sadrži životne moći koliko i stotinu kapi krvi. Sveti hidu ljudi stalno se pozivaju na Amritu, eliksir života, podmladujuću supstancu, koja se može proizvesti tokom produžene seksualne aktivnosti bez ejakulacije. Proizvodnja ovog eliksira, kojeg bi zapadnjaci nazvali višom hormonalnom izlučevinom, zahteva seksualnu tehniku, koja sprečava ejakulaciju i time dozvoljava telu da pristupi u sve viša energetska stanja.

Izvanredne moći, uključujući isceliteljstvo i vidovito opažanje, mogu se javiti kada čovek zadrži seme povede njegovu moć natrag u telo. Mnogi nadareni umovi držali su da, kada bi čovek mogao da zadrži ove tečnosti tokom čitavog života, njegovo telo ne bi trulilo nakon smrti. Sveti ljudi – hrišćanski, budistički, muslimanski ili taoistički – svi su za izvođenje "čuda" koristili moć koja obituje u životnom semenu.

Mnoge ezoterične sekte nalagale su jedenje semenske tečnosti, kako bi se povećala seksualna sposobnost i telesna spremnost. Ova radnja racionalna je bar koliko i kupovanje vitamina. Naučna analiza otkrila je da seme predstavlja pravu riznicu vitamina, minerala, hormona, proteina, jona, enzima, i ostalih vitalnih hranljivih sastojaka.

DIJAGRAM 1



TAJNA NAD TAJNAMA

Međutim, seme sperme ima jedno dodatno svojstvo koje današnja nauka ne uspeva analizirati, a koje je daleko bitnije od bilo kakvog vitamina. To može biti nazvano Životna sila. Premda je ne otkriva ni jedan naučni

instrument, daleko je od izmišljene, pošto razdvaja živo od mrtvog. Koren ginsenga predstavlja još jedan primer prirodne supstance koja pod hemijskom analizom ne pokazuje nikakva posebna svojstva, a čije je dejstvo obnavljanje života danas opšteprihvaćeno. Vodenje ljubavi je moćan isceljujući tonik, pošto obuhvata razmenu ljudske životne sile, koja je daleko snažnija od bilo kakvog bilja ili leka.

Kineska vlastela i adepti koji traže najdublji nivo ispunjenja odavno imaju sposobnost da energiju semenske tečnosti vrata u mozak i vitalne centre tela. Ali obični ljudi u našem društvu dosad nisu poznavali tehniku recikliranja ove ogromne životne sile natrag u telo. Većini ljudi seksualne čari neodoljivo su privlačne i oni su rado trošili svoje seme prilikom uživanja u njima, nesvesni posledica toga po njihovo zdravlje, nesvesni čak i da mogu činiti drugačije.

Čestom ejakulacijom sperme, vitalnost se konačno klone. Veliki rasipnik gubi izdržljivost, vid mu slabi, kosa počinje da opada: stari pre nego što mu je vreme. Isprva se neće osetiti iscrpljenim, ali nakon godina zloupotrebe, njegovi kapaciteti počće zabrinjavajuće da opadaju. Kada se hormonske izlučevine polnih žlezda stalno isceduju, telo se iscrpljuje u samom korenu. Unutar vremenskog perioda raspona od nekoliko meseci do nekoliko decenija, u zavisnosti od nasleđa pojedinca, stvaralačke i seksualne sposobnosti su prepolovljene, a smanjuje se sposobnost odolevanja bolestima i slabljenje svojstveno starosti.

U očajničkim pokušajima da povrati uvelu moć, veliki rasipnik vitalnog semena povremeno će pozajmljivati blagostanje, pribegavši hormonskim injekcijama, stimulansima, sedativima, opojnim sredstvima, megavitaminima, halucinogenima i afrodizijacima. Ova sredstva, koja panično trpa u svoje telo, mogu naizgled privremeno pomoći. On može pokušavati da povrati ugašene seksualne moći svojom ličnom moći kupljenu parama ili političkim uticajem. Ako se nalazi na duhovnom putu, ili ako je okružen porodicom i prijateljima koji mu pružaju ljubav i podršku, ovo osećanje izvetavanja životne sile biće usporeno. Ali, dokle god traje bludno rasipanje energije, opadanje je neizbežno. Organi za varenje neće biti u stanju da asimiliraju odgovarajuće hranljive energije koje bi zamenile nepopravljivi gubitak energije putem ejakulacije.

Taoistička metoda uzgajanja seksualne energije recirkuliše natrag u telo hormone, proteine, vitamine, enzime, minerale i električnu energiju semena. Kada su oni očuvani i preobraženi, čovek uživa u veličanstvenom seksualnom životu, poboljšanom zdravlju, dubokoj unutrašnjoj ravnoteži,

i rastućoj duhovnoj svesti.

Taoistička metoda ljubavi zapravo stimuliše proizvodnju hormonalnih supstanci, neobično visokog kvaliteta. Moguće je naučiti, usmeriti energiju tokom ljubavnog čina na endokrine žlezde. Kada su žlezde kupane energijom, količina njihovog lučenja raste; što je još važnije, kvalitet izlučevina se poboljšava. Na višim stupnjevima uvežbanosti hormoni razvijaju izuzetna svojstva.

Seksualni kung fu omogućuje čoveku da proizvede i očuva više nervne i hormonalne energije, nego što mu je potrebno za normalno funkcionisanje. Ovaj višak vitalnosti može se kanalisati da ojača telo i podigne duševne i duhovne sposobnosti. Dok su ljubavnici u čvrstom zagrljaju, suptilne jin i jang energije koncentrišu se u vrtloge od seksualnog područja do glave, i konačno ostaju u glavi za sva vremena.

ZAŠTO JE DUHOVNA SNAGA SEKSA ODRŽAVANA U TAJNOSTI?

Naš ljudski rod konačno je postao svestan neophodnosti očuvanja prirodnih dobara, ukoliko ne želi da se istroši do potpunih ruina. Sveža voda, zemlja, šume i goriva moraju biti sačuvani, hrana se mora proizvoditi efikasnije, građevinarstvo i transport moraju se izvoditi sa manje rasipanja. Već smo iscrpeli veći deo pristupačnih bogatstava planete. Cena osnovnih namirnica skače zato što i sa to malo bogatstva što nam je ostalo nastavljamo da preterano proizvodimo neefikasne mašine poput automobila, kao i potpuno neproaktivno vojno naoružanje – tenkove, rakete, itd.

Svi su voljni da očuvaju prirodna bogatstva, ali malo ko i sanja da čuva najbitnije bogatstvo od svih: sopstvenu vitalnu energiju. Pažljivo pohranjivanje energije, koja leži u ljudskom semenu, zaista predstavlja racionalan energetski program. Pa ipak, ovaj vid očuvanja energije potpuno je previđen od strane političara i zdravstvenih stručnjaka.

Jedan od razloga za ovo zapostavljanje je prosto opšte nepoznavanje starih i visoko tajanstvenih metoda, korištenih u prošlosti. Taoistički majstori sticali su znanje o ovim metodama tokom nebrojenih milenijuma neumornog traganja za tajnim principima koji animiraju materiju. Ove metode plod su mnogih nadahnutih meditacija mudraca, spojenih sa mojim detaljnim posmatranjem modernog života. Ova knjiga vezuje u celinu moja iskustva sa ovim učenjima.

Taoistički majstori osećali su se obavezani da otkriju svoje moćne

tajne isključivo najodabranijim sledbenicima, onima koji su dokazali svoju odanost majstorovom učenju godinama mukotrpnog požrtvovanja i služenja. Zašto su majstori osećali tako snažnu obavezu da sakriju svoja vredna znanja od javnosti?

Razlog ove tajnovitosti teško je shvatljiv za današnjeg zapadnjaka. Sredstva masovne komunikacije izgradila su takvo stanje, u kome svako brine za svačija posla: najintimniji detalji ličnog seksualnog života najintenzivnije se istražuju i izlažu. Proizvođači uveravaju svoju mušteriju kako se "ništa ne prodaje dok nije seksi". Ovo je duhovno načinilo od seksa potrošnu robu, otežavajući nam da u privatnom životu doživimo seks kao intimno zadovoljstvo, koje se vremenom može uzgajiti u sve dublja područja. Danas se seks obično troši i odbacuje onog trenutka kada voljena osoba ostari ili postane neugodna. Čak su i žene u haremima kineskih vladara i vlastele bolje prolazile, jer im je materijalna udobnost bila doživotno obezbeđena, zauzvrat seksualnim uslugama koje su pružale. Dvorski krug bio je priklonjeniji muškom položaju, ali bar je ženska seksualna energija bila poštovana za svoja isceljujuća dejstva i cenjena kao neophodna za duhovni razvoj muškarca.

Jedna klasična taoistička priča govori o ženi koja je naučila proces seksualnog preobražaja i razmenjivala svoju jin energiju sa jang energijom svog voljenog, postigavši tako besmrtnost. Tako je postala vodič starinskim vladarima u pitanjima ljubavi. Postoji jedan zabeleženi istorijski slučaj da je dvorjanka postala carica 690. g., posle smrti cara. Carica Wu, slavljena za svoje umešnosti u veštini ljubavi, vladala je mudro nekoliko decenija, do svoje smrti.

Stari taoistički majstori nisu bili praznoverni. Oni su bili prirodni naučnici, koji su udarili temelje zadivljujućem tehnološkom napretku u medicini, hemiji, biologiji, navigaciji i mnogim drugim poljima koje zapadnjački naučnici otkrivaju tek 2000 godina kasnije. Nisu oni želeli ni da budu isključivi vlasnici svog moćnog znanja. I pored toga, imali su razloge za tajnost, i oni su bili sasvim opravdani u to doba. Bili su zatočenici doktrine koju su im prenosili njihovi majstori, i strahovali su od zloupotrebe ogromne sile sadržane u učenju, te su ga čuvali tajnovitošću načela. Može biti da su osećali obavezu da štite javnost od tendencije ka iskrivljenju najčistijeg učenja, kako bi ga upregli u svoje lične koristi. U zemljoradničkoj Kini, koja je tada bila daleko manje nastanjena, neko sa takvim ezoteričkim znanjem mogao bi lako postati vojskovođa ili kralj. Ratnik bi mogao upotrebiti svoju moć da pobedi neprijatelje.

Taoistički majstori smatrali su da je opasno da suviše šire svoje znanje, i prenosili su ga na malobrojne odabrane sledbenike tek pre nego što će napustiti ovaj svet. Da bi osigurali da se obrasci neće koristiti u sebične svrhe, ovi majstori često su prenosili na svakog sledbenika samo po deo učenja. Na taj način bi učenici mogli ostvariti vrhunске moći, jedino pod uslovom da se drže zajedno i dele svoja učenja. Ako bi ma koji od njih sebično uskratilo drugima svoje znanje, nikad ne bi primili čitavu doktrinu. Tokom brojnih pokoljenja, delovi najunutarnjijih tajni počeli su bivati sagledani kao celina. Moje je nastojanje da ponovo sjedinim mnoge raštrkane delove u jednu organsku celinu za koju smatram da nalikuje najstarijim i potpunim učenjima.

Zašto kršiti tradicionalnu kinesku metodu nastave i izložiti javnosti ova moćna načela? Jednostavan razlog je u tome što je pravo vreme skoro već isteklo. Ljudsko stanje suviše je očajno, da bi naša vrsta bila lišena potencijalno ogromnog ubrizgavanja vitalne energije. Ukoliko ljudski rod pod hitno ne primi infuziju nove životne energije koja bi ga načinila skladnijim nego što je to bio poslednjih 2000 godina, svima nama, i svetskim majstorima i smrtnicima, prete nezamislivo teški životni uslovi, ako ne i istrebljenje.

Toliko ima genija za kompjutere, za berzu, epruvetu, veliki sport, ali toliko ih je malo u oblasti umetnosti ljubavi. Naša vrsta traći svoj kratki vek, zamajavajući se statistikom, crnim kutijama, otrovnim hemikalijama, i nadasve, praznim rečima. Većina Amerikanaca dnevno provodi više od šest sati u hipnotičnom transu, izazvanom šarenim senkama koje igraju u staklenoj kutiji. Ove sprave nehotice su postale instrumenti naše propasti; televizijski programiran duh nije slobodan duh. Isuviše retki su oni koji se makar i za sekund upuštaju u dubine velike struje života skrivene u nama. Unatoč tome, sva tehnološka snaga angažuje se u grotesknim nastojanjima podražavanja očaravajuće energije koja se nalazi u telu i duhu.

Postoje i povoljni znaci: u taoističkoj misli, svaka preteranost neizbežno vodi ka svojoj suprotnosti. Uprkos sadašnjem mediokritetu većeg dela popularne kulture, postoje jake sile koje vuku svet ka povišenoj svesti. Jasno je da uzrok haotičnog stanja u planetarnim pitanjima leži u napretku ljudske svesti. Najprostije izraženo, hidrogenske bombe lebde nad nama, samo zbog toga što smo dovoljno pametni da ih smislimo. Mržnja sadrži seme ljubavi. Stvorili smo krizu kako bismo iznudili rešenje, zahtevajući da obnovimo ravnotežu između nas samih i između svih nas i prirode.

Jedna od najvažnijih implikacija ovog bujanja svesti jeste da će se

običnom čoveku stvoriti pristup tajnama života i duha, koje su ranije bile rezervisane samo za malobrojne odabranike. Francuski naučnik Svale de Lubic (Schwaller de Lubicz) razradio je ovu ideju: "Izvesno je da takva misaona revolucija...nije rezultat čefa. Tu je, zapravo, u pitanju kosmički uticaj kome podleže zemlja zajedno sa svime što se na njoj nalazi. Jedna faza razvoja planetarne čestice našeg solarnog sistema zaključena je...Novo doba mora nastati, i ono je najavljavano seizmološkim kretanjima, klimatskim promenama, i konačno, iznad svega, dušom koja čoveku pruža život". Ne samo da problemi pritiskaju svest da raste, već promenjena svest razara ograničenja postojećeg reda.

Nadam se da će taoističke vežbe odgajanja muške seksualne energije prikazane ovde postići više savršenstvo kada budu prepuštene soku oprečnih ideja, naučnih studija i ličnih ogleda, kao i pronalazačkim genijima svekolike vrste. Danas je u Kini formalno zabranjeno držati u tajnosti delatnosti od dobrobitnog dejstva: čovek mora otkriti svoje znanje koje može poboljšati opšte stanje. Od sada nadalje, čvrsto čuvani preparati lekovitog bilja, korenova, mineralnih voda, stabala, blata, cveća, klica, napitaka, kao i jogi i meditacijskih vežbi, brže će dostići savršenstvo služeći svima.

Tako je otkrivanje taoističkih tajni o seksu doprinos ljudskoj kulturi, i možda će biti potrebno vremena da bi se ispoljio njegov pravi uticaj. Onde gde je delovalo nekoliko velikih umova, danas čitava ljudska vrsta ima da uloži napore, kako bi spasla naš svet od opasnosti od ljudske preteranosti.

DRUGA GLAVA

ŠTA JE ČI/ ENERGIJA?

"Esencija, Či i duša su tri životna dragulja"

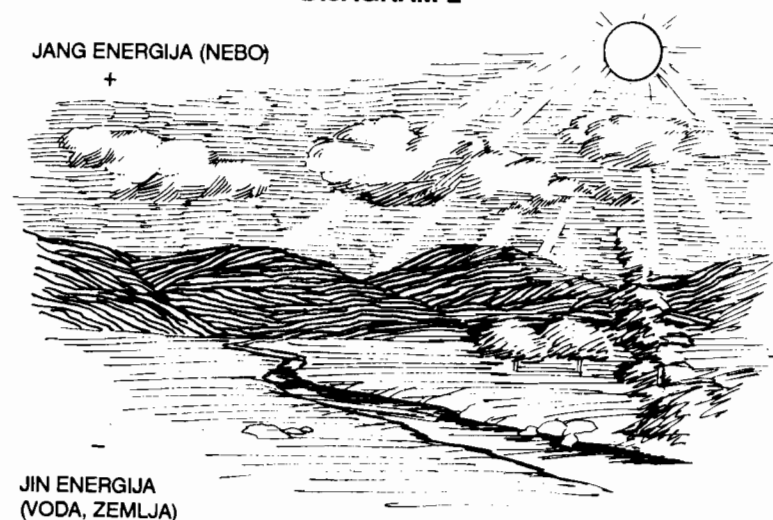
*Knjiga promena i Nepromenljiva istina,
Majstor Ni Hua Čing*

Taoističko uzgajanje seksualne energije ne može se shvatiti dok se ne razjasni kineski koncept Či. Či, takođe poznat kao prana, topla struja, kundalini moć ili elektromagnetska sila života, veoma je teško objasniti stoga što je ona nevidljiva. Možemo je, međutim, osetiti. Či je jednostavno kineska reč za dah. Na fizičkom planu, to je sirovi vazduh koga udišemo i izdišemo, koji nas krepi i održava u životu. Naš život visi na ovom tankom vlaknu vazduha u svakom trenutku našeg veka, i to je vlakno naoko prazan vazduh.

Mi preobražavamo taj sirovi vazduh, mešajući ga sa drugim hranljivim sastojcima i prerađujući ga u finiju vrstu energije, koja zauzima čvrsto stanje. Od njega postaju naše meso, krv i kosti, ali nikad ne jenjava unutrašnji ritam pulsiranja, koji teče kroz svaku ćeliju. Naši vitalni organi – srce, jetra, bubrezi i žlezde – dalje prerađuju ovu energiju i šalju Či silu u više funkcije našeg mozga, stvarajući tako misli, osećanja i snove. Iz ovoga se rađa ljudska volja za životom i smrću, moć da se voli i da se zamisli nad ovom dišućom planetom koja visi u praznom prostoru. Kako ovaj Či prati jedan samoodržavajući ciklus, njegov ritam postaje toliko prirodan, da ga jedva ikad opazimo. Kada ste poslednji put stali zadivljeni pred prostom činjenicom da dišete i da vaše srce kuca?

Stari taoistički majstori dugoročno su posmatrali protok ovog ČiA, u kome su prepoznavali dah svemira koji se kreće kroz sve. Či je vezivo između našeg tela, duha i duše, spona između naših opažanja unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta. Živeći u prisnosti sa prirodom, bez mnogih ometanja

DIJAGRAM 2



koja potiču od moderne civilizacije, taoisti su bili u stanju da mapiraju u detalje dejstvo ČI energije, kako unutar ljudskog tela, tako i u spoljašnjem svetu. Kasnije su taoisti povukli brojne razlike između raznih vrsta ČIA koje deluju, tako da danas u Kini aktivni naslednici njihovog znanja (akupunkturisti i travari) govore čak o 32 različite funkcije ČIA u ljudskom telu.

Kinezi se nikad nisu potrudili da analiziraju šta ovaj ČI zapravo predstavlja. Irelevantno je, da li je to materija, ili energija, ili proces preobražaja iz jednog u drugo. Jedino je bitno kako ČI funkcioniše, ili ukratko, šta čini. Kada želite svetlo u svojoj sobi, upalite lampu, struja potekne i zrači svetlost. Ne analizirate električnu struju, jednostavno pritisnete prekidač. Kada akupunkturista zabode iglu u određenu tačku na meridijani jetre, on uključuje jetreni ČI i ovaj snažnije poteče.

ČI: ELEKTRICITET LJUDSKOG TELA

Savremeni naučnici počinju da objašnjavaju svet na način prilično

sličan onome kako su to činili stari taoisti – kao međusobnu igru energija pozitivnog (jang) i negativnog (jin) napona. Evo jednog skorašnjeg opisa u naučnom časopisu Tajm-Lajfa:

"Elektricitet je svakako jedna od najteže shvatljivih svakodnevnih stvari: obituje u zidovima naših domova, i reguliše život naših ćelija. On udara sa neba kao munja, i varniči iz vašeg prsta ako dodirnete metalnu bravu, ako ste prethodno njime protrljali tepih. On oblikuje strukturu materija – čineći plastiku savitljivom, ulje masnim a lepak lepljivim. Pogon je električnim vozovima i ljudskim mozgovima...Svetlost je elektromagnetno zračenje – u koje spada sve, od vidljive svetlosti do rentgenskih zrakova, mikrotalasa i radio talasa. Magnetizam u gvođenim magnetima prouzrokovan je vrtenjem bezbroj elektrona koji skladno poigravaju, kao što je magnetsko polje zemlje po svoj prilici proizvod vrloga električne struje u njenom istopljenom metalnom jezgru.

"Čitavo vaše telo jeste jedna džinovska električna mašina: hemija telezasnovana je (kao i sve druge hemije) na električnim vezama. Čak mu je i pogon električni. Energija koja vam je potrebna da vidite ove reči potiče od jaja koje ste jutros pojeli za doručak; jaje je dobilo energiju od kukuruza kog je pojela koka: kukuruz je izdvojio tu energiju direktno iz elektromagnetne svetlosti, putem fotosinteze.

"Kada promislite o tome, svemir je pozitivno (i negativno) naelektrisan. Ali, usled najčešće savršene ravnoteže između pozitivnih i negativnih sila, veći deo električne sile oko vas je neutralizovan – i stoga bezobzirno nevidljiv, bar u normalnom smislu...U suštini, sve oko nas jeste naelektrisana praznina."

(K.C.Koul. *Diskaver magazin*. Februar. 1984.)

Zanimljivo je da čak i u današnjoj Kini obični ljudi prihvataju kao sasvim normalno da se kosmos sastoji iz ovih naelektrisanih energija. Kada bismo ih upitali, rekli bi da beli luk ima vrlo toplu (ČI) energiju. Pošto greje telo, esencija ČIA belog luka je topla, ili jang. U doba rane kineske istorije, izražavan je, na pisanom kineskom, pravom crtom u gornjem delu pikto-grama i vatrom u donjem. Ovo je učinjeno kako nikakva "vatra" – nijedna pojedinačna stvaralačka energija ne bi mogla da se zamisli kao odrednica ČIA.

ČI je postojao pre bilo čega u fizičkom svetu u vidu iskonskog ČIA, ili čiste energije. Ovim je elegantno izbegnuto razilaženje oko metafizičke prirode iskonskog ČIA (npr.: da li je bog dobar ili zao) i usmerena je pažnja na njegovo funkcionalno ispoljavanje u običnom svetu, kao topli JANG ČI u svezem belom luku, ili slabi JIN ČI u oboleloj jetri. Usled toga taoistička filozofija uglavnom je veoma pragmatična i zasnovana na posmatranju prirodnog organskog sveta. Taoističko odgajanje ČI energije može se proširiti u nešto što bi na prvi pogled delovalo kao nemoguće suptilna

DIJAGRAM 3



STARINSKI KINESKI ZNAK ZA ČI ENERGIJU

izveden iz korena vatre gore i
praznine dole; označava iskonsku čistotu

duhovna područja, ali uvek počinje sa ovozemaljskim vežbama na samom telu.

KAKO ČING, ILI SEKSUALNA ESENCIJA DELUJE KOD LJUDI?

Za taoiste, seksualna energija naziva se ČING ili "esencija". Takođe se može zamisliti kao neka vrsta "ljudskog elektriciteta", jer to je, poput ČIA, nevidljiva energija, koja struji kroz telo. Međutim, u sirovom fizičkom stanju, ova energija pohranjena je kod muškaraca u spermi, a kod žena u jajnicima. Prema tome, to je jedna vrsta ČI energije, koja je telesnim procesima preobražena u jedan moćniji oblik. To je sirova materija rafinirana u moćnu esenciju, koja ima sposobnost da obnavlja čitav ljudski organizam. Za muškarce je moć sperme esencija njihove JANG ili muške energije.

Kada se osetite seksualno uzbuđeni, to se vaša ČING esencija širi

neverovatnom snagom. Čitavo vaše biće najednom dobija napon nove energije, telo izgara od strasti, a srce je preplavljeno čežnjom. Kao da ste uključili neki prekidač. Čitav vaš svet dodira i osećanja u trenutku se drastično promenio iz noći u dan. Ovo se dešava muškarcima kada osete privlačnost neke žene, zato što stotine miliona ćelija njihove sperme počinju da vibriraju i stvaraju jedno široko polje seksualne elektromagnetske energije. Takođe, do ovoga spontano dolazi u proleće. Kada drveće vri od obilatog soka, čovečiji ČING je uigran sa prirodnim ciklusima i širi se i sam. U kakvom je odnosu ova seksualna ČING esencija sa ostalim tipovima ČI energije, koje sačinjavaju vašu životnu silu?

GLAVNE FAZE ČI ENERGIJE

Sledi spisak u uprošćenom obliku nekih glavnih faza ČIA kod ljudi i njihovih odnosa prema ČING esenciji, kao i prema ŠIEN, ili duši, najvišem stupnju finoće. Ova tri pojma, ČI, ČING i ŠIEN, poznati su kao "tri blaga", zbog toga što njihovim uzgajanjem čovek postiže prosvetljenje.

1. Prenatalna energija: Kombinuje ČI i ČING nasledene od majke i oca, izražene u genetskim šiframa i vidljive u urođenoj vitalnosti koju ljudi poseduju.

2. Energija daha: Telo upija kosmičku energiju kroz udisanje i izdisanje vazduha. Oni koji ispravno dišu – opuštenim dubokim trbušnim uzdisajima – primiče više energije.

3. Energija hrane: Čistoća ČIA primljenog iz hrane ovisiće o kvalitetu prehrane i sposobnosti tela da svari i asimilira prehrambene sastojke.

4. Energija meridijana: Potiče od raznih vrsta telesnih ćelija, koje proizvode energiju. Prenosi se akupunkturalnim kanalima, spajajući sve vitalne organe i žlezde.

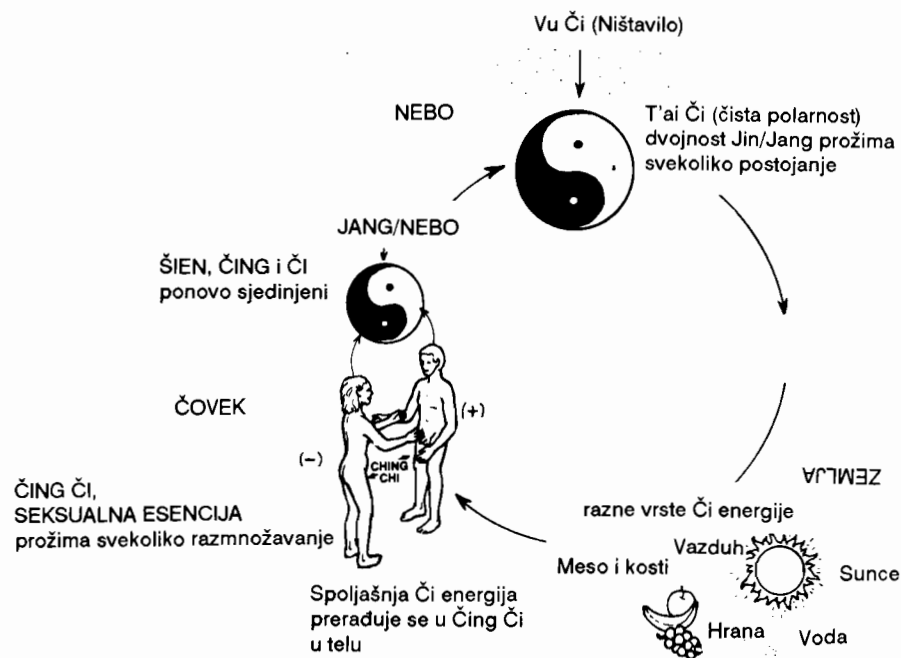
5. Energija pulsacije: Dubinski ritam vašeg tela, posebno uočljiv u venama i arterijama, takođe je prepoznatljiv u bioritmičkim energetskim kolebanjima, kojima se usklađuje naše emocionalno, mentalno i fizičko telo.

6. Energija sperme (jajnika): ČING je seksualna esencija koja postoji od rođenja, ali postaje snažnija kada se hrani drugim vrstama ČIA (hrana, dah, itd.) Seksualna esencija izvor je svekolike energije, koja je dostupna za stvaralačke i misaone procese.

7. Energija duše: ŠIEN je svetlost iza naše ličnosti, sposobnost da razlikujemo, ljudska samosvesnost. Na najčistijem stupnju, predstavlja

DIJAGRAM 4

CIKLUS SUPTILNE ENERGIJE



samo naše biće.

8. Vu Či: Praznina iz koje potiču sve Či energije i u koju se sve moraju vratiti. (Iskonski ČI)

Cilj taoista jeste uzgajati životnu energiju do najvišeg mogućeg stupnja, donoseći dobro zdravlje i duboko ispunjenje ljudske težnje ka celovitosti. Rani mudraci zapazili su da se prirodni procesi sirovog ČIA univerzalnih elemenata – sunca i zemlje, hrane iz vazduha – transformišu u ČING, ili seksualnu energiju, i kod muškarca skladište u spermi. Sledeći je korak daleko suptilniji i teže uočljiv. Energija sperme meša se sa ČIOM

vitalnih ljudskih organa i biva rafinirana u ŠIEN, ili dušu. Ukratko, seksualna energija predstavlja vezu između našeg biološkog i metafizičkog identiteta, između životinjskog i božanskog. Seksualna sposobnost pruža čoveku božansku moć da sebe razmnožava, ali ga istovremeno vezuje za njegovo telo, kao i za telo njegove voljene osobe.

Taoisti veruju da možete bilo koju stvar ili silu, koja postoji u svemiru, koristiti u procesu uzgajanja svoje duše i na taj način se oslobodite ograničenja vašeg životinjskog tela. Sve sadrži energiju u sebi, i ljudska svest može tu energiju upiti ako to želi. Ali, neke stvari ljudsko telo lakše pretvara u upotrebljiv oblik nego neke druge. Na primer, lakše ćete upiti energiju jedenjem dobrog toplog obroka nego sedeći na plaži na suncu. Solarna energija suviše je sirova i suviše moćna da bi je telo lako "svarilo". Sunčeva svetlost će vas ozbiljno ispeći ako pokušate da ga suviše upijete. Ali, vaše telo će lako asimilirati tanjir hrane i delovaće dugo vremena u kalorijama i svarenim hranljivim sastojcima.

RAZLIKA IZMEĐU GLADI I SEKSUALNE ŽELJE

Kakva je razlika između hrane i seksa kao energija za kojima naše telo ima potrebu? Mnogo ljudi pogrešno smatra da su glad za hranom i seksom slične biološke želje koje su obe neophodne za opstanak. Jasno je da su ove dve potrebe povezane, jer se mnogi ljudi koji osećaju seksualnu osujećenost okreću hrani, radi zadovoljenja. Neravnoteža u ČING (seksualnoj) energiji, vodeći je uzrok preteranom jelu i gojaznosti – kada ste seksualno frustrirani, najlakša zamena nalazi se u hrani.

Osnovna razlika između hrane (ČI energija) i seksa (ČING esencija) jeste u tome što je seksualnu energiju, stoga što je već rafinirana i proizvedena u telu, nesavrnjivo lakše "svariti", ili "upiti", nego sirove sastojke, kao što je hrana. Hrana prvo mora biti razložena i vezana, pre nego što pruži bilo kakvu korisnu energiju. Seksualna esencija, nasuprot tome, već je u pripravnom stanju i povezuje se sa hormonskim i nervnim sistemima u milisekundama. Slika seksa, ili sama pomisao na njega, trenutno ulazi u naš mozak i menja čitavo naše fiziološko stanje, kao i naše telesne osećaje.

Prema tome, seksualna energija, kao vrsta "nege" potrebne za ljudsko emocionalno sazrevanje i duhovni rast, potencijalno sadrži daleko višu vrednost od hrane. Zbog toga je seks bio smatran za granu Kineske medicine i obrađivan tako otvoreno i opsežno. Taoistički lekar može vam prepisati dvonedeljni ciklus vođenja ljubavi u određenim pozama, kako bi

DIJAGRAM 5



Moderni znak za vatru može se tumačiti kao: iskonski elemenat vatre, fizička vatra, ili psihička toplota što gori ispod taoističkog kotla.

vam izlečio bolesti. Ljudska ljubav, izražena činom ljubavi, smatrana je za najjači mogući lek. Predstavljala je neku vrstu "ljudskog melema", koji je mogao izlečiti većinu oboljenja, pošto je obnavljao tok ČIA, koji određuje vitalnost naših organa i naš opšti imunološki sistem.

Ljudi bivaju opsjednuti svojim odnosima pošto je, iza hrane, razmena seksualne energije, do koje u ljubavi dolazi, najvažniji izvor održavanja života. Odnosi se neizostavno komplikuju, jer, premda su vaši prijatelji i voljena osoba vidljive i opipljive osobe, seksualna energija koju sa njima neprekidno razmenjujete i preobražavate u emocije i dušu je nevidljiva. Možete je spoznati tek osećanjem i intuicijom.

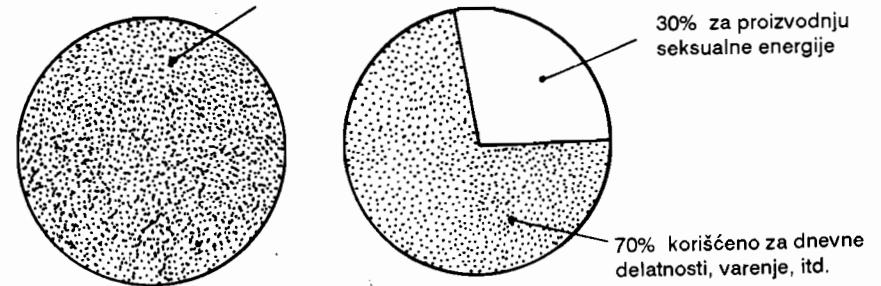
Odnos propada kada se njegova duša neispravno uzgaja, i silite sebe da "jedete" negativne, ili otrovne seksualne energije, bez preobražavanja tih energija u pozitivne ili neutralne. Kada energetska neravnoteža dovoljno ojača, dolazi do razvoda, osim ako ljubavni par ne pronade načina da to ispravi. Čitanje pornografskih časopisa, ili masturbacija primeri su negativnog uzgoja vašeg ČINGA, pošto stimulišu JANG esenciju u vašoj spermi, bez ravnoteže prave ženske JIN seksualne energije.

Glavna razlika između ČING, ili seksualne esencije, i hrane i sunčeve svetlosti je u tome što se vaš ČING ČI fizički proizvodi i skladišti unutar vašeg tela. Ova dragocena supstanca – sperma, sa izvanrednom moći da se spari sa ženskom jajnom ćelijom i stvori novi život – proizvedena je i pohranjena u vašim testisima. Suština je u tome da vam u bilo koje doba stoji na raspolaganju ova snaga iz testisa.

Ako vam ponestane sperme, vaše telo automatski pravi novu. Ovo

DIJAGRAM 6

Prosečni muškarac potroši oko 1/3 svog veka na proizvodnju sperme. Ova energija može se uzgajati u svrhu duhovnog napretka i zdravlja.



vam omogućuje da u svako doba fizički budete spremni za svoju voljenu. Čak i ako ste sami i bez ljubavnice, i ako ne nameravate nikada da imate decu, vaše telo proizvodi spermu i preobražava je u stvaralačku seksualnu energiju. Na taj način i uvek možete pohranjenu seksualnu energiju preobraziti u dušu, u čistu svest, i izraziti je kroz kreativnu ličnost po sopstvenoj želji. Dakle ČING je zapravo unutrašnja energija koja nas neguje dano-noćno, bez prestanka. Proces rafiniranja delom je automatski, delom voljni. Mi možemo, ili potpomoci, ili otežati proces preobražaja naše seksualne energije u kreativnost, u zavisnosti od nivoa naše svesnosti o unutrašnjim procesima. Međutim, kao kod disanja, mi neprestano izvlačimo energiju iz ovog izvora, a da toga nismo svesni.

Frojd je naleteo delimično na ovu istinu, puno milenija nakon što su taoistički majstori jasno ocrtili ulogu seksa u oblikovanju naše sudbine. Frojd nije uočio da je mentalne neuroze koje je otkrio moguće lečiti uzgajanjem seksualnih i ostalih ČI energija našeg tela. Kada se ove energije ponovo uravnoteže putem meditacije i ispravnog vodenja ljubavi, duh biva prestrojen i oslobođen starih trauma i navika. Taoističko uzgajanje sopstvene seksualne energije izrazito je snažna alatka za samoterapiju. Toliko

je, u stvari, snažna, da je smeju koristiti samo oni koji su postigli izvestan stepen integracije u telu, duhu i duši. Ozbiljno neuravnotežene osobe mogle bi otpustiti više energije nego što su sposobne da izdrže, i morale bi da se konsultuju sa psihijatrom, pre nego što se upuste u učenje taoističkih metoda.

Jedinstvena ljudska sloboda da koristimo svoju seksualnu energiju tako fleksibilno, nije nam data besplatno. Cena je to što trošimo oko 25% do 40% svoje ČI energije unesene putem hrane, vazduha, i sunčeve svetlosti, samo da bismo proizveli ovu energiju sperme i održavali seksualnu gotovost. Zašto telo troši toliki deo svojih dragocenih izvora proizvodeći milijarde ćelija sperme i regulišući ih pratećim hormonskim sistemom? Priroda nije tako ekstravagantna. Ogromno ulaganje naših tela u proizvodnju energije sperme služi ubrzanju naše opšte evolucije. Što je čovek uspešniji u preobraženju svoje pohranjene energije u višu stvaralačku i duševnu energiju, utoliko je ubrzana njegova evolucija. Ovaj put taoističkog uzgajanja ČI energije naprosto je nastojanje da se najefikasnije upotrebe prirodni darovi urođeni u svakom čoveku kako bi se unapredovalo onoliko koliko je u jednom životu moguće.

TREĆA GLAVA

BIOLOGIJA EZOTERIČNOG SEKSA

Uobičajeno je da otpuštanje semenske tečnosti dovršava čin ljubavi. Čim se tečnost potroši, telo se napreže da je zameni. Što se češće sperma troši, to je telo više primorano da je proizvodi. Prilično je očigledno da proizvodnja ove hranljivo bogate i psihički superpotentne supstance zahteva ogromnu količinu sirovina. Reproductivne žlezde primaju ove sirovine iz krvotoka. Sa svoje strane, krv izvlači dragocene elemente iz svakog dela tela, uključujući jetru, bubrege, gušteraču, itd., kao i mozak.

Svaki organ plaća visoki danak žlezdama koje proizvode seksualno seme. Kako jedna jedina kap semena sadrži toliko izuzetne životne energije, učestali gubitak ove tečnosti lišava telesne sisteme najdragocenijih sastojaka i ubrzava neizbežno fizičko opadanje ka starosti. Zadržavanje semena u telu prvi je korak ka obrtanju ovog ciklusa u kome muškarac plaća nepotrebno okrutnu cenu za seksualno zadovoljstvo.

ZAPREMINA SPERMALNE TEČNOSTI IZGUBLJENE TOKOM ŽIVOTA

Moguće je konzervativno proceniti da prosečni Amerikanac ejakulira 5000 puta u životu, što grubo iznosi negde oko 15 litara tečnosti. Kinsijev izveštaj pružio je sledeće detalje o normalnoj učestalosti ejakulacije kod američkog muškarca:

UZRAST	PROSEČNO EJAKULACIJA U NEDELJI
pubertet-15	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

Skorija istraživanja pokazuju da se, verovatno, životno seme još učestalije gubi danas nego u vreme Kinisijeve studije, pošto je danas opšti nivo seksualnog stimulisanja i aktivnosti viši. Efekti seksualne revolucije, pristupačnost kontraceptivnih sredstava, stavovi prema seksu na televiziji, filmu i u štampi, sve je ovo posebno snažno uticalo na podsticanje seksa pre braka kod mladih.

Međutim, kako bismo izbegli bilo kakvu statističku inflaciju, držaćemo se procene od 5000 ejakulacija u toku života, koju je načinio Kinsi, pedesetih godina ovog veka. Svaku ejakulaciju čini 2 do 5 kubnih santimetara tečnosti, a sadrži 2 do 5 miliona ćelija sperme. Da bi se izračunala poplava tečnosti koju normalno izgubimo, broj ejakulacija u životu množimo sa 3 kubna santimetra, i dobijamo proizvod od 15 litara semenske tečnosti.

VAŠE TELO SADRŽI ATOMSKU ENERGIJU!

Ovo je zaprepašujućí statistički pokazatelj: jedna jedina muška ejakulacija ima dve do pet stotina miliona ćelija sperme. Pod uslovom da svaka od ovih oplodi po jednu jajnu ćeliju, možemo zamisliti kako jedna ejakulacija stvara čitavo današnje stanovništvo Sjedinjenih Američkih država. Ako pomnožimo ovaj broj sa 5000 ejakulacija tokom života, dobijamo ideju o moći semena.

Normalni muškarac ejakulira dovoljno semena za stvaranje trilion

ljudskih života. U mošnicama samo jednog muškarca leži kapacitet da začne preko dve stotine puta današnju populaciju planete od četiri milijarde. U veoma stvarnom smislu, svaki čovek može stvoriti količinu seksualne energije, doslovno moćniju od atomske bombe, kad bi se ovaj neiscrpní rezervoar psihičke energije preusmerio na ljubav i duhovni sklad, mogućnosti za miroljubivo postojanje bile bi beskonačne.

Neki zapadnjački naučnici namršćí se na tvrdnju da je seme izuzetno moćna supstanca. Uprkos tome, niko ne može osporiti fantastični životni potencijal koji leži u semenu jednog čoveka. Sakupljanjem ove životvorne sile u sebi, čovek akumulira nevidenu energiju.

Efekti očuvanja ove energije razlikovali bi se od čoveka do čoveka. Svaka rasa i svaki pojedini čovek proizvede jedinstvenu vrstu energije. Svako stvara u saglasnosti sa svojim osobenostima. Jedna grupa razvija izvanrednu fizičku moć, druga nesalomivi otpor prema bolestima, jedna vidovitost, druga, pak, dugovečnost. U svakom slučaju, svi ljudi imaju urođenu sposobnost da znatno poboljšaju svoj aktivni život, stvaralački se prilagodivši svojoj sredini.

Naučnici su pokušavali da doteraju Darvinovu tezu, usredsređujući se na određene genetske impulse, koji stoje iza ponašanja koja pospešuju opstanak pojedinačnog genotipa. Ovim je našim seksualnim impulsima ispravno pripisano puno evolucione moći, ali potpuno su zapostavljeni procesi pomoću kojih se ova seksualna energija preobražava u više stvaralačke impulse duha i duše. Razvijeni čovek upravlja svojim životinjskim telom i instiktima pomoću duha i duše. Naučnici tvrde suprotno. I u pravu su, ali samo u slučaju nepotpune čovekove evolucije natrag prema iskonskom sebi.

Čoveka još uvek nasilnički kontrolišu njegovi biološki nagoni. Kada postane potpun, i istinski integriše svoje, još uvek nezgrapno, telo sa duhom i dušom, totalna sloboda bića njegove duše ostaje izvan domašaja kontrole biološkog instinkta. Ovo nije u suprotnosti sa fizičkim zakonima svemira; jednostavno postuliramo da smi mi bića sa urođenom sposobnošću da uzgojimo svoju energiju do takvog nivoa moći na kome smo u stanju da slobodno upravljamo svojim telima. Nije u pitanju duh koji vlada materijom, što podrazumeva borbu. Pre bi se reklo da je to duh unutar materije. Otkrića duha omogućila su nam da stvorimo nuklearne bombe i da pošaljemo čoveka na mesec, pa zašto isti taj duh ne bismo upotrebili da upravljamo svojim telom koje je tu, pri ruci?

Naučno nastrojeni čitalac možda će odbiti ovu ideju. Nemoguć je

bilo kakav dokaz izvan samog iskustva svakodnevnog uzgajanja sopstvenog ČIA. Mnogi naučnici smatrali su da je nemoguće postići orgazam bez ejakulacije, pa ipak ja i stotine mojih učenika znamo da je to samo pitanje obrazovanja, obučavanja duha da kontroliše ČI u domenu svog tela.

I dok nauka može analizirati hemijski sastav semenske tečnosti, ona nikako ne može dati objašnjenje životne moći ljudskog semena. Ovo ne podleže instrumentalnom merenju. Kako neko može meriti ljudski život? Samo bi jedan naučnički farisej mogao pokušati svesti čoveka na mehaničku teoriju.

Ova i druga naučna objašnjenja blede pred sposobnošću semena da načini četiri milijarde jedinstvenih ljudskih bića, sa stvaralačkom inteligencijom. Teoretska fizika danas priznaje da je nemoguće naučno analizirati ekstatičnu činjenicu stvaranja. Kvantni fizičari prihvatili su mogućnost da ne postoji nikakva najmanja čestica, nikakva jedinstvena fizička materija, iz koje je sačinjen čitav svemir. Postoje samo višestruki univerzumi prostora-vremena, spojeni beskrajnim energetskim poljima. Ove sile danas se opisuju kao gravitacione, slabe i snažne sile, i elektromagnetizam. Taoisti smatraju da je uzaludno svako nastojanje da se objasni potpunost prirode Tao. Oni nalaze da je daleko korisnije tragati za načinima doživljavanja dubljeg sklada sa njim.

Seksualna energija je polje generisano unutar tela i povezano sa širim kosmičkim poljima na načine koje nijedan naučnik ne može trenutno da shvati. Nema, međutim, razloga čekati pet stotina godina da nauka izađe sa objašnjenjima seksualnosti, pošto je svaki čovek u mogućnosti da eksperimentiše sa svojim seksualnim energetskim poljem i još danas izvlači sopstvene zaključke. Taoistički majstori bili su starinski naučnici obdareni sposobnošću samoposmatranja i bili su posvećeni produbljenu ljudske evolucije. Svako pokoljenje taoista proveravalo je učenja koja su im prenosili njihovi majstori, i nastojalo je da ih usavrši. Premda su se metode ČI uzgoja razvijale tokom milenijuma, načelo je ostalo nepromenjeno: ČING ili snaga sperme, jeste super moćna sila neposredno pristupačna ljudima, sila koja samo čeka na žetvu. Seksualna esencija je graditeljski materijal za proširenje našeg ličnog kosmosa, temelj ljudske ljubavi i razvitka.

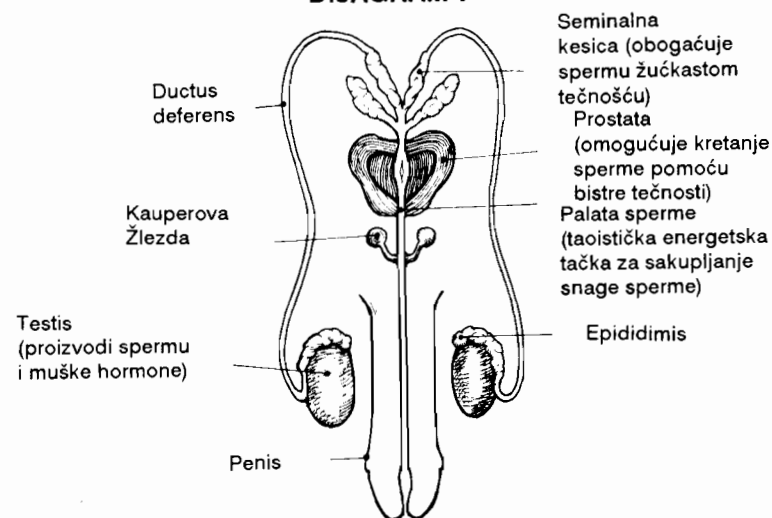
BIOLOŠKA ZNAČAJNOST POLNIH HORMONA ZA ZDRAVLJE

Moderna nauka omogućila nam je da do zapanjujućih detalja

izučavamo funkciju koju sperma ima u telu. Svaka ćelija sperme sadrži 23 hromozoma, prostaglandine, jone, enzime, minerale i druge suštinske delove ljudskog života. Da bi se od toga formiralo živo ljudsko biće neograničenih potencijala, potrebna je samo jajna ćelija i negujuća sredina majčine utrobe.

Seminalne vezikule, dve kesice koje sakupljaju spermiju u podnožju bešike povezane su sa vas deferensom. One proizvode žućkastu tečnost, koja se meša sa spermom i zgušnjava je. Ova izlučevina sadrži šećer, fruktozu, kojim se hrane ćelije sperme. Prostata je žlezda koja takođe doprinosi reproduktivnom lučenju. Ona opkoljava uretru (glavni vod, ili cev, koja se prostire čitavom dužinom penisa) u području ispod bešike. Pri ejakulaciji prostata izbacuje tanak mlaz bistre tečnosti, koja potpomaže kretanje sperme. Kauperove žlezde uz uretru obezbeđuju nekoliko kapi alkalne izlučevine koja služi da neutralizuje kiselinu zaostalu od mokrenja.

DIJAGRAM 7



Dr. Bejoin, poznati endokrinolog, naglasio je značajnost hormonske funkcije proizvodnje sperme: "Polni hormoni vezani su za naš skladan razvoj. Kada ljudi zloupotrebljavaju reproduktivnu funkciju, izlučevine polnih žlezdi odlaze u nepovrat... što se ogleda u mentalnoj i fizičkoj slabosti, nesposobnosti koncentrisanja i manje čvrstoj memoriji."

Vodenje ljubavi predstavlja unutrašnju vežbu, koja pomaže ponovnom uspostavljanju ravnoteže u telesnoj hemiji. Umerena količina seksa ispravlja hormonske nepravilnosti, snižava nivo holesterola i krvni pritisak. Seksualna aktivnost hemijski menja telo. Razlog ovoga je u tome što svaka žlezda u telu vrši uticaj na sve ostale žlezde. Prema tome, kada se stimulišu polni hormoni, to stimuliše hormone koje luče sve glavne žlezde – adrenalna (nadhubrežna), timus, tiroidna (štitna), pituitarna (hipofiza) i pinealna. Kada ste mladi, živite u zabludi da možete neograničeno stimulisati svoje žlezde, bez ikakvih posledica. Seks nalikuje na neiscrpni bunar slasti. On to i jeste, ukoliko se potrudite da recirkulirate polne hormone u telu, umesto da ih stalno ejakulirate.

Dejstvo polnih hormona nije samo u tome da se čovek bolje oseća. Oni bukvalno osvajaju svaku sferu vaše delatnosti i oblikuju vaš lični identitet. Skorašnja naučna istraživanja pokazala su da polni hormoni vrše uticaj na organizaciju ćelija u mozgu. Ako ste muškarac, svaka ćelija vašeg mozga nosi muški pečat. To je uzrok razlika u sklonostima koje imaju muškarci i žene.

Dr. Ginter Dorner, direktor Instituta za eksperimentalnu endokrinologiju na Humbolt univerzitetu u Istočnoj Nemačkoj navodi: "Seksualni hormoni...ne pojavljuju se u pubertetu tek iznebuha. Niti oni lunjaju po telu. ONI ZNAJU KUDA TREBA DA IDU. Ćelije koje su njihovi ciljevi, još su pre rođenja podešene da uzvraćaju na hormone koji tek sada počinju da se proizvode. Ovo važi za telo, za organe za razmnožavanje, za srce, pluća, jetru i bubrege. Ali, važi i za mozak. Moždana tkiva, nervna kola i hemija mozga još su tokom fetalnog života označeni polnim hormonima. Tako su već udareni temelji opsega ponašanja koje će odrediti odrasli organizam kao muški ili ženski."

Ove hormonske razlike očigledno određuju mnoge kvalitete muškarca, koje su Kinezi nazvali jin i jang. Taoistički cilj potpune integracije seksualnog impulsa sa duhom počinje da ima smisla čak i za zapadnjačkog intelektualca, kada se veza između seksualne aktivnosti, hormonske ravnoteže, telesnog zdravlja i ličnosti razmatra zajedno. Dokazi da je zdravlje pod značajnim uticajem hormonske ravnoteže čvrsto su zasnovani, i predstavljaju danas važan predmet istraživačima raka koji proučavaju kako um i emocije kontrolišu naš imunološki sistem. Taoisti bi primetili da je bespotrebno komplikovano otkrivati svaki pojedinačni mikroskopski hormonski receptor i enzim u genotipu kako bi se omogućila borba protiv stotina raznih vrsta raka i oboljenja do kojih dolazi kada naš

imunološki sistem zataji.

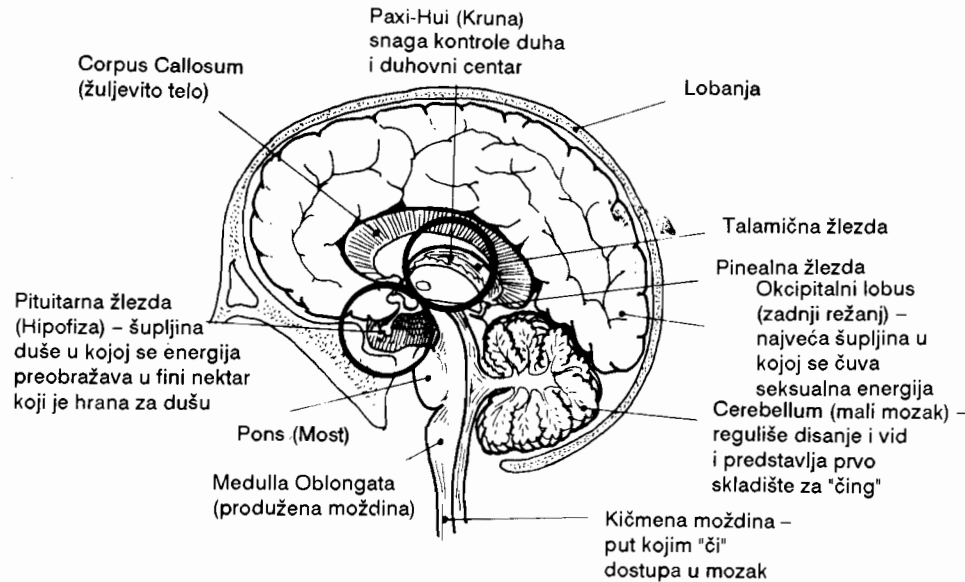
Taoisti utvrđuju da je centralni faktor ravnoteža – da će onda kada u telu muške i ženske ĆI energije stoje u ravnoteži svaka ćelija imati energije da savršeno funkcioniše, a hormoni izvršavati svoju dužnost održavanja ravnomernog rada tela. Ova ravnoteža muških i ženskih hormona dovodi do srećne ličnosti, koja živi u skladu sa svetom. Taoistička delatnost očuvanja i uzgajanja seksualne energije o kojoj govorimo jedna je od mnogih načinjenih kako bi osigurala da unutrašnja ravnoteža ljudskog energetskog sistema bude toliko snažna da je ne može poremetiti nikakva spoljašnja snaga. Tako taoisti vide sve, hormone, seks, ličnost, zdravlje, i dalje od toga, vašu duševnu sudbinu, kao nerazdvojno povezane. To je delovanje Taoa, delovanje koje dovodi u vezu obični smrtnički svet večernjeg izlaska sa devojkom i eksploziju super nove udaljene više svetlosnih godina od nas. Princip fuzije energije zajednički je u oba slučaja.

U davna vremena, taoistička tajna nad tajnama bila je metoda ponovnog rađanja kroz proces samoporađanja sebe novoga. Ni kad sam je naučio, nisam je razumevao, ali kasnije, proučavajući endokrini sistem, došao sam do mogućnosti da shvatim analogije u pitanju. Uvideo sam da i muškarac i žena sadrže građu muških i ženskih hormona i da su, u principu, i jedno i drugo u stanju da imaju polni odnos unutar sebe, i tako porode sebe novoga.

Najvažnija veza u muškom hormonskom sistemu jeste ona između testisa i pituitarne žlezde (hipofize), smeštene između obrva, iza čela. Ove žlezde saraduju u preobražavanju seksualne energije, što ćete i sami osetiti ako počnete uzgajati svoju seksualnu energiju naviše. Vaši testisi i pituitarna žlezda počće zajednički da pulsiraju, ako je ČING ispravno uzgajan, i to predstavlja znak da vaš žlezdani sistem radi harmonično sve vreme, a ne samo tokom seksa. Pituitarna žlezda, sa svoje strane, reguliše aktivnost ostalih žlezda. Kada su ove u savršenom skladu, one luče jedan izuzetno fini nektar – delikatnu harmonsku supstancu koju nauka još nije otkrila – koja plavi nervne centre mozga i učestvuje u stvaranju osećaja blaženosti opisanog od brojnih mistika. Ovo je samo jedna faza duševnog razvoja, ali faza koja je pod snažnim uticajem ravnoteže seksualne energije u telu.

Seksualna energija podjednako je moćna i u običnijim područjima zdravlja. Seks pruža sve zdravstvene dobrobiti fizičkih vežbi. On ublažava tendenciju ka prejedanju, a istovremeno sagoreva kalorije, čime pomaže otklanjanju gojaznosti. On manje napreže srce od voženja kola u gradskoj gužvi, ili posmatranja jedne dobre utakmice. Dalje, puls brzo opada nakon

DIJAGRAM 8



seksualnog čina. (Za nekoga na ivici srčanog napada, strasni seks može biti dovoljan da ga izazove. U ovom slučaju preporučuje se pasivni seks.)

Vođenje ljubavi predstavlja, dakle, odličan protivserum za stres. Emocionalni stres posebno izaziva neizrecivu štetu, pošto trajno ugrožava svaku ćeliju. Život u našoj urbanoj sredini izlaže nas sve većim dozama ovog snažnog otrova.

Stres neposredno izaziva kardiovaskularnu degeneraciju, kao što su arterioskleroza i hipertenzija. Ljubav oporavlja oštećenu telesnu hemiju, tako što aktivira hormonske centre u odbranu fizičkog tela i usklađuje naše duhovne i duševne sposobnosti.

Sa učestalom ejakulacijom, dobrobiti seksa počinju da opadaju i vitalnost se naposljetku troši. Veliki seksualni rasipnik gubi čvrstinu. Njegov vid počinje da slabi, opada mu kosa. Fizička šteta izazvana izbacivanjem seksualne esencije iz tela, značajnije se ublažuje jedino u parova ili pojedini-

naca koji grade i održavaju snažnu emocionalnu i duhovnu ljubav.

Tokom godina braka, parovi koji trajno pronalaze dublji sklad prirodno očuvaju deo svoje seksualne esencije. Osiguravajuće kompanije dobro znaju da venčani parovi žive duže od samaca. Udvoje su ljudi često u stanju bolje da podnesu životne stresove, nego kad su sami. Postiže se bolja ravnoteža između jina i janga. Sam čin ljubavi spontano pretvara niži vitalni ČI i ČING u viši duh. Taoističke metode uzgajanja seksualne energije predstavljaju moćnu pomoć onima koji slede ovu "stazu srca", ali ove metode omogućuju i korak dalje time što pojačavaju dobrobiti seksa na zdravlje i razvoj ličnosti.

U Čikagu jedna grupa starih ljudi savetuje parovima da upražnjavaju seks u ritualističkom obliku, kako bi očuvali vitalnost. Ova grupa, nazvana "Seksi starci", nesvesni je nastavljajući brojnih sličnih društava, koja su podučavala metode ČI uzgajanja i cvetala hiljadama godina na istoku.

Starenjem svi telesni sistemi postaju manje efikasni. Među ove spada i hormonski sistem, koji reguliše važne elektromagnetne reakcije. Ako hormonsko lučenje opadne ispod optimalnog nivoa, telo neizbežno mora da oslabi.

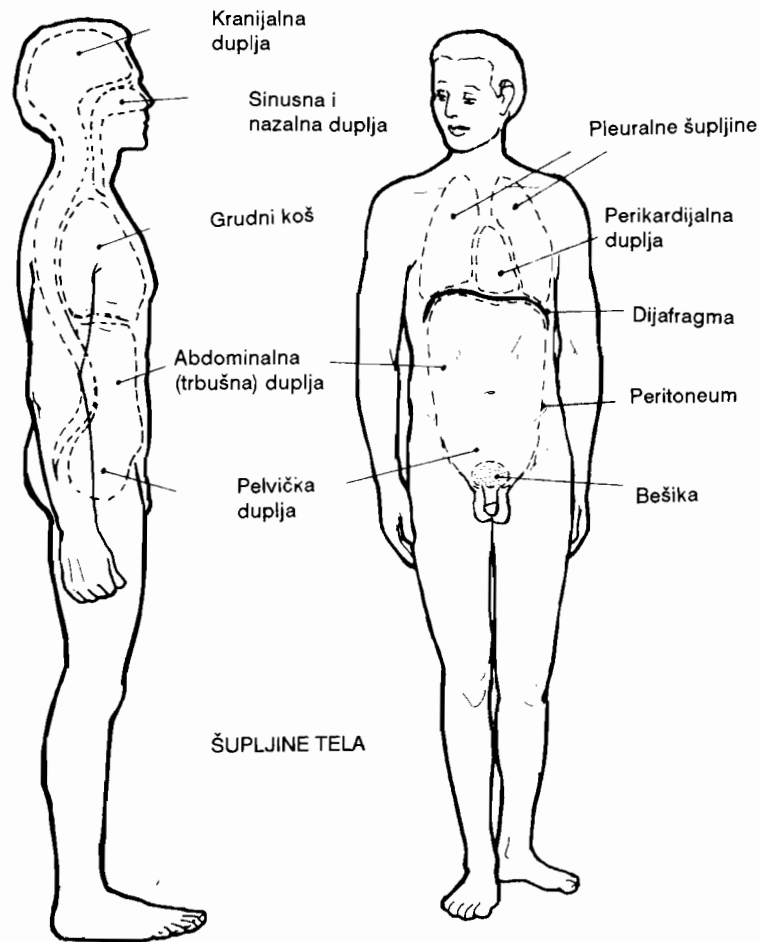
Odnosi između hormona, seksualnosti i starenja nisu još potpuno razjašnjeni. Ipak, mnogi istraživači koji predvode medicinsku nauku veruju da hormoni koji regulišu rast i polni razvoj igraju ključnu ulogu u starenju. Ovi hormoni proizvode se u pituitarnoj žlezdi, tiroidnoj žlezdi i u gonadama.

Testisi imaju duplu funkciju: pored toga što su fabrika sperme, oni proizvode muške hormone, među kojima i testosteron. Sertoli ćelije u testisima proizvode drugi jedan hormon, inhibin. Kada se ne ejakuliraju, ovi hormoni ulaze u krvotok i tako stižu do svakog dela tela.

Postoji puno dokaza koji idu u prilog postojanja povezanosti skladne seksualne aktivnosti i odlaganja starenja. Seks sa ljubavlju stimuliše visokokvalitetno hormonsko lučenje. Prisustvo ovih hormona u krvi izgleda da usporava proces starenja. Putem taoističkog uzgajanja, čovek proizvodi neobično snažne hormone jer usmerava energiju pravo na endokrine žlezde, čime ih stimuliše do mnogo viših nivoa aktivnosti. Pošto hormonska energija neprekidno cirkuliše unutar tela, umesto da bude ejakulirana, uspešni učenik taoističke tehnike ljubavi nalazi da mu se sa starošću zapravo stalno povećava količina energije.

Ova povećana količina seksualne energije takođe preraspoređuje ČI u telesnom sistemu skladištenja. Kako starimo i troši nam se život, naše

DIJAGRAM 9



ŠUPLJINE TELA

Seksualni kung fu ispunjuje kranijalnu duplju ČIEM. ČI se preliva i počinje da ispunjuje ostale telesne šupljine životnom snagom, što odlaže proces starenja i ojačava telesnu otpornost prema bolesti.

telesne šupljine rastu i postupno bivaju popunjene masnim tkivom, ili raznim vrstama zagađenja, koja ubrzavaju proces starenja i snižavaju kvalitet našeg kasnijeg života. Taoistička metoda izvlači iz testisa seksualnu energiju i ispunjava ČINGOM spinalnu (leđnu) i kranijalnu (glavenu) šupljinu. Kada se ove ispune, ČING se preliva i ispunjava grudnu i abdominalnu (trbušnu) šupljinu podmlađujućom životnom snagom.

Ovi rezervoari ČIA u telu obezbeđuju sirovinu pomoću koje se telo čini skoro nepropustivim za bolesti metodom poznatom starim taoistima kao "unutrašnja alhemija". Ovaj proces rafiniranja "Eliksira besmrtnosti" ili "Pilule besmrtnosti" mogao bi se biološkim terminima opisati kao skladištenje životne sile tela, a zatim vraćanje te sile njenom izvoru. ČI se pokreće iz ovih rezervoara u telesnim šupljinama ka najdubljim centrima mozga i kostiju. Tajna sabijanja ČIA u koštanoj srži dobro je poznata visoko upućenim majstorima TAI ČI ČUANA i drugih inertnih borilačkih veština. Oni znaju da snaga mišića nije u stanju da preživi proces starenja, a da kosti opstaju hiljadama godina. Delatnost koju nameravam opisati u jednoj predstojećoj knjizi o ČI KUNGU – gvozdenoj košulji, zavisna je o zadržavanju moći sperme.

Skorašnja naučna istraživanja ukazuju na značajnost koštane srži za proizvodnju belih krvnih zrnaca, koja se bore protiv bolesti. Ovi naučnici naposljetku će susresti stare taoističke majstore i razjasniće punu povezanost između zdravog seksa, hormona i koštane srži u sprečavanju starenja i bolesti.

SMRT I SEKS U PRIRODNOM SVETU

"... Kada živi organizam, bio on biljka ili životinja, postigne svoj cilj, što znači, novo seme, organizam se raspada."

– Schwaller de Lubicz, hram u čoveku

Priroda produžava svoje vrste putem seksa. U muško seme ona koncentriše suštinske roditeljske osobine. Tema roditeljske žrtve za potomstvo ponavlja se u svakom životnom obliku, od amebe do morza, od ljubičice do orhideje.

Kratak vek carskog moljca pruža nam pregledan primer umiranja pri davanju života. Ovaj krupni moljac prelazi mnoge milje polja i šuma u potrazi za ženkom: "Čuveni princip borbe za život ovde je izražen u borbi da se da život, borbi da se umre. Mada mogu poživeti i tri dana u traganju

za ženkom, ovi moljci izdišu čim izvrše oplodnju."

Biljke su takođe podređene ovim zakonima. Nakon što biljka da seme ili rodi plod, ona ili umire ili ulazi u period neaktivnosti. Vrtlari znaju da biljka koja je sprečena da daje seme nadživljava svoju naprednu braću. Većina drveća koje donosi voće ne rada voće sve dok ne napuni pet do deset godina. Tokom ovog perioda ono posvećuje celokupnu svoju biološku snagu rastu i očvršćavanju tkiva.

Kasnije u svom životu, biljke razdvajaju svoju životnu snagu i ulažu je u razmnožavanje, odnosno održavanje tkiva. Kada ostare, potrebna im je sva preostala energija za postanak: povlače snage iz seksualne sfere i više ne radaju.

Neki muški insekti mogu nekoliko puta umnožiti svoj vek prostim netrošenjem svog semena. Možda će neko prigovoriti da seksualni život jednog insekta ne može pružiti nikakva znanja o našem seksualnom životu. Međutim, insekti su briljantno uznapredovali u seksualnoj maštovitosti i efikasnosti. Oni čine više od polovine ukupne težine svih životinja na zemlji. Daleko nadmašuju ljudsku raznovrsnost u erotici. Prema insektima Markiz de Sad, Sent Entoni i Dejvid Bouvi izgledaju kao odred izviđača koji po prvi put otkriva čari seksa.

Insekti pletu mrežu materijalnog života sa posebnim intenzitetom. Njihova moć da nametnu svoje određenje života ogleda se u njihovom broju, divovskoj starosti i širini nastanjenosti, pojavi i običajima. Marksističko-socijalističko obožavanje države bleđa je slika nemilosrdne sposobnosti insekata za kolektivnu organizaciju. Umesto što bi ih iskorenio, nuklearni rat predstavljao bi za insekte sjajnu priliku da oprobaju neke nove organe i da stvore čitavu poplavu novih životnih oblika.

U svim oblicima života, reproduktivni čin iscrpljuje suštinske energije. Potomstvo troši telesna skladišta energije, kako bi se priviklo na novi život. Vitalni organi trpe najteže gubitke, jer sadrže najgušću koncentraciju hranljivih sastojaka. Kod ljudi je ženska žrtva telesne energije neizbežna prilikom trudnoće i porođaja. Slično tome, muškarac mora bar jednom uložiti snagu svog semena kako bi oplodio jajnu ćeliju.

Priroda opravdava ovu žrtvu kao korisnu, jer ona ispunjava cilj umnožavanja života. Priroda i zahteva da stari prave mesta za mlade. Ali, od svih materijalnih bića, samo čovek ima snagu volje da se usprotivi majci Prirodi. "Ni rastojanje, ni težina puta, ni opasnost nastupanja ne mogu sputati instinkt (u životinjskom carstvu). Kod čoveka, koji pokadkad ima snage da izbegne seksualnu zapovest, neposlušnost može imati srećan

ishod."

"Čednost kod ljudskog bića može delovati kao transformator, menjajući neupotrebljenu seksualnu energiju u intelektualnu ili društvenu energiju. Kod životinje, ova transformacije fizioloških vrednosti nemoguće je."

Upravo ta mogućnost preobražavanja naših instinktualnih i u suštini životinjskih seksualnih energija u nešto više, jeste ono što nas čini ljudskim, i potencijalno božanskim. Neuspevanje da naviše usmerimo svoju seksualnu energiju je neuspevanje da ispunimo naš najdublji ljudski potencijal. Zbog toga, nesvesni seks sa ejakulacijom muškog semena predstavlja jednu vrstu mini smrti, koju tako često vidamo u biljnom i životinjskom carstvu. Dve do pet stotina miliona ćelija sperme umire u samo jednoj ejakulaciji. Gubitak suptilne energije čak je i puno veći nego što nam ukazuje ovaj astronomski broj.

Ukoliko ovo utrošeno seme dovede do bilo kakvog ponovnog radanja u čoveka, ili u žene, primajući novi život, ovaj gubitak u skladu je sa prirodom. Međutim, bez preobražavanja ovih mini smrti u razmenu, u ljubav, u dete, ili u neku višu svest, ovaj polni čin postaje čisto ubijanje potencijalne životne energije pohranjene u semenu. Možda je upravo u tome veza između seksa i nasilja. Oni koji se radikalno protive pobačaju i kontracepciji, valjalo bi da svoju kampanju povedu protiv ljudi koji ubijaju svoju potencijalnu životnu silu nepotrebnim ejakulacijama.

Iako taoisti nemaju pojam greha, mogli bi reći da je čovek pao u današnje psihički oslabljeno stanje, u velikoj meri zbog toga što se tokom nekoliko poslednjih milenijuma razbacivao svojom seksualnom energijom. Kineske legende govore o zlatnom dobu, kada su ljudi živeli u skladu sa prirodom i naviše preobražavali svoje seme sasvim prirodno, kao što vi i ja danas dišemo. Irelevantno je da li je ovo bukvalno tačno – istina ove priče je u tome da je čovek sposoban za mnogo viši oblik postojanja nego što danas prihvata. Priča nosi zapanjujuću sličnost sa biblijskom pričom o padu Adama i Eve iz milosti, nakon što su okusili zabranjeno voće seksualne ljubavi. U ovom smislu, cilj taoističkog uzgajanja je u povećanju izgubljenog raja, koji još uvek postoji u svakom muškarcu i ženi, u njihovoj iskonskoj prirodi.

Osnovna funkcija seksa u prirodi jeste stvaranje novog života i produžetak vrste. U naše doba, čovečanstvo je bilo plodno i umnožilo se do granica prenaseljenosti, sa svom njenom ekološkom stravom. Zloupotreba seksualne moći kroz bezobzirno razmnožavanje dovela je čovečan-

stvo do globalne krize. Takođe, pojačala je opasnost od rata, čiji bi ishod mogao biti istrebljenje vrste.

Izuzev nekih insekata i viših primata, životinje stupaju u polni odnos isključivo u reproduktivne svrhe. Ženka prima mužjaka samo u ograničenim periodima parenja, i ukupni kompromis sačinjava tek mali deo životnog veka životinje. Jasno je da seksualnost u ljudi igra drugačiju ulogu nego u životinja, te da je od suštinskog značaja da ljudi i žene budu obrazovani, što se tiče mogućnosti koje seks može igrati u njihovoj evoluciji i na taj način uticati i na ravnotežu prirode.

ČETVRTA GLAVA

SEKSUALNA EKONOMIJA

"Čovek ne može bez žene i žena ne može bez čoveka. ako smatrate da je polni odnos izolovan ili odvojen čin, ugrožena je dugovečnost i bude se sve bolesti."

*– Iz Uputstva za stvaranje neprocenjivog blaga San S' u-Mo,
lekar koji je živeo 101 godinu*

Svaki čovek rađa se sa određenom količinom dragocene vitalne či energije. Neki na početku imaju više od drugih, ali jednostavnosti radi, pretpostavimo da se prosečni čovek rađa sa zbirnom vitalnošću i vrednosti od \$1.000.000. Tokom života ova količina čija vredna milion dolara polako se troši. Neki troše mudro i srećni žive do dubokih osamdesetih ili devedesetih. Kada ste maldi trošite brže jer vam količina energije koju imate izgleda suviše ogromna da bi se ikada istrošila.

Većina ljudi u našem potrošačkom društvu troši više novaca nego što može da zaradi. Ti ljudi zapadaju u duboke dugove pretpostavljajući da će kasnije zaraditi dovoljno da dugove otplate. ako ne uspeju, bankrotiraju ili ulaze u ispravni period oskudnog života. Usled loših navika, ista stvar se događa i sa životnom energijom, ali u ovom slučaju kaznu čine gubitak želje za životom, bolest i smrt.

Uzmimo da neko svakodnevno zaradi dodatnih 100 jedinica životne energije putem disanja, jela i odmaranja. Ali on može potrošiti 125 jedinica života zbog loše ishrane, pušenje, halapljivosti, prekomernog rada, nervoze, telesne slabosti, zloupotrebe droge i čestog gubitka vitalne polne tečnosti. Da bi potrošio ovih prekomernih 25 jedinica, mora neprestano uzajmljivati vitalnost iz mozga i raznih organa. Ova krada vitalne energije iz sopstvenih milion dolara rezerve postepeno dovodi do mentalnog i fizičkog oboljenja i prevremenog starenja.

Očuvanje seksualne energije praktični je način da zaradite 125 jedinica a potrošite 100 ili manje jedinica. To je investicija u svoj fizički, duševni i duhovni razvoj. Neravnoteža u čovekovoju ličnoj ekonomiji može biti ispravljena smanjenjem nesrećno velike učestalosti ejakulacije. Tako se pravi "profit" od 25 jedinica vitalnosti preobražavanjem očuvane seksualne tečnosti u više duševnu ili duhovnu energiju. Odbacivanjem ostalih loših navika smanjiće gubitke i povećaće profit, ali ni jedan drugi činilac pojedinačno gledano ije tako snažan kao seksualna energija.

Ako marljivo radite čitav dan, već ste utrošili dosta energije. Ako zatim popijete nekoliko pića, pojedete tešku večeru i kasnije vodite ljubav pri čemu ejakulirate vitalnu tečnost sperme, vi nezrelo trošite vaše životno blago. Neki ljudi ovo bi nazvali dobro provedenim danom, jer nisu u stanju da zamisle na šta bolje bi mogli da utroše energiju. Ako nastavite da pretereano crpate svoje izvore, možete se jednog jutra probuditi umorni od života, bolesni od artritisa ili raka, ili se možda uopšte nećete ni probuditi. Prerano biste istrošili svoj vitalni kapital i možda biste morali umreti na uzrastu gde vam to izgleda nekako "nepravedno", ili biste se, što možda još gore, patili tokom svojih poslednjih godina života sa drastično umanjenim stvaralačkim snagama i fizičkim sposobnostima.

Ja sam taoista koji živi u dvadesetom veku blizu Njujorka i vodim život krajnje ispunjen obavezama. Imam suprugu i jedno veoma živahno dete. Imam kompjuter, vozim kola po gradskoj gužvi, predajem stotinama učenika i održavam gusto ispunjeni raspored letenja po čitavim SAD. Znam da je moguće voditi bogat i ispunjavajući život, a da čovek ne iscrpljuje sebe, i video sam kako to čine i moji učenici. Što više uzgajate svoju ČI energiju svakodnevnom veždom, to vam biva lakše da nadoknadite utrošenu energiju i da uz to još i napredujete. Naravno, ako odaberete jednostavniji način življenja, možete napredovati puno brže. Zbog toga mnogi taoisti radije žive u mirnim gorama. Ali možete živeti bilo gde po istim taoističkim principima. Svemir je darežljiv ako umete sa njim da živite. Seksualna energija jedan je od najrasprostranjenijih darova koje nam je priroda dala, ali većina ljudi je olako odbacuje ne shativši punu vrednost njenog blaga.

Kako postaju svesniji važnosti ličnog zdravlja, amerikanci nastoje da menjaju svoje životne stilove. Mnogi ljudi sada uvidaju da su ranije živeli rušilački. Na sreću, osvestili su se pre nego što je bilo suviše kasno. Bilo da trče ili pohađaju plesnu školu, oni pokušavaju da započnu jedan program očuvanja životne energije. Prvo moraju da plate kamatu na vitalne sume koje su rasipali iz duha i tela. nakon nekog vremena, kada počnu da čuvaju

i da proizvode energiju, mogu otplatiti sve kamate, pa i glavnice. Na tom stupnju mogu se uputiti stazom uzgajanja čI energije u njenu iskonsku dušu.

Budite realni u očekivanjima. Možda ste potrošili više vitalnosti nego što ste mogli da odvojite. Nužna je koncentracija i strpljenje kako biste je obnovili. Za samo jedan sat možete potrošiti \$ 100.000, ali može vam trebati čitava godina da ih ponovo zaradite. Ozbiljne fizičke i duševne traume, teška upotreba droga, učestala ejakulacija, sve ovo spada pod široko suvišno trošenje. Mnogi mladi ljudi ponašaju se kao da imaju neograničenu energiju. Ali ta mladež opasno se kocka sa izvorima života.

Mnogi stariji ljudi naizgled dobrog zdravlja, zapravo balansira na ivici opanog sloma. Samo im snaga naučene volje dopušta da i dalje funkcionišu. Kada e jave na pregled, obično podstaknuti nesvesnim znanjem o svojoj situaciji, lekar im može narediti potpuno obustavljanje njihovog napornog trošenja. Često ovi ljudi kolapsiraju još u prvim danima prinudnog odmora jer je presečena tanušna nit snage volje koja ih je dotad održavala. Prijatelji kažu: "ne mogu da poverujem! Koliko juče izgledao je jak ko bik." Ako naučite da balansirate svoj račun u seksualnoj ekonomiji, predstavljajte to najsigurnije vaše korake u izbegavanju ovakvog životnog scenarija.

MLADALAČKI BES SEKSUALNE FRUSTRACIJE

Jedna od glavnih stvari kojima se bavim jeste frustracija mladih u našem društvu. Od vrednosti njihovih misli i dela zavisi hoće li naša planeta izdržati ili će se razrušiti. Većinu mladića seks zanima više od bilo kog drugog područja. Ovo je prirodno, pošto njihova tela rade prekovremeno kako bi proizvela milijarde čelija sperme. Žene ne mogu ni zamisliti kako je intenzivno to osećanje, pošto je njihov energetski ciklus ravnomernije raspoređen preko mesečnih kolebanja menstrualnog ciklusa.

Ovaj porast u muškoj energiji prirodno je ispoljavanje univerzalne jang energije. Na ovom stupnju, nastajanje tradicionalne romantične ljubavi je prirodno. Ukoliko ova šireća jang energija naiđe na prijemčivu ženu koja će je negovati ljubav između muškarca i žene može da sazri i može doći do postepenog buđenja duševne evolucije. Problem opsesivnog seksa nastaje u materijalističkom društvu koja vrednost telesnog seksa toliko naglašava da ljudi čitavog života ostaju nezreli nastojeći da ostvare svoju pohotnu zamisao seksa, što ih iscrpljuje i konačno blokira njihov razvoj

time što ih nagoni na čest gubitak semena.

Što se mladi više upiru da prigabe zadovoljstvo, to im ovo više izmiče. U svojoj frustraciji, mnogi uz pojačani bes traže zadovoljstvo. Potraga za identitetom vodi ih učestalijoj masturbaciji i bludu. Što češće prosipaju svoje vitalno seme, to postepeno postaju sve prazniji uprkos privremenom osećaju zadovoljstva izazvanim izlaskom životne sile iz njihovog tela. Neobuzdano seksualno ludilo može da uništi mladićev krhki identitet i da ga utopi u masu koju oblikuju nehumana industrija seksa i seksualno izrabljujuća medija. Više vitalna energija koja bi trebalo da neguje čovekov pravi centar u ovom slučaju samo podmazuje ispraznu fantaziju njegove pohote. Kasnije ostaje bez ičega. Ovo vodi duhovnom slomu ukoliko se delatnosti na vreme ne isprave. Mladić ove vrste može imati smetnje u odnosu sa ženama, i konačno, ovo ostavlja prazninu u njegovom razumevanju samoga sebe kao i ženskog pola svoje muške energije.

Ovo je takođe razlog što mladi teže ka fanatizmu, političkom, verskom ili ma kakve druge vrste. Maova Crvena garda samo je jedna omladinska grupa koja je širila fašizam u izdanju svog samodržačkog vode. Razvoj raznih kultova u Sjedinjenim državama čvrsti je dokaz da mladi nisu sposobni da ispune prazninu u svom životu telesnom nasledom koja je postala standardna. Ako lomljiva veza mlade osobe sa svojim novoformirajućim odraslim identitetom oslabi ili se prekine, preostaje jedino grupna psiha da joj vodi život. Kolektivni duh pruža punoću toliko potrebnu njenoj šupljini. Kako priroda prezire vakuum, mladalačka praznina mrzi samu sebe.

Ove primedbe važe i za odrasle u našem seksom opsednutom društvu; mnogi očajnički tragaju za identitetom koji im po prirodnom pravu već pripada, samo kada bi umeli da ga prihvate. Ispravno shvatanje uloge seksualne ljubavi u ličnom razvitku imalo bi dalekosežne posledice u ispravljanju ovih anomalija. Obrazovanje o uzgajanju svih vrsta čija, ali pogotovo uzgajanju seksualne energije najdirektnije je rešenje. Tinejdžeri se nikada neće odreći svoje seksualne želje, ali izvesno je da bi je mnogi od njih rado poboljšali, samo kada bi znali kako to da učine.

SEKS I SUPER SPORTISTA

Postoji rasprostranjeno verovanje među mnogim profesionalnim sportskim trenerima da sportista koji vodi ljubav u noć pred važne utakmice gubi takmičarske prednosti. Ovo je kontraverzna tema, i pregled mišljenja

o njoj ne vodi nikakvom zaključku. Klajv Dejvis, urednik Zurnala za istraživanje seksa proučio je posledice vođenja ljubavi pre takmičenja i zaključio: "Uvek možete naći anegdote koje izveštaje kojima biste podržali bilo koji zauzeti stav, ali sigurno ne biste podržali ni jedan stav medicinski."

Vrhunski profesionalni bokseri najglasniji su u izjavama da ne možete povrediti prirodne zakone a da debelo ne platite. Ken Norton javno je potvrdio da se odricao seksa osam nedelja pre svoje prve borbe sa alijom, i da je apstinirao na slične periode pre svake sledeće borbe sa Alijom. "Nekoliko puta u svojim prvim 10 ili 11 mečeva nisam apstinirao, i mislim da e je to povredilo." Norton je rekao da veruje da se "9 od 10" boksera odriče seksa dok je u pripremama za važan meč. Džo Frejzer, koji se takođe borio protiv Alije imao je čvrsti stav o štetnom dejstvu ejakulatornog seksa: "Ako se muvaš pre meča ne ostane ti nikakva rezervna energija."

Priča se da je veliki Muhamed Ali upražnjavao najstrože seksualno odricanje i do godinu dana pre velikih borbi. Ovo nije javno izneo zato što drži u tajnosti svoje metode treninga.

Taoistički pristup seksualnosti razrešava dilemu pred kojom se nalazi muški sportista primoran da se odluči hoće li izgubiti takmičarsku prednost ili ženu. Atleti sebi može priuštiti najbolje iz oba sveta ako nauči tajne očuvanja i preobražavanja seksualne energije. Nakon svakoig taoističkog vođenja ljubavi energetska rezerva znatno raste, pošto je muškarac ne samo zadržao sopstvenu super moćnu snagu semena, već je uz to upio visoku dozu podjednako silne jin zemaljske energije od svoje voljene. Svaki sportista koji nadvlada nagonu za ejakuliranjem životne i odabranim sportom. Može se probuditi nakon noći ekstatičnog vođenja ljubavi so osećanjem svežžine i snage, sa napunjenim baterijama. ovo se prilično razlikuje od prijatne iscrpljenosti koja često prati ejakulatorni seks.

Neki sportisti tvrde da ejakulatorni seks noć pred nastup ima dobro dejstvo na njih. Razlog ovome je često jednostavan – ovaj sportista ima suviše nervozne energije i vođenje ljubavi ga opušta. Višak energije ometa njegove performanse, a ejakulacija opušta tu napetost. ovo sledećeg dana poboljšava njegovu koordinaciju i pažnju na terenu i pomaže mu da pobjedi. To je potpuno u saglasnosti sa taoističkom idejom o funkciji vođenja ljubavi u usklađivanju tela, duha i duše. Ogromne količine sirove či energije u fizičkom telu neupotrebljive su dok se skladno ne integrišu sa duhom i dušom.

Mark Anchel, profesor na Univerzitetu Nju Meksiku, detaljno je proučavao dejstvo seksa na sportiste. Našao je da mnogi treneri namerno

stvaraju seksualnu frustraciju u nadi da će sportisti preusmeriti svoje nagone prema protivniku. "Ne reaguju svi ljudi na frustraciju na isti način," iznosi Anchel. "Sprečavajući seksualnu aktivnost, ovi treneri (ili sam sportista, Gilijermo Vilas, argentinski teniski profesionalac, priznao je jednom prilikom da je godinu dana apstinirao kako bi poboljšao igru) mogu zapravo uzrokovati negativna ispoljavanja ličnosti kao što su bes ili osećanje otuđenosti."

Taoisti su od davnina koristili seks u isceljenju fizičkih, emocionalnih i mentalnih neravnoteža, što je delatnost koja se umnogome podudara sa pomaganjem sportistima da održe maksimu kondicije. Taoisti su bili i borilački majstori i znali su da tajna savladavanja protivnika leži u spoju fizičke disciplinovanosti i održavanja nadmoćnog nivoa samosvesti. Zbog toga su oni ugajali svoju ču energiju i čuvali se gubitaka semena. Ova tehnika "seksulanog kung fua" održavana je među borilačkim majstorima kao stroga tajna kako je se protivnici ne bi domogli i na taj način ojačali. Savremeni sportista može danas uživati iste povlastice koje su stotinama godina uživali i taoistički borci, mačevaoci i igrači tai čičuana – potpunu slobodu ljubavi, bez gubitaka takmičarske prednosti.

SEKS, ODANOST I BRAK

Tema braka suviše je široka da bi je obuhvatila bilo kakva čvrsta pravila. Brak nekima može odgovarati, a drugima ne. Jedan čovek može se oženiti i doživotno biti srećan, a da njegovom rođenom bratu brak bude tortura. U Taou, ništa ne ide na silu; traži se saglasnost sa prirodom, iz čega dolazi do trajne ravnoteže jina i janga.

Taoistički mudraci nikad neće reći da je čovek u celibaciji viši ili čistiji od oženjenog čoveka. Obojica imaju podjednaku priliku da svakodnevnu delatnost uzgajanja ču energije prilagode svom načinu života, i tako postignu jedinstvo sa Taom. Kada bi svi duhovno posvećeni ljudi ostajali u celibatu, ko bi nas učio odgajanju dece?

Praktično gledajući, brak, pogotovo ako je sa decom, oduzima ogromnu količinu vremena i energije i ne bi se smelo upuštati olako ili iz krivih razloga. U krive razloge spada brak iz spoljašnjeg kulturnog pritiska ili da bi se udovoljilo nečijoj želji, na primer roditeljskoj.

Odluka bi morala biti slobodna i poticati iz vas samih, inače ćete kasnije imati teškoće u prihvatanju odgovornosti koje proističu iz vašeg izbora. Mnogi ljudi žene se zato što su emocionalno nesigurni i nadaju se

da će im žena pružiti tu sigurnost. Koreni ove emocionalne nesigurnosti često leže u nesigurnosti same muške polne uloge. Prema tome, ako još niste oženjeni, predlažem da ovladate metodama uzgajanja seksualne energije iznetim u ovoj knjizi pre nego što ćete doneti odluku, ako je moguće, naučite meditaciju Fuzije pet elemenata za uravnoteženje emocionalne energije.

Ni ovo ne predstavlja čudotvorni lek koji prekonoci otklanja emocionalnu nesigurnost. ako desetinama godina osećate nesigurnost, biće potrebno dosta vremena da se to izmeni. Uzgajajte i uravnotežujte svoju unutrašnju energiju istrajno, i bićete iznenađeni kada vidite kako vaše emocije gube vlast nad vama, ustupajući mesto osećanju unutrašnje povezanosti. Nećete morati da tražite emocionalno razumevanje u žena, što je zapravo zamka ovisnosti u koju upada mnogi muškarac. Kada shvatite izvor svojih emocija u kretanju ču energija unutar vašeg tela, bićete u položaju da održavate unutarnju ravnotežu i da pomognete voljenoj osobi u istom.

Kada se jednom oslobodite robovanja seksu i emocijama, primećete da ste u odnosima sa ženama postali drugi čovek. U idealnom slučaju valjalo bi poznavati ženu nekoliko godina pre nego što sa njom imate decu. Ovo vam oboma omogućuje da upoznate suptilne ritmove vaše veze pre nego što se vaša pažnja usmeri na podizanje dece. Ako do tada već budete visoko uvežbani u dvojnog uzgajanju, vaša duboka veza sprovodiće vas kroz teškoće koje vas naizbežno očekuju.

Kod mnogih Amerikanaca seksualnost zapravo ostaje na infantilnom nivou. Često je to tek produžetak hranjenja. To je pokušaj da se spolja unese ljubav i da se detinjasto zahteva izvesnost neprekidnog zadovoljstva. ovo nužno vodi ljubomornoj ovisnosti koja čini lom u tako velikom broju veza. Ljudi umeju utrošiti godine na posmatranje jesu li voljeni: na ovaj način oni uništavaju čak i mogućnost onoga za čim žude. Ovaj vid rušilačke seksualnosti sačinjen je od većitog trganja za sigurnošću izvan sebe. Naša nesigurnost može izazvati negativne emocije kojih smo često nesvesni, kao što su ljubomora ili krivnja, kao i delatnosti kojima svesno narušavamo sopstveni integritet, kao što je preljuba. Čovek prestaje da živi u sadašnjem trenutku, stvaralaštvo se zaustavlja, a život postaje robovsko uvežbavanje pohote isprekidano dugim razdobljima malodušnosti.

Lako je opaziti da ankon izvesnog vremena život mnogih parova izgleda oronuo, ustajao, izvetreo i bezuspešan. Jedan od uzroka ovome jeste što kada su u zagrljaju sa namerom da vode ljubav, muškarac ejakulira i istera svoju dubinsku vitalnost i time smanjuje naboj svog janga. Priroda

je obilna i popustiva, ali nakon godina ejakulacije razlika postaje vidljiva u smanjenoj seksualnoj čežnji. Izuzimajući slučajeve kada par spontano pronade volje da preobražava svoju životnu energiju u višu ljubav – proces duševnog usklađivanja koji uravnotežava dnevne gubitke vitalne energije – veza je u opasnosti da postane tek senka one strasti koja ju je činila.

Energija koja bi mogla da postane istinski radosna grčevito se isteruje iz tela putem ejakulacije. I do ovog gubitka dolazi svaki put kada ejakulirate. Na kraju čovek može steći osećanje malodušnosti ili mržnje prema seksualnom partneru jer podsvesno uvida da u dodiru sa njom gubi one više energije koje bi ga mogle načiniti istinski srećnim čovekom. Ovo dovodi do duboke krize, jer se tokom svih godina vođenja ljubavi i deljenja dobra i zla između dvoje ljudi razvija snažna veza. Veliki deo njegove seksualne energije utrošen je u stvaranje te veze i on ne može da shvati kako to da veza još uvek postoji, a on oseća malodušnost, prezir i umor.

Ovo hlađenje seksualne čežnje između dvoje u stalnoj vezi u najvećoj meri je posledica slabljenja polarnosti ili seksualno-električnog naboja. Možete pojačati privlačenje time što ćete polovima muško-ženske baterije dodati odgovarajuću struju. neki ovo privremeno postižu tako što uzimaju razdvojene odmore ili spavaju u razdvojenim krevetima, ili pronalaze druge načine da kroz spoljašnja prijateljstva i aktivnosti prirodno održavaju ravnotežu. Sa obnovljenim polaritetom, životna struja teče između ljubavnika još hitrije i snažnije. Dvojno uzgajanje omogućuje ljubavnicima da ostanu zajedno a istovremeno da održavaju pun naboj polarnosti svoje veze. Dvojno uzgajanje smišljeno je da probudi radosti parova, da nauči parove da jedno u drugom pronalaze neiscrpne slasti. U samoj ljubavi nema ničega što bi je nagnalo da stari. Delatnost očluvanja i razmene seksualne energije bez gubitka semena pomoći će da se otkloni jedan od osnovnih uzroka promiskuiteta: nepotpuno zadovoljstvo sa svojim partnerom.

Ova delatnost takođe može razrešiti česti bračni problem: nedostatak energije da se stvari poprave. Uz stresove zaposlenosti oba roditelja i pokušaje savremenih očeva da učestvuju u odgajanju dece, mnogi parovi naprosto izgaraju. Nikad nemaju dovoljno vremena da vode ljubav; ako se jedno uzbudi, ono drugo je umorno ili usnulo. Upraznjajući taosističke tajne o ljubavi, i za muža i za ženu seks će biti podmađujući i predstavljaoće beskrajno očaravajuće putovanje u suptilna područja razmene. Moći će se vraćati u surovu okoštalu svakodnevnicu sa obnovljenim žarom i poletom. Kada vam je čiji pun i juri svim meridijanima, i najobičnije stvari iznova postaju zanimljive. Vaš čiji je lepak između vašeg tela, duha i duše. Sve dok

nije potpuno integrisan osećaćete se nepotpunim.

Tao nas uči da je unutar svakog ljudskog bića beskrajno zadovoljstvo i neograničeni potencijal. Ovisnost o seksu kao emocionalnoj hrani postepeno se može izmeniti iz samog muškarčevog tela putem uzgajanja čija. Čovek polako počne da shvata ovu činjenicu sa zadržavanjem semena tečnosti i njenim preobražavanjem u viši centar srca. Dugo nakon što je okončano vođenje ljubavi doživljava se ispunjenost života, kao i jedna delikatnost koja lagano nadmašuje privremenu osećajnu nadraženost i prerasta u trajnu povezanost osećanja sa voljenom osobom.

Onaj ko marljivo proučava tao nauči da je izvor svih emocija, isto kao i izvor čenskog sjaja, unutar njega samoga. Međutim, kada dođe do teškoća, prvo pitanje koje iskrsne uvek je: "Šta znači moja odanost njoj?" Ovo samoispitivanje može da vas zahvati na bilo kom stupnju duševnog dostignuća ili emocionalne zrelosti vašeg braka.

Najviša odanost koju jedan taoista može imati jeste odanost braku između jina i janga u svemiru. Jin i jang zapravo su uvek venčani, budući da su to samo dva pola jednog te istog suptilnog energetskog polja. Prema tome, prava odanost taoiste sastoji se iz svesnog uvidanja njihovog sjedinjenosti u njegovom životu i na taj način učvršćavanja sopstvene svesnosti (uzgajanje nasamo), kao i svesnosti voljene osobe (dvojno uzgajanje). Kada uzgajanje čiji i čang čiji energije dostigne veoma visoki nivo i ove se energije sjedinjuju sa šien, ili dušom, svesnost se širi do još većih razmera., što se može porediti sa hrišćanskom univerzalnom ljubavlju ili budističkim smislom za saosećanje sa svim osećajnim bićima.

Razlika je u tome što taoista ovaj univerzalni osećaj uzgaja u samom svom telu, tako da to ostaje kao ipipljivo iskustvo svog suptilnog čiji energetskog polja. Ovo obezbeđuje da ljubav ne postane jedna teološka ili konceptualna ideja u koju čovek pokušava da uklopi svoje ponašanje. Jer to je nemoguće, pošto se ni jedno celovito ljudsko biće sa sjedinjenim telom, duhom i dušom ne može uklopiti u kalup neke apstraktne ideje, makar to bila i plemenita ideja ljubavi.

Taoisti u Kini tradicionalno su uzgajali sebe u parovima ili malim grupama, na primer, dva prijatelja, učitelj i učenik, čovek i žena, ili malo društvo sledbenika. Ove različite grupe upražnjavale su brojne različite pristupe: neki su strogo nalagali celibat, dok su drugi prilično otvoreno pokazivali naklonost prema dvojnog uzgajanju između muškarca i žene. Usled snažnog naglaska na seksualnost u Americi, kao i oslobođenosti od društvenog nadzora, siguran sam da će metod dvojne kulture među

parovima postati glavni put napretka. Amerikanci su vaspitani sa idejom da mogu činiti šta god žele, i ne dopada im se da slušaju od sveštenika ili gurua kako je njihova ljubav prljava, grešna, ili kako im blokira put ka prosvetljenju. Pa neka onda uživaju u seksu i neka iz njega pokupe najbolje. Sve je to deo Taosa, i njihovi brakovi biće utoliko uspešniji dokle god pravilno koriste seksualnu energiju.

Neki muškarci i žene rešice se za ljubav izvan braka. Ukoliko oni uzneguju skladnu ravnotežu jina i janga, njihova zajednica je sveta koliko i ona sa zvaničnim državnim žigom. Reč-dve o dugotrajnoj odanosti. Obično su potrebne decenije da bi čovek uzgajao svoju ču energiju do najviših nivoa šiena. Isto tako, potrebne su godine da uočite suptilne energije koje stvara vaša žena i koje vama pruža na uzgajanje. Kaže se da je potrebno sedam godina da se spoznaju ritmovi ženskog tela, sedam godina da se upozna njen duh, i sedam godina da se razume njena duša. Ne budite razvratna luda kojoj uvek nedostaje strpljenja da nauči istinsku dubinu Taosa.

MORALNA POSLEDICA GUBITKA SEMENA

Postoji jedna tendencija snaga i slabosti da se umnožavaju. Slabi postaju još slabiji, snažni se upiru da još više ojačaju. Taoističko uzgajanje pomaže u obuzdavanju rušilačkih tendencija koje su još pogoršane samom slabošću. Taoista poštuje energiju pohranjenu u njegovoj vitalnoj tečnosti. Vitalna snaga u njemu polako počinje da odoljeva ugrožavanju svake vrste, bilo njegovog tela, bilo njegovog karaktera.

Gubitak nanešen ejakulacijom nije ograničen na fizičko polje. Duhovne i duševne funkcije trpe duboki uticaj. Hormonska kondicija direktno utiče na ličnost i na stvaralačku misao. Duh ispašta od gubitka testosterona, hormona izlučenog u testisima i izgubljenog pri ejakulaciji.

Odavno je kineska medicina primetila da su surovi prestupi izvršavana često nakon gubitka semena. Hrabrost najčešće opada posle ejakulacije. Čovek je lako zastrašen i žestoko reaguje. Ovo je jedan od razloga što je silovanje često praćeno ubistvom i kasapljenjem.

Prema tome, postoji ono što se ispravno može nazvati moralnom posledicom uzgajanje sopstvene seksualne esencije ili čing čija. Jang vatra u semenu sagoreva unutrašnje otrove istovremeno dok stvara suštinsku supstancu koja podržava život. Onaj ko zadržava svoje seme sve više poštuje svaki oblik života.

Svako je iskusio nelagodnost posmatrajući nekoga kako javno maltretira svoje dete; svako je na sebi osetio težinu pogleda izgladnele skitnice. Tudi bes i očajanje zapravo se prelivaju na nas i vrše uticaj svidelo se to nama ili ne. U istom smislu, svaka naša misao i delo zrači do najdaljih dosega stvaranja.

Čovek koji uzgaja svoju suptilnu energiju na posletku u sopstvenom telu doživljava činjenicu da su sva živa bića deo jednog života. On i njegova voljena teku jedno i drugo. Zna da preko mreže svesti jedno živo biće stalno neguje druga. Dostizanjem visoke svesti o međupovezanosti svih stvorenja ojačava njegova tendencija da bude nesebičan. Može najedared da se upita: zašto izlivi negativne misli u jedinstveni potok iz kog svi moramo piti? U ovom smislu, sva ljubavna energija je kosmička, ili božanska energija. Kada se dvoje ljudi svesno vole, svoje energije sa namerom ulažu u dobrovit čovečanstva. Ovaj vid ljubavnog davanja kod ljubavnika razvija jednu posebnu nesebičnost i nadahnjuje druge sa kojima se vidaju.

Premda ovaj pristup ljubavi nije ograničen na ezoterično taoističko uzgajanje, upotreba taoističkih metoda preobražavanja seksualne energije široko povećava amplitudu emitovane ljubavne sile. Po taoističkom pogledu, čovek ne može upravljati nebesima, ali ukoliko se vlada u skladu sa zakonima neba i zemlje može kontrolisati opštiji tok događaja, postigavši sklad sa samim sobom. Ovako taoistička filozofija ne propoveda nikakva posebna moralna načela. Ona jednostavno smatra da je moralnost čoveku urođena; ako čovek uzgaja svoju suptilnu energiju i doživljava istinskog sebe, delovaće među ljudima na moralan način.

RASPRAVA: DA LI JE SEKS DOBAR ZA VAŠE ZDRAVLJE?

Izgleda da je čovek jedino više stvorenje prirodno obdareno moćju i težnjom da polno deluje bez obzira na mogućnosti proširenja sopstvene vrste. Kod trudne žene ne dolazi do opadanje seksualnog apetita, kao ni kod njenog muškarca. Čovek otpočinje sa seksualnom aktivnošću ubrzo nakon puberteta. Većina ljudi provede čitav životni vek izvodeći ili sanjajući o seksualnom činu u svrhu zadovoljstva i emocionalnog ispunjenja. Izgleda jasno da u ljudi seksualnost služi višoj funkciji, ali lekari, naučnici, psiholozi, sveštenici i umetnici ne mogu ni otpočeti saglasnost koja je to funkcija i kako je valja, ako uopšte valja, regulisati da bi se poboljšala ljudska dobrobit.

Zapadnjački naučni udžbenici zanimljivo su protivrečni po pitanju zdravstvene uloge seksualnog opštenja. Mnogi seksualni priručnici slave obnavljajuća svojstva seksualne aktivnosti. Drugi, podjednako autoritativni i zasnovani na istraživanjima iz psihijatrije, upozoravaju protiv seksualne preteranosti. Koja je misaona škola u pravu? U kom trenutku suviše seksa postaje nezdrava?

Da stvari budu još zamršenije, postoje slična neslaganja i među mudracima istoka. Jedan slavni indijski sveti čovek savetuje muškarcu da svaku ženu posmatra kao vreću govana i pišačke kako bi odoleo iskušenju da stupi sa njom u odnos i tako izgubi dragoceno muško seme.

Pa ipak, drži se da je sam Buda rekao: "Žene su božanstva, žene su život...Budite stalno sa ženama u mislima."

Taoističko učenje seksualne joge miri ove poglede zato što prihvata srednji put, prepoznajući istinu u obema krajnostima. Njihovo rešenje krajnje je jednostavno: radostan i sa ljubavlju vođen seksualni čin bez gubitka muškog semena zdrav je u najvećoj meri.

Puno toga ovisi, naravno, o stazi koju u životu sledite. U određenom dobu vašeg života celibat možda najviše odgovara za obnavljanje zdravlja ili postizanje brzog duhovnog napretka. Celibat može predstavljati izuzetno snažno sredstvo za očuvanje svih vitalnih energija ostavljajući vas da sa većim intenzitetom delujeta na samouzgajanje. Ali mnogi zapadnjaci usredsređeni su na pronalaženje pravog partnera i na ostvarenju svojih seksualnih i emocionalnih maštarija sa partnerom.

Taoistička načela uzgajanja energije podjednako su delotvorna u oba slučaja, i u pojedinačnom i u dvojnog uzgajanje. Za taoistu sve staze moraju na posletku prevazići usmerenost na seksualnu energiju u pravcu usklađivanja sa svim suptilnim tao energijama.

Ali napredovanje je moguće samo korak po korak. Ako je deo vašeg duha vezan za seks, prvo morate proživeti taj impuls, proučiti ga i spoznati njegov uzrok pre nego što ćete ga prevazići. Taoisti su uvek fleksibilni; vaša energija podložna je uzgajanje bez obzira na stanje u kome se nalazi vaš život. Ali osnovna načela ostaju ista. Seksualna aktivnost bez ljubavi i sa čestim gubitkom semene tečnosti fizički i duhovno je destruktivna za bilo kakav put. Upuštanje u seksualnu ljubav sa partnerom bez ikakve ezoterične delatnosti uzgajanja čija nepotpun je način samopreobražavanja.

Ljubav će ljubavnike spontano preobraziti u viši stepen svesti, ali će im istovremeno učestali gubitak semena ubrzati fizičko opadanje i usporiti razvoj. To je kao da se penjete uz uspon posut šljunkom – napravite tri

koraka uzbrdo a skliznete jedan. Ovakav tempo može vas dovesti do emocionalne i duševne sreće koja se nalazi na prvom brežuljku. Ali može vas lišiti – zbog nedostatka vremena i energije – da iza njega vidite planine, doline, reke i okean. To je ponoć taosa, postizanje trajnog doživljaja višeg duhovnog sebe.

PETA GLAVA

KARECA I KOITUS REZERVATUS

Postoje druge metode seksualnog opštenja koje ne treba mešati sa taoističkom delatnošću. Najpoznatiji je prosti čin koitus rezervatus, koji je vođenje ljubavi bez orgazma. I dok se na ovaj način zaista zadržava muško seme, ništa ne učimo o tome kako cirkulisati seksualnu energiju naviše ili je skladištiti u višim centrima tela da bi mogla biti razmenjena sa ženom ili na drugi način stvaralački upotrebljena. Koitus rezervatus takođe može stvoriti snažan pritisak na prostatu i time naposljetku dovesti do njenog gašenja pošto se orgazmička napetost u njoj nikada ne oslobada ni unutra (kao u taoističkom seksu) ni napolje, kroz ejakulaciju. Zbog ovoga vam izrazito preporučujem da izbegavate koitus rezervatus – napravi se previše toplote u genitalnom području a ne nudi se mogućnost hlađenja.

Kareca je tehnika vođenja ljubavi za koju govore da potiče iz Persije. Sastoji se iz dugih perioda pasivnog seksualnog opštenja – nepokretno ležanje u trajanju od pola sata i više u iščekivanju da se rasplamsaju muška i ženska energija. Taoistička metoda razlikuje se od ovoga u tome što podstiče kod ljubavnika telesne pokrete u najvećoj meri. Jedino ograničenje je da ne dođu do genitalnog orgazma. Ovaj dinamički aspekt seksa važan je za zapadnjake koji po vaspitanju prihvataju model strasne romantične ljubavi. Za jednog taoistu, kretanje je život, bez obzira da li je u pitanju fizičko telo ili suptilna energija, i valja podrobno uživati u njemu zbog dobrog zdravlja koje donosi. Kareca takođe ne uspeva da ponudi metodu za preobražavanje seksualne energije naviše u transcendentni unutrašnji orgazam, i zadovoljava se pukim pojačavanjem i produžavanjem fizičkog zadovoljstva. U originalnom izdanju bila je namenjena kao pomoć vlastelinu da preživi dugačku noć vođenja ljubavi u svom haremu. Kasnije je

popularizovana u Americi u utopijskoj Oneida koloniji 1866. godine kao oblik obavezne kontrole rađanja. U svakom slučaju to je napredak u odnosu na brzopleti ejakulatorni seks, ali nedostaje joj ipak prave dubine.

DRUGI DEO

TAOISTIČKE VEŽBE ZA OVLADAVANJE SEKSUALNOM LJUBAVLJU

ŠESTA GLAVA

IGRA TESTISA: VEŽBE ZA SNAGU KARLICE

"Ako muškarac jedanput vodi ljubav bez prosipanja semena, ojačava njegova vitalna esencija. Ako to učini dva puta, sluh i vid postaju mu jasniji. Ako učini tri puta, sve će mu telesne bolesti nestati. Četvrti put počće oseća unutrašnji mir. Peti put krv će mu snažno strujati. Šesti put genitalije će mu primiti novu moć. Kod sedmog puta učvrstuje mu butine i guzovi. Osmi put čitavo njegovo telo zračiće dobrim zdravljem. Deveti put povećće mu se životni vek".

– iz Kanona taoističke mudrosti: sakupio Car Tang

Svima nam je poznata scena dvoboja, u kome neko ko je u opasnosti povlači pištolj koji neće da puca. Ako je u pitanju dobar lik, obično pronalazi neki herojski način da se izvuce iz nevolje, ali kada je "oružje" muški penis, nemogućnost da "opali" – da postigne erekciju – pravi je fijasko, iz prostog razloga što se herojski izraz ne može lako naći. Ponovljena i hronična nemogućnost "opaljivanja" jeste impotencija, to oličenje muškog jada i propast mnogih veza. U ovoj glavi proučavamo dve izvrsne vežbe karlične dijafragme, koje ojačavaju vaše urogenitalne i čmarne prsternaste mišiće i tako znatno poboljšavaju mogućnost kontrole erekcije i umanjuju izgled omane "opaljivanja". Pažljivo izvođenje ovih vežbi, takođe će vas pripremiti za učenje zadržavanja vitalnog semena tokom polnog opštenja.

Amerika je danas poludela za vežbanjem. Pa ipak, izuzev seksualne aktivnosti, malo koje vežbanje ojačava ključne karlične mišiće. Postoje karlične vežbe, koje u velikoj meri ojačavaju organe za razmnožavanje i složenu mrežu prepona koje ih opkoljuju. Snaga u ovom odeljenju od

neprocenljive je važnosti – predstavlja sam koren čovekovog zdravlja. U karlicu vodi ogroman broj nervnih završetaka i kanala za vene i arterije. Ovde se završavaju tkiva, koja komuniciraju sa svakim delićem tela. Sve važnije akupunkturalne meridijane koje pronose ČI između vitalnih organa, prolaze pored ovog područja. Ako je ono blokirano ili slabo, energija će se rasipati i ispašće organi i mozak. Ovo se događa većini ljudi u starosti – njihovi rektalni (debelog creva) i karlični mišići, postaju labavi i njihova vitalna ČI energija polako otiče, ostavljajući ih slabe i nemoćne. Važno je upamtiti da je zadržavanje sperme osnovna snaga penisa. Bez ovoga nije moguće postići ništa trajno, čak ni uz vežbanje. Trošenje semena dovodi do preuranjene impotencije i propadanja. Niko nije u stanju, ma koliko bio jak i silan, da često ejakulira, a da za to ne plati debelu cenu. Ove vežbe masiraju i stimulišu karlično područje. Životna energija tera se naniže u testise i ispunjuje ih izuzetnom vitalnošću. Ove metode kombinovane sa metodom "velikog uvlačenja" za zadržavanje semena (opisana u osmoj glavi), omogućiće vam da u svom telu napravite stalno skladište seksualne esencije. Tek tada možete početi da je prerađujete u viši stupanj i da je spajate sa svojim ČIEM da biste ponovo dostigli celovitost.

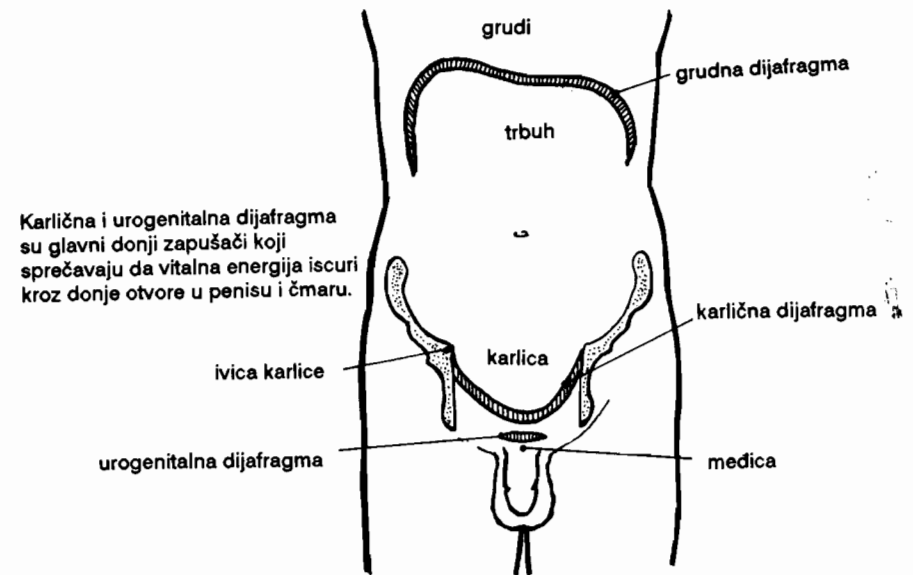
KARLIČNA I UROGENITALNA DIJAFRAGMA

Telo ima, ne jednu, nego nekoliko dijafragmi. Svima je poznata dijafragma u grudima, od koje se pluća šire pri udisanju. Manje poznate su karlična dijafragma i urogenitalna dijafragma, koja razdvaja karlicu od medice (perineum). Za pravilno upražnjavanje seksualnog kung fua morate koristiti, ne samo grudnu dijafragmu, već i karličnu. Pravo duboko disanje potiče iz ove niže dijafragme. Ona je izuzetno važna u prenosu energije tokom vođenja ljubavi u taoističkoj vežbi dvojnog uzgajanja.

Karlična dijafragma je mišićni zid, koji se proteže po donjem delu trupa. Ona stoji udubljena nadole, od nivoa pubične kosti spređa i krsta odpozadi. Nekoliko organa prolazi kroz ovu mišićnu pregradu, koja leži između karlične duplje i medice. Ovi organi su uretra (mokraćni kanal), vagina i debelo crevo. Podupreti su karličnom dijafragmom, koja nam omogućava veću kontrolu nad njima. Karlična dijafragma zapravo je pod karlične duplje, u koju su smešteni tanko crevo, debelo crevo, bešika i bubrezi. Ona drži i učestvuje u oblikovanju ovih vitalnih organa.

Međutim u medici, koja se nalazi između čmara i genitalija, postoji još jedna mišićna prečaga nazvana urogenitalna dijafragma. Kroz nju pro-

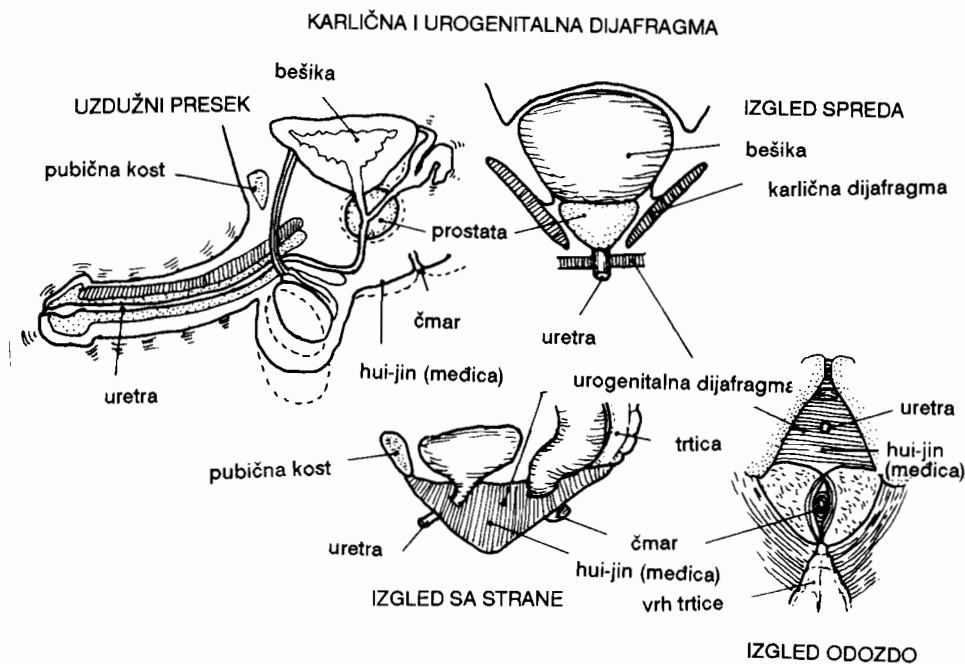
DIJAGRAM 10



lazi uretra, a za njenu donju stranu pričvršćen je koren penisa. Pudendalni nerv u penisu kontroliše mišiće urogenitalne dijafragme, a ova drži prostatu, seminalni vas deferens, kauperovu žlezdu, penis i čmar. Deo ove najniže dijafragme pruža se napred i obuhvata mošnice (koje takode sadrže mišiće) i penis a zatim se pridružuje abdominalnom (trbušnom) zidu.

Ove dve dijafragme su donji pečati, koji drže životnu snagu – ČI energije – da ne pobegne kroz donje otvore tela. Kada su čvrsto zapečaćeni, povišće pritisak ČIA u truhu. Kada ojača pritisak ČIA, on ubrzava rad vitalnih organa i poboljšava protok ČIA i krvi. Važnost ovih anatomskih struktura postaće očita tokom proučavanja šireg sistema taoističke joge. Vežbe ČI kunga, "gvozdene košulje", takode će razviti snagu i moć u ovim delovima. One predstavljaju savršenu dopunu za svakoga, kome je potreban dnevni režim, koji će pospešiti vežbanje seksualnog kung fua.

DIJAGRAM 11



MOŠNICE PUMPAJU HLADNU SPERMALNU ENERGIJU NAVIŠE

Taoisti posmatraju mošnice kao najnižu dijafragmu, koja ima ulogu pumpe. Mošnice su čvrste tokom mladosti i nakon osvežavajućeg sna. Opuštene su u starosti i kod zamorenosti. Snažan protok životne energije zateže kožu. Mošničko disanje plavi to područje energijom, i mošnice gotovo u istom trenutku počiju da se stežu.

Mošnice su fabrika koja proizvodi seksualnu energiju, spermu i muške hormone. U ovom području postoje ogromne zalihe jin ČIA (hladne

energije životne sile). Kada je u stanju mirovanja, sva seksualna energija je JIN, bez obzira je li muška ili ženska. U kineskom sistemu klasifikacije kvaliteta raznih vrsta ČIA, polne tečnosti pripadaju elementu vode. Reke, jezera i okeani su jin. Međutim, pri seksualnom uzbuđenju, jin energija može brzo promeniti svoju prirodu i postati više JANG, ili topla. Ovo se može dogoditi samo ako je sperma već proizvedena, dok su testisi još bili hladni. I zaista, zapadni naučnici otkrili su da proizvodnja sperme drastično raste kada se testisi stave na led, i neke kompanije već prodaju posebne sprave, kao što su "friz-pak" gaće, kao pomoć neplodnim muškarcima. Hladni kvalitet spermalne energije nalaže da ova kruži naviše i da se uskladuje sa toplom, duševnom energijom, u područjima glave i grudiu.

Testisi su uvek obuzeti proizvodnjom sperme, hormona i stvaranjem ČING ČIA, esencije životne sile, mada je ovo poslednje za današnje naučnike još uvek sporno, pa možda i neprihvatljivo. Stari taoisti, koji su imali izuzetne moći empirijskog posmatranja, napominjali su, da je energija ćelija sperme od presudnog značaja, jer svi vitalni organi moraju doprineti delom svojih rezervi stvaranju i održavanju moći sperme. U ove organe spada i mozak.

Zapisi raznih taoista na temu seksa u dugom rasponu vremena, što u Kini znači hiljade godina, iznenadujuće su saglasni. Ovo je značajno zbog toga, što mnoge grupe nisu znale ništa o dostignućima drugih grupa, ni gde se ove nalaze, pa čak ni da postoje, jer su ove ezoterične delatnosti bile skrivene. Njihovi zapisi kažu, da se snažna i mladalačka spermalna energija prepoznaje po tome, što je ona u testisima hladna i pretežno jin. Ovaj doživljaj hladnog popušta pred onim što nazivamo "mlaki kvalitet", onda kada se sperma premesti iz mošnica u unutrašnjost tela i skladišti u epididimisu i vas deferensu.

Jin (hladan) ČING ČI sperme, gušći je od toplog (jang) ČINGA ili seksualne energije. Većina ljudi doživi svoju seksualnu energiju samo kada su uzbuđeni i kada je ČING ČI topao, mada je ona svakako uvek prisutna. Ovo znači da je hladnoj energiji, pošto je gušća i teže pokretljiva, potrebna sva pomoć koju može dobiti na putu za viši centar. Ako možete prvo da otvorite mikrokosmičku orbitu, ona će ovo kretanje umnogome olakšati. Ovaj kanal, koji se uzvija kičmom do glave, pa se prednjim delom trupa spušta do pupka, genitalija i medice, akupunkturisti smatraju za glavni energetski kanal u telu, koji povezuje razne organe, žlezde i mozak.

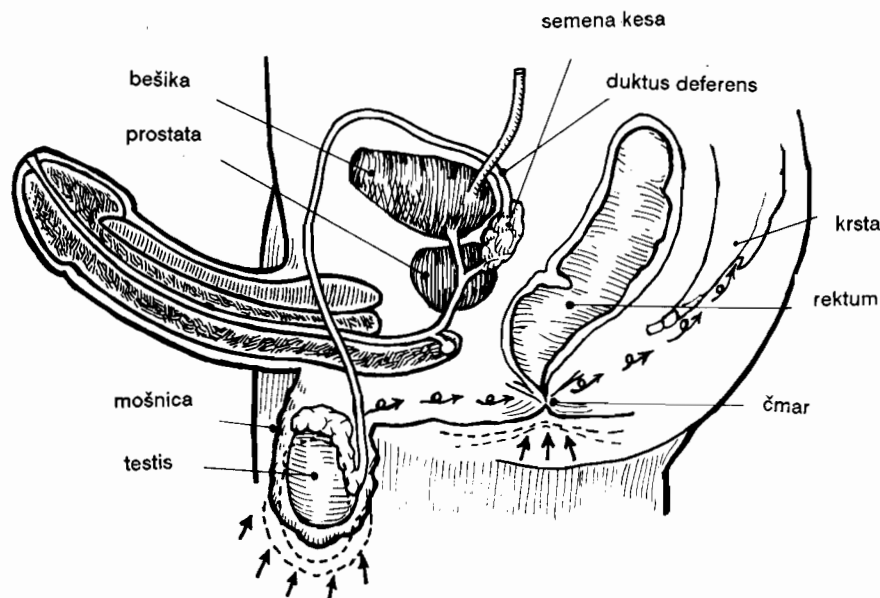
Vežba disanja testisa koja sledi, takode će vam pomoći da otvorite ove kanale i dovršite mikrokosmičku orbitu. Ovaj proces punije je ob-

jašnjen u sedmoj glavi.

U vežbi disanja testisa koristite duh da "hladnu" (JIN), mladalačku energiju sperme izvučete iz kičme do glave. Ne izvlačite samu spermu, već energiju koja je u njoj stvorena. U početku je napredak spor, ali sa ovom energijom se lako postupa, pošto je još uvek hladna. Kasnije će sama pomisao slati blaženo osvežavajući, hladni energetski talas uz leđa do glave.

Druga vežba je "mošničko sabijanje", koja vas uči da u mošnicama pravite toplu ČING energiju i da je bezbedno šaljete na gore. Treća vežba

DIJAGRAM 12



je "zatvaranje snage" i govori vam kako da postupate sa ČINGOM kada je seksualno uzbuđen i vrlo vruć. ČING je tada kao divlja kobila, i jako ga je teško obuzdati. Preporučljivo je da ovo vežbate nasamo (koristeći samouz-

buđivanje), pre nego što pokušate da ukrotite svoju seksualnu energiju u najeksplozivnijem izdanju, u ljubavnom opštenju sa ženom.

KRSNA PUMPA I LOBANJSKA PUMPA

Kičmeni stub i glava sadrže i štite samo srce vašeg nervnog sistema. U njemu cerebrospinalna tečnost igra ulogu "jastuka" (cerebro za glavu, a spinalna za kičmu). Ovu tečnost cirkulišu dve pumpe. Jedna je u krtima i poznata je kao krsna pumpa. Druga se nalazi u gornjem delu vrata i u glavi, i zove se lobanjska pumpa. Oni koji su aktivirali ove pumpe saopštavaju, kako osećaju kao da im se tokom mošničkog disanja uz kičmu penje "veliki mehur" energije.

Taoisti krsta smatraju pumpom, koja pomaže u držanju seksualne energije, koja potiče iz mošnica i preobražavanju energije, dok je istovremeno potiskuje naviše. Ona deluje kao lokalna stanica za rafiniranje ČI ČINGA, koji kruži telom. Ako je krsni otvor, ili hijat, blokiran, životna sila ne može da ulazi ni ploviti natrag u viši centar.

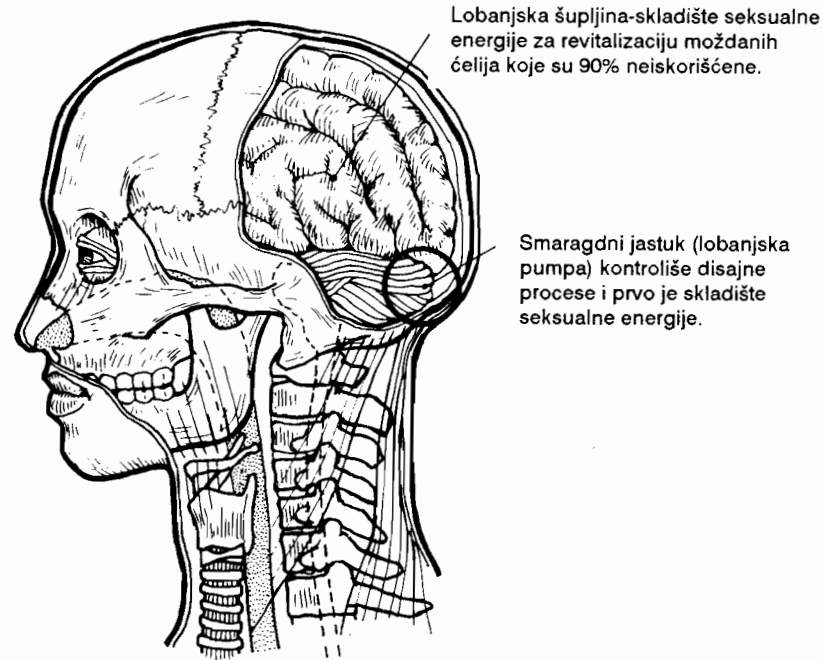
Lobanja je odavno među taoistima smatrana za glavnu pumpu za kruženje energije iz nižih u više centre. Medicinska istraživanja potvrdila su nedavno, da se spojevi osam lobanjskih kostiju jedva osetno pokreću prilikom disanja. Lobanjsko kretanje odgovorno je za proizvodnju i funkciju cerebrospinalne tečnosti, koja okružuje mozak i kičmenu moždinu, a ova je neophodna za normalne nervne i energetske procese u čitavom telu. Ojačavanje lobanjskih spojeva može povisiti energiju i otkloniti simptome, kao što su glavobolja, problemi sa sinusima, poremaćaji vida i vratne tegobe. U taoističkom preobražavanju karlica, mošnice, urogenitalna dijafragma, krsna i lobanjska pumpa, jako su bitni za ushodno kretanje seksualne energije u viši centar.

TRI STAVA ZA DISANJE MOŠNICAMA: SEDEĆI, STAJAĆI I LEŽEĆI

Sedeći stav: Obično preporučujem sedenje na stolici. Ovaj stav dopada mi se zbog jednostavnosti i udobnosti. Sedenje olakšava vežbe, u kojima je važno opuštanje i dobra koncentracija.

Sedite na ivicu stolice, tako da oslonac bude na nogama i guzovima. Mošnice treba slobodno da vise. Ovo je bitno, zato što mošnice moraju biti slobodne, kako bi se u njih nabio maksimum energije vazduha. Jezik

DIJAGRAM 13



priljubite uz nepca, što je neophodno zbog kruženja ČIA, jer se time spaja prevoj između prednjeg i zadnjeg kanala mikrokosmičke orbite.

Stopala čvrsto počivaju na podu, a dlanovi su položeni na kolenima. Leda moraju biti prava u struku, ali blago povijena u ramenima i vratu. Ova sasvim mala povijenost napred gornjeg dela leđa, pomaže u opuštanju grudi i pospešuje energetski tok kroz vrat, grudi i trbuh. Bradu držite blago uvučenu. Vojnički stav, sa zabačenim ramenima i visoko podignutom glavom, teži da nabije svu snagu u gornji deo tela i povratno sprečava kruženje do donjih centara.

Varijanta sedećeg stava je sedenje prekrštenih nogu, ili u stavu lotusa ili u indijanskom stilu. Mi uvažavamo sve ezoterijske blagodeti lotusa, ali kineska praksa pripisuje mu neke ozbiljne zamerke. Neki budi-

stički monasi obogaljeni su od dugotrajne meditacije u položaju lotusa. Osim toga, okrenutost tabana od zemlje, sprečava čoveka da kroz stopala direktno izvlači zemljinu jin silu. Ljudsko telo stvoreno je da upija zemljinu energiju, kroz meridijan bubrega (tačka K-1), i ostale meridijane u stopalima, i da tu energiju pročišćava, pre nego što je pošalje naviše u trticu i mozak. Neki ljudi mogu imati problema ukoliko direktno u mošnice upiju suviše "sirovog" zemljinog ČIA, što se događa u stavu lotusa. Na kraju postaju alergični na ovu nesvarenu energiju i polude.

Pa ipak, lotus mogu koristiti oni koji su navikli na njega i koji su mu odani, samo ako se osećaju udobno i ako mogu da obrate svu pažnju na vežbu. Malo koji stav sa prekrštenim nogama dozvoljava toliku slobodu kretanja mošnica, kao sedenje na ivici stolice. Ako sedite prekrštenih nogu, treba da obučete veoma komotne pantalone i da skinete gaće, kako bi ste sprečili otpor punoj naduvanosti mošnica.

Stajajući stav: Stajanje je još jedan dobar položaj. Gore navedena uputstva za podizanje vrha jezika uz nepce i zauzimanje pravilnog stava važe i za ovaj položaj. Stajanje je posebno zgodno za disanje mošnicama, pošto testisi vise prilično slobodno. Opušteno uspravno stajanje pospešuje pravilno držanje. Ruke vise uz bokove, a stopala su u širini ramena. Disciplinujte sebe da se opustite, ako ste suviše napeti, inače se ČI snaga može zaglaviti u predelu srca i napraviti vas nervoznim.

Ležeći stav: Nikako nemojte ležati na leđima kada izvodite ove vežbe. U ovom položaju grudi stoje iznad trbuha i primaju previše energije. Isto tako, ne valja ležati na levoj strani. Oba nepravilna položaja nepotrebno opterećuju srce.

Pravilni ležeći stav je na desnom boku. Pod glavu treba postaviti jastuk, koji će je podići za 7 do 10 cm, tako da stoji vodoravno. Prsti desne ruke postavljeni su neposredno ispred desnog uveta, dok je palac zavučen iza školjke i blago je savija napred, kako bi uvo ostalo otvoreno.

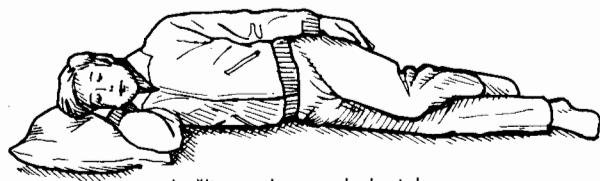
Uvo mora ostati otvoreno, da bi se omogućio protok vazduha kroz eustahijevu cev. Leva ruka položena je na levo bedro. Desna noga je opružena; leva noga, koja leži na desnoj, blago je savijena.

Možda ste приметili da lavovi često spavaju u ovom položaju. Mudri instinkt obaveštava životinje. Ovaj položaj oslobađa kičmeni stub opterećenosti i dopušta mu da zauzme svoju prirodnu zakrivljenost. Ležanje na desnoj strani oslobađa kičmu od stresa.

DISANJE MOŠNICAMA: KORAK PO KORAK

1. Sedite uspravno na ivicu stolice, stopala položenih na pod i razmaknutih za širinu ramena. Vežbu izvodite u komotnim pantalonama, ili goli od pojasa naniže. Pustite neka bukvalno sve visi na vama. Ne vežbajte goli u hladnoj sobi, jer ćete izgubiti dosta ČIA. Prirodno je da ćete postati svesniji svojih genitalija, ako vam vazduh struji ispod zadnjice. Pustite

DIJAGRAM 14



Ležite na desnom boku tako da ne pritisnete srce. Savijte noge tako da testisi slobodno vise.

pažnju da se usredsredi na mošnice između dva testisa, i možda će vas iznenaditi kada otkrijete da je tamo zaista hladno, ili jin. Proverite da li se osećate jako opušteno. Ako ste napeti, izvedite malo vežbi za istezanje, ili se prošetajte da napetost otklonite.

2. Udahnite polako i povucite testise naviše. Ostanite tako neko vreme, a potom polako izdahnite i spustite testise. Dok udišete, zamišljajte kako vam se dah spušta u testise i ispunjuje ih. Istovremeno, podignite testise sa dahom. Nežno nastavite udisati i izdisati testisima, dok ne osetite puno hladne energije u mošnicama. Ovo možete izvoditi u serijama od devet, tri do šest puta, odmarajući se posle svake serije.

Uvlačite do samog korena svoga tela vazduh koji život daje. Izdišite nakupljene otpatke, dok vam se testisi spuštaju. Napravite snažan protok energije, da ubrzate kruženje krvi u karlici. Za izvođenje pokreta testisa nagore i nadole služite se samo duhom – ne stežite mišiće penisa ili čmara.

Nakon jedne ili dve nedelje vežbanja, može se desiti da u izvođenju primetite stvarno dizanje i spuštanje testisa. Ovi pokreti potvrđuju da pravilno dišete. Na jednom višem nivou uvežbanosti, donji trbuh izgleda kao da se manje pokreće; skoro sva vidljiva delatnost pripada samim mošnicama. Razigrani pokreti testisa mogu se pratiti uz pomoć ogledala, a

pojava je prilično duhovita.

Disanje je na nos, osim ako se drugačije ne naznači. Nosno disanje omogućuje bolju kontrolu udahnutog vazduha. Nos filtrira i greje vazduh i obezbeđuje životnu snagu uravnoteženog kvaliteta.

Čitavo telo mora biti opušteno. Pustite da sva napetost ističe iz vas, kao da ste u meditaciji. Dišite i spuštajte testise isključivo uz pomoć duha. Vremenom ćete uvežbati da uočite hladan ČING ČI pohranjen u predelu mošnica.

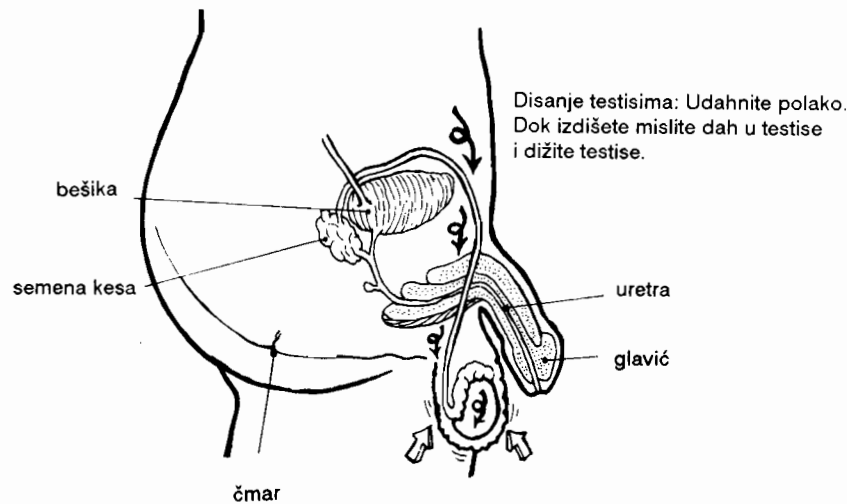
3. Povedite to "hladno" osećanje iz mošnica prema medici, tako što ćete udahnuti i povući lagano testise naviše. Istovremeno osetite kako ono rashlađujuće teče, kroz tih nekoliko santimetara do medice. Ovo se postiže tako što usmerite i zadržite duh na medici. Udahnite i izdahnite nekoliko puta na testise, da stvorite više energije. Zadržavanje ČING ČIA u medici veoma je važno, jer ako vam pažnja popusti, hladna energija će spasti u mošnice, ili će iscuriti. To je tačno, kao da koristite slamku da povučete tečnost. Kada vam ponestane daha i napravite kratak prekid, morate da zadržite pažnju, tako što prstom začepite slamku. Ako otpustite slamku, tečnost će isteći i morate da počnete od početka. Ponavljajte ovo nekoliko dana, dok ne uvežbate.

4. Počnite da vučete seksualnu energiju iz testisa uz zadnji kanal, kao da srčete na slamku. Uvek počnite sa disanjem na testise, dok ne osetite da je ČING energija spremna. Udahnite, povucite "hladno" iz testisa do medice, a zatim do trtice, samog dna vaše kičme. Tu postoji jedno područje, malo iznad donjeg kraja kičme, koje je većinom kost, i zove se krsni otvor ili hijat.

Kada izvučete hladan ČING do medice, pa do krsta, blago savijte donji deo leđa unazad, kao da pokušavate ledima da se priljubite uz zid. Nagnite krsta nadole i držite ih nagnute, da biste aktivirali pumpanje, koje možete pojačati ako blago stegnete zadnji deo vrata i kosti lobanje. Držite neko vreme energiju u krstima, zatim izdahnite, ali zadržite pažnju na krstima.

Onda opustite krsta i vrat u normalan položaj, što će pomoći u aktiviranju dveju pumpi, krsne i lobanjske. Istovremeno, izvodite disanje testisima. Ponovo dovedite energiju do krsta i držite je tu, dok ne osetite da su se krsta otvorila i energija se polako penje. Možete stvarno osetiti, kako se hladna energija uspinje malo po malo. Ako imate poteškoća da ovo osetite, pokušajte da ljuljate krsta napred-nazad, a zatim se smirite i posmatrajte posledice ovog pumpanja.

DIJAGRAM 15



U krsnoj kosti postoji jedno udubljenje i u njega treba da uvučete "hladnu" energiju iz testisa. Malo je teško razraditi ovo područje, jer je semena energija gušća od ČIA i mora da bude upumpana. I tu nastupa ta pumpa. Neki ljudi dožive bol, žmarce ili utrnutost, kada "hladno" uđe u hijat, pa nemojte biti uznemireni ako se to desi i vama. Ako imate problema, možete potpomoći protok kroz trticu, povremenom blagom masažom tog područja, svilenom tkaninom.

5. Ako ste uspeali da prodrete uz trticu, sledećih nedelju dana provedite izvlačeći hladno do T-11 (jedanaesti torakalni, ili grudni pršljen), u srednjem delu kičme. Izvodite to na isti način, udisanjem i izdisanjem na testise i sisanjem uz kičmenu "slamku" do međice, krstiju, te do T-11 (nasuprot solarnom plexusu, kod poslednjeg, "plovećeg" rebra). Izvucite do T-11 i zadržite tu sve dok ne osetite da je puno i nastavlja da se otvara i penje samo od sebe. I ovog puta, pošto je seksualna energija gušća od ČIA, moraćete da joj se prilagodite tako, što ćete taj deo leđa savijati unutra i napolje da bi ga ispravili. To ga opušta za slobodniji protok "hladne"

energije.

Kod T-11 nalazi se energetski centar nadbubrežnih žlezda. U taoističkoj praksi ovo smatramo mini pumpom, u kojoj će vaše izvijanje stvoriti vakuum, koji će pogurati energiju nagore.

6. Sledeća stanica vam je jastuk od žada. Nalazi se u potiljku, između C-1 (prvi cervikalni, ili vratni pršljen), i podnožja lobanje. Na već opisani način udišite-izdišite na testise i nastavite da pumpate energiju do međice, krstiju, T-11, i do podnožja lobanje. U ovom području nalazi se mesto, gde treba uskladištiti energiju za naknadnu upotrebu.

7. Vaša sledeća stanica je Pai Hui i nalazi se na temenu glave. Uradite sve na isti način kao i do sad, samo ovaj put napunite slamku do vrha. Nagnite krsta unazad, da malo ispravite zakrivljenost i tako potpomognete dejstvo pumpanja. Ovo pokreće donje pumpanje. Istovremeno malo uvucite bradu i stisnite potiljak, što će aktivirati gornju lobanjsku pumpu. Nastavite vući do samog centra temena.

8. Kada vaša energija konačno dospe u glavu, doživete jedan veoma osoben osećaj da se vrti, i to najčešće u pravcu kazaljke na satu. Ako ste prisebni možete odbrojati 36 obrtaja. Trebalo bi da deluje prijatno i osvežavajuće, dodatna energija trebalo bi da potpomogne vašu stvaralačku moć i poboljša pamćenje. Misli su vam jasnije, i na početnom ste stepenu kontrolisanja svojih seksualnih čežnji i frustracija. Ova energija sperme kasnije se na duhovnim nivoima taoističke joge preobražava u ČI, iskonsku životnu silu. Ostareli ljudi istrošili su toliko svog ČIA da moždana energija i spinalna tečnost postepeno isure i isuše se, ostavljajući šupljinu. Disanje testisima prenosi seksualnu energiju, koja ispunjuje šupljinu i oživljava mozak. Taoisti smatraju seksualnu energiju veoma blisku moždanoj.

9. Konačno uspevate da dovedete seksualnu energiju iz testisa jednim slatkim povlačenjem slamke, jednim jedinim čistim udisanjem. U početku samo možete ići od stanice do stanice, dok ne osetite da je zadnji kanal (vladarev kanal) otvoreniji. Na kraju ćete biti u stanju da usmerite duh na testise i na teme glave i samom mišlju podignete seksualnu energiju iz testisa, sve do mozga.

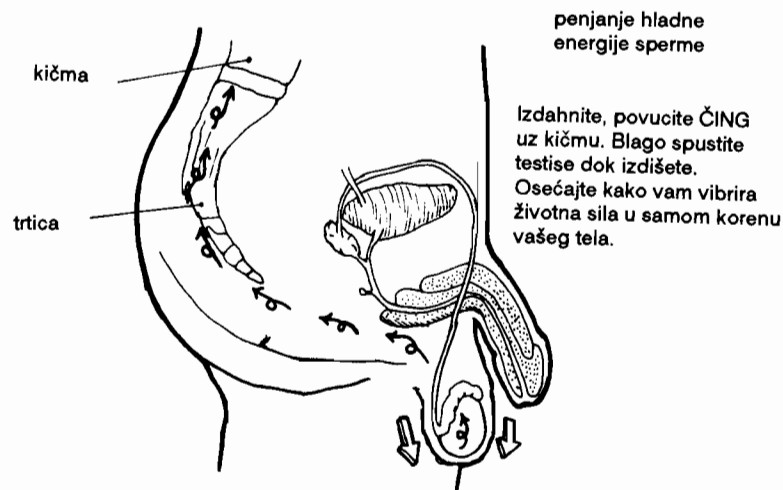
10. Ostavite sebi vremena da prilikom vežbanja zaista osetite "hladno". Ne budite brzopleti, i uvek održavajte rad pumpi, dok udišete i izdišete. U svemu ovome, više se služite duhom nego fizičkim povlačenjem. Pustite neka vas vodi "hladno" osećanje. Radite li suviše na tome, zagrejaćete hladan ČING. Ovu vrelu energiju nećete biti u stanju da sigurno pohranite u mozgu.

ZLATNI NEKTAR

Kada vam je glava ispunjena energijom sperme, višak ČINGA može se sa ČIEM iz viših centara spontano zapaliti i prečiti u mikrokosmičku orbitu, kroz nepce i niz jezik. Raznim ljudima ovo će imati različiti ukus. Uopšten naziv mu je Zlatan nektar, ali može imati ukus kao šampanjac, med, sok od kokosa, ili kao miris raznoraznih stvari, ili ga možete jednostavno iskusiti kao mlak, golicav osećaj na jeziku.

Ovu vežbu možete upražnjavati bilo gde: u vagonu podzemne željeznice, u krevetu, za pisacim stolom, pred televizorom, itd. Posebnu pažnju treba obratiti na to da leđa budu ispravljena kako treba, grudi opuštene, i da mošnice vise slobodno. Veoma je poželjno koristiti disanje na testise za uvežbavanje karlične dijafragme. Čitav niži trbuh biva dubinski masiran svaki put, kada se karlična dijafragma izvije. Životna sila utiče u područje u periodičnim talasima daha, koji stimulišu žlezde i vitalne organe.

DIJAGRAM 16



SABIJANJE VAZDUHA U MOŠNICE UVEĆAVA SEKSUALNU MOĆ

Mnoga blagotvorna dejstva disanja testisima još se uvećavaju, ako se ovo izvodi u spoju sa vežbom mošničkog sabijanja. Ova vežba smanjuje učestalost noćne polucije i preuranjene ejakulacije. Ona smanjuje izgled za bruh. Pomaže vam da se umirite kada ste seksualno preuzbuđeni, učeći vas da svesno usmerite energiju u područje karlice, ili iz njega. Dinamično ojačava vašu seksualnu moć, koristeći vitalni ČI iz vazduha, čiji naboj slaže u vaš ČING ČI.

Od tri predložena stava, više se preporučuju sedenje i stajanje. Udahnite veću količinu vazduha u grlo i progutajte taj vazduh. Gutanje vodi vazduh do solarnog plexusa. Iz ovog centra biće odveden u testise. Ovo se postiže laganim talasnim stezanjem trbušnih mišića nadole.

Iz solarnog plexusa vazduh se valja do područja karlice. Odatle se sabija u testise. Kada se vazduh uvede u testise, oblije vas toplota. Izgleda vam kao da se testisi šire, a posle kratkog vremena uvedena snaga teče uz kičmu do glave, koja takođe postaje veoma toplata.

VEŽBA MOŠNIČKOG SABIJANJA: KORAK PO KORAK

1. Sedite na ivicu stolice, sa stopalima položenim na pod i razmaknutih za širinu ramena. Vežbajte u komotnim pantalonama, ili goli ispod pojasa, tako da vam testisi doslovno vise.
2. Udahnite kroz nozdrve u grlo. Odatle progutajte vazduh do solarnog plexusa na pola puta između srca i pupka. Zamislite da je vazduh jedna lopta.
3. Prvo je lopta postavljena iza solarnog plexusa. Iz ove tačke otkotrljajte je do pupka. Zatim u karlicu, pa u mošnice.
4. Silovito u mošnice sabijajte vazduh što duže možete. Minimalno trajanje svakog sabijanja treba da bude 30 do 40 sekundi. Polako, uvežbavanjem, vreme dižite najmanje do jednog minuta. Svako mošničko sabijanje upućuje silnu energiju u testise. Sabijanjem koje traje čitav minut vežba postiže potpun efekat. Čmarni sfinkter (stezač), i mišić medice, moraju biti čvrsto stisnuti tokom vežbe, da bi se sprečilo da energija procuri.
5. Po završetku sabijanja izdahnite i potpuno se opustite. Ako vam

se tokom sabijanja u ustima nakupi pljuvačka, progutajte je pre izdisaja.

6. Po izvršenom izdisaju, uradite jedan broj hitrih, kratkih udisaja da biste povratili dah. Terajte vazduh kroz nozdrve, da bi brzo obnovili kapacitet za sledeće sabijanje. Ne zaboravite da dišete kroz nos, i da ne udišete nepotrebno velike količine vazduha. Ovo se naziva "disanje meh-om", jer morate donjim trbuhom brzo pumpati da bi ga izveli.

Ova vežba brzo puni čitavo telo. Ako vam je zlo, ili ste neraspoloženi, nekoliko mošničkih sabijanja vratiće vas u formu. Izvodite vežbe u sledećem redosledu: Prvo uradite jedno mošničko sabijanje. Zatim se izvijte u struku, sa rukama u visini ramena. Odmorite se na trenutak, pa ponovite vežbu. Ne zaboravite da jezik držite priljubljen uz nepce, dok sabijate vazduh. Izvedite pet sabijanja.

Kada ojačate, možete da izvodite pet sabijanja u nizu, a onda se odmorite uz izvijanje u struku. Onda počnite drugu seriju od pet sabijanja. Disanje između sabijanja održavajte kratko i plitko, da se snaga ne bi smestila u gornjem delu tela.

Vežbajte disanje na testise i mošničko sabijanje, petnaest minuta pre podne i petnaest minuta uveče. Ova metoda i sama ima mnogo blagotvornih dejstava. Pored već navedenih dejstava, pomaže u lečenju impotencije, ili nedostatka muževnosti. Nesanica i nervoza često se radikalno umanjuju ovim disajnim tehnikama. Redovno vežbanje, takođe može otkloniti opšti nedostatak energije i njoj srodne simptome.

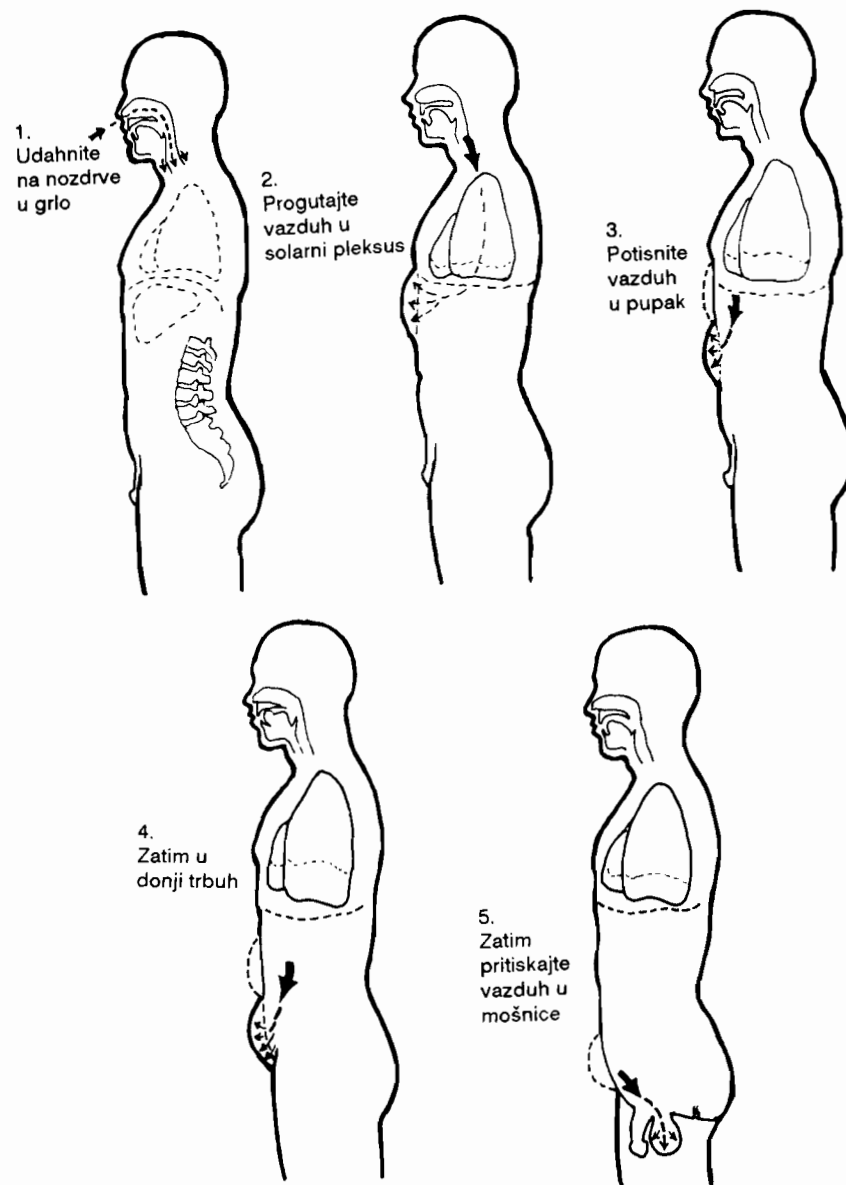
Ako ste zadržavali svoju polnu tečnost četiri nedelje, ili duže, dejstva vežbe trebalo bi da se pojave u roku od tri dana od početka. Oseća se toplota u testisima, oni "poskakuju" i mogu malo da svrbe. Ovi znaci ukazuju da testisi primaju neobično visoke količine vitalne snage. Tkiva se već regenerišu. Ovi znaci javljaju se samo ako se vežba pravilno. Mesec ili dva vežbanja dovešće do znatnog povećanja snage i dobrobiti.

VEŽBA ISPUŠTANJA ZA POVIŠENI KRVNI PRITISAK

Posle dve do šest nedelja vežbanja mošničkog sabijanja, neki učenici sa povišenim krvnim pritiskom primećuju nalet ČI energije u glavi. Osećaju napetost u glavi, jer je krv pratila ushodni tok vitalne snage. Ovo ima sličnosti sa blagim simptomom "kundalini sindroma", u kome oslobođena energija nekontrolisano juri kroz telo.

Ako patite od povišenog pritiska, a niste upražnjavali meditaciju za

DIJAGRAM 17



otvaranje mikrokosmičke orbite (opisana u osmoj glavi), koja raspoređuje energiju ravnomerno po telesnim kolima, možete meditirati na dve tačke za ispuštanje viška pritiska. Ove tačke su ming-men, na kičmi tačno nasuprot pupku (između T-12 i T-13), i jung čuan (tačka K-1), na ispupčenju tabana.

Da odredite položaj ming-mena, vežite oko struka vrpču. Namestite je da bude savršeno vodoravna i postavite je preko pupka. Ming-men se nalazi tamo gde vrpca preseca kičmu. Ako vam je stomak veliki i opušten, merite odande, gde se pupak nalazio pre nego što je spao. Kada se u ledima savijete unazad, ova tačka se oseća kao rupa u kičmi.

Druga tačka, duang čuan, nalazi se na tabanu. Kada stisnete prste stopala, to je najdublja središnja tačka na ispupčenju tabana.

Kada ste na oba stopala pronašli ovu tačku, samolepljivom trakom nalepите na njih bodljikave loptice, na primer, bodljikavi kesten ili čauru neke druge vrste drveta. Stavite obe ruke na leđa i čvrsto pritisnite bodljikave loptice, koncentrišući se na tačku ming-men. Ovim postupkom dovlačite krv do tog mesta. Pošto osetite da snaga teče u ming-men, usmerite je niz kičmu i noge prema duang čuanu. Pritisnite lopticu, tako da jasno osećate bodlje. Kod ozbiljnih slučajeva može potrajati mesec-dva dana da se snaga dotera do ming-mena i spusti do duang čuana. Ako krv suviše jako teče u glavu tokom mošničkog sabijanja, ili posle njega, ispustite malo snage. Neuravnotežena snaga će isteći iz tela kroz ove dve tačke. Nakon izvođenja vežbi mošnica, mnogi učenici otvore mikrokosmičku orbitu tako da im energija teče u neprekinutom kolu. Ovo je samo često lečilo povišeni krvni pritisak.

VEŽBA ZATVARANJA SNAGE ZA PEČAĆENJE SEMENE TEČNOSTI

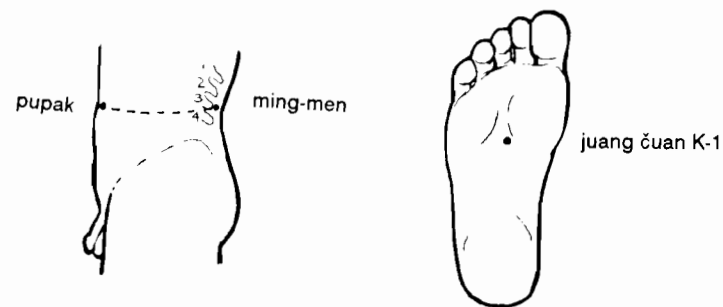
Kada dobro ovladate ovom vežbom, možete koristiti u polnom opštenju jednu njenu varijantu, poznatu kao Veliko uvlačenje. Postupak zatvaranja snage izvodi se bez partnera kao svakodnevna vežba. Postupak je najbolji za jačanje medice da bi se zapečatila semena tečnost. Seksualna energija, sa kojom ovde imamo posla, razlikuje se od one u disanju testisima i u mošničkom sabijanju, i važno je uočiti tu tananu razliku.

U disanju na testise pokrećete hladnu seksualnu energiju, ČING ČI koji leži u mošnicama u jin stanju, nakon što je proizveden u testisima. Tu hladnu energiju pokrećete do glave, pa naniže u telo. Vežbom mošničkog

sabijanja terate nadole ČI energiju proizvedenu u organima – u srcu, plućima, gušterači, itd. – i mešate je sa hladnim ČING ČIEM koji miruje u polnim organima. Zatim dobijenu toplu energiju pokrećete nagore i cirkulirate je.

U vežbi zatvaranja snage uzbuđujemo polni organ i hladnu energiju, koja leži u semenom sudovnom kanalu, pa se obrađavamo u toplu seksualnu

DIJAGRAM 18



energiju. Toplota je stvorena kretanjem miliona semenih ćelija. Ova jang energija je eksplozivnija, teže ju je kontrolisati, i uvek traži najdirektniji izlaz u hladniju, (jin) sredinu. Kod većine muškaraca, linija manjeg otpora vodi kroz penis u spoljašnju sredinu. Kod taoističkog majstora, najlakši kanal vodi u više centre tela. Ali, potrebno je mnogo vežbe da bi se kontrolisao čamarni mišić i mišić oko semenog sudnog kanala, koji nije pod voljnom kontrolom, za preusmeravanje toka prema penisu i ugravanje seksualne energije u kičmu i gornji deo tela.

Postoji 4 nivoa vežbanja zaključavanja snage:

1. Početnik: Koristite mišiće pesnice, vilice, vrata, stopala, medice, guzova i trbuha, da skrenete seksualnu napetost i blokirate teranje na ejakulaciju, i pogurate naviše topli ČING ČI, koji je stvorio stanje uzbuđenosti.

2. Srednji nivo: Manje se služite mišićima pesnice, vilice i stopala i više se uzdajte u karličnu dijafragmu, sfinkter, krsnu i lobanjsku pumpu, pri pokretanju seksualne energije naviše.

3. Viši nivo: Manje koristite mišiće medice, a više krsnu i glavnu pumpu. Većom snagom duha pokrećite ČING do temenog centra. Koncentrisanjem snage u gornji deo temena izvlačite energiju iz nižeg centra u viši centar.

4. Najviši nivo: Koristite samo čistu duhovnu kontrolu, nema potrebe za mišićima. Samo snagom duha zapovedajte penisom i naredite da ČING energija ide gore ili dole, da bude uspravna ili opuštena, po vašem nalogu.

U ovoj vežbi potrebno je da uzбудite penis na 90% do orgazmičke ejakulacije. Ne prelazite tačku iza koje nema povratka, inače neko vreme nećete imati semenog ČIA za vežbanje. Dok ovladate zatvaranjem snage možete postati osetljiviji u proceni, koliko ste blizu ejakulaciji i zaustavljati se na 98% ili 99%. Trljajte glavić penisa, dok se ne uspravi. Kada osetite da nailazi orgazam, stanite i izvedite postupak zatvaranja snage 3 do 9 puta, ili dok erekcija ne spadne. Ovo se broji kao jedna vežba. Ponovite ovu proceduru – nadražite penis do erekcije, a zatim izvedite zatvaranje dok ne opadne – po 3-9-18-36 puta po seansi.

Savršenstvo se postiže vežbom. Kada postignete potpunu kontrolu nad svojim polnim organima u ovoj vežbi, prirodno ćete imati punu kontrolu u polnom opštenju. Ja preporučujem vežbanje do 10.000 puta za postizanje vrhunske kontrole, mada će neki ovim ovladati daleko brže, ako su istrenirali duh u jogi, meditaciji, ili nekoj drugoj disciplini. Ukoliko se ne bavite svakodnevno nekom telesnom disciplinom, predlažem da uradite makar nešto vežbi istežanja i zagrevanje pre nego što počnete sa zatvaranjem snage. Ovo će tonirati energiju u vašim mišićima i olakšati vam da osetite unutrašnje ČI energije što potpomaže vaše vladanje seksualnom energijom.

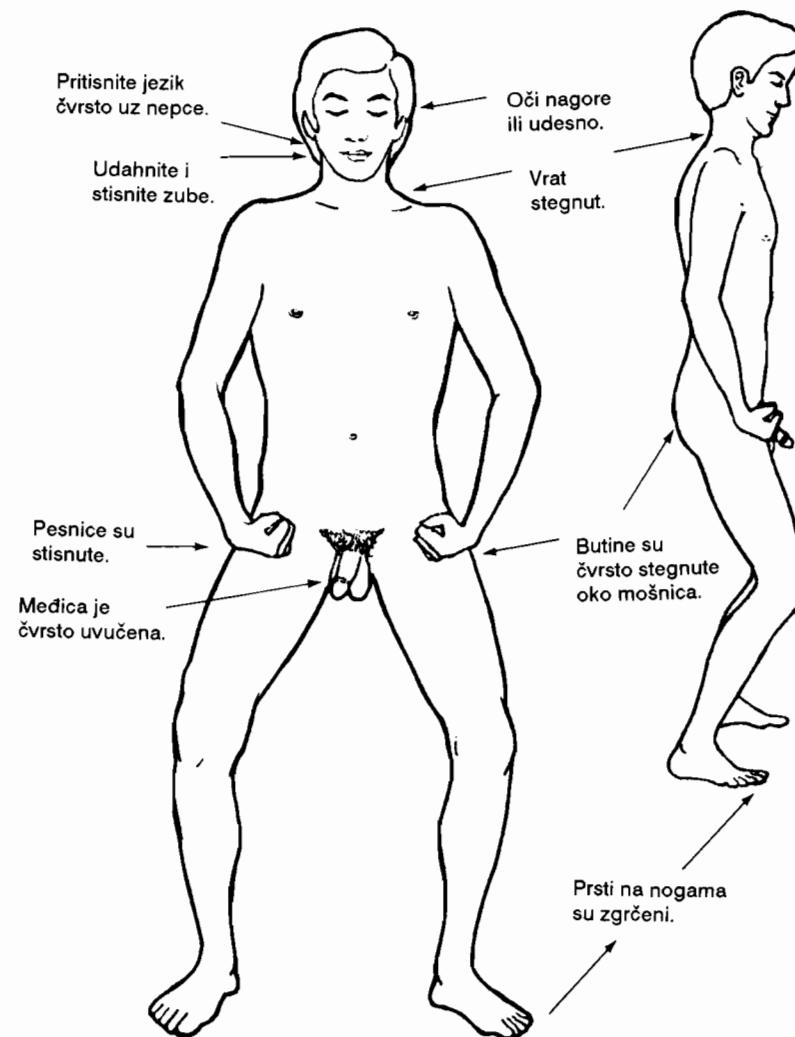
VEŽBA ZATVARANJA SNAGE: KORAK PO KORAK

1. Sedeći stav isti je kao kod disanja testisima – stopala leže na podu. Budite u komotnim pantalonama, ili goli od pojasa nadole. Nadražite penis do erekcije. Usredsredite pažnju na polne organe i na šireću energiju u penisu i mošnicama.

2. Kada se približite orgazmu, udahnite duboko na nos. Istovremeno stisnite obe pesnice, zgrčite stopala, neka vam budu kao usisivači koji sisaju pod. Takođe, stisnite vilicu, zategnite lobanjsku pumpu na zadnjoj strani

DIJAGRAM 19

VEŽBA ZATVARANJA SNAGE



Zaustavlja se curenje ČING ČIA na penis i njegova energija uvlači se u teme glave dok se erekcija ne povuče.

vrata i čvrsto pritisnite jezik uz nepce. Udahnite još jednom i povucite nagore čitavo genitalno – čmarno područje, koncentrirajući se na hui-jin (medicu), urogenitalnu dijafragmu i posebno na penis. Povucite energiju iz penisa u medicu, što je moguće čvršćim stezanjem. Držeći dah, polako izbrojte do 9, sa svim mišićima sasvim stegnutim. Kada vam ponestane daha, izdahnite i opustite sve mišiće u telu. Možete osetiti energiju kako hita gore-dole, pogotovo u seksualnom predelu.

Posle nedelju-dve vežbanja možete osetiti kako vam mišićno stezanje stvarno uvlači penis. Osetićete da vam je čmar super-čvrsto zategnut. Osim kada se drugačije naglasi, svo disanje treba da bude na nos. Nosno disanje omogućava bolju kontrolu udahnutog vazduha. Ono filtrira i zagreva vazduh i obezbeđuje dobro uravnoteženu životnu silu. Pri izdisanju, mora se opustiti čitavo telo. Pustite da iz vas isteče sva napetost, kao da ste u meditaciji.

Udišite, stežite i povlačite na seksualni predeo, držeći energiju na medici. Zadržavanje na medici je vrlo važno. Ako vam pažnja popusti, seksualna energija spašće u seksualne organe, ili će iscuriti na penis. Ako otpustite energiju, ona će pasti i moraćete ispočetka. Radite ovo bar nedelju dana.

3. Počnite sa draženjem penisa. Na udisaj stisnite pesnice, stopala i vilicu. Povucite nagore sve genitalne organe, dijafragmu, čmar, i posebno penis, povucite toplu energiju iz medice i nastavite da je vučete do trtice, malo iznad donjeg kraja kičme. Osetite kako ulazi kroz hijatni otvor u krtima. Aktivirajte krsnu pumpu, izvijajući donji deo leđa da ispravite kičmu. Ovo olakšava podizanje ČIA. Držite energiju u predelu krtiju, nastavite da udišete i izvlačite seksualnu energiju iz seksualnih organa, sve dok ne osetite da se erekcija smiruje. Ponekad će biti potrebno 3-9 udisaja sa čvršćim stiskanjem. Jače stezanje guzova može vam pomoći da ugrate ČING u krsta. Kada vam ponestane daha, izdahnite. Onda se opustite i dozvolite krtima i vratu da se vrte u normalan položaj, što će pomoći u aktiviranju ovih dvaju pumpi.

Ako ste vežbali disanje na testise (ili ste već otvorili svoju mikroko-smičku orbitu), biće Vam dosta lakše da u izvođenju zatvaranja snage, proterate topli seksualni ČING u krsta. Inače je malo teže proraditi ovo područje, jer je ČI energija sperme gušća od ostalih tipova ČIA i mora da se pumpa nagore. Ovde nastupa krsna pumpa. Neki ljudi osećaju bol, žmarce ili utrnutost, kada topla seksualna energija prodre kroz hijat. Nemojte se uznemiravati ako se to vama dogodi. Ako imate nevolje da proterate ČING

kroz trticu, potpomozite to povremenim blagim masiranjem tog predela svilenom tkaninom.

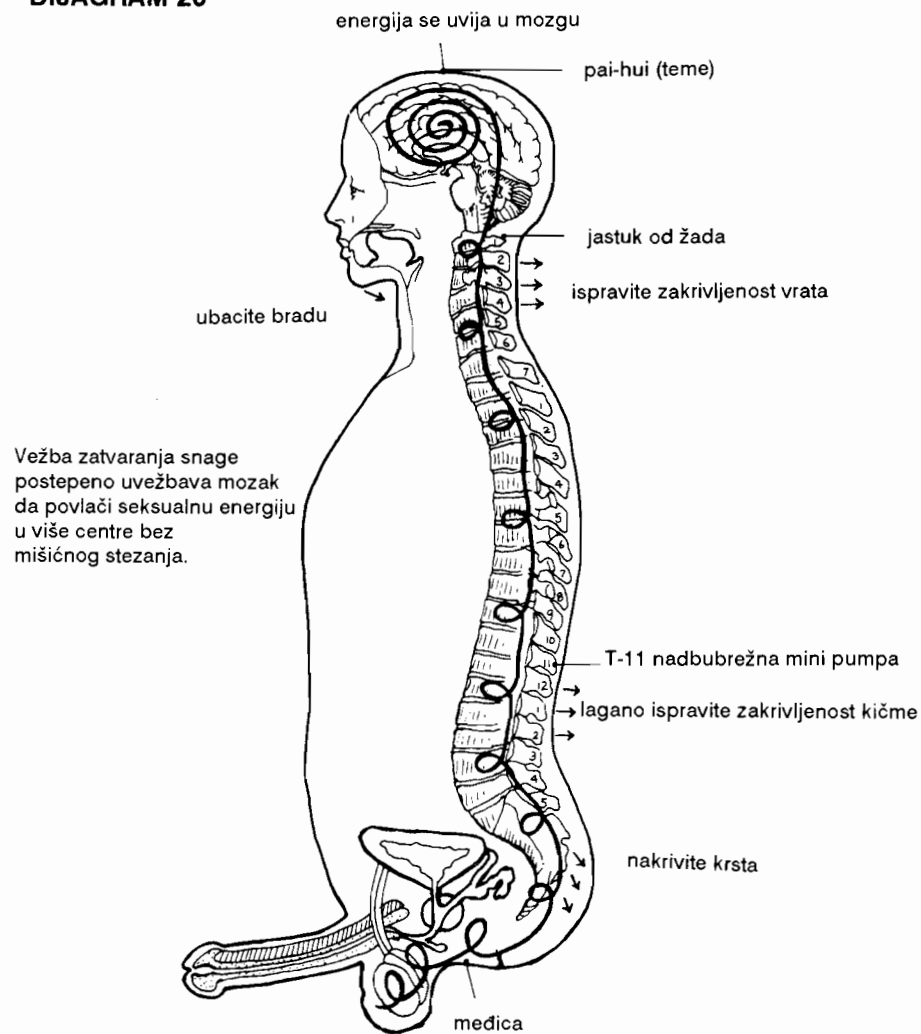
4. Ako prodrete uz karlicu, sledećih nedelju dana provedite u izvlačenju energije do T-11 (jedanaesti grudni pršljen) u kičmi, nasuprot solarnom pleksusu. Ponovite istu proceduru – uzbuđivanje, stezanje i udisanje. Pumpajte energiju do medice, do krtiju, a onda do T-11, i zadržite je tu dok ne osetite da je to područje puno energije. I ovaj put, pošto je energija sperme gušća od ČIA, moraćete da joj se prilagodite savijanjem kičme na spolja, da bi se ispravilo i pojačalo pumpanje, što otvara slobodniji ushod ČING ČIA.

5. Sledeća stanica je u jastuku od žada. Nalazi se u potiljku, između C-1 (prvi vratni pršljen) i podnožja lobanje. Izvodite kao što je već opisano – izvlačite energiju do medice, karlice, T-11, a zatim do podnožja lobanje. U prvom naletu energije lobanjska pumpa može da se ispuni i da počne snažno da lupa.

6. Sledeća stanica za energiju je pai hui, koji se nalazi na temenu. Ponovite isti proces podizanja i spuštanja erekcije, izvlačenjem energije. Obavezno malo ubacite bradu i stisnite lobanju da još više aktivirate lobanjsku pumpu i da ispravite gornji deo kičme. Izvlačite energiju do vrha glave, sve dok vam spadne erekcija. Kada vam energija konačno dospe u glavu, imaćete osobeni osećaj topline i treperenja od energije. Uobičajena neposredna reakcija je da vam je lepo i izvanredno vas osvežava. Neki tvrde da im misli postaju jasnije i kreativnije; moguće je da su na stupnju u kome lakše mogu da automatski preobražavaju ČING ČI u proširenu svest. Ova semena energija kasnije se pretvara u iskonski ČI, čistu životnu silu, na duhovnim nivoima taoističke joge. Kada ostarimo, iskoristili smo već toliko moždane energije, da tečnosti postepeno počinju da se suše i ostavljaju u našoj glavi šupljinu. Zatvaranje snage potpomaže prenošenje seksualne energije kojom se puni šupljina; umesto da se čuva u mošnicama, skladišti se u viša područja tela i duha, koji je odmah mogu dobro upotrebiti. Taoisti smatraju da je seksualna energija stvaralačka energija, koja se može preobraziti u bilo koji deo naših vitalnih organa, žlezdi ili mozga.

Uvežbavajte zatvaranje energije, dok ne uspete da izvučete seksualnu energiju iz penisa u glavu u jednom potezu. U početku možete ići od stanice do stanice. Kasnije ćete osetiti da vam je ledni kanal (vladarski kanal) otvoreniji. Na kraju ćete biti u stanju da duh usmerite na testise, pa na teme i jednostavno dovedete seksualnu energiju iz testisa sve do mozga. Ne žurite i nastojte da stvarno osećate seksualnu energiju dok vežbate. Ne

DIJAGRAM 20



budite brzopleti, neka vam pumpe rade i posle vežbanja, dok udišete i izdišete. Postepeno, pri vežbanju, sve više koristite duhovnu snagu umesto

fizičke. Neka vas vodi osećanje energije.

7. Kada osetite da je energija ispunila mozak, koncentrišite se na mesto između obrva i spustite ga kroz nos i nepce i kroz jezik do centra grla, centra srca, solarnog plexusa, pa do pupka. Ovu cirkulaciju potpomažu unutrašnji pritisci stvoreni pri zatvaranju snage. Potisnite energiju donjeg trupa u kičmu i uz nju. Istovremeno energiju iz gornjeg teka potisnite nadole i zadržite stegnutost koliko god možete. Kod izdisaja sasvim opustite čitavo telo. Prirodni pravac za ČI je da nastavi da kruži uz leđa i niz prednji deo tela do pupka.

Produžite ovakvo kruženje seksualne energije, dok vam ne spadne erekcija. U početku, pogotovo ako ste seksualno veoma uzbuđeni, može vam biti potrebno 3 do 9 krugova da to postignete. Ali, posle nekog vremena vežbanja, jedan krug biće vam dovoljan.

8. Izvodite 36 potpunih stezanja ujutru i uveče. Kada jednom stekne rutinu, normalnom čoveku 36 ponavljanja ujutro i uveče ne predstavlja neki poseban napor. Ako ste jako uzbuđeni, izvodićete manje ponavljanja, pošto će vam trebati više vremena da se pojedinačna erekcija povuče. Sa ovakvim intenzitetom treninga, lako ćete u roku od mesec-dva dana postići mišićni tonus potreban za efikasno zadržavanje semena. Brzina napretka nije važna; suština je da redovno napredujete. Apsolutni minimum učestalosti je jedan krug na dan, tek da se održi navika. Ako vam se dogodi da tokom dana vidite lepu ženu, ili fotografiju koja vas uzbuđi, možete istog trenutka izvesti zatvaranje snage i izvući energiju. Samo, pazite da vas ne vidi šef, jer bi mogao pomisliti da imate napad epilepsije.

Preporučuje se da se ove vežbe izvode između 11 i 13 sati i između 23 i 1 sat. U ovim razdobljima plima jin energije menja se u jang, odnosno obratno. Sunce počinje da izlazi oko ponoći, a da zalazi oko podne. U ta vremena protok snage je odličan. Ne očajavajte, međutim, ukoliko niste u stanju da vežbate u ove sate: vaš napredak je izvestan dokle god vežbate svakodnevno.

9. Poslednja finesa koju valja upamtiti je da središte donjeg stezanja nije u stomachnoj ili trbušnoj oblasti. Koncentrišemo se na prednji deo prepona – na penis, medicu i urogenitalnu dijafragmu. Cilj nam je da istreniramo ove mišiće da budu nepropusna brana za seminalnu reku. Tada obrćemo rečni tok i plavimo telo obnavljajućom energijom.

Usmeravanje snage iz gornjeg i donjeg trupa, prema središtu tela, naliva energiju u predeo pupka. Pošto semena tečnost (kao i krv), teži da prati ČI energiju, pupak u stvari hvata semenu tečnost i gura je kroz kičnu

naviše u telo. Zato stegnite urogenitalnu dijafragmu kao da zadržavate punu bešiku mokraću. Začepite prolaz tako čvrsto da ni jedan unutrašnji nagon ne uspe da prodre kroz stegnute mišićne prstenove.

SIGURNOSNE MERE ZA DISANJE NA TESTISE, MOŠNIČKO SABIJANJE I ZATVARANJE SNAGE

1. Nikad nemojte ležati na leđima tokom ovih vežbi. Snaga se može vezati u grudima, što izaziva znatnu razdraženost i nepotreban pritisak na srce.

2. Nikada nemojte ležati na levom boku dok vežbate. Ovo takode napreže srce i puni ga sa previše energije.

3. Nikada ne stavljajte bilo kakav predmet pod bok, dok ste u ležećem položaju. Ovo će saviti energetski kanal i može dovesti do bola u leđima.

Ako se pojavi neki od problema navedenih u tačkama 1 do 3, ispustite bezbedno energiju pomoću "vežbe ispuštanja". Svaki bol, ili nelagodnost, trebalo bi da nestane u roku od nedelju dana od početka ispuštanja.

4. Vežbajte na prazan stomak, kad god je to moguće. U svakom slučaju, uvek sačekajte da prođe bar jedan sat od obroka.

5. Budite obučeni, ili ogrnuti laganim pokrivačem tokom vežbanja. Ako ispravno izvodite vežbe znojčićete se i ukoliko niste obučeni, prehladice se. Posle vežbanja se presvucite, tako da ne biste na sebi imali vlažnu tkaninu. U sobi bi trebalo blago da struji čisti vazduh. Izbegavajte promaju, ili vetar. Vetar teži da oduva ČI snagu. Mogao bi lako da ohladi vašu energiju.

6. Na čelu bi trebalo da se pojavi znoj, nakon pet mošničkih sabijanja. Sa napretkom, graške znoja trebalo bi da vam se pojave na čelu posle tri sabijanja. Utrljajte ovaj znoj u kožu: on ima poželjna svojstva koja telu treba vratiti.

7. Ne dišite na usta tokom ovih vežbi. Lakše je kontrolisati protok vazduha kod nosnog disanja. Udisanje kroz nos puni vazduh energijom i pojačava rad mozga.

8. Ne brinite se ako u prvim danima vežbe slabo osećate efekte. Različitim učenicima je potrebno različito vreme, dok im ne potekne toplota iz testisa.

9. Morate razviti intenzivnu koncentraciju. Ne dajte duhu da luta. Pustite da misli i slike odu, a da ih ne pratite. Posudu duha ispraznite od misli: u prazninu će poteći moćna energija. Moć koncentracije jako će vam se razviti, ako istrajete u ovoj disciplini. Naučite meditaciju mikrokosmičke orbite i izvodite je neposredno po završetku zatvaranja snage.

10. Dok vežbate zatvorite oči i pratite stazu energije. Duh ne sme da odluta u misli i fantazije, već mora strogo da prati kretanje snage. Ovo može da zvuči veoma teško. Zapanjiće vas koliko brzo možete da postanete osetljivi na sopstvenu energiju. Kada sami doživite ove energije u sebi, znaćete o čemu govorimo. Pošto energija teče po prirodnim smerovima, ona vodi vaš duh čak i kad vaš duh vodi snagu.

11. Oni koji pate od zatvora, trebalo bi da vežbaju izjutra, kada se prazne creva. Ove vežbe dosta će pomoći u otklanjanju problema.

12. Da bi metoda bila delotvorna, ne smete ejakulirati 30 dana. Posle ejakulatornog orgazma, telo mora početi iznova, da bi skupilo u testisima dovoljan pritisak ČIA. Ako niste naučili da zadržavate seks tokom polnog opštenja, uzdržite se od seksa tokom ovih 30 dana. Na ovaj način iskusiceće punu moć ove metode.

Naravno, ja se ne protivim vašoj želji za seksom. Ja vas samo obaveštavam da će vaš napredak zaostajati, ako ejakulirate. Počnite učiti da žrtvujete ejakulatorno zadovoljstvo za veće naslade, koje nailaze. Kada ovladate izvodenjem ovih vežbi, možete brže postići zadržavanje vitalnog semena tokom vodenja ljubavi. A to je glavno učenje seksualnog kung fua.

SPOREDNA PROČIŠĆAVAJUĆA DEJSTVA

1. Zapazio sam da mnogi učenici ove metode ubrzo počinju da prazne creva sa neuobičajenom lakoćom.

2. Ako ste zaraženi nekom veneričnom bolešću, detaljno se izlečite pre nego što se upustite u ovu metodu. U suprotnom, paticeće od prilično jakih bolova, kada toliku krv i snagu poterate u predeo pubisa.

3. Neki će ispuštati neuobičajenu količinu vetrova i prazniti creva dva do tri puta dnevno. Ovako telo koristi nove izvore, da bi se detaljno pročistilo na potpuno prirodan način. Neuobičajeno često stolica i vetrovi prestaju u roku od jednog ili dva meseca.

4. Ova pročišćavajuća detoksifikacija praćena je urednim pražnjenjem creva i dubokim osećajem telesne čistoće i snage. Pljuvačka postaje lakša i slađa. Poboľšan rad creva, rezultat je pojačanog protoka energije

kroz unutrašnje organe. Ovo osnažava mišiće van voljne kontrole i olakšava im delovanje. Može se javiti i primetno povećanje podrigivanja, koje predstavlja zdravo izduvavanje nečistoća i štetnih gasova iz tela. Podrigivanje se, takođe umanjuje, nakon nekog vremena sa telom znatno osveženim.

5. Zatvaranje snage izvrsno je za lečenje šuljeva. Šuljeve prouzrokuju nepokretnost, skupljeni teški otrovi, skupljena krv usled sile teže, prenapregnuto pražnjenje creva i snižen nivo ČI energije u hui-jinu (medici). Kod već postojećih šuljeva, zatvaranje snage može dovesti do povećanog krvarenja u trajanju od dve do šest nedelja. Ako krvarenje nije obilno, izvodite vežbe upola snage. Postepeno ćete se izlečiti. Vežba uklanja uzroke šuljeva. Uklanjanje ustajalu krv iz krvnih sudova čmara. Dok izvodite zatvaranje snage, kao postupak protiv šuljeva, možete koristiti i lekove da ubrzate proces lečenja. Trava "konjski rep", Equisteum Narvensis, izvrsno je sredstvo, a koristi se kao čaj, ili za sedeću kupku. Ljudi koji imaju ozbiljne tegobe sa šuljevima, trebalo bi prvo da se obrate svom lekaru.

REZIME ZA DISANJE TESTISIMA

1. Odaberite položaj koji vam odgovara. Stajanje je pogodan položaj za ovu vežbu. Opustite čitavo telo i koncentrišite se na testise.

2. Zamišljajte kako se testisi pri udisaju podižu u mošnicama. Pustite neka se polako spuste dok izdišete. Vežbajte 36 do 108 udisaja.

3. Opustite se: ne koristite snagu mišića. Držite jezik uz nepce i osećajte hladnu jin energiju polnih tečnosti, kako vam se diže uz kičmu.

REZIME ZA MOŠNIČKO SABIJANJE

1. Odaberite položaj koji vam odgovara.

2. Udahnite veoma sporo na nos, koncentrišući se na grlo. Sabijajte vazduh u grlu, dokle god možete da udišete.

3. Snažno progutajte do solarnog plexusa i držite vazduh tu, kao da je lopta.

4. Potisnite vazдушnu loptu nadole prema oblasti pupka.

5. Iz pupka potisnite vazдушnu loptu do karlične oblasti.

6. Potiskujte loptu snažno i neprekidno u mošnice, dokle god možete da zadržite dah. Pre nego što izdahnete, snažno progutajte pljuvačku.

7. Odmorite se uzimajući brze, plitke udisaje na nos.

8. Opustite se uvijanjem u struku nekoliko puta.

9. Počnite sa 5 ponavljanja i polako povećavajte do 36 po seansi.
10. Jezik držite priljubljen uz nepce.

ZATVARANJE SNAGE JE OSNOVA ALHEMIJSKOG SEKSA

Iako mogu izgledati elementarne, vežbe iz ovog poglavlja su visoko prefinjene tehnike za povećanje vitalne moći. One predstavljaju suštinske taoističke tehnike disanja. One su kao oštri mačevi, koje treba koristiti pažljivo kako se ne bismo povredili. Ako dosledno pratite moja uputstva, nećete trpeti nikakve nelagodne, sporedne efekte. Proučavajte metode sa ozbiljnošću, obradite svaki red teksta. Budite istrajni, sve dok ne uspete.

Ove metode primljene su od mnogih Taoističkih majstora. Vežbe disanja iz ovog poglavlja, na primer, sinteze su učenja četiri majstora. Svaki od njih verovao je da je upravo njegova metoda vrhovna tajna i postigao je znatne rezultate, služeći se samo svojom tehnikom disanja.

Ništa vam neće doći ni iz čega. Morate provesti vreme vežbajući, da biste osetili dobrobiti. Gram prakse vredi koliko i tona teorije. Moderni život daje nam vremena za malo šta, osim dobijanja i trošenja. Morate biti voljni da odvojite jedan deo vremena, ukoliko hoćete brzo da napredujete. Vežbanje mora postati deo vaše svakodnevnice. Postićićete izvestan napredak, ako vežbate češće nego što ne vežbate. Ali, ako vežbate uredno kao što ustajete iz kreveta, napredak će biti brz, i u vašem gornjem telu počće da se razvija ČI, koga treba da skupite kod pupka.

Da biste imali potpunu korist od ČINGA sakupljenog kod pupka, morate poznavati taoističke metode meditacije. Malo ispod pupka nalazi se niži TAN TIEN centar, niže energetsko polje tela, u kome taoisti skladište ČI pre nego što će ga povratno preraditi naviše. ČI se kružno kreće između nižeg, srednjeg i višeg tan tiena, i svaki put kada u spirali prođe pored ovih, biva preraden u viši kvalitet. Proces rafiniranja energije, stiće se pri učenju mikrokosmičke orbite, spajanja pet elemenata, i nižeg prosvetljenja kan i li.

Ovo ima sličnosti sa uzimanjem sirovog meda pomešanog sa saćem, prljavštinom i uginulim pčelama i dobijanjem, putem metodičnog rafiniranja, najsladeg od svih nektara. Taoisti se prema spermi odnose kao prema sirovom medu. Metoda zatvaranja snage je korak u sprečavanju da sirovi med procuri iz stare kofe i čuvanje meda u novoj, čvrsto zatvorenoj tegli. Ova tegla nalazi se u visini pupka, na oko dve trećine natrag prema kičmi i

stari majstori zvali su je kotao. U ovom kotlu mešali su i kuvali razne vrste telesnih ČI energija, a taj proces nazivali su "alhemija" – što je prethodnik današnje hemije.

Tajno alhemijsko sredstvo koje su koristili, nije bilo ništa drugo do obična seksualna "esencija", to jest ČINGA. Ali bez njega, ni jedna od viših meditacija ne može da uspe. Prema tome, ove proste vežbe seksualnog kung fua – disanje testisima, mošničko sabijanje i zatvaranje snage – možda izgledaju suviše jednostavne i primitivne da bi mogle uticati na duhovni razvoj, ali neophodno je pravilno ovladati njima, pre nego što predete na vođenje ljubavi sa ženom, uz punu kontrolu svojih seksualnih i duhovnih snaga. Vaša seksualna esencija je eliksir života, temelj vaše mladosti, i sasvim je vredna napornog treninga, da bi se sačuvala.

SEDMA GLAVA

POLARNOST JE KLJUČ ZA PREOBRAZOVANJE SEKSUALNE ENERGIJE

"Polni snošaj uporediv je sa vodom i vatrom. Voda i vatra mogu ubiti čoveka, ili mu mogu pomoći, u zavisnosti od toga kako ih koristi".

– Pao, iskreni majstor

Biti taoista znači doživljavati život kao usklađeni tok energije. U tradicionalnim taoističkim terminima, ovaj tok kod ljudi je iz ČIA u ČING, pa u ŠIEN – od daha do seksualne esencije, pa do duše. On teče i vidljivo i nevidljivo, u neprekidnom ciklusu, kružeći u vama, između vas i sveta, i između neba i zemlje sa čovekom u sredini. To je krv koja teče između srca i bubrega, ljubav (i mržnja), koja teče između čoveka i žene, oluja i sunčeva svetlost, koje kruže između neba i zemlje.

Mnogi ljudi dave se u ovom toku života; on ih jednostavno preplavi. Neki ne mogu "dobiti" dovoljno toka, te se osećaju prevarenim i ogorčeni su. Drugi besciljno lunjaju otuđeni i bez svesti o postojanju toka. Bez obzira na stav prema životu, skoro svako u jednom trenutku pokuša da pronade sigurnost u ljubavnom odnosu. Tolika je snaga toka ČING ČIA, seksualne esencije, između muškarca i žene. Ovo je očigledno. Takođe je očigledna, ali najčešće se previda, polarnost između muškog i ženskog, i tanani tok između njihova dva magnetska pola.

Ova polarna razmena previda se zato što je tok nevidljiv za fizičko oko, i zato što je njeno dejstvo često suviše tanano, da bi ga neodgojeni duh mogao opaziti. Zbog toga taoisti proučavaju dejstva ČIA, ČING ČIA i ŠIENA. Ove energije, takode zvane tri životna blaga, tanani su jezik života, i da biste pravilno govorili njime potrebne su vam godine vežbe i proučavanja. Na prvi pogled može vam izgledati kao da učite strani jezik.

Ali, već nakon prvih nekoliko lekcija, brzo uvidate da ste ovim jezikom govorili još od rođenja, ali da ste prosto zaboravili tananu gramatiku ČI energije, dok su vas roditelji i učitelji intenzivno školovali u duhovnijim predmetima.

Ovaj tok energije između suprotnih polova muškog i ženskog, je ključ za usklađivanje energetskog toka u sopstvenom životu. To je najprostija i najosnovnija tajna, ne samo taoističkih majstora, nego svake ezoterične tradicije. To je ključ za ovladavanje taoističkim tajnama o ljubavi. Jednostavan je zato što se zasniva na prirodnom zakonu svemira – da se pozitivne i negativne sile privlače i vezuju jedna za drugu. Podjednako važi za par spojenih magneta, kao i za protone i elektrone zatečene u igri subatomske čestice, koje obrazuju atom. Taoisti su ovu polarnost nazvali jin i jang, terminima koji su danas postali popularni u području holističkog zdravlja, ali nisu dobro shvaćeni u smislu njihovog funkcionisanja u seksualnosti.

Jedan od načina na koje taoisti ovo objašnjavaju je jednostavna metafora kuvanja. Jang je vatra, a jin je voda. Muškarac je vatra, a žena je voda. Kada muškarac vodi ljubav sa ženom, on kuva njenu vodu (u njenoj materici) svojom vatrom (penisom). Žena je skoro uvek seksualno jača, pošto njena voda gasi mušku vatru; njegova erekcija gubi plamen. Jin, mekan i popustljiv, uvek savladuje tvrdi jang. Na isti način voda (reke su jin, ili ženske), odnosi pobjedu nad čvrstim kamenom. Tako vodeni tok polako spirala divovsku planinu i vaja kilometarski Grand kanjon.

JIN I JANG: BITKA POLOVA

Ova bitka između jina i janga naizgled nema kraja, upravo kao beskrajna bitka između polova. Taoistički mudraci zapravo su i koristili metaforu borbe, kako bi objasnili čin ljubavi. Za neke ljude ljubav je strasna borba za dominaciju i predaju; za taoiste ona je pre zakonita igra između suprotnosti. U idealnom slučaju borbi polova prilazite u sportskom duhu. Pristupate, ne sa namerom da porazite svoju voljenu, već u nadi da ćete uzvratiti njenu milost i prijemčivu energiju upravo komplementarnom muškom veštinom i silom.

Nažalost, malo je ljudi koji danas nastupaju u vođenju ljubavi sa takvim taktom; usled toga, mnogi bivaju potpuno potučeni od žene. Ovaj neuspeh uzrokovan je taktičkom nepoznavanjem muških polnih organa, kao i prirode seksualne energije. Nerazumevanje strateških zakona ljubavi

toliko je rašireno, da je stvoren čitav mit kako prosečan čovek nije u stanju da zadovolji strasnu ženu.

Prava istina je, međutim, da prosečan čovek može uspešno zadovoljiti partnera, ako nauči da disciplinuje svoje sile. U prirodi neobučenog čoveka jeste da napada: on poseduje napadno oružje. Kada silovito nasrne i otpusti sperm, on je slomljen. Žena, naprotiv, može biti veoma rada da nastavi, iako u svojoj dobroti to poriče, da bi "poštedela" svog protivnika.

Jedna kineska borilačka metafora ovako kaže: Ženin štit i kratak mač su njena vagina i klitoris. Muškarac je naoružan samo dugim kopljem, svojim penisom. Ako muškarac napada sa svojim ljubavnim oružjem suviše nasilno, žena lako odbacuje njegove zamahe i dovršava ga kada on istroši svoje seme. Ali, ako muškarac ostane van dometa ženinih udaraca, ona ispušta štit od umora. Dvoboj će biti okončan, pre nego što muškarac izgubi svoje sredstvo više vitalnosti.

Suššina je ovo: muškarac mora prestati da razbacuje svoju seksualnu energiju. Kada zaustavi gubitak sperme, žena više nije u nadmoćnom položaju. Ona se suočava sa sebi ravnim i više ne trpi razočaranja. Muškarac sebe ne iscrpljuje, i ne povlači se u poniženju, a ipak oseća da je naišao na ravnopravnog partnera. Žena dostiže granice svojih erotskih kapaciteta i spremna je da zaključi primirje sa svojim protivnikom.

Mudraci vas zato savetuju da prvo koristite taktičko oružje. Strategijsko ostavite u rezervi. Drugim rečima, koristite prst, jezik i druge delove tela, pre nego što krenete penisom. Nežnom i veštom upotrebom drugih udova u predigri, možete dovesti partnera u stanje visoke prijemčivosti, kao prvi korak u sticanju jednakosti sa nadmoćnim neprijateljem.

Njene grudi će očvrnuti, disanje i žlezdano lučenje će se pojačati. Trebalo bi da pričekate da joj se vaginalne usne ovlaže, pre nego što upotrebite glavno oružje. Ostavite voljenoj vremena da potpuno ude u ljubavne uslove, pre nego što vi uđete u nju.

Bitka između muškarca i žene prestaje onog trenutka, kada oboje uvide da ni jedno ne može "pobediti", ni prevladavanjem ni podređenošću. Od tog trenutka oboje postaju slobodni da se predaju jedno drugom i razmene najdublju svoju ljubav – njihove ranjivosti su uravnotežene i strah od poraza je neutralizovan.

VIŠI ORGAZAM JE DELIKATNA RAVNOTEŽA POLARNIH ENERGIJA

Ali, kako doći taj stepen nežnosti, u kome oba ljubavnika radosno daju i primju život jedno od drugog? Ovo zvuči divno na papiru, ali šta postaje od napetih energija posle teškog dana na poslu i svade sa ženom oko toga, da li bi trebalo da opet krene na posao? Kako udaljiti dnevnu politiku iz kreveta? Ova glava pružiće neke praktične načine pristupanja ljubavi, sa ciljem uravnotežavanja toka jin i jang snage. Ali, prvo shvatite da je načelo polarnosti dominantno u seksualnoj praksi.

Ona najvažnija stvar koju treba upamtiti u vezi sa polarnošću jeste, da jin i jang nisu odvojene energije: one su jedna ista energija, ali sa različitim nabojem. Nikad ne postoje jedna bez druge, već su uvek u fluidnom kretanju, kao višak koji se ljulja napred-nazad, prelazeći iz toplog u hladno, i postepeno završavaju u nepokretnosti na savršenoj umerenoj temperaturi. Postoji još jedna metafora, po kojoj su čovek i žena dve strane istog novčića. Tokom ljubavi novčić se brzi vrti, spajajući dve strane u jednu.

Tako muškarac i žena mogu postati "jedno" i jednostavno uoče da je tok seksualne energije između njih stalan i da im oboma pripada. Svaki od ljubavnika je na suprotnom kraju polarnog toka. Kada razmena ČING ČIA dostigne izvestan intenzitet i ravnotežu, čvrsta tela dvaju ljubavnika počnu da pulsiraju, kao da imaju naboj. Nestaje osećanje da smo sazdani od krvi i mesa. Odjedanput ste postali stub vibrirajuće energije, održavan u perfektnoj ravnoteži energetskim poljem vaše voljene. Ovo je totalni orgazam tela i duha. Borbeni ego skuplja se do svoje prave veličine, sitnog zrna peska, i preko volje počinje da peva, u skladu sa okeanom tananog svemira, koji ga ritmično zapljuskuje.

Mnogi su sigurno ovo nazreli, ali malo ko je bio u stanju da održi taj doživljaj, pošto otpuštaju energiju iz svoje polovine polarnog polja putem ejakulacije. Ovo nije pravi orgazam; to je obično oslobođenje nelagodnosti, veličanstveni "svrab" preterano uzbuđene energije, koja nema kuda, do napolje.

Pravi orgazam javlja se kada i muškarac i žena nastave zajedno da pulsiraju. Njihova seksualna energija dovršava kolo između njihova dva magnetna pola, dajući oboma naboj puniji nego što je bio. Ovo kolo je tao, crno-beli suzasti simbol jina i janga, koji se ulivaju jedan u drugi u savršenom kružnom skladu.

Tok seksualne energije ne može sam dovršiti ovaj krug; mora posto-

jati ljubav. Duh mora učestvovati u seksu, sasvim pažljivim osećanjem. Krug energije ne može se spojiti u seksu ako muškarac prosto spoji svoj penis sa ženskom vaginom, a da je ne voli svim srcem. To je kao da prinesete krajeve dvaju potkovičastih magneta jedan drugom, a zatim spojite samo po jedan krak svakog magneta. Drugi kraj takode traži da se spoji, da upotpuni magnetsko privlačenje. Tek kada se pozitivni i negativni polovi muškarca i žene međusobno spoje i dođu na svoja mesta, energija može teći snažno i sa stabilnom ravnotežom. Zbog ovoga vas sam seks, bez ljubavi, čini nesrećnim – samo spajate polovinu sebe sa ženom, i to nižu polovinu. Tok ČIA u tao krugu prekinut je, i bez tog punog toka između jina i janga, nema te količine seksa koja bi zadovoljila vašu duboku čežnju za celovitosti.

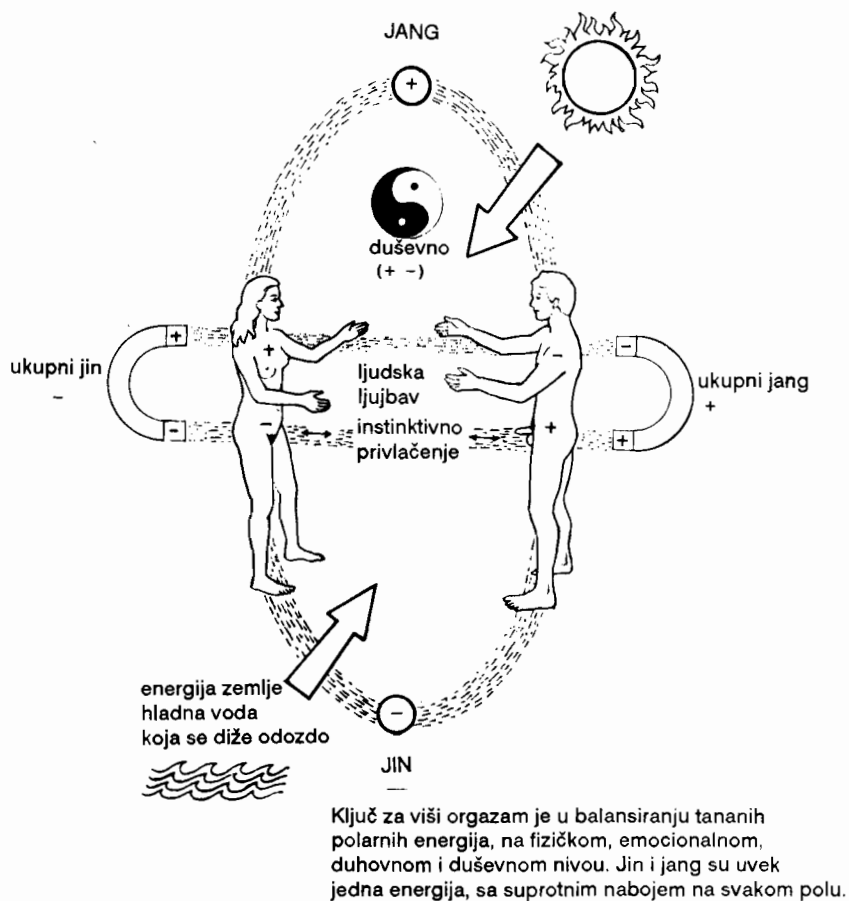
Ejakulatorni orgazam, kome su toliki muškarci privrženi, ograničava njihovu životnu snagu na genitalije. Tokom seksa penis prosto puca od života, i premali je da u sebi sadrži šireću seksualnu silu. Penis nije stvoren da drži životnu silu, isto kao što nije stvoren da drži mozak i centralni nervni sistem. Prava uloga vašeg penisa je da provodi život u telo i izvan tela. Seksualni organi samo su vrata na koja život ulazi i širi se dalje.

Kada se spoje gornji polovi muškarca i žene – na srcu i u ustima – kao i genitalije, tada magnet može da postane elektromagnetna dinamika. Onda ČI može da hrani ČING ČI donje polovine tela, i da se kombinuje sa ovim, kako bi bio preobražen u dušu u gornjem delu. Ako i muškarac i žena uzgajaju svoj ČI naviše, i preraduju ga putem meditacije i ljubavi u viši nivo, mogu razviti polarnost, koja stvara super magnet i provodi još više duševne energije kroz svoj ljudski oblik. Ovakva iskustva kidaju okove individualne naslade i osećaja. I prevazilaze zadovoljenja njihovih ličnih ega, te postižu sasvim različito stanje bića.

Možda poznajete neko dvoje ljudi koji su ozareno srećni i puni duboke ljubavi, a ne upražnjavaju nikakvu ezoteričnu metodu vođenja ljubavi i za koje smatrate da, i pored muškarčeve ejakulacije, doživljavaju orgazme do potpunog zadovoljstva. Imate pravo da zapitate – čemu se zamarati učenjem ovih taoističkih vežbi, koje izgledaju komplikovane i oduzimaju vreme? Zašto prosto ne voleti svoju ženu onako, kako to sada znam, pustivši prirodu da nas vodi? Čemu se petljati u ono zadovoljstvo, koje pre svih drugih treba čuvati od školovanja?

Najjednostavniji odgovor je da taoisti pokušavaju da pomognu prirodi da vodi stvari kod ljudi, a ne da izmenjuju osnovne procese. Ozareni par ljubavnika koje poznajete, mogao bi biti dvostruko ozareni i živeti 10

DIJAGRAM 21



ili 20 godina duže, da u dobrom zdravlju uživaju u svojoj ljubavi, kada bi održavali svoj ČING ČI i upražnjavali preobražavanje seksualne energije.

Možda je njihova ozarenost prouzrokovana spoljašnjim okolnostima više nego što vi uočavate – dobar posao, obuzetost decom, itd. Hoće li izgledati tako ozareni i u starosti? Da li njihova veza napreduje u tananije nivoe? Taoističke ljubavne tehnike služe da ubrzaju, pojačaju i stabilizuju vašu prirodnu evoluciju, nije moguće postaviti granicu na skali dobrog zdravlja i obuhvatnosti ljubavi. Na višim nivoima susrećemo se sa sve novijim duhovnim izazovima. Ravnoteža polarnosti prevazilazi polove muškarca i žene i postajete svesni igre suprotnosti između neba i zemlje.

Taoisti znaju da je ovaj visoki nivo dodirljivo iskustvo, koje čoveku može postati trajno poznato, i zovu ga Besmrtnost. Spremajte se za nju očuvanjem svoje seksualne energije i usklađivanjem svoje duše sa dušom voljene osobe. Na ovaj način, vođenje ljubavi postaje, u zapadnjačkim terminima, način približavanja bogu. Ono može postati slavljenje božanstva u hramu tela i duše vaše voljene.

NEŽNO PRIPREMAJTE JIN ESENCIJU

Vaša je odgovornost, kao muškarca, da se pobrinete da organi vaše drage prvo budu bukvalno zagrejani. Ovo je taoistički način usklađivanja jin esencije, uvećanja njene prijemčive sile vođenja ljubavi. Njeni vitalni organi – bubrezi, jetra, srce, pluća, gušterača – zapravo proizvode i prerađuju ČI, koji je potreban za vođenje ljubavi. Ako su njihovi unutrašnji organi slabi ili bolesni, muzika vašeg vođenja ljubavi biće raštimovana, ili teška, bez obzira kako se dobro vi osećali. Da biste čuli muziku zvezdanih sfera, morate naučiti da orkestrirate njene osećaje i osećanja sa svojim. Obično je duže potrebno da se njihovi organi zagreju i naštimate, nego kod muškarca.

Vratimo se prosto kineskoj metafori; mislite o ženi, kao o vodi, i muškarcu kao vatri. Muškarac može brzo da upali svoju vatru, ali ako prebrzo sagori svo gorivo, kotao sa vodom neće stići da proključa. Voda će se sporije grejati od vatre. Prema tome, čovek treba da sačuva svoje gorivo, polako grejući ženu vodu. Poštujte osnovna pravila kuvanja: ne stavljajte šargarepu i grašak (penis i testisi) u kazan, pre nego što je voda skoro u tački ključanja. Puno ljudi ne zna ovo, pošto imaju malo iskustva u kuvanju. Ako ubacite šargarepu i grašak u kazan dok je voda hladna, šargarepa upije toplotu kuvanja i potrebno je dosta više vremena da se kazan vode zagreje. I šargarepa se na ovaj način loše kuva, i može ispasti žilava i ne toliko ukusna.

Dakle, najbolje je sačekati da voda u ženinom trbuhu dode skoro do ključanja, pre nego što se otpočne polno opštenje. Tradicionalni taoistički tekstovi pominju devet stvari koje treba tražiti kod žene, kao znakove da je stvarno spremna za muškarca. Ženina energija prolazi kroz devet stadijuma dok joj se organi greju i počinju da otpuštaju svoj skladni ČI. Ovo je opisala Tajanstvena Gospa, seksualni savetnik kineskog Žutog Cara, pre skoro dve hiljade godina:

1. ČI se nalazi u njenim plućima kada počne ubrzano da diše.
2. Energija joj je prešla u srce kada poljubi čoveka.
3. Grli čoveka: ČI joj je u slezini.
4. Vagina joj postaje vlažna: ČI je u bubrezima i genitalijama.
5. Pokreće karlicu i blago grize: ČI je prodro u kosti.
6. Nogama čvrsto stiska muškarca: ČI je u mišićima
7. Hvata penis: ČI je u krvi.
8. Ljubi sa dubokom strašću: ČI joj je stigao u kožu i meso.
9. Predaje se i stenje u ekstazi: ČI joj ušao u jetru i oslobodio njenu dušu. Istinski je spremna da prihvati čoveka i razmeni svoju jin esenciju sa njegovom jang esencijom.

Svrha čekanja da žena bude potpuno spremna, biće razjašnjena kada budete učili tehniku zadržavanja semena, prikazanu u sledećem poglavlju. Čovek i žena počinju da "pare" seksualnu esenciju, ČING ČI, ali ako lonac nije ispravno pripremljen i ako je temperatura pogrešna, biće teško uspešno preobraziti seksualnu esenciju u dušu. Ako čovek dopusti da mu se vatra ugasi (ejakulacijom semene tečnosti), pre nego što je žena spremna da počne proces parenja, biće nemoguće da se muška i ženska esencija prerade zajedno u jedan nektar.

VEŠTINA STRASTI: TAJMING I UČESTALOST

Koliko puta vodite ljubav ima malo veze sa zadovoljstvom i srećom ljubavnika. Žena može biti vrlo zadovoljena samo jednim krugom, a može i posle petnaestog ostati sasvim nenadahnuta. Važno je da je od početka volite sa neodoljivom nežnošću.

Pokušajte da ne udete ni prerano ni prekasno. Ako udete prerano, izmorićete se pre nego što ona dostigne vrhunac čežnje. Ako zakasnite, propustićete visove njenih slasti. Udite u pravom trenutku i zadovoljite je iz prve.

Kao što ne valja da jedete do prejedanja, tako ne treba ni da vodite

ljubav do iscrpljenja. Posle obroka trebalo bi da još uvek imate blagu želju za hranom; isto tako, posle vođenja ljubavi, trebalo bi da još uvek čežnete za dragom. Taoistički majstor ljubavi teži za skladom time, što teše suvišnu pohlepu. Ponekad je manje u stvari više. Ne utoljujte seksualnu čežnju, ili će to prerasti u neukus. Izraziti jang (širenje) prelazi u jin (povlačenje). Ukoliko ste sledbenik seksualnog kung fua, svakodnevno vođenje ljubavi za vašu voljenu biće preterano osim ako je ona izrazito seksualno nastrojena. Ako svesno ne uzdržava orgazam, njezin apetit za svakodnevnim vođenjem ljubavi će opasti. Mit o muškarčini koji "joj ga daje iks puta", u stvari je nastojanje da se zabluda sakrije u magli, navodno impresivnih cifara. Vrlo je malo partnera koji neće biti bogato zadovoljeni jednim divnim aktom opuštanja. Mnogi će doživeti nekoliko orgazama u jednom dugom vođenju ljubavi.

LJUBAVNE POZE UTIČU NA ENERGETSKI TOK

Govorim malo o ljubavnim pozama, zato što postoji dosta drugih dela na ovu temu. Najpodrobniji tekst sa raskošnim ilustracijama su Seksualne tajne od Nika Daglase i Peni Slinger (Inner Traditions, New York). Ova knjiga prikazuje preko trideset klasičnih taoističkih poza za vođenje ljubavi i takode sadrži posebne stavove za isceljenje raznih bolesti. Suštinski ključ za izbor poze određen je skrivenim zakonima toka energije. Upamtite sledeće dve stvari i bićete u stanju da stvarate svaku energiju koju želite:

1. Da bi se opustili i uskladili, spajajte isto sa istim: stomak sa stomakom, ruku sa rukom, usta sa ustima, otvorene oči sa otvorenim očima, itd.

2. Da nadražite i uzbudite, spajajte različite delove: usta sa genitalijama, genitalije sa čmarom, otvorene oči sa zatvorenim očima, itd. Veština ljubavi je u tome, da uplitanjem nadražujućih i usklađujućih poza stvorite čarobnu igru.

HLADNA KUPKA ZA PREURANJENU EJAKULACIJU

Kada ste potpuno uzбудili ženu, spremni ste da prođrete u nju. Sami

ćete biti prilično tvrdi i pripravnici da uletite. Da li treba da uđete sa penisom u maksimalnoj veličini? Možda. Ako ste uspeli taoistički ljubavnik, možete ući kad god vam je to volja. Dostignuti nivo ovladavanja sobom daje vam savršenu slobodu u ljubavi. Ali, ako ste tek na početku kontrolisanja svojih strasti, možda bi vam bilo zgodnije da idete malo lakše.

Jedna izvanredna procedura za one koji su suviše brzi na obaraču zahteva posudu sa hladnom vodom. Tehnika je jednostavna i sastoji se iz umakanja penisa u hladnu vodu, sve dok erekcija ne opadne za oko 50%. Za ovo će vam trebati samo nekoliko trenutaka. Zatim sporo izbrojite do 30, misleći ni na šta drugo, osim brojanja. Za to vreme nastavite da grlite ženu.

Nakon svog kratkog plivanja, možete je divno zadovoljiti, prelazeći penisom po spoljašnjosti vagine. Dok to radite, možete opet izbrojati do 30. Dišite sporo i duboko, dok je uzbuđujete. Čitavo telo vaše voljene žudeće za vama. Kada joj se konačno uvedete, osećaćete kao da se čitav svet ulio u nju.

Za razliku od stereotipskog mačo nasilnika, niste iskašljali svoju vitalnost ubrzo po ulasku. Kada su ostali već mrtvi, vi se u njoj tek radate. Vaša draga već se neko vreme uspinjala. Vi počinjete da se dižete. Cilj vam nije da se zajedno popnete tek na jedan vrh, već na čitav niz planina, svaka viša i sa spektakularnijim pogledom od prethodne. Ambiciozno putovanje zahteva disciplinovan trening – ali biće zabavno trenirati u krevetu sa voljenom osobom.

BROJANJE DO STO: IZGRADITE SVOJU SNAGU PRISEBNOSTI

Ova korisna tehnika kontrole duha je disajna vežba. Polako brojite od jedan do sto. Ne dozvolite da vam padaju na pamet strane misli. Brojite u koordinaciji sa dubokim, skladnim disanjem u donji trbuh. Potpuni udisaj i izdisaj brojite kao jedan.

Ovo nije ni izbliza lako, kao što možda zvuči. Mnogi ljudi imaju poteškoća da izbroje od jedan do deset, bez odvratanja pažnje. Kada duh odluta, počnite da brojite iznova, sve dok ne stignete do 100 bez nasumičnih misli.

Ova metoda smirivanja uznemirenog duha puno će vam pomoći u razvijanju samokontrole, potrebne za odvratanje od ejakulacije. Ako niste vežbali opuštanje, imaćete teškoća u odupiranju nogama da ispustite seme.

Vežbajte ovih stotinu dahova dva puta na dan. Nakon razdoblja marljivog vežbanja, trebalo bi da budete u stanju da očistite duh i smirite i najsilniju uznemirenost, sa samo nekoliko dahova iz dubine karlične dijafragme.

Hladnu kupku mogu kristiti oni čitaoci, koji imaju teškoće u izvođenju i najnižeg nivoa samokontrole. To je prosta, mehanička tehnika, koja vam pomaže da počnete sa vežbanjem uzdržavanja.

Brojanje do sto, pomoći će vam da zapravo naučite da naredite penisu da se ohladi, onda kada je previše topao. Da biste zadržali seme, morate biti u stanju da voljno povlačite suvišnu toplotu iz genitalne oblasti. Sa redovnom vežbom moći ćete da sprečavate ejakulaciju daleko lakše nego što vam je to do skora izgledalo ostvarljivo. To je važan korak ka višim oblicima ezoterične ljubavi. Ezoterijsko znanje beskorisno je kada je samo, ili još gore od toga, jer može dovesti do stanja zadovoljenosti koje isključuje sumnju, ili opitivanje sa pravim ljudima i događajima. Cilj ovog dela je znanje sa primenom uživo, kroz praksu. Taoistički pristup u svojoj je osnovi praktičan.

Većina knjiga, koje tvrde da poboljšavaju umeće ljubavi, bukvalno pretrpavaju čitaoca zaludujućom raznovrsnošću drugorazrednih metoda. Bolje je naučiti detaljno nekoliko izvrsnih metoda. Poznate su mi još brojne druge tehnike, ali iskustvo mi je pokazalo da je učenik neuspešan kada mu je glava pretovarena informacijama. Bokser koji zna 20 različitih udaraca obično pada pred onim koji zna dva-tri udarca, koje je razradio do savršenstva. Prvo ovladajte osnovnim načelima, "dovođenjem" energije u svoje telu uz pomoć ovih tehnika, a onda u krevetu improvizujte koliko vam drago.

Prst, jezik i penis, svaki ima sebi svojstven, neponovljiv karakter. Penis možda omogućuje vrhunsko sjedinjenje, ali opasno je da ga početnik preterano koristi. Dok ne steknete jedan nivo samokontrole, zadržite ga za strateške upade. Kada je žena dobro pripremljena, sam dodir penisa pruža više zadovoljstva, nego brojno udaranje bez pravilne predigre.

Sve je u zrelosti. Više je ukusa i hranljivosti u jednoj zreloj jabuci, nego u deset zelenih, tek žena koja je dozrela za primanje može obožavati vašu mušku jang esenciju, svakom ćelijom svoga tela.

ČETIRI DOMETA STABLA OD ŽADA

Da bi se uskladio sa ženom koja prolazi kroz devet stadijuma uzbuđenosti, muškarac će prirodno proći kroz razne faze uzbuđenosti, pre

nego što ude u nju. Kaže se da je Žuti Car jednom pitao: "Ako želim da vodim ljubav, ali ne postignem erekciju, da li je mudro opštiti na silu?"

Tajanstvena Gospa je odgovorila: "Ne, nije mudro. Stablo od žada (penis) mora proći kroz četiri dometa, da bi opštenje bilo ispravno." Naravno, Car je upitao: "Koja su to četiri dometa?"

"Ako stablo od žada nije u stanju da se uspravi," odgovori ona, "jin i jang energije nisu uskladene. Uspravnost je prvi domet. Ako se stablo od žada uspravi, ali ne nabrekne, nedovoljno je ČIA u krvi. Nabreknutost je drugi domet. Ako je čovekovo stablo od žada nabreklo ali nije tvrdo, ČI mu nije prodro u kosti. Tvrdoća je treći domet. Konačno, ako je stablo od žada tvrdo, ali nije toplo, vitalna energija nije dospela u čovekovu dušu. Toplota je četvrti domet."

Daleko je povoljnije imati mali, ali tvrd penis, nego veliki, ali polu mekan. Zato ni jedan čovek nema biološku prednost nad drugim u seksu. Svako može uzgajati svoju unutrašnju energiju do visokog nivoa intenziteta, bez obzira na spoljni izgled njegovog tela. Druge delatnosti kao što su ČI KUNG gvozdene košulje, TAI ČI ČI KUNG i meditacija, potpomažu razvijanju visokog nivoa uzgajanja ČIA, na kome se energija može preneti, ili razmenjivati sa ženom bez upotrebe penisa kao kanala transmisija. Lagani dodir rukom, pogled, ili misao budu dovoljni za slanje energije. Ali, čak ni tada penis ne bi zastareo, pošto uvek postoje još finiji nivoi vođenja ljubavi, u kojima možemo uživati.

Možete posmatrati sopstveni penis da saznate nivo svog uzbuđenja. Šta ako još niste dosegli najviši nivo u kome je penis tvrd kao kamen i zrači moćnom toplotom, a žena je već spremna da vas primi? Predlažem da uđete u nju i prođete kroz ostale domete stabla od žada dok vodite ljubav. Ovo možete učiniti bezbedno – bez ejakuliranja – dok ste u njoj, koristeći zatvaranje snage, ili veliko uvlačenje. Međutim, kada penis dostigne ovaj stepen uzbuđenosti, veoma je jako iskušenje da se ispusti seme; zato ćete u početku, možda, morati da zaključate seme, pre nego što stignete do četvrtog dometa.

METODA UTERIVANJA DEVET PLITKIH – JEDAN DUBOKI

Postoji veliki broj metoda uterivanja. Kama Sutra sama pruža puno različitih metoda. Mi predlažemo jednu moćnu metodu, za koju smatramo da predstavlja sam šlag. Naša metoda zasnovana je na broju DEVET,

veoma uvažavanom u taoističkoj praksi, i smatranom za moćnu jang energiju.

Sušтина ove tehnike uterivanja je ići devet plitkih i jedan duboki. Ono duboko uterivanje, osim što varira čulnu stimulaciju, izbacuje vazduh iz vagine. Ovo vam omogućava da u njoj napravite vakuum sa devet sledećih plitkih uterivanja. Nikada se ne izvlačite potpuno: to bi pokvarilo vakuumsku zaptivenost. Umesto toga, zadržavajte se u spoljnjem delu vagine, koji je prekriven gustom mrežom živaca.

Ritam devet plitkih – jedan duboki, oduševljava vašu voljenu. Vakuum ima ogroman učinak: ona se oseća prazna, pa puna, prazna, pa puna. Ova pauza joj prija, jer joj promenama stalno osvežavate čula. Kada se najedemo, ne želimo više. Ali, jedan slatki zalogaj (duboko uterivanje) povećava žudnju. Zadovoljimo, pa pospešujemo želju. Stvaramo želju, pa obnavljamo zadovoljenje.

Drugi razlog zadovoljstva od plitkih uterivanja je to, što je ženina najosetljivija oblast u njenoj vagini, na dva-tri santimetra od ulaza, na gornjem zidu. Ova tačka spaja široku mrežu nerava iz njenih seksualnih organa, sa ostalim telom. Poznata je pod imenom G-tačka, po Grafenbergu, naučniku koji ju je otkrio. To je takođe mesto iz kog žene ejakuliraju tečnost, kada su visoko uzbuđene. Taoisti smatraju da ova tečnost, takođe, ima jako punjenje njene esencije, koje glavić penisa direktno upija.

Nastavite da idete devet plitkih – jedan duboki, dok ne ispunite devet punih serija. Tako se broj plitkih uterivanja sabira do 81, što je još jedan moćni broj. Prvo možete ići 3 serije, zatim 6, pre nego što pojačate na 9. Ova moć biće uvećana, ako progutate njenu pljuvačku, svaki put kada se zaustavite za duboko uterivanje. Tečnost je visoko napunjena njenom jin esencijom, koja će uravnotežiti vašu jang energiju.

Kada postignete ovaj cilj, možete se odmoriti ili upotrebiti složenije tenike date u osmoj glavi, tajnama zadržavanja semena.

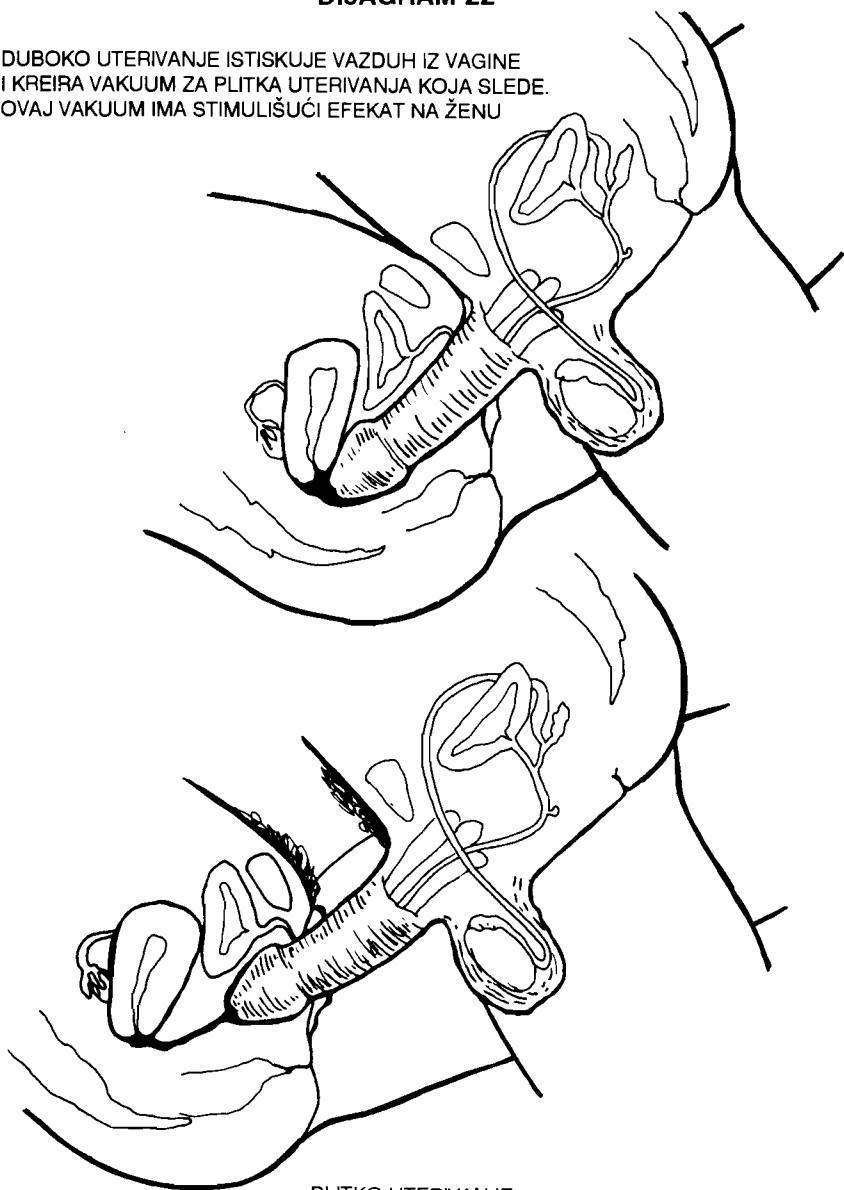
Kada ste se opustili i uklonili višak elektriciteta iz testisa, počnite ponovo sa aktivnim uterivanjem. U veoma ste prijatnom stanju, smireni, a ipak sposobni da zadržite semenu tečnost i snagu erekcije, kroz još jednu seriju uterivanja. Onda se ponovo odmorite.

Možda će vam više odgovarati da uterujete polako, a da izvlačite brzo. Ovaj način dobro je prilagođen ženinoj, duboko ukorenjenoj prirodi. Ulazite polako, zato što se ona uzbuđuje sporije od muškarca. Neuki muškarac brz je da počne i brz da okonča.

Pošto ona mora da stvara život, prirodno je da počinje i završava

DIJAGRAM 22

DUBOKO UTERIVANJE ISTISKUJE VAZDUH IZ VAGINE I KREIRA VAKUUM ZA PLITKA UTERIVANJA KOJA SLEDE. OVAJ VAKUUM IMA STIMULIŠUĆI EFEKAT NA ŽENU



PLITKO UTERIVANJE:
3, 6 ILI 9 PLITKIH UTERIVANJA STIMULIŠU
PLEKSUS NERAVA PORED G-TAČKE I NAJBOLJE SU
ZA RAZMENU SEKSUALNIH ENERGIJA:

preko dužeg vremenskog razdoblja. Čovek se svesno mora prilagoditi ženinom iskonskom ritmu. Pobožno upalite svete sveće u njenim bedrima.

Ako je uzimate suviše naglo, poplava naslade nema dovoljno vremena da se raširi po čitavom njenom nervnom sistemu. Osećaj ostaje zatvoren u genitalijama. Probajte ovako to da posmatrate: kada se uštinete na sekundu ili dve, osećaj vam dolazi samo iz tačke koja je direktno pod vašim prstima. Ali, ako duže vremena zadržite stisak, osećaj se širi na veće područje, ploveći na kraju do udaljenih udova. Kako bol, tako i naslada.

Prema tome, uterujte polako: svako uterivanje je i samo ljubavni čin. Žena se pobuđuje po sopstvenim tajanstvenim ciklusima. Skretati od zakona stvaranja, znači doživeti čisto razočaranje.

Može vam odgovarati da izvlačite nešto brže. Već ste je stimulisali: sada joj je potreban jedan, posebno prodoran oset, koji će je uzneti u visine. Dodatna čar može se postići bržim izvlačenjem, posle polakog prodiranja. Ne izvlačite potpuno: izvucite do dubine od 3 do 5 santimetara. Ovo povlačenje od žene, snažno trlja vaš izvijeni penis sa ženinom klitorisom. Ovdje je sedište njene erotske osećajnosti. Natopite je nasladom, zatim je opecite vrelim naletom.

OSMA GLAVA

TAJNE ZADRŽAVANJA SEMENA

"Odbacite svako rezonovanje o seksu; vežbajte posebne vežbe. Biti sposoban voditi ljubav a ne ejakulirati tajna je vraćanja semena. Uvećanje i potpomaganje semena put je životne sile".

– Savet Iskrene Žene Žutom Caru u II veku pre Hrista

U davna vremena, kineski car bi obavezno pozivao dvorske mudrace, najčešće taoiste, da ga savetuju o njegovom polnom životu. Pre nego što bi prihvatio savet bilo kog mudraca, car je zahtevao od eventualnog savetodavca da dokaže svoju seksualnu kontrolu. Činio je to tako što je budućem savetniku nudio čašu punu vina i od ovoga tražio da u nju umoći svoj penis. Ako je to bio istinski majstor, trebalo je da upije svo vino svojim penisom, a zatim da ga otpusti natrag u čašu. Ovo je uzimano kao apsolutni dokaz da je mudrac takode mogao da upija ženine polne tečnosti, njezinu jin esenciju, te je stoga poznavao tajne besmrtnosti.

Praksa upijanja tečnosti penisom prilično je stvarna, i još i danas je možemo videti na ulicama Indije. Jedan zabavljački jogi u Bombaju usisa ulje u penis nasamo, a zatim to ulje javno pali pr mokrenju i tvrdi da je to božanska vatra. Ovo je zabavno, ali nije baš sjajan uzor, za preobražavanje seksualne energije. Mnogi ljudi brkaju ovu jogi teniku usisavanja sa istinskim upražnjavanjem zadržavanja semena.

Uvlačenje bilo kakve tečnosti u mokraćni kanal penisa postiže se stvaranjem vakuma u bešici posebnim fizičkim vežbama. To je opasna tehnika zato što je lako da se prostata ili bešika zaraze od uvučene tečnosti, pogotovo od ženskih polnih tečnosti uvučenih u toku vođenja ljubavi iz visoko bakterijske sredine ženske vagine. Neki jogini oboleli su od upražnjavanja ove tehnike, i tako su sve metode zadržavanja semena u nekim krugovima stekle glas da su nezdrave i da vode do impotencije i

tegoba prostate.

Svoje učenike upozoravam da nikad ne usisavaju ženske tečnosti. Taoistička metoda zadržavanja semena koju ja predajem usmerena je samo jednom cilju – preobražavanju seksualne energije, ili čing, u više nivoa tela, duha i duše. Seme se zadržava samo da njegova esencija ne bi izlazila iz tela. Metoda je beskorisna ukoliko se ne izdvaja čing iz semena, vuče naviše i cirkuliše po čitavom telu. Nema nikakve potrebe da u svoje telo uvlačite žensku polnu tečnost; glavić penisa posebno je napravljen da direktno kroz kožu upija moćnu ženinu esenciju.

Ali daleko najmoćnija razmena pomoću ove taoističke metode odvija se na nivou tanane energije. Zbog toga podučavam sve moje učenike da cirkulišu svoj čí u mikrokosmičkoj orbiti kao preduslov shvatanja preobražavanja činga iz sirovog fizičkog nivoa sperme u prefinjenu tananu energiju šiena, ili duševnog bića. Otvaranje mikroskopske orbite već je jedno malo prosvetljenje. Duh počinje da uvida da ima kontrolu nad sopstvenom tananom energijom. Na kraju saznate da je čitav duh kretanje tanane energije.

NAUČITE DA CIRKULIŠETE SVOJ ČÍ U MIKROKOSMIČKOJ ORBITI

Sve metode uzgajanja čija podrobno objašnjene u ovoj knjizi – od disanja testisima, preko metode velikog uvlačenja, do dolinskog orgazma – sadrže izvlačenje seksualne energije pohranjene u testisima uz kičmu do mozga. Kada je puna, ova energija spustiće se niz prednji deo tela u grlo, srce i pupak. Mozak i hipofiza potpomoći će raspodelu ove moćne energije tamo gde za njom ima potrebe, bilo u borbu protiv bolesti, odgovaranje na detetovo pitanje, slikanje ili vođenje ljubavi. Ovo je jedinstveno svojstvo seksualnog činga koje ga izdvaja od ostalih vrsti čija sa posebnim funkcijama, kao na primer, čí jetre. Seksualna energija neobično je raznovrsna i njena funkcija može se preobraziti na različite načine. Ovo je jedan razlog njene blagotvornosti za naše duševno biće. Duša je lako vari, skoro kao da je dečija kašica.

Puno je lakše uzgajati svoj čí ukoliko poznajete glavne tokove energetskog kruženja u telu. Nervni sistem kod ljudi jako je kompleksan i sposoban da usmeri energiju gde god je potrebno. Ali stari taoistički majstori otkrili su da postoje dva energetska puta koja prenose posebno snažnu struju.

Jedan kanal zove se "funkcionalni", ili JIN kanal. Počinje u podnožju trupa između testisa i čmara u tački koja se naziva medica (perineum). Penje se uz prednji deo tela pored penisa, stomaćnih organa, srca i grla i završava se na vrhu jezika. Drugi kanal, nazvan "vladarski", ili JANG kanal, i počinje na istom mestu. Teče iz perineuma nagore u repnu kost i uz kičmu do mozga a zatim se spušta do nepca u ustima.

Jezik je kao prekidač koji spaja ove dve struje – kada dodiruje nepce odmah iza zubiju, energija može teći u kolu uz kičmu i natrag niz prednji deo tela. Ova dva kanala čine jedno kolo kojim kruži energija. Ova vitalna struja kruži uz glavne organe i nervni sistem tela, dajući ćelijama sok koji im je potreban za rast, rad i oporavak. Ta kružeća energija, poznata kao mikrokosmička orbita, čini osnove akupunkture. Zapadna medicinska istraživanja već su priznala akupunkтуру kao klinički delotvornu, iako naučnici ne mogu potpuno da objasne zašto ovaj sistem radi. Taoisti su, međutim, hiljadama godina proučavali tačke tanane energije i do detalja utvrdili značaj svakog kanala.

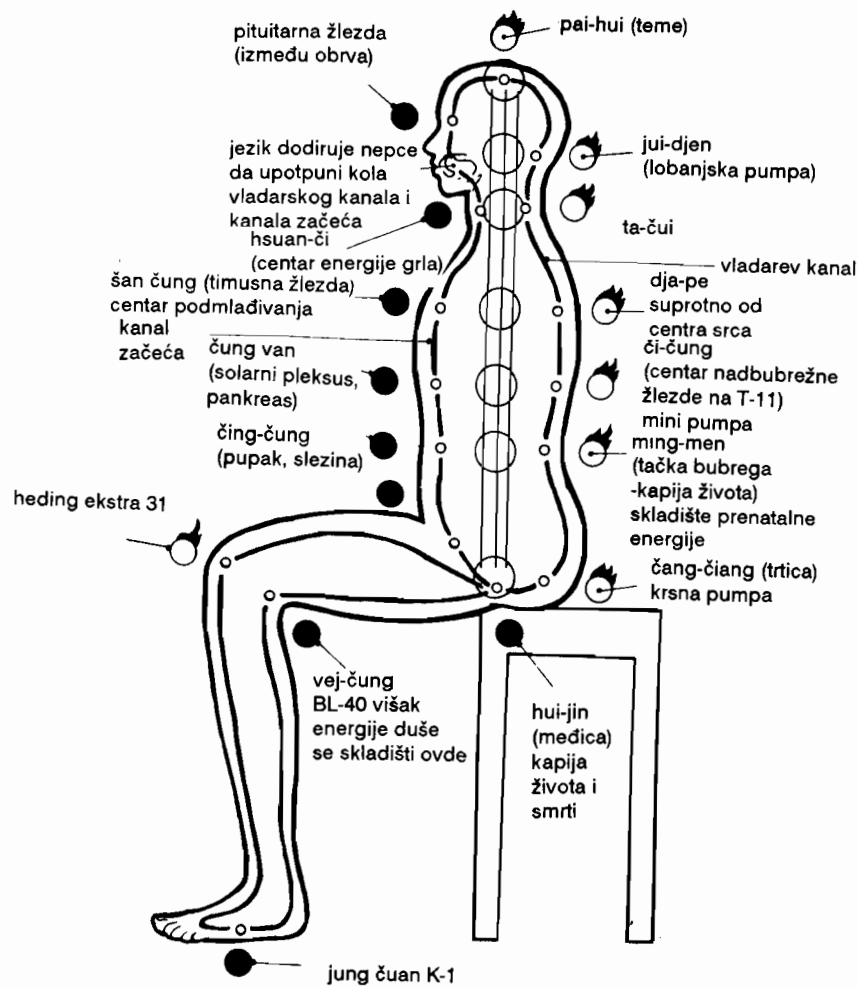
Ovaj energetski kolut prenosi i seksualnu struju iz testisa i širi vitalnost po drugim delovima tela. Ovo korenito utiče na vaše zdravlje pošto navodi žlezde da otpuštaju polne hormone koji uređuju telesnu hemiju i tako konačno određuju vašu sposobnost za bilo kakvu aktivnost. Posebno snažan je uticaj na kvalitet vođenja ljubavi, pošto je na biološkom nivou seks uglavnompitanje hormonske ravnoteže.

Seksualna energija koja teče mikrokosmičkomorbitom iskonska je energija. Ljudski život počinje prodirom semene ćelije u jaje. Ovo je prvobitni čin kung fua u borbi jina i janga. Seksualni kung fu je ponavljanje tog čina unutar muškog tela. Umesto da se formira fetus od oplodene jajne ćelija koja raste u ženinoj materici, energija sperme prodire u više energetske centre u muškom telu i rada čoveka na duhovnom planu. Mikrokosmički kanal je povlači nagore i u njemu semena energija čoveka bukvalno preporuča, daje mu "novi život" – uzdanost i kontrolisanje moćnog toka stvaralačke energije i zadovoljstvo dubokog osećaja sklada. kad god ste "zaljubljeni" u neku ženu, ili u život uopšte, uliva se energija u vašu mikrokosmičku orbitu. To je onaj osećaj snažne povezanosti, osećaj da smo usred tople struje života.

ZNAČAJ MIKROKOSMIČKE ORBITE

Kada otvorimo ovaj mikrokosmički kanal i održavamo ga uklanja-

DIJAGRAM 23



Naučite da cirkulišete Či u mikrokosmičkoj orbiti da biste potpomogli ovladavanje zadržavanjem semena i preobražavanje seksualne energije.

jući bilo kakve fizičke bilo mentalne prepreke, moguće je uz kičmu pumpati veću količinu seksualne energije. Ako je ovaj kanal zakrčen od napetosti, onda će u seksualnoj uzbuđenosti vođenja ljubavi topla energija sperme tražiti drugi najbrži i izaći na penis. Seksualna snaga tada je izgubljena, sve dok telo ne prođe kroz dugi i fizički iscrpljujući proces proizvodnje nove sperme. Jedan deo muškarčeve magnetne seksualne privlačnosti privremeno je izgubljen ovim ispuštanjem sperme. Postoje neke metode kundalini i tantričke joge koje uzrokuju jako snažan tok energije uz kičmu do glave, koristeći mantru, tehnike disanja, jogi stavove i zatvaranja da kanališu nagone snagu sperme. Održavanje kruženja mikrokosmičke orbite predstavlja važan korak ka zatvaranju ove energije u telu da cirkuliše i potkrepljuje svaki deo duha i tela. Inače, kada se u telu nagomila snažan pritisak, veliki njegov deo izlazi na oči, uši, nos i usta i biva izgubljen. To je kao da pokušavate da zagrejete sobu svojom telesnom toplotom a ostavite sve prozore otvorene – imaćete veoma visok račun za gorivo. Utrošićete puno energije sperme koja se ne može obnoviti za neposrednu praktičnu upotrebu, na primer, za deljenje sa ljubavnikom.

Najlakši način da otvorite kanal mikrokosmičke energije jeste da jednostavno svako jutro otsedite nekoliko trenutaka u meditaciji i opuštanju. Pustite neka vaša energija automatski dovrši kolo i pustite duh da poteče za njom. Počnite u očima i mentalno kružite za energijom dok se spušta niz prednji deo tela kroz jezik, grlo, grudi i pupak a zatim uz repnu kost i kičmu do glave.

Isprava će vam izgledati kao da se ništa ne događa, ali ćete vremenom da je struja topla na nekim mestima. Ključno je opustiti se i pokušati usmeriti duh pravo na taj deo kola. Ovo nije isto što i zamišljanje slike tog dela, kako izgleda i kako se oseća. Ne koristite duh kao da je televizijska slika. Iskusite stvarni tok čija. Opustite se i pustite neka vam duh teče kroz tizičko telo prirodnim kolom do bilo koje željene tačke, npr., do pupka ili do medice, itd.

One koje zanima da potpuno ovladaju ovom metodom opuštanja i otvaranja mikrokosmičke orbite upućujem na moju prvu knjigu, "PROBU-DITE ISCELJUJUĆU ENERGIJU KROZ TAO". Najbolji ljubavnik je potpuno opušten čovek koji razume šta se dešava unutar njega. Za čoveka koji je ovladao ovim lakim tokom energije u mikrokosmičkoj orbiti svoga tela priključivanje na sopstvene seksualne moći predstavlja prost i prirodan korak.

Iskustvo je pokazalo da su vežbe seksualnog kung fua prikazane u

ovom poglavlju brzo i bez muke prihvatili učenici koji su prvo proučavali mikrokosmičku orbitu i otvorili njena dva kanala energetskog toka. Prema tome, proučavanje mikrokosmičke orbite snažno se preporučuje svim studentima seksualnog kung fua koji teže da potpuno ovladaju tehnikama koje su ovde prikazane. Napredovanje u više nivoa preobražavanja seksualne energije veoma je teško bez prethodnog izučavanja mikrokosmičke orbite. Ovi kanali mogu kod mnogih već biti "otvoreni", i takvima samo treba reći gde teče energija. Drugi uspevaju jednostavno zato što su jako opušteni i žive prirodno. Dobrobiti mikrokosmičke orbite nisu samo u pospešenju toka seksualne energije; one uključuju sprečavanje starenja i isceljenje mnogih oboljenja od povišenog krvnog pritiska do nesаницe, glavobolje do artritisa.

Ovladavanje mikrokosmičkom strujom još priprema ozbiljnog učenika za korišćenje drugih tehnika očuvanja energije koje nedopunjuju seksualni kung fu kao što su Čl kung gvozdene košulje I, II, III", metode slaganja i skladištenja energije u vitalnim organima. Još jedna moćna tehnika je tai čl kung, jedan zgusnuti oblik tai čl čuana koji cirkuliše energiju između tela, duha i duše i ojačava mišiće, tetive i kosti. (Obe ove tehnike biće naknadno izdate.)

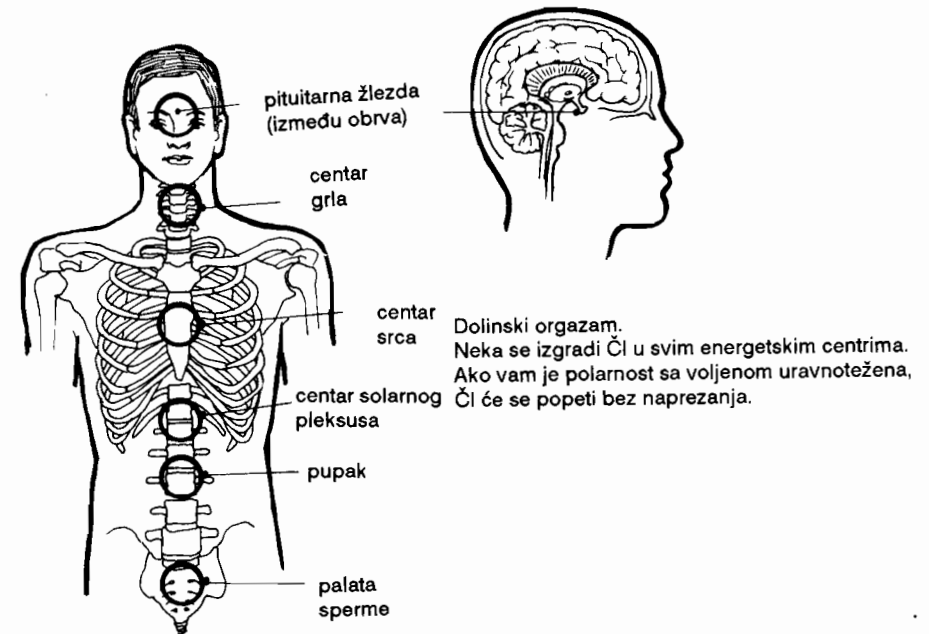
Predimo na prvu tehniku zadržavanja semena tokom vodenja ljubavi. Čak i ako ne upražnjavate svakodnevnu cirkulaciju mikrokosmičke struje, sama svest da ona postoji u vašem telu i automatski funkcioniše tokom ovih vežbi pomoćiće vam da brže ovladate metodama taoističke ljubavi. Ovo možete čak naučiti čak i kroz vodenje ljubavi; potrebna je samo pažnja. Što ste manje "automatski" a što više svesni funkcionisanja tanane čl energije u svome telu, duhu i duši, to je veća vaša sloboda da stvaralački volite i da budete ono što jeste.

SPOLJAŠNJE ZATVARANJE: METODA TRI PRSTA

Metoda za zadržavanje semena "tri prsta" upražnjava se u Kini više od pet hiljada godina. Tako je laka i prosta da je svako može naučiti brzo i prilično efikasno. U ovoj metodi vitalna tečnost zadržava se unutra pritisnom prstiju. Zahteva malo više koordiniranosti od nagazivanja vrtlarskog creva da bi se zaustavio tok vode u njemu.

Metoda tri prsta u suštini se sastoji iz ovoga: nekoliko sekundi pred trenutak ejakulacije, pritisnite tačku u sredini između čmara i mošnica sa

DIJAGRAM 24



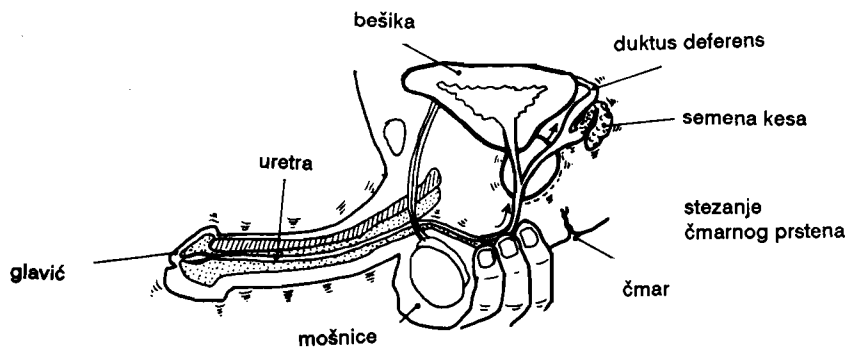
tri duga prsta desne ruke. Ovo zadržava tečnosti i puno energije.

VEŽBA:

1. Odredite tačku: Primenite pritisak na srednju tačku između čmara i mošnica. Ova tačka, koja se nalazi na samom dnu trupa, predstavlja "vrata" na koja energija ulazi i izlazi iz tela.

2. Primenite pritisak: Primenite pritisak na suviše jak ni suviše slab. Pravilna količina sile mora se odrediti iskustvom. Uopšteno govoreći, što su vrhovi prstiju jači, to je manje pritiska potrebno za zaustavljanje tečnosti.

DIJAGRAM 25



Metoda spoljašnjeg zatvaranja:
Nekoliko sekundi pre trenutka ejakulacije
pritisnite medicu između čmara i
mošnica sa tri najduža prsta desne ruke.

3. Koristite tri prsta: Prolaz kroz koji putuje seme ima tendenciju da isklizne pod prstima. Dva prsta ne mogu držati cev i istovremeno je zapušiti. Kažiprstom i domalim pritiskamo obe strane uretre i učvršćujemo je u mestu. Onda srednji prst pritiska pravo na samu uretru, koja ne izmiče jer je sa obeju strana podupiru prva dva prsta. Prsti moraju biti blago savijeni. Srednji prst malo je više savijen od ostala dva da bi napravio solidan, ravnomeran zid kroz koji tečnost ne može da prođe.

4. Vremenska usklađenost: Čim osetite neizbežnost ejakulacije, primenite prste za spoljašnje zatvaranje. Ako zakasnite, nema sile koja bi zaustavila protok. Kada uvidite da ejakulacija nailazi, nanosite pritisak. Zatvaranje treba primeniti pre, za vreme i posle kontrakcija. Pritiskajte dok

niste sigurni da je pumpanje sasvim prestalo.

Ukupni rezultat zatvaranja semena je da veći se deo tečnosti vraća u rezervoare iz kojih je i potekao. Telesnim organima ne nanosi se nikakva povreda, jer su tkiva ovog predala visoko elastična i prihvataju tečnost koja se vraća kada obrnete tok.

Možda izgleda da semeni rezervoar ne može držati tečnosti preko određenog nivoa. Ovo bi bilo tako da je muški sistem za razmnožavanje sačinjen od jednog creva i jedne cisterne. Ali nije. Kada tečnost dostigne maksimalni nivo, događa se nekoliko stvari.

Prvo, proizvodnja sperme automatski opada. Ovim se uštedeju energija i materijali potrebni za proizvodnju hranljivo bogate sperme. Drugo, postoji prirodna težnja da telo upije natrag ove tečnosti. Treće, taoisti su usavršili metodu "parenja" semene snage u više vitalne centre, time umanjujući pritisak u nižim semenim vodovima i u prostati. Ovo podrazumeva pretvaranje tečne sperme u više energetsko stanje. To je nalik ključalov vodi koja se pretvara u gas, svojstvu koje omogućuje tečnosti da putuje nagore prema nebu i dalje zadržavajući suštinu vode. Tečni čing isto tako se pretvara u viši i pokretniji energetski oblik koji zadržava stvaralačku suštinu činga.

Prisetite se da je sila semena više od onoga što nam obična hemijska analiza može objasniti. Svaki naučnik može pomešati sastojke sperme, ali nadahnuti te sastojke moćju da proizvedu život sasvim je nešto drugo. Upravo taj život u semenu mi pokušavamo da zadržimo i preobražavamo.

Glavni korisnici ove metode su sledbenici seksualnog kung fua početnog i srednjeg nivoa, koji još nisu ovladali metodom velikog uvlačenja za zadržavanje semena ali bi želeli da nastave vodenje ljubavi bez gubitka semena, Ukratko, to je spoljašnja proteza koju treba odbaciti kada ste podrobno naučili više unutrašnje vežbe. Možete osetiti malu nelagodnost prvih nekoliko puta nakon što počnete sa upražnjavanjem ove metode. Ovo je normalno i ne zahteva veću zabrinutost od ukrućenosti dugo nekorisćenih mišića nakon dobre vežbe.

TAJMING I SIGURNOSNE MERE

1. Nemojte u početku preterati u upražnjavanju. U prve tri nedelje koristite ovu moćnu tehniku ne češće od jedanput u dva- tri dana. Stari i bolesni ne bi trebalo da koriste ovu metodu više od dva puta nedeljno u početku vežbanja.

2. Posle korišćenja metode, vitalna toplota može toliko porasti da postanete prilično žedni. Prosto popite još vode.

3. Posle dva ili tri meseca vežbanja spoljašnjeg zatvaranja, a u nekim slučajevima i ranije, seksualni nagon osetno će se povisiti. Erekcije će dolaziti učestalije. Povećavajte svoju seksualnu aktivnost umerenim tempom. Nemojte zloupotrebljavati novostečenu moć.

4. Ova vežba zahteva snažan pritisak prstima. Ako suviše slabi da to izvedete, radite po nekoliko sklekova na prste svakog dana. Prvo koristite pet prstiju, zatim četiri pa tri, i povećavajte broj sklekova u skladu sa porastom snage.

5. Pošto će u uretri ostati mala količina semena, iscuriće nešto sperme kada splasne erekcija. Zbog toga, ako koristite ovu tehniku kao kontrolu rađanja, morate se izvući iz vagine pre nego što opadne erekcija. U svrhu kontracepcije, mokrite pre nego što uđete u ženu sledeći put u toku vođenja ljubavi. Da biste bili 100% spokojni, upražnjavajte ovu metodu zajedno sa spermicidalnom penom ili nekim drugim kontraceptivnim sredstvom po vašem izboru.

6. U početku možete osetiti blagi zamor nakon seksualne aktivnosti. Međutim, vitalne rezerve tela uvećaće se brzom stopom tako da će sav zamor nestati uprkos manjem gubitku snage.

7. Nešto vitalne energije gubi se ovom metodom. Gubitak se izbegava savršenijom metodom unutrašnjeg zatvaranja opisanom kasnije u ovom poglavlju. Energetski gubitak spoljašnjeg zatvaranja često iznosi 40% do 60% snage semena. Ipak, ovo je znatno prihvatljivije od potpune ejakulacije sperme. Spoljašnje zatvaranje osetno povećava snagu i muževnost. Ono je izvrsna početnička metoda i uvod u unutrašnje zatvaranje.

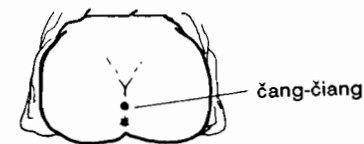
NAKNADNA MASAŽA MEDICE

Posle upotrebe spoljašnjeg zatvaranja, morate izmasirati dve akupunkturalne tačke na telu. Prva od ove dve zove se hui-jin, ili medica. Nalazi se na središtu između žmara i mošnica. Ovu tačku ste pritiskali da biste zadržali seme. Druga tačka zove se čang-čiang, na pola puta od trtice do čmara.

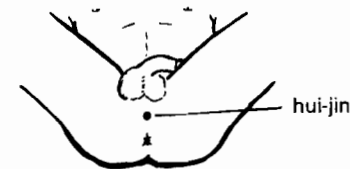
Hui-jin je početna tačka energetske staze koja vodi uz prednji deo trupa. Ona je dno trupa. Hui-jin povezuje najvišu tačku, teme glave ili pai-hui sa najnižom tačkom na tabanu, jung-čuan.

Iz pai-hui (teme) uvlači se moć neba u telo. Iz jung-čuana (taban)

DIJAGRAM 26



Čang-čiang leži između vrha trtice i čmara.



Medica leži između čmara i mošnica.

Nežno masirajte područja medice i trtice da pospešite povratno upijanje semene tečnosti i da sprečite zakrčenja energije u prostati.

upija se moć zemlje u telesnu mrežu eterične energije. Prema tome, hui-jin (medica) je središnja tačka između temena i tabana. Ona je središnja granica energetske transmisije od presudnog značaja.

Kroz hui-jin (medicu) energija jina, energija zemlje, ulazi u trup. Energija testisa takođe ulazi i izlazi iz tela na ova vrata. Drugim rečima, kada su dveri hui-jina zatvorene, zadržava se životna energija. Ali kada ejakulacija otvori hui-jin, vitalna snaga može da isteče i ostavi teške posledice. Sporo tekuća krv taloži se i postaje ustajala u hui-jinu. Kada krv tu ostaje zbog slabog krvotoka i uticaja sile teže, nestaju mnoge tegobe. Mogu se razviti šuljevi. Vene postaju preopterećene krvlju kada čič stalno izlazi na energetska vrata donjeg tela.

Čang-čiang je tačka između vrha trtice i čmara. Kroz ovu tačku snaga teče nagore prema glavi. Iz glave će energija da zrači do svakog dela tela.

U čang-čiangu se završavaju mnogi važniji nervi. Iz njega potiče druga glavna putanja električne energije u telu nazvana vladareva meridijana. Ova putanja vodi od čang-čiang do pai-hui te do nepca u ustima.

Masirajte hui-jin i čang-čiang snažno sa 27 do 81 kružnim pritiskom na tačku preko presavijene svilene tkanine. Masirajte sa tri srednja prsta. Upotreba svilene tkanine sprečava iritaciju ovih osetljivih oblasti. Ovo takođe povećava tok snage time što generiše struju.

Masaža potpomaže opuštanje mišićne napregnutosti i potpomaže povratno upijanje semene tečnosti. Ključna je u sprečavanju bilo kakvih tegoba sa prostatom. Što je najvažnije, masaža potpomaže strujni tok do pai-hui temena glave.

BUDITE SVESNI VELIČINE GENERISANE SNAGE

Snaga koju ste počeli da generišete zadržavanjem semena je ogromna. Sadrži dovoljno sile da slomi tešku kost. Zbog toga su spojevi na lobanji uznapredovalih sledbenika često slabiji. Snaga može da se probije kroz koru lobanje povećavajući njen kapacitet i otvarajući direktan pristup višim energijama.

Ovde opisane vežbe omogućuju čoveku da povrati deo detinje lakoće učenja i moći obnavljanja. Jedini ljudi sa mekanim lobanjskim strukturama su sledbenici na visokom stepenu razvitka i odojčad. Meditativne vežbe predavane u ovoj knjizi i jursevi u Centrima taoističke ezoterične joge obnavljaju kod čoveka još jednu dečju osobinu. Omogućavaju mu da usmerava energiju na pravce električnog disanja koje koristi fetus u materici. Fetus koristi energiju daleko efikasnije od čoveka na bilo kom drugom stupnju razvitka.

Veličina ovog dostignuća u materici čini ostala dela ljudskog stvaralaštva beznačajnima. Meditativni proces deluje na obnavljanju fontana stvaralačke energije koja je tekla dok smo bili u metamorfozi iz jedne jedine mikroskopske tačkice u ljudsko biće sa kvadrilion ćelija.

Nakon jednog do tri meseca vežbe, početnik u zadržavanju semena može osetiti izvesno osećanje pritiska u glavi. Nekima će ovaj osećaj biti veoma neprijatan; drugima će biti ne samo podnošljiv nego i prijatan. Ovo osećanje pritiska dolazi od vitalne snage koja se popela u vrh glave intenzitetom na koji nismo navikli. To je znak napretka: telo je daleko premašilo uobičajeni kapacitet životne sile.

Oni koji su rođeni za upražnjavanje ezoterične ljubavi uživaju u ovom životnom intenzitetu. Ovo osećanje je rani znak razvijanja super hemije u telu. Popularizovan je na zapadu od strane hinduistički zasnovanih joga tehnika pod nazivom kudalini sila. Hemijska energija koja obično biva izgubljena zadržava se ovde i preobražava u više nivoa zdravlja i svesti. Postepeno uvećanje ove životne sile ne predstavlja opasnost po zdravlje. Pa ipak, ako su naleti snage suviše jaki i ako vam postane neugodno, možete je ispustiti u druge delove tela. Fizički rad, masaža stopala i dijeta teških žitarica ili mesa takođe će pomoći u prizemljenju ove energije.

Ako ne želite da izvodite vežbu ispuštanja (vidi šestu glavu) ili da dalje napredujete na ovom putu, ovde možete prosto ejakulirati jednom ili dvaput da biste oslobodili višak snage. Onda iznova pažljivo sakupljate seme za vrhunsko zdravlje i nasladu sve dok se pritisak ponovo ne nagomila. Opet možete ejakulirati ako želite. Čak i ovakvo upražnjavanje ejakulacije jednom ili dvaput u mesec dana do tri meseca ima koa ishod značajno ekonomisanje energija izgubljenih u običnom načinu života. Ukoliko na ovaj način uredno čuvate svoje seme, moćićete uživati u ogromnim prednostima i bez napredovanja u više nivoa vežbanja.

NAKNADNO ROTIRAJTE SEKSUALNU ENERGIJU U GLAVU

Rotacija seksualne energije naviše je najvažnija vežba posle spoljašnjeg zatvaranja. Metoda tri prsta sprečava da veći deo snage isteče, ali samo po sebi ona ne tera energiju naviše. Zbog toga je sačinjena posebna tehnika za ovo važno pomeranje snage.

Ova metoda pomera seksualnu snagu iz nižih centara do rezervoara za snagu u glavi. Kada se ispuni sav kapacitet glave, energija visokog kvaliteta preliva se po čitavom telu. Metoda je slična disanju na testise (vidi šestu glavu) sa razlikom što ovde postoji u nižem delu trupa rezervoar za čing či sakupljen tokom vođenja ljubavi. Pošto je energija već uklonjena iz testisa i zagrejana (ali je u proseku hlađenja) nakon ljubavnog čina, ova rotacija energije u glavu daleko je moćnija od disanja testisima.

Osnovna tehnika: Posle ljubavnog opuštanja sa upotrebom spoljašnjeg zatvaranja, operite i izmasirajte hui-jin i čang-čiang svilenom krpom, ili golim prstima, ukoliko vam ova nije dostupna. Zatim zauzmite ležeći stav, na desnom boku. Izvucite snagu iz penisa, testisa i hui-jina u glavu. Jezik mora biti priljubljen uz nepce. kao i svim vežbama u kojima se

cirkuliše energija.

Izvlačite snagu iz polnih organa kao u disanju testisima. Nemojte udisati suviše snažno. Pri izdisaju, zadržite snagu na najvišoj tački do koje je dospela. Ne dopustite da snaga spadne sa najviše tačke dok izdišete. Zatim ponovo izvlačite snagu iz tri niža centra pri udisaju.

Da biste razumeli ovaj proces, dovoljno je da zamislite kako ispunjavate jednu dugačku slamku vodom. Dno slamke vam je kod penisa i testisa a vrh je u temenu. Slamka je suviše duga da bi se ispunila u jednom dahu, tako da morate prvo da povučete pa da začepite gornji kraj dok izdišete. U suprotnom će tečnost da iscure i moraćete početi ispočetka. Fiksirajte snagu na nivou do kog je dovučena, pa onda izdahnite. Zatim udisanjem povucite snagu još više. Osetićete svežu energiju (ili toplu ukoliko još uvek seksualno uzbuđeni) kako napušta mošnice i penje se uz kičmu.

Nastavite da vodite snagu sve više uz kičmu u lobanju i pai-hui. Možda će proći i dva meseca dok ne proterate snagu kroz trticu, ali kada prode ovu tešku prepreku, poletećete do sredine leđa. Zatim će skočiti do potiljka a odatle da pai-huija.

Nakon nekoliko nedelja ili meseci vežbe (zavisno od telesne konstitucije i učestalosti vežbanja), rezervoar u glavi će se popuniti i snaga će se preliti niz prednji deo tela relativno lako. Prolazi kroz tačku između obrva, zatim se spušta do nepca i prelazi na vršak jezika. Nastavlja kroz grlo, grudi i pupak. Skupljajte snagu u pupku; kada se pupak (kotao) ispuní snagom, preliće se na polni centar i podmladiti polne organe i dovršiti kolo u hui-jinu.

Ovu tehniku nećete ostvariti prekonoci. Dok mlakoću (zadržanu spermu) počinjete da osećate u donjem delu tela već nakon nekoliko dana ili nedelja, može vam potrajati čitavih nekoliko meseci da je izgurate potpuno uz leđa i u glavu. Ne dajte da vas to obeshrabri: ako budete istrajni, snaga će neizostavno poteći. Otvorićete suštinski važna pitanja za prolaz životnosti u sve delove tela.

Kada spojite kolo, osetićete protok hladnjikaste energije, jin energije, kako kruži čitavim kolom. Ovo je veoma važno postignuće i označava da ste izveli kardinalni korak u poboljšanju svoje snage i zdravlja.

SAŽETAK METODE SPOLJAŠNJEG ZATVARANJA

A. Tokom vođenja ljubavi

1. Kada osetite da nailazi ejakulacija, upotrebite tri prsta da zaustavite tok semene tečnosti.

B. Nakon vođenja ljubavi

1. Operite i nežno izmasirajte hui-jin (medicu) i čang-čiang (trticu) presavijenom svilenom tkaninom.

2. Ležeći na desnom boku, povucite do glave snagu iz penisa, testisa i hui-jina. Kada se glava napuni, pustite neka se prelije do nepca, grla, srčanog centra, solarnog pleksusa, i sakupljajte energiju u pupku. Na kraju recirkulišite energiju natrag u seksualne organe i time ih ojačajte.

UNUTRAŠNJE ZATVARANJE: DOVUCITE NEKTAR DO ZLATNOG CVETA

Od svih delova ove knjige, ova metoda iziskuje najpažljivije proučavanje. Ona detaljno razmatra suštinu delatnosti zadržavanja semena, preobražavanja i razmene muških i ženskih energija. Dobro bi bilo da se u početku držite strogo tehnike onakve kakvu sam je ja objasnio. Kada steknete osnovno vladanje, možete eksperimentisati i praviti suptilne izmene. Naučićete da su neke tehnike dosledno uspešne. Svi se mi razlikujemo, pa koristite šta god vam najviše odgovara. Upamtite da je zadržavanje semena sredstvo za postizanje jednog cilja, a ne cilj samo po sebi. Čuvamo seme da skupimo energiju kako bismo mogli dublje da uživamo u ljubavi i životu.

Prave ezoterične metode nisu komplikovane. Vežbe koje samo geniji mogu da izvode verovatno i nisu sjajne vežbe. Sama jednostavnost ezoterične ljubavi je ona prava tajna. Pružam ova detaljna objašnjenja da ne bi ostalo nerazjašnjenih pitanja, i da uklonim rizik da vas pogrešno uputim. Ali kada jednom uspete, stvar postaje jednostavna. U cilju kratkoće, vežbu "povlačenja nektara od zlatnog cveta" označiću kao "veliko uvlačenje". Ovo je skraćeni naziv kojeg koriste moji učenici iz engleskog govornog područja umesto starinskog kineskog naziva koji najpogodnije objašnjava proces.

Zbog jasnoće izlaganja, razložio sam metodu velikog uvlačenja u sastavne delove. Kada se pravilno upražnjava, ova metoda je jedinstven akt koga izvodi vaši ujedinjeni telo, duh i duša. Ako osećate da ova tri aspekta vaše ličnosti nisu dovoljno sjedinjeni, radite na ovladavanju velikim uvlačenjem na fizičkom planu i meditirajte svakodnevno na mikrokosmičku orbitu kako biste potpomogli ravnomernu raspodelu svoje energije.

Možda ćete proći kroz teži period ukoliko imate puno začepljenja ili nečistoća koje vaš novi uzvišeni či nastoji da rasčisti. Sa trajnim vežbanjem osetićete da se či vašeg fizičkog tela sve više sjedinjuje sa tananom seksualnom esencijom i dušom vaše ličnosti. Saznaćete ovo po načinu na koji će vaš život poteći ravnomernije i sa više ljubavi.

TAJNI KORACI ZA BLOKIRANJE EJAKULACIJE U VELIKOM UVLAČENJU

Da biste se odupreli nagonu za ejakulacijom, morate blokirati nervni impuls koji je izaziva. Osnovna tehnika za prekidanje impulsa je snažno, munjevito stezanje mišića podnožja trupa, zubiju i pesnica. Ovo nervno blokiranje izvodi se nakon što ste dovršili prvi krug uvlačenja.

Prvi korak: zaustavite uterivanje snažno stisnite i izvucite se.

Kao tehniku uterivanja početniku predlažem tri spora, plitka uterivanja praćena jednim dubokim uterivanjem do dna vagine. Najosetljiviji deo vagine nalazi se u spoljnih pet centimetara. Ovaj centar bogato je pokriven nervima i odgovara vrhu penisa (prvih pet centimetara). Dublje unutra, mreža nerava postaje sve ređa.

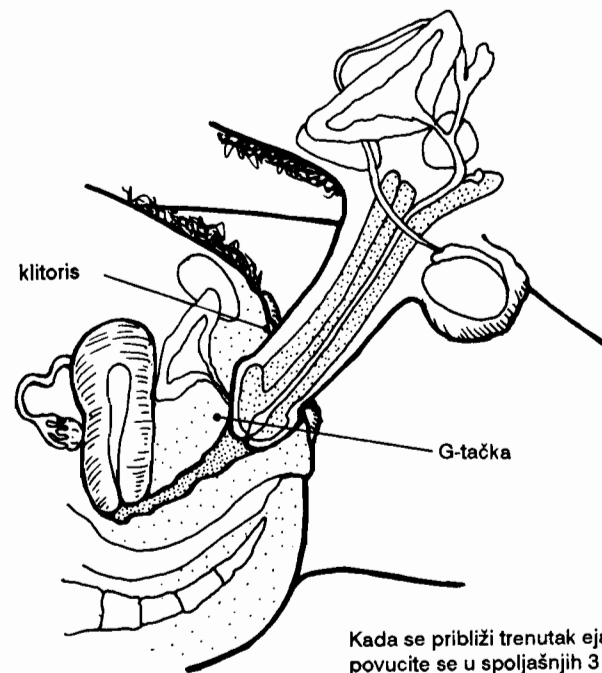
Što dublje uranjate, ona postaje sve tešnija. Usled toga zadržavanje semena postaje sve teže. U terminima naše metaforičke "bitke između polova", prečesto duboko prodiranje je kao stalno ulaženje suviše duboko u neprijateljsku pozadinu. Tamo vas neprijatelj zaokružuje i nadjačava. Izvlačenje iz duboke penetracije je rizično. Potrebna je velika disciplina i malo pokreta da bi se uspešno izvelo.

Vežbom povećavate prvo na šest plitkih, a zatim na devet plitkih naizmenično sa jednim dubokim uterivanjem. Ako ste početnik u zadržavanju semena, ili ako susrećete novu ili uzbudljivu partnerku, može vam teško pasti da izvedete svih 81 plitak i 9 dubokih uterivanja pre odmaranja.

Čim osetite prvi nagoveštaj ejakulacije, bez obzira na broj uterivanja, prekinite sa uterivanjem i čvrsto zatvorite urogenitalnu dijafragmu. Kada prekinete da uvlačite, ne izlazite sasvim. Povucite se do trećeg santimetra vagine i zadržite se tu dok ne povratite kontrolu. Samo uteravanje stvara veliki elektricitet. Dodatna elektromagnetna energija proizvodi se tokom seksualnog čina jer stotine miliona semenih ćelija pliva brže nego obično. Skupljanje energije u genitalnom sistemu navodi lokalne nerve da odašilju poruke u mozak, koji daje naređenje za otvaranje vatre. U ovom

DIJAGRAM 27

VELIKO UVLAČENJE



Kada se približi trenutak ejakulacije, povucite se u spoljašnjih 3 cm vagine, tj. predela G-tačke.

smislu, čak se i genitalni orgazam događa u duhu. Vi samo uvežbavate svoj mozak da ima dublji, duhovno i duševno više sjedinjen orgazam.

Ako vaša voljena pokuša da se uvijek telom oko vas i da vas uvuče dublje u sebe, povucite se do tačke gde vas više ne može pratiti. Kada ona spusti svoja izvijena leđa, sledite je, ostajući blizu usana njene vagine. Naučite ženu da miruje dok vi obnavljate svoju samokontrolu: nikad ne zaboravite da vam je ona vrhovni saveznik kada pridobijete njenu ljubavnu saradnju.

Drugi korak: Izvedite 9 brzih čvrstih stezanja zadržavajući dah.

Pošto izdahnete na nos, brzo izvedite 9 veoma čvrstih stezanja čitave podtrbušne muskulature, zubiju i pesnica. Ovo je jedna varijacija oblika koji ste vežbali izvodeći zatvaranje snage. U toj vežbi imali ste jedno dugo mišićno stezanje za svaki duboki udisaj. Za veliko uvlačenje izvodite 9 hitrih mišićnih stezanja za svaki dah. Ova stezanja toliko su snažna i troške toliko energiju da jako malo ostaje nervima za okidanje ejakulacije. Uradite do 6 serija od 9 stezanja dok vas ne napusti nagon da ejakulirate.

Od ove metode vaša uzbuđenja seksualna energija teži da napusti nerve i da se nagomila u stežućim mišićima. Vazduh treba udahnuti brzo nakon 9 stezanja da bi nervni impuls bio presecan što je češće moguće. Ponavljanje serije od 9 stezanja 6 puta trebalo bi definitivno da smanji potrebu za ejakulacijom. Možete raditi i manje od šest serija od devet stezanja ukoliko vam manji broj omogućuje povraćaj kontrole. Pošto ležite u naručju žene sa penisom u njenoj vagini, vaše seme biće daleko vatrenije, kao mladi pastuv kome je zapao trn pod sedlo. Dodatih devet stezanja u početku je nužno da biste ubuzdali seme i držali ga pod kontrolom. Vremenom postajete sposobni da otklonite ometajuće ritanje prouzrokovano trnom i da uživate u ravnomernom moćnom jahanju.

Vaše genitalne žlezde šire se u pripremi za ispaljivanje tečnosti. Stezanje velikog uvlačenja smajuju ih, bukvalno cedeći iz njih energiju i snižavajući seksualno-električni napon. Što je kraći vremenski interval između kontrakcija, to je veća snaga mišića za držanje semena. Ako između stisaka protekne puno vremena, mišići se slabo stežu. Udisanje takode mora biti dovoljno brzo da ne dozvoli energiji da sklizne natrag u genitalni predeo. Zadržavanje daha tokom svih devet stezanja slabi nervni impuls za ejakulaciju.

Vaš cilj je da promenite pravac semene tečnosti. Govoreći u terminima fizike, brzina energije vaše sperme mora biti ubrzana uz kičmu. Do ubrzanja dolazi tek u trenutku samog stezanja mišića ali ne i onda dok održavamo zategnutost. Tako je, potrebno puno odvojenih stezanja da bi se tečnost oterala duboko u telo i nadvladao nagon da se potroši seme.

Treći korak: Čvrsto stegnite guzove

Stegnite čvrsto svoje guzove. Značaj ovoga ne može se prenaglasiti. Pokretna snaga najvećeg mišića u telu mora se okrenuti u svoju korist. Pripojite dva obraza takvomsnagom da zapravom podignete čitavo telo.

Održavanje tonusa guzova od suštinskog je značaj za ukupno zdravlje. Kada je ovaj mišić mlohav, snaga neprekidno ističe iz tela. Kada je

čvrst, začeoljena jedna od dveju glavnih energetskih pukotina donjeg dela tela. Druga pukotina kroz koju energija može da procuri jeste penis.

Lakše je podnositi bol kada su mišići snažno stisnuti. I ako što jako mišićno stezanje utanjuje nervni impuls nazvan "bol", tako utanjuje i nervni impuls za ejakulaciju. U oba slučaja mišići upijaju energiju ovo se upliče u nervni impuls. Stezanje određene grupe ključnih mišića povlači energiju iz genitalne oblasti. Stiskanje guzova posebno je uspešan način prekidanja nervnog kola između mozga i genitalija u podnožju kičme. Stežite guzove dok ne otvrdnu kao kamen; nalog za ejakulaciju time se preseca i nikad ne biva primljen.

Četvrti korak: Čvrsto stisnite zube.

Stisnite zube i priljubite jezik snažno uz nepce. Čvrsto stiskanje zubiju ometa nervni protok u glavi i vratu. Takode, pomaže u stezanju guzova. Ova dva mišićna stezanja moraju biti simultana, tako da jedno drugo potkrepljuju i obezbeđuju potpuno zatvaranje. Tokom stezanja, potiskujete seme sve dublje u telo. Do najvećeg povlačenja tečnosti dolazi pr kraju brojanja; tokom sedmog osmog i devetog stezanja terate tečnost najdublje unutra. Stezanja od prvog do devetog treba da budu sve jača i čvršća.

Kako nastavljate opštenje, vaša naslada će biti sve intenzivnija. Kada dostignete visoki nivo naslade, urogenitalnu dijafragmu treba stalno da držite zatvorenu. Ovo pomaže u sprečavanju da se sperma išunja i približi vratima. Zaustavite tečnost pre nego što dode do brane. Kada se brana prelije, napor da se tečnost zaustavi ili da se obuzda njena moć postaju uzaludni. Morate zaustaviti ejakulaciju pre nego što se sperma u telu pokrene.

Peti korak: Izvucite talas energije iz genitalija u glavu.

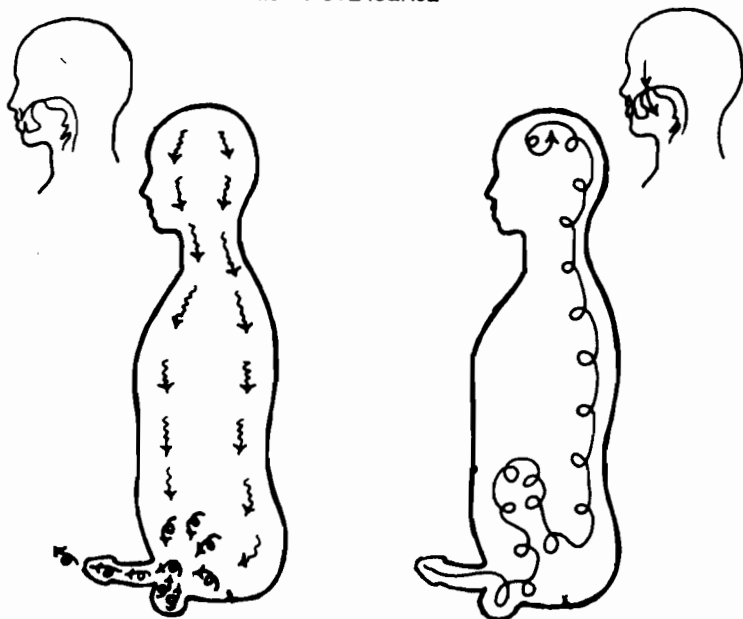
Veliko uvlačenje možemo zamisliti kao jedan unutrašnji talas koji počinje stezanjem vrha penisa, kreće se kroz medicu i guzove uz kičmu do glave. Na ovaj način, energija nošena na bregu talas voljenog mišićnog stezanja biva poneta do temena glave.

Ako imate poteškoća sa uvlačenjem snage u glavu, možete prvo da je izvlačite do pupka. Kada se tamo neko vreme taloži, ponovo usmerite snagu da hui-jin pa uz kičmu do glave. Ovo bi trebalo da potpomogne protok, pogotovo ako ste pažljivo zadržavali seme.

Opuštanje nakon velikog uvlačenja širi stegnute krvne sudove u penisu. Upravo u ovoj tački, u kojoj se ne troši nikakav napor, upija se najveća količina jin energije. Tokom velikog uvlačenja, ženina snaga ulazi

DIJAGRAM 28

VELIKO UVLAČENJE



Udahnite i povucite orgazmičku energiju u glavu. Ako imate teškoća da dovučete snagu u glavu, prvo je dovučite do pupka, skupljajte je tamo i uputite prema hui-jinu, pa uz kičmu, do glave.

Izdahnite i otpustite jang energiju i svu napetost, opuštajući glavu, grlo, grudi, trbuh i karlicu. Neka se opuštanje proširi u talasu od vrha do dna tela, pustite da energija teče u vašu voljenu.

u donji deo muškarčevog tela. Pri opuštanju, snaga uleće u više centre. Ovo dejstvo posebno je primetno ako ste ranije vežbali zatvaranje energije.

U prvo vreme ponavljamo upražnjavanje velikog uvlačenja može

delovati vrlo teško, i porazno po vođenje ljubavi, ali sa vežbom postaće lakše izvodivo. Zadržite pobunjeničko seme koje bi da se probije kroz kapiju donjeg tela i tako rasprši vaše moći. Snaga vaše volje da sprečite gubitak semena uvećavaće se svaki put kada je upotrebite. A što vam je snaga volje da sprečite gubitak svoje seksualne esencije veća, to ona postaje veća u čitavom vašem životu. U radu, u igri, u porodičnom životu, vaša volja da volite i duhovno da rastete odvija se tako silno da vas to svakodnevno iznova iznenađuje.

Šesti korak: Ako vam opadne erekcija, počnite uterivati i upotrebite nežno sisanje.

Posle prvog kruga uterivanja i čvrstih stezanja, možete povremeno napinjati glavić penisa unutar žene dok uteravate. Glavić izgleda kao beba koja nežno sisa mleko iz majčine dojke. Polako počinjete na ovaj način da uvlačite jin. Veliko uvlačenje je delotvornije kada je penis već napunjen jin energijom putem nežnog sisanja.

Uočite dobro razliku između nežnog sisanja i velikog uvlačenja. Nežno sisanje prati redovno uterivanje. Stežu se samo glavić, testisi i urogenitalna dijafragma; ostali mišići ostaju opušteni i ne uvlače snagu. Ovom tehnikom ne prenosimo energiju daleko. Sprečavamo sopstvenu energiju da izmili i sjuri se u ženu. Takođe ispunjujemo penis energijom koju prebacujemo u glavu velikim uvlačenjem.

VELIKO UVLAČENJE ZA ŽENE

Žena takođe treba da upražnjava veliko uvlačenje, usisavajući vaginom jang snagu iz muškarčevog penisa. Detaljnije objašnjenje za žene naći će se u sledećoj knjizi, "Jajčani kung fu". Do pojave detaljnog objašnjenja, žena može prosto da prilagodi načela semenog kung fua i izvodi veliko izvlačenje na svojim jajnicima. Žene često imaju dobro intuitivno razumevanje ovog procesa; otud njihova seksualna nadmoć. Ali uvek postoje viši nivoi ljubavi. Čvrsto preporučujem da žene uvažbaju da suzbijaju svoj genitalni orgazam. Ovo će znatno umanjiti njen gubitak energije u ljubavnom činu. I ona može postepeno postići "viši" orgazam kao "tajanstvene dveri" koje vode u tao. Muškarac i žena mogu zajedno postići tao ovim načinom "dvojnog uzgajanja"

VELIKO UVLAČENJE I MASTURBACIJA

Metoda velikog uvlačenja delotvorna je i za muškarce koji ne uspevaju da pronađu partnerku ili su se opredelili za celibat. I muškarci koji imaju ljubavnicu mogu prvo da uvežbavaju nasamo. U stvari, ovo preporučujem većini muškaraca, jer je daleko lakše blokirati teranje na ejakulaciju kada vas ne stimulišu toplota i dodir žene. Veliko uvlačenje nasamo izvodi se potpuno isto kao što je opisano za parove, jedino što se umesto uterivanjem u ženinu vaginu glavić penisa draži milovanjem i masiranjem.

Ovo se razlikuje od masturbacije koja završava ejakulacijom. Morate razbiti nagon da ejakulirate pre nego što vam seme utekne, koristeći brza, čvrsta stezanja velikog uvlačenja. Ovo možete izvoditi u svakom položaju – stajaćem, sedećem ili ležećem – ali možda je stajanje najpogodnije u početku jer su vam tada noge čvrsto pripojene za zemlju i povezujete se sa hladjećom jin energijom.

Jedan dobar razlog za vežbanje velikog uvlačenja nasamo jeste da jasno možete posmatrati jeste li ovladali prvim stupnjem metode, fizičkom kontrolom ejakulacije.

Kada uzbudite penis, masirajte ga dok ne osetite prve iskre teranja na ejakulaciju i tada izvedite veliko uvlačenje pre nego što se sperma pokrene. Treba da izvodite stezanje i da uvlačite sve dok ne vidite da vam je penis postao mlohav. Čvrstoća vašeg penisa postaje barometar vaše sposobnosti da izvedete veliko uvlačenje. Što brže uspete da razmekšate erekciju, to ste bliži ovladavanju metodom. Na kraju ćete biti u stanju da joj naredite da se spusti čistim izvlačenjem energije iz penisa i donošenjem te energije u glavu, bez ikakvih mišićnih pokreta.

Ova metoda može biti izrazito korisna svakome ko se oseća seksualno frustriranim. Jednostavno vodite ljubav unutar sebe, između jin i jang polova vašeg tela, zamišljajući da izvlačite čing čing gore da vodite ljubav sa temenom, svojim centrom. Međutim, ako izgubite seme tokom masturbacije, sve će otići uprazno, te je prema tome masturbacija daleko gora od gubitka semena u ljubavi sa ženom, gde bar ona ima koristi od toga, i gde ona zauzvrat daje svoju slatku jin esenciju. Pa čak i ako zadržite seme, masturbacija pruža tek jednu veoma suhu jang energiju, koja može biti vrlo vatrena i snažna ali neuravnotežena, osim kada poznajete viši nivo meditacije u kome se razvija pol muške jin energije. Zbog ovoga masturbaciju treba koristiti samo u obuci. Nije preporučivo razviti čvrstu vezanost za nju, koja bi vas mogla odagnati od sazrevanja. Ovaj stupanj treninga kod nekih

može potrajati čitavih godinu ili dve dana. To zavisi od učestalosti vežbanja velikog uvlačenja i drugih karličnih vežbi, kao i od prisutnosti odgovarajućeg partnera.

JUTARNJA EREKCIJA SADRŽI MOĆAN ČI

Još jedna situacija u kojoj svi muškarci mogu da izvode veliko uvlačenje nasamo jeste kada se probude u toku noći ili rano ujutro sa snažnom erekcijom. Ovo je veoma moćan i čist čing čing proizveden nakon što su vam telo i duh napunjeni spavanjem. Neki taoisti tvrde da je to najmoćniji čing čing dostupan čoveku. Nije zamućen psihičkim toksinima drugih, a sam vaš duh toliko je opušten i oslobođen spoljašnje napetosti da lakše upija energiju nego u bilo koje drugo doba.

Veliko uvlačenje možete izvoditi ležeći u krevetu na desnom boku sve dok se erekcija ne povuče. Možda će vam trebati više stezanja usled količine seksualne energije sakupljene u palati sperme. Ako ovo u glavi proizvede suviše energije, obavezno je spustite u popak tako što ćete na njega usmeriti misli i tu ih uvijati u krug prečnika od oko 7 cm. Ovo prvo radite u pravcu kazaljke na satu (zamislite sat na popku koji gleda napolje) a zatim u suprotnom pravcu. Ovo će uravnotežiti i centrirati suvišnu energiju. Ako to ne bude dovoljno, uradite i vežbu ispuštanja.

JAKA ENERGIJA U GLAVI MORA SE ISPUSTITI

Tokom čvrstih stezanja, snaga biva uvučena iz donjeg trupa i potisnuta naviše. Istovremeno snaga biva potisnuta iz glave nadole. Tako se u srednjem trupu stvara strahovit pritisak. Ova energija visokog pritiska mora se ispustiti: ne može da izade kroz penis ili čmar pošto ste ove već zapušili.

Ova energija skače do očiju i oči u i malo meri izlazi kroz ove otvore. Snaga koja prolazi kroz ove organe poboljšava njihov rad. Ako su tom prilikom oči otvorene i pomalo uvučene u duplje, prema njima će poteći više obnavljajuće energije.

Snaga koju ste počeli da generišete zadržavanjem semena je ogromna. Sadrži dovoljno snage da slomi tešku kost. Zbog toga su spojevi na lobanji uznapredovalih sledbenika često slabiji. Snaga može da se probije kroz koru lobanje povećavajući njen kapacitet i otvarajući direktan pristup višim energijama.

Ovde opisane vežbe omogućuju čoveku da povрати deo detinje lakoće učenja i moći obnavljanja. Jedini ljudi sa mekanim lobanjskim strukturama su sledbenici na visokom stepenu razvitka i odojčad.

Nakon jednog do tri meseca vežbe, početnik u zadržavanju semena može osetiti izvesno osećanje pritiska u glavi. Nekima će ovaj osećaj biti veoma neprijatan; drugima će biti ne samo podnošljiv nego i prijatan. Ovo osećanje pritiska dolazi od vitalne snage koja se popela u vrh glave intenzitetom na koji nismo navikli. To je znak napretka: talo je daleko premašilo uobičajeni kapacitet životne sile.

Oni koji su rođeni da upražnjavaju ezoteričnu ljubav uživaće u ovom životnom intenzitetu. Ovo osećanje je rani znak da se u telu razvija jedna super hemija. Pomoću ove hemije, energija koja se inače troši biva očuvana i preobražena u više stupnjeve zdravlja i svesti. Ovakvo povećanje vitalne sile ne predstavlja nikakvu opasnost po zdravlje. Ipak, ukoliko vam snaga postane neprijatna, možete je ispustiti u druge delove tela, upotrebiti da ojačate meditaciju, ili stvaralački utrošiti u drugim oblastima svog života i rada.

AUTOMATSKA DUHOVNA KONTROLA EJAKULACIJE

Prema taoističkoj tradiciji, u početku čovečanstva naši preci imali su sposobnost da instinktivno kontrolišu seks. Mogli su da kontrolišu emocije, ejakulaciju i seks kako god su želeli. Ali, polako im je ova sposobnost počela da izmiče. Usled preteranosti u seksu, nasladi, piću i usled suvišnog trošenja, postepeno su naši preci izgubili ovu sposobnost. Ona se može, međutim, obnoviti u duhu uvežbavanjem aautomatskog zaustavljanja izlaska seksualne energije. Ključ je u ponavljanju vežbe velikog uvlačenja sve dok je ne počnete izvoditi instinktivno. Nektar vaše seksualne esencije neprekidno će vam teći do temena, do zlatnog cveta. U automatskoj duhovnoj kontroli pinealna žlezda je najvažnija spona između polnog organa i mozga.

Najviši cilj ovog zatvaranja jeste da nakon 6 do 21 mesec, ili 10.000 velikih uvlačenja, bićete u stanju da to izvodite samim duhom, bilo kad i bilo gde, bilo da stojite, sedite ili pričate. ako uspete tokom čitave jedne nedelje da uvlačite i zapušavate kapiju koja je propuštala, to znači da počinjete da preuzimate kontrolu. Tada usmerite koncentraciju na teme (pinealna žlezda) i pokušajte da mislima dovedete snagu gore bez upotrebe veće sile, i na kraju će se vrata zatvarati automatski i držaće koliko god

želite. Kada namestite misli na teme, snaga biva dovučena u glavu.

Neki mogu da uvlače suviše često, ili da pogrešno izvode i tako osete kako se snaga zaglavila u srcu. Da biste je oslobodili, pijte meda u čaju ili je rukom protljajte niz prednji deo tela prema pupku gde ju je bezbednije držati. Ako energija ostane i dalje zaglavljena u srcu, normalno dišite i upotrebite duh kao lek. Počnite da cirkulišete či iz medice. Udahnite i mislite od hui-jina (kapije života i smrti) do vrha glave (pinealno telo) pa do trećeg oka (jin-tang) između obrva. Prestanite na trenutak. Zatim dišite nadole i kada prode kroz srce, pokušajte da zamislite kako teče nadole kao vodopad i ulazi u pupak. Posle 9 do 36 puta, otklonićete postepeno snagu koja se zaglavila u srcu.

Konačno ćete dospeti do stadijuma kad ćete moći da kontrolišete seksualni nagon u svako doba. Čak i noću kada dobijete erekciju, jednostavno ćete moći da izvučete energiju i erekcija će opasti a duh i polni organi biće uskladeni. Kontrolisaćete seks kao što kontrolišete voljne mišiće ruke. Proučavanje koje je potrebno da bi se dostigao ovaj nivo zavisi od osobe. Neki to shvate brže, neki sporije. Ključno je vežbati. Pošto neko vreme budete pokušavali, stećićete veću pouzdanost i moćićete da zapovedate vratima besmrtnih (kapija života i smrti) da se po vašoj volji otvaraju i zatvaraju.

Tačke koje treba upamtiti:

1. Pošto stvarno uspete u korišćenju duha za kontrolu teranja na ejakulaciju, drugog ili trećeg dana moćićete osetiti izvesan bol u hui-jinu ili u penisu. Ovo je normalna stvar. Duh zapoveda mišićima da se stežu i da potiskuju tečnost nazad, i potrebno je puno mišićne snage da bi se to ostvarilo. Prirodno je da će vas boleti mišići u toj oblasti. Istrljajte hui-jin na tom mestu i pokušajte da opustite mišić. Nakon što još nekoliko puta izvedete vežbu, više nećete osećati nikakvu nelagodnost.

2. Nekima koji su na ovaj načinskupili dosta snage može da bude jako toplo, a neki mogu da osete i neprijatno teranje na povraćanje ili glavobolju jer je seksualna energija zaglavljena u glavi ili u grudima a njena sila je prevelika. Ovo je blagi slučaj "kundelini sindroma". Pomenuta metoda jedenja meda ili trljanja grudiju nije dovoljna da sama reši problem. Možda ćete morati da trčite kako biste sagoreli energiju, ili da radite neke druge naporne fizičke aktivnosti. Treba da se rešite energije, vali ne na degenerativan način. Dopršavanje mikrokosmičke orbite najvažniji je sigurnosni vetil koji potpomaže ravnomernu raspodelu seksualne energija.

3. U poslednjim stadijumima automatske duhovne kontrole seksual-

ne energije, nema potrebe da stiskate zube, čmar i guzove. Čitavo telo ostaje opušteno i umesto guzova stežete samo prednji deo urogenitalne dijafragme i medicu.

4. Da biste lakše postigli cilj automatskog unutrašnjeg zaključavanja, imajte u vidu da ga možete vežbati u svako doba – dok vozite kola, sedite, pijete kafu ili radite svoj posao. Vežbajte stezanje urogenitalne dijafragme, prednje stezanje, a ne guzove. Činite ovo sve dok ne steknete punu kontrolu nad erekcijom i nagonom na ejakulaciju jednim potezom duha.

DEVETA GLAVA

PRAKTIČNA UPUTSTVA ZA ODRŽAVANJE BLISTAVOG I ZDRAVOG SEKSA

"Put taoa jeste sjediniti dušu. Učini to skupljanjem svoje životne energije, umirenjem duha i usklađivanjem volje. Telo treba održavati ni pretoplo ni prehladno, ni gladno ni presito. Na taj način seks je uvek slobodan i opušten".

– *Savet Proste Žene Žutom Caru*

Tokom vekova taoisti su primetili da postoji mnogo raznih načina za povećanje snage vođenja ljubavi, a smanjenje štetnog gubitka seksualne energije, koja se razmenjuje i preobražava. Pretpostavimo, recimo, da ste ovladali "velikim uvlačenjem", te da imate savršenu kontrolu nad svojim orgazmom. Recimo da ste onda obilato jeli, pre nego što ćete sa dragom provesti nekoliko sati u strasnoj ljubavi. Odmah posle toga istuširali ste se, a zatim ste ležali goli pod svežim letnjim povetarcem, koji je ulazio kroz otvoren prozor.

Vrlo je verovatno da ste neutralisali okrepljujuća dejstva seksa, ili još gore, da ste naškodili zdravlju, zapostavljajući činjenicu da je energetski tok pre i posle ljubavnog čina podjednako važan koliko i tok ČIA koji osećamo za vreme seksa.

Ovladavanje zadržavanjem semena suštinski je korak u preobražavanju seksualne energije, ali je beskorisno ukoliko ta energija nije usklađena sa drugim aspektima vašeg života. Velika večera vezuje vam energiju varenja, a tuširanje i povetarac raspršuju onaj ČI kog ste tako pažljivo zadržavali tokom seksa. Taoiste zanima da celokupan tok životne energije održavaju u ravnoteži, a to zahteva povišenu svest u tananim događajima koji rukovode vašim životom. Evo nekih opaski izvučenih iz

taoističkih učenja o održavanju blistavog i zdravog seksa.

1. NAŠTIMUJTE SE SA ENERGIJOM VAŠEG PARTNERA 48 ČASOVA UNAPRED

Seks zapravo počinje 48 časova pre samog čina, jer će energija koju ste u tom vremenu sakupili doći do izražaja kada zakoračite duboko u seks. Zbog toga bi trebalo da dan pre, za vreme, pa čak i dan posle seksa pokušate da umirite svako osećanje razdraženosti ili besa, jer ovo skoro najviše od svega blokira uravnoteženi tok energije između vas i vaše drage, kao i u vama samima. Ženina jin priroda daje joj pipke osetljive na skrivene struje. Tako, ako ste čisti, pomažete i njoj da bude čista i opuštena na početku vođenja ljubavi. Ako otpočnete smireno, seks će vas lakše podići na viši nivo ekstaze. Budite osećajni, ostanite sa voljenom; nastojte da se pomerite u dublje stanje zajedništva, ne samo da podelite trenutačni klimaks. Neka seks postane deo šire meditacije koju čini vaš život.

2. PREDIGRA POČINJE U OPUŠTENJOJ ATMOSFERI

Upamtite da su ženine erogene zone različite, i često šire, od muškarčevih. Milujte je stvaranjem prisnog "doma", ili spavaće sobe pogodno za vođenje ljubavi. Predigra otpočinje pre nego što i dodirnete ženino telo; prigušeno svetlo ili sveća, mekani jastuci i komotna, prirodna odeća, slatki mirisi, muzika i nežan razgovor, biće privlačni za njenu seksualnu energiju i produbiće njenu otvorenost za vašu.

3. NE VODITE LJUBAV POSLE VELIKOG OBROKA

Ova česta greška može vam pokvariti ili varenje ili vođenje ljubavi. Seks i jedenje su dve odvojene funkcije, koje najbolje deluju onda kada nema nadmetanja za telesnu energiju. Seks na pun stomak umanjuje proizvodnju semena, dovodi do smetnji u varenju i štetan je za slezinu. Sačekajte dok potpuno ne svarite hranu, i kvalitet vašeg vođenja ljubavi biće puno viši. Po završetku seksa, može prijati malo tople, slatke hrane. Čaj od bilja može biti posebno okrepljiv i pomoći muškarcu da obnovi svoju energiju.

Izbegavajte hladna pića, sladoled ili kocke leda posle seksa – primoravate telo da ih greje što sagoreva suptilnu seksualnu energiju.

4. IZBEGAVAJTE POLNO OPŠTENJE U SVIM EKSTREMNIM STANJIMA

Ako ste suviše umorni, ljuti, gladni, zastrašeni, ili slabi, ne stupajte u seks. Energija koju zahteva vođenje ljubavi može vam izbaciti zdravlje još više van ravnoteže, i ubrzati razvoj lakšeg u teže oboljenje. Prehlada stečena od partnera može prerasti u grip. Ako osećate seksualnu frustraciju i doslovno "pucate" od ekstremne jang energije, stupite u odnos, ali sa uzdržavanjem. Nemojte iscrpeti jang energiju, pa da preskočite u suprotno JIN stanje iscrpljenosti. To je kao žedan čovek koji umire od davljenja, iznenada pronađenom vodom.

Možete osećati strast, i treba potpuno da uživajte u telesnim osetima i osećanjima koje izaziva seks, ali nastojte da se ne izgubite u njihovim krajnostima, inače se naslada može preokrenuti u bol. Kada je postignuta atmosfera opuštenog uživanja, oboje ljubavnika lakše će se otvoriti višim energijama u njima. Ako jedno od ljubavnika dospe do ekstremnog stanja uzbuđenosti, drugo se može osetiti izostavljeno ili neuravnoteženo.

5. NE VODITE LJUBAV PIJANI OD ALKOHOLA

Teško je kontrolisati protok semena, a pogotovo protok ČIA ako ste pijani. Osećanje toplote koje pruža alkohol privremeno je, i prouzrokovano je kada se krvni kapilari otvaraju i otpuštaju energiju. Jako fizičko naprezanje u pijanom stanju može vam oštetiti pluća od gubitka kontrole disanja. Jedno ili dva pića nekima mogu pomoći da se opuste, a da ne dođe do gubitka kontrole; ako morate popiti, upoznajte svoje granice i ostanite u njihovim okvirima. Kada vaša sopstvena energija počne da vas zadovoljava jače nego ona koju pruža alkohol, vaša potreba za njim će opasti prirodno, bez ikakve muke.

6. MOKRITE NA 20 MINUTA PRE POLNOG ODNOSA

Vođenje ljubavi sa punom bešikom napreže bubrege i tako otežava

osećanje opuštenosti. Jedini slučaj kada je poželjno mokriti posle odnosa jeste ako žena ima menstruaciju. Mokraća će sprečiti da se njena krv zgruša u kanalu vašeg penisa i tako ga zapuši, što može biti jako bolno.

Trebalo bi pričekati malo posle mokrenja, kako bi bešika (ili creva, ukoliko ste imali stolicu) imala vremena da povrati ravnotežu. Kratak ležeći odmor brzo ih obnavlja. U suprotnom, vaše vođenje ljubavi bi moglo da trpi od nepravilnog ritma i da doprinese razvijanju čirnih tegoba.

7. SEKS TOKOM EKSTREMNIH VREMENSKIH USLOVA MOŽE BITI NEZDRAV

Izrazita hladnoća ili toplota, kiša i vlaga, magla i snažni vetrovi, grom i munja, svi vrše uticaj na funkciju vaših vitalnih organa i ravnotežu elektromagnetnog polja. Ovo može dovesti do neravnoteže između ljubavnika, pa pak i do bolesti, ako su već u oslabljenom stanju. Vreme je veoma moćna sila i mora se poštovati. Ovo pogotovo važi ako nameravate da začnete dete, kada je važno da stvorite uravnoteženi "dom" (roditeljsko energetsko polje) za detetovu dušu.

8. IZBEGAVAJTE FIZIČKI RAD PRE I POSLE SEKSA

Ako se upuštate u napore aktivnosti nekoliko sati pre i posle snošaja, to može privremeno istrošiti naprezane organe i mišiće. Ovo može ometati preobražavanje seksualne energije u više centre, pošto će vam energija biti potrebna za fizički oporavak. Kada se znojite ili ste fizički iscrpljeni vaša životna snaga lako može da iscure iz tela. Seks je dobar lek za ovo stanje samo ako je vođenje ljubavi sasvim pasivno i odmarajuće.

9. NE OSLANJAJTE SE NA VEŠTAČKA SEKSUALNA POMAGALA

Vibrator i veštački falusi mogu biti od velike koristi nekome ko pati od seksualne difunkcije (ne može da postigne erekciju ili orgazam). Ali za većinu muškaraca bolje je "naoštriti sopstveno oružje" i ojačati polne organe kroz vežbu, ishranu i seksualni kung fu, nego uzdati se u veštačka pomagala. Cilj je da ljubav postane unutrašnji proces između energetskih

polova muškarca i žene, tako da je bolje što pre ratosiljati se spoljašnjih pomagala.

10. NEMOJTE SE KUPATI NEPOSREDNO POSLE SEKSA

Voda je snažan provodnik električne struje, u koju spada i ljudski elektricitet. Ako se kupate neposredno posle vođenja ljubavi, to će vam odvući deo stečenog naboja. Sačekajte dok se vaše telo/duh ne odmori i upije seksualnu energiju vaše drage, pre nego što se istuširate. Tradicija joga slavi blagodet vode u spiranju negativnih čestica i energije sa tela, ali ovo treba činiti danju, ili, u svakom slučaju, pre seksa. Vaša koža mirisaće i osećaće se svežije, ukoliko je ne perete preterano sapunima koji uklanjaju prirodna ulja. Eksperimentišite pranjem samo pazuha i genitalija sapunom i trljanjem ostale kože samo sunderom. Od ovoga će postati mekana i prirodna.

11. NE UTERUJTE SUVIŠE SNAŽNO U ŽENU

Ženina vagina može da utrne ako je stalno udarate svojom karličnom košću i penisom, što dovodi do iscrpljenja i negativnog povezivanja bola sa seksom. Čvrsta ali blaga uterivanja pružiće najtrajnije uživanje. U početku će vam takode olakšati da zadržavate seme; kako budete ovladali procesom seksualnog preobražavanja, možete se poigravati sa strastvenijim varijacijama.

12. VAŠA SEKSUALNA MOĆ NAJVEĆA JE U PROLEĆE

Vaše telo ima četiri doba, kao i priroda. Nemojte da silite stalni intenzitet nastupanja. To je neprirодно i na kraju će vas izmoriti. April i maj su najpovoljniji meseci za seks, pošto je sperma tada u stanju širenja. Ista količina sperme daleko je više usnula zimi, kada se energija prirodno sabija da bi preživela hladnoću. Ako morate da ejakulirate, proleće je najbolje vreme za to, a slede leto i jesen, dok vam rezerve opadaju kako se bliži zima.

13. AKO STE BOLESNI VODITE LJUBAV PASIVNO

Seks može da bude uspešan melem za oslabljenog čoveka jedino ako on zauzme pasivnu ulogu, a žena se kreće odozgo. Ovo vam omogućuje da upijate njenu isceljujuću jin energiju, a da ne gubite od svoje već utanjene jan energije. Ako ste vi jaki, a vaša draga slaba, možete joj pomoći da se izleći preuzimajući na sebe aktivnu ulogu. Ako se osećate slabo od previše seksa, pasivno vođenje ljubavi bez pokretanja može imati lekovito dejstvo. Simptomi ovoga uključuju bol u penisu, vlažne mošnice i nizak nivo energije.

14. PRESTANITE DA VODITE LJUBAV AKO POSTANE RUTINSKA OBAVEZA

Seks za muškarce postaje mehanički kada zaborave ili zapostave pravilno pripremanje žena za vođenje ljubavi. Zagrejte ženu pravilnom predigrom i toplinom osećanja. Ako uzimate njeno telo ili polni čin zdravo za gotovo, žena neće biti na pravi način spremna za razmenu svoje ljubavne energije kroz grudi i usne. Ako je jedini kontakt ostvaren između genitalnog penisa i vagine, energija neće poteći u vaše srce i biva centrirana u muškarcu. Dakle, čovek pobija sam cilj kome teži ako ženu upotrebljava za neku vrstu masturbacije. Upuštanjem u mehanički seks, on otseca povratni tok sopstvene seksualne energije. Bolje je prestati spavati sa ljubavnicom, nego voditi "mrtvi" seks – tada se bar može produbiti polarizovanost između vas dvoje i probuditi ono privlačenje koje među vama još postoji.

Ako osećate da vam seks postaje dosadan, smanjite učestalost vaših snošaja. Odnosite se prema vođenju ljubavi kao prema gozbi i upražnjavajte je samo kada se oboje osećate izuzetno zdravo i strastveno. Prestanite koristiti seks kao bekstvo od dosade ili besa, ili kao sredstvo maskiranja skrivenog straha da je ljubav između vas mrtva. Važan je kvalitet ljubavi, a ne kvantitet seksa.

15. NE OSLANJAJTE SE NA SEKSUALNU MAŠTU ZA UZBUĐIVANJE

Opasnost oslanjanja na seksualnu maštu je u tome što se seks

ograničava na duhovno putovanje. Jin i jang energije koje se kreću kroz muškarca i ženu su stvarne, nisu fantazija. Ako seks ograničite na idealizovanu sliku uzetu iz Plejboja ili izumljenu u vašoj mašti, naići ćete na teškoće u doživljavanju protoka prave dubinske energije u svom telu. Ako seks postane duhovna igra, može blokirati onu najdublju igru vašeg bića, jer nema uporište u telu i u sadašnjem trenutku već u projektovanju napred u budućnost. Kako ćete voleti ženu u svom naručju, kada ste zauzeti držanjem one druge u snovima? Obe ljubavnice ovim su prevarene.

Uobičajena tendencija muškaraca jeste da projektuju unapred plan delovanja. Ovo zamišljanje je moć kada vodi do pozitivnih postignuća. Zajednička projekcija duševne volje koju dele ljubavnici svakako može odvesti u dublje ispunjenje.

Ali seksualno maštanje postaje negativna projekcija, bekstvo od sadašnjosti; ovo je za bilo koju stvarnu ženu neispunjivu. Što je još gore, to svodi prave žene na nivo predmeta mašte. Može poslužiti kao opravdanje da ostavite pravu ženu i otisnete se u potragu za onom izmišljenom. Klasični taoistički tekstovi govore o "duhovima", koji posećuju muškarce u snovima i vode sa njima žestoku, strasnu ljubav. Ovi muškarci nikada nisu srećni sa životom, za intenzitetom tragaju u snovima, i nikada se ne prenu od pomisli da bi mogli ostvariti ljubav koja još više ispunjuje, sa pravom ženom, koja ima telo od krvi i mesa, i dušu, samo kada bi vreme provodili uzgajajući tu mogućnost.

Ali kako uteći moćnim čarima seksualne mašte? Uzgajanjem toka sopstvene energije kroz fizičke vežbe kao što su sport, joga, borilačke veštine, i kroz meditaciju mikrokosmičke orbite. Veliko uvlačenje takođe je efikasno kad god uhvatite sebe kako zapadate u seksualnu fantaziju. Ako preobrazite svoju energiju navise u teme glave, svaki put kada dobijete erekciju ili osetite nailazak seksualne fantazije, postepeno ćete u sebi savladati tu tendenciju.

Drugi način da savladate seksualnu maštu jeste da je izivate ukoliko vam se pruži prilika za to – upustite se u svoju zamisao razuzdanog erotskog ponašanja, ili se dajte u osvajanje žena za koje u srcu znate da nisu za vas – ali pažljivo se posmatrajte i upitajte koje je to pravo zadovoljstvo stečeno. Ovo je često dovoljno da raspe naboj nakupljen oko fantazije, jer njeno doživljavanje u stvarnosti retko može da se meri sa savršenom fantazijom vaših snova. Taoisti bi rekli da "ovaj svet" ne možete usavršiti. Jedino ta jednostavna svest o silama upletenim u vaš život, dovešće do potpunog iskustva da je život savršeno napravljen.

16. IMAJTE NEKOLIKO JASTUKA PRI RUCI

Pošto taoističke ljubavne metode mogu potrajati, važno je koristiti jastuke, da ne biste ugruvali voljenu tokom dugih faza odmaranja i razmene energije. Muškarčeva noga može teško pritiskati ženu, što preseca krvotok. Potrebno je bar dva jastuka, ako ležite jedno pored drugog.

DESETA GLAVA

VEŽBE ZA POVEĆAVANJE MUŠKE POTENCIJE

U ovom poglavlju o povećavanju muške potencije date su brojne vežbe. Svaka deluje na određeni aspekt muških seksualnih organa i energije. Odaberite onaj koji vam odgovara, ili koji je primer vašim konkretnim zdravstvenim potrebama. Kada obnovite seksualnu vitalnost, glavne vežbe koje treba da koristite opisane su u šestoj glavi – disanje na testise i zatvaranje snage, kombinovane sa upijanjem sunčeve energije i masažom penisa, prostate i čmara.

KAKO IZLEČITI IMPOTENCIJU

Za one koji su impotentni, najvažnije sredstvo lečenja jeste obustavljanje seksa na neko vreme. To je kao čovek koji nema nikakvu uštedevinu, pa počne da štedi; čim uštedi nekoliko dolara, odmah ih sve potroši. Slično tome, kada pokušavate da povratite potenciju, glavno je prestati sa seksom dok se telo ne oporavi. Tu ne pomažu nikavi hormoni, lekovi ili droga. To je kao bankrotstvo: pozajmljujete i pozajmljujete, sve dok više ne možete da pozajmite. Niko neće da vam pozajmi novac. Nastavljate da crpите energiju iz svojih životnih rezervi.

Čuvajte svoje seme, redovno vežbajte i ispravno se hranite. Prekinite sve loše navike, poput pušenja, alkohola i crotskih filmova – koje vas navode na velike gubitke energije samim mišljenjem na njih. Onda kada se upuštate u seks, pripremite se tehnikom poznatom kao "oštrenje oružja". Ovo će vam pomoći da održite potenciju; i razviće vam sposobnost da sprečite preuranjenu ejakulaciju.

Ovu prvu metodu muškarac vežba ležeći u kadi tople vode. Dok ste u kadi i dok je voda još topla, trljajte penis kao da masturbirate. Kada postignete punu erekciju, optimalnu veličinu i maksimalnu nadraženost, uhvatite testise rukom i snažno stegnite, stisnite, povucite i držite testise. Izvedite ovo nebrojeno puta (najmanje 100-200 puta). U prvo vreme trljajte

penis polako, ali istrajno. Ova metoda postepeno izgrađuje čovekovu seksualnu moć.

Ideja je u tome da, dok izvodite ovu vežbu pod vodom u kadi, vodeni pritisak je pojačan hvatanjem, stezanjem i povlačenjem testisa. Ovo stimulise hormonsko lučenje i proizvodnju sperme. Vremenom, seksualna potencija biva dramatično povećana. Pri vežbanju bi se po svaku cenu trebalo uzdržati od ejakuliranja, inače bi bila poništena čitava vežba.

KAKO SPREČITI MOKRE SNOVE

Mokri snovi imaju razne uzroke: jedan je dnevna stimulacija na erotskom planu, drugi je preveliko bogatstvo hrane i jedenje suviše kasno noću. Uzrok može biti i pretoplo cebe ili tesan veš. Dalje, od preteranog pijenja vode, bešika pritiska prostatu, što može dovesti do mokrih snova.

Kod normalnog odraslog muškarca, pojava mokrog sna jedanput mesečno smatra se normalnom. Ali, neki gube seme 4 ili 8 puta mesečno, zato što su suviše slabi, preterano upražnjavaju seks ili previše masturbiraju. Kada je sperma prepuna i nadražena, dolazi do ejakulacije. Oboljenja, kao što su upala mokraćnog kanala ili prostate, ili venerične bolesti, uništavaju delove genitalija i mogu dovesti do prebrzih ejakulacija.

Još je gore imati mokre snove još veće učestalosti, pa čak i svake noći. Neki ih imaju i kada dremaju danju. Njihova lica su jako bleđa, oči tupe, tela nezgrapna, imaju gubitak pamćenja i telesna kondicija im je uvek na dnu. Nakon nekoliko nedelja vežbanja ove metode, snaga počinje da im se vraća.

Prvo pokušajte da zapuštite propust. Što je telo slabije, to će više sperme da iscuri. Glavno je zatvoriti ili začepiti penis koji propušta. Ova delatnost naziva se "zapušavanje vrata koja propuštaju". Ako marljivo izvodite ovu vežbu, možete zaustaviti curenje za nedelju dana. Metodu koju ovde učimo primenjivali su ljudi koji su imali ozbiljne tegobe sa mokrim snovima i postizali dobre rezultate.

Postoje dva položaja. Jedan je ležanje na ledima, sa zamišljanjem i koncentrisanjem na dovodenje toplote u hui-jin i testise. Radite to desetak minuta. Pošto ste to radili deset minuta, izvedite veliko uvlačenje, stiskajući zube i pesnice, pritiskajući vrškom jezika nepce i uvlačenjem (putem stezanja) stopala i guzova. Počnite da uvlačite iz hui-jina, testisa i penisa, zadržavanjem daha, dok to činite. Držite to minut ili dva i postepeno povećavajte do pet minuta.

Izvodite po 36 ponavljanja pet puta na dan: 180 puta ukupno. Ili u sedećem položaju, uspravnih leđa, meditirajte na područje hui-jina deset do petnaest minuta i postepeno stegnite zube, šake, stopala i guzove. Izvedite veliko uvlačenje takode u 36 ponavljanja, pet puta dnevno. Ovo radite najmanje dve nedelje do mesec dana.

Drugi položaj je ležati na ledima u krevetu i trljati ruke dok se ne zagreju. Desnu ruku stavite pod glavu, a levu pod testise. Povlačeći penis nagore, dlanom pritisnite cele testise i počnite da uvlačite, misaono premeštajući snagu iz leđa u glavu i iz leve u desnu šaku. Zategnite stopala, stisnite zube i izvedite veliko uvlačenje u 24 ponavljanja, pet puta na dan.

Treća metoda je sedeti na pod, uspravnih leđa, i levo stopalo staviti preko desnog. Trljajte čitavo stopalo, posebno juang čuan 36 puta. Promeňte noge i ponovite, dovodeći snagu u noge, a zatim natrag u glavu.

Najplodnija metoda je prva, posebno za osobe koje su meditirale i u stanju su da postepeno prebacuju snagu u glavu. Ova tehnika je najmoćnija i za one koji nemaju iskustva sa meditacijom. Njima će biti potrebno malo više vežbe, ali postiće dobre rezultate. Druga metoda je samo za one koji su bez obuke u meditaciji, koji ne mogu dobro da kontrolišu duh. Treća metoda dobra je za bilo koje stanje i doba, jer je trljanje nogu veoma dobro za celokupno zdravlje.

Ponovo napominjem da su ove metode bile održavane u najstrožoj tajnosti. Mnoge knjige govore o ovome, ali nikako ne otkrivaju tajnu. Iako je metoda jednostavna, njena delotvornost je stvarna, jer je već tolikim ljudima pomogla.

ZAGREVANJE PEĆI

Sledeća metoda povećavanja muške seksualne potencije je varijacija vežbe "jelen" i zove se "raspirivanje vatre u zlatnoj peći". Za izvođenje ove vežbe zauzmite položaj konjanika, ili sedite na ivici stolice, tako da mošnice vise preko ivice. Vežbu takode možete izvoditi ležeći na desnom boku, sa desnom nogom ispruženom, a levom savijenom u kolenu, tako da testisi slobodno vise. Leva šaka može ležati na jastuku, a desna podupire glavu, tako da palac i prsti okružuju uvo.

Istrljajte dlanove jedan o drugi, dok se ne zagreju. Jednom rukom obuhvatite mošnice, a drugom trljajte donji trbuh (tan tien) napred-nazad, najmanje 100-300 puta. Dok trljate, udahnite i stegnite čmar, medicu i guzove. Zadržite dah i stezanje dokle god možete. Pokušajte da provedete

DIJAGRAM 29



Držite mošnice i trljajte kazan.
Ovo stimuliše hormonsku i semenu
proizvodnju i leči impotenciju.

dobijenu energiju uz kičmu do mozga, a zatim niz prednji deo tela nazad u pupak. Nakon nekog vremena možete zameniti ruke i drugom izvoditi trljanje. Ako ste vežbali u ležećem stavu, promenite stranu.

MASIRAJTE POLJE LOPTICA (DONJI TAN TIEN)

Ova vežba je varijacija zagrevanja peći i naziva se, prosto, masaža polja loptica. Čovek žestoko trlja dlanom o dlan, dok mu se ne zagreju. Jednom rukom čvrsto pritiska osnovu stegna među nogama, dok drugom čvrsto pritiska tan tien. Počinje da trlja rukom od korena levog do korena desnog stegna i nazad, a zatim masira područje tan tien. Rukama ne treba dodirivati ili pritiskati genitalije. Istrljajte oba područja 36 puta u navedenom sledu. Dok trljate područje tan tiena, sila masiranja trebalo bi da uspravi i pokrene penis. Ovo pokazuje da energija dospeva u područje penisa i mošnica. Ova tehnika izlečiće impotenciju i povećati čovekovu energiju. Takođe, ovo će posredno stimulisati prostatu i povećati proizvodnju semena.

USKLAĐIVANJE TETIVA, KOŠTANE SRŽI I KOSTIJU

Za izvođenje ove vežbe sedite na asuru ili krevet, itd., sa nogama ispruženim ispred sebe, a šakama položenim na kolena. Pri udisanju dovedite savijene laktove do bokova i šake stisnite u pesnice, tako da dlanovi gledaju nagore. Usisajte svoje genitalne organe i čmar i čvrsto stegnite guzove. Pritisnite noge pravo preda se, a da se nožni prsti povijaju natrag prema vama. Istovremeno pritisnite ruke nagore. Okrećite ruke u zglobovima, tako da dlanovi i dalje gledaju nagore i zagledajte se u nadlanice. Udahnite vazduh u tan tien. Držite ovaj stav dokle god vam prija, usmerivši energiju na 3-5 cm. ispod pupka.

Dok ispuštate vazduh, savite se napred u kukovima i dodirnite prste na nogama (ili kolena, ako ne možete nožne prste). Udahnite i vratite se u sedeći položaj, i opustite se. Udahnite i ponovite. Počnite sa deset ponavljanja i pojačavajte do 36 ili 100. Vežbu možete izvoditi ujutru posle ustajanja, ili uveče pre odlaska u krevet.

TAJNA TAOISTIČKA METODA MOKRENJA

Još jedna tehnika koja ojačava bubrege jeste stajanje na vrhovima prstiju prilikom mokrenja. Veoma je važno ojačati bubrege, da bi se

povećala seksualna potencija. Izvođenje ove vežbe pomaže u lečenju impotencije i sprečavanju preuranjene ejakulacije zato što ojačava bubrege. Veoma je jednostavna i sastoji se iz mokrenja stojeći na vrhovima prstiju sa pravim leđima i strukom. Stisnite zube, stegnite guzove i održavajte pritisak u truhu. Silovito izbrizgajte mokraću, polako izdišući vazduh. Ovaj proces povećava i tonira energiju bubrega.

Impotencija i slaba seksualna sposobnost često su povezane sa drugim simptomima slabe energije bubrega u koje spadaju zamor, lenjost, i nedostatak snage volje za sprovođenje postavljenih ciljeva. Lako možete proveriti kolika vam je seksualna snaga posmatranjem mlaza vaše mokraće. Koliko je snažan? Ako je snažan, onda je seksualna snaga dobra. Ako je slab, bez sile, i ako na kraju kaplje, seksualna snaga je slaba.

Još jedna prosta metoda za jačanje bubrega, a time i seksualnog potencijala, jeste sestica na stolicu bez naslona, ili na pod. Noge su savijene u kolenima i šake leže na kolenima. Zabacite se unazad do ugla od 45 stepeni, a zatim se vratite u početni položaj. Uradite ovo onoliko puta koliko možete i ponovite ovu vežbu najmanje deset puta na dan. Ova vežba prilično napreže trbušnu muskulaturu i time povećava njenu snagu. Snažan truh još jedan je pokazatelj jake seksualne potencije.

ŠEST VEŽBI ZA BUBREGI I LEĐA

Sledi spisak vežbi koje razvijaju i trbušne mišiće, i mišiće struka i leđa. Snažna slabina i truh ukazuju na jaki seksualni potencijal, pomažući tako sprečavanje preuranjene ejakulacije, lumbaga, bolova u slabini i raznih vrsta urogenitalnih tegoba. Ove vežbe i pokreti deluju i na ojačavanju bubrega.

Prva vežba:

Ležite leđima na pod ili prostirku, sa obema nogama podignutim, ispruženim pod uglom od 80-90 stepeni. Počnite polako da spuštate noge ulevo, do ugla od 45 stepeni sa podom. Zatim ih vratite u početni položaj. Zatim ih polako spuštajte udesno, do ugla od 45 stepeni, pa ih opet vratite u početni položaj. Ovu vežbu možete izvoditi najmanje 10-12 puta po seansi.

Druga vežba:

Ležite na prostirku, leđima prema podu. Obe noge podignite, tako da sa podom čine ugao od 45 stepeni. Onda prekrstite svaku nogu preko one druge tri-četiri puta. Ponovite ovu vežbu 10-12 puta.

Treća vežba:

Ležite leđima na pod ili na prostirku. Ruke držite na struku i podignite gornju polovinu svoga tela do ugla od 45 stepeni sa podom. Ostanite tako koliko god možete, pa se polako spustite na pod. Vežbu ponovite 10-12 puta ili više, ako to želite.

Četvrta vežba:

Ležite potrbuške na prostirku, obe ruke savijte u laktovima, sa otvorenim šakama pokraj ušiju. Podignite gornji deo tela sa poda. Zadržite ovaj položaj koliko god možete, a zatim se polako spustite na zemlju. Ponovite ovu vežbu 10 puta.

Peta vežba:

Ležeći potrbuške na podu ili prostirci, stegnite ruke jednu drugom iza leđa, u visini slabina. Istovremeno podignite i gornji i donji deo tela, tako da vam samo truh ostane na zemlji. Ostanite u tom položaju dokle god možete. Spustite oba dela tela na zemlju, i ponovite vežbu deset puta.

Šesta vežba:

Ležeći na leđima, naizmenično podižite nogu po nogu i držite je podignutu koliko god možete. Ponovite deset puta.

Opisane vežbe valja izvoditi svakodnevno, i po mogućnosti u ranim prepodnevrim satima.

Sledeća vežba uzeta je iz Pa tuan čina (kineske vežbe za zdravlje), i vrlo je dobra za bubrege. Stanite sa nogama razmaknutim za širinu ramena, rukama uz bokove, i jezikom dodirnite nepce. Udahnite, savite se u struku, izdišući dok se spuštate. Ako možete, dlanovima dodirnite pod. Udahnite dok se uspravljate. Dok se uspravljate, ruke su vam ispravljene ispred glave. Popnite se na prste kada dostignete krajnje istegnuti položaj. Izdahnite dok spuštate pete na zemlju, i u isto vreme stavite pesnice na bubrege, na leđa ispod grudnog koša, opustite se, a zatim udahnite dok pritiskate pesnicama bubrege, izvijajući se koliko god možete unazad. Izdahnite dok se vraćate u početni položaj i ponovite vežbu 10 puta.

KAKO POVEĆATI I PRODUŽITI PENIS

Udahnite vazduh na nos do grla. Odatle ga progutajte i potisnite do stomaka. Ne zadržavajte ga u grudima. Zatim vazduh, koji se može doživeti kao energija, zamislite u vidu lopte, i loptu valjajte niz prednji deo tela iza trbušnih mišića. Kada vazduh dospe do najnižeg dela truha, potisnite ga u sam penis. Ova vežba za povećanje penisa razlikuje se od mošničkog

sabijanja, jer se ovom drugom vazduh potiskuje u mošnice.

Dok upućujete vazduh u penis, sa tri srednja prsta leve ruke pritisnite hui-jin, medicu između čmara i mošnica. Ovaj pritisak sprečava da se vazдушna snaga vrati u telo. Sva snaga zadržava se u samom penisu.

Vratite se na normalno disanje, ostavljajući tri prsta leve ruke na hui-jin, medicu. Istovremeno počnite direktno da vežbate penis. Vucite ga napred i nazad, istežući ga ravnomernim ritmičkim pokretima 36 puta. Zatim palcem trljajte glavić penisa. Od ovoga bi trebalo da se ukruti. Ako nema erekcije, nastavite da povlačite i trljate glavić, dok se penis ne uspravi.

Tada desnom šakom obuhvatite penis u korenu i, držeći ga čvrsto, pomerite šaku dva-tri santimetra napred. Na ovaj način vazдушna energija zatvorena je u telu samog penisa i potiskivana ka vrhu glavića. Osećajte pritisak kako gura napred, prema glaviću i održavajte ga, ali da ne bude preterano snažan.

Zatim se penis izvlači udesno i okreće mešajućim pokretima 36 puta u pravcu kazaljke na satu i 36 puta u suprotnom pravcu. Zatim se izvlači ulevo i okreće još 36 puta, takođe u oba pravca. Za svo to vreme održavajte spoljašnji pritisak koji zatvara vazduh u penisu.

Ova vežba masira čitav urogenitalni sistem, uključujući penis, prostatu, vene, arterije i okružujuće nerve; bešika, pa čak i bubrezi blagovremeno su stimulisani. Energija mnogih telesnih organa sliva se u penis, i time se pospešuju tonus i funkcije svih njih.

Poslednji potezi ove vežbe jesu 36 laganih udaraca penisom po desnom unutrašnjem stegnu, dok i dalje održavate stisak koji zatvara vazduh. Zatim ga udarajte o levo stegno takođe 36 puta.

Po završetku ove gimnastike, umočite penis u mlaku vodu na jedan minut. Ovo će mu pomoći da upije toplu jang energiju i da se raširi. Ovo dovršava masažu organa i trebalo bi da dovede do rasta za zdrava dva do tri santimetra tokom prvih mesec-dva vežbe. U zavisnosti od telesne grade pojedinca, moguće je ostvariti i dalji rast.

KAKO SMANJITI OSETLJIVOST PENISA

Hiljadama godina traga se za tehnikama za smanjivanje osetljivosti penisa, kao načinom sprečavanja preuranjene ejakulacije. Ja dajem prednost metodama semenog kung fua nad onim ovde izloženim, ali time ne odvrćam nikoga od isprobavanja drugih, pod uslovom da se ispoštuju odgovarajuće predostrožnosti. (Vidi takođe poglavlja o oštrenju svog

oružja i spasu od impotencije.)

Neki su u gaćama nosili grub materijal. Tkanina trlja penis i nervna osetljivost postepeno utanjuje. Mnogi su preporučivali svakodnevno uterivanje u pesak ili vreće pirinča. Međutim, pesak može prodreti u vas i prouzrokovati iritiranost ili infekciju. Pirinač može zapravo da vam poseče ili oguli ud. Ove metode dosita omogućuju dužu stimulaciju, ali one su primitivne, bolne i opasne. Goli penis je savršen kada se koristi sa poznavanjem zakona, sa oštrim treningom i sa nepobedivom silom ljubavi.

OJAČAJTE SVOJU EREKCIJU

Ova metoda pomaže čoveku da postigne snažniju, zdraviju i energičniju erekciju. Postavite palac na gornju, a kažiprst na donju stranu korena penisa. Udahnite, zadržite dah, a onda uhvatite i stisnite dršku, u talasu prema vrhu penisa. Palac, kažiprst i mali prst potiskuju krv u glavić. Držite ovaj stisak dokle god možete da zadržite dah. Ponovite devet puta. Ovo tera krv u penis, a potom joj ne dopušta da izađe. Dok zadržavate dah, odbrojte do devet, i sa svakim brojem primaknite stisak glaviću. Ova tehnika ojačava penis, a time povratno ojačava čitavo telo.

REFLEKSOLOŠKA MASAŽA PENISA

Zdrava refleksološka masaža može se izvesti na penisu isto kao što se slična masaža može izvesti na rukama, stopalama i ušima. Ovo otud što u nekim delovima tela postoje refleksne zone, koje stoje u odnosu sa drugim delovima tela i unutrašnjim organima. I kao što se čitav sklop unutrašnjih organa odražava na tabanima, tako se on nalazi i u stablu i glaviću penisa.

Ova masaža je istovremeno i prijatna i veoma blagotvorna po zdravlje. Ovo je jasno uočljivo kada se protrlja penis i vidi kako brzo usleduju prijatni oseti iz drugih delova tela. Ova masaža sastoji se iz dva dela:

(a) Prvo masirajte tačkasto palcem i prstima, počevši od korena i prelazeći čitavu dužinu drške penisa u oba smera, kružnim kretanjem po gornjoj strani, donjoj strani, do vrha penisa, i natrag do korena.

(b) "Trljanje kornjačine glave" – Za masažu glavića penisa, uhvatite glavić kažiprstom i srednjim prstom. Masirajte vrh kružnim pokretima palca, nežno pritiskajući glavić. Ovo se reflektuje u prostati i masira je, što je za nju blagotvorno. Ponovite ovu masažu 100–300 puta u oba pravca.

Ovo razvija i osnažuje prostatu.

Napomena: Nemojte da ejakulirate. Ukoliko osetite da ste se suviše uzbudili, izvedite veliko uvlačenje ili usporite na neko vreme.

Ova masaža ojačava seksualnu potenciju time što razvija prostatu. Takođe, ona srpečava rak prostate, i može se izvoditi na stotine puta dnevno.

INDIJSKA MASAŽA GORENJA KANAPA

Za ovu masažu, istrljajte dlanove jedan o drugi, dok se ne zagreju. Jednom šakom podignite penis, a drugom mu čvrsto obuhvatite koren palcem i kažiprstom. Izvedite indijsku tehniku gorenja kanapa, napred–nazad, 9 do 36 puta. Ovo stimuliše bubrege. Izvođenjem iste ove tehnike na srednjem delu drške stimuliše sistem za varenje. Masiranje pod glavićem stimuliše srce, pluća i disajni sistem.

Držite penis jednom rukom na gore, dok drugom rukom koristite tehniku gorenja kanapa.

ČETIRI NAČINA DA SE UVEĆA KOLIČINA SPERME

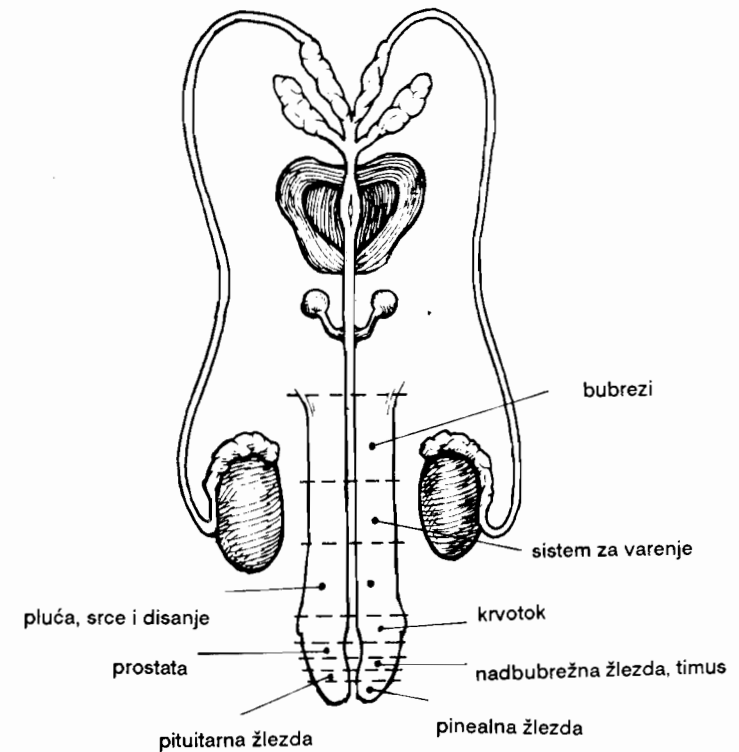
1. Masaža, hvatanje i stezanje testisa: Ova vežba pospešuje proizvodnju sperme i hormona i pojačava seksualnu potenciju muškarca. Da je izvedete, protrljajte ruke, dok se ne zagreju. Jednom rukom podignite penis, a drugom uhvatite testise i lagano ih stegnite. Postepeno ih jače stiskajte odvojenim, kratkim i artikulisanim zahvatima i pritom ih blago trzajte nadole. Stežite najmanje 100 puta pre nego što promenite ruke i ponovite vežbu.

2. Zvečanje testisima: Kao i prethodna, ova vežba stimuliše proizvodnju sperme i hormona kod muškarca. Protrljajte dlanove, dok se ne zagreju i jednom rukom podignite penis. Drugom uhvatite testise i počnite polako da ih drmate, pojačavajući postepeno intenzitet. Protresite testise najmanje tri do pet minuta. Promenite ruke i ponovite vežbu.

3. Pljeskanje testisima: Opet protrljajte dlanove dok se ne ugriju. Jednom rukom podignite penis, a drugom rukom lagano tapšite i pljeskajte testise, postepeno pojačavajući intenzitet pljeski. (Ne činite to suviše jako.) Izvodite to najmanje 3-5 minuta, a zatim promenite ruke i ponovite. Takođe pljeskajte koren penisa, na medici.

DIJAGRAM 30

REFLEKSOLOGIJA PENISA



4. Masaža testisa pritiskanjem tački: Protrljajte dlanove do zagrevanja. Jednom rukom uzmete penis, a drugom masirajte testise kružnim pokretima palca u oba pravca, najkraće 3-5 minuta (bar 100–300 puta).

Promenite ruke i ponovite vežbu. Drugi način da ovo izvedete je da testise podupirete prstima i palcem, a da ih masirate kružnim pokretima dlanova.

Sve ove vežbe povećavaju seksualnu potenciju i proizvodnju hormona, stimulišu ČING energiju i prostatu i osnažuju penis i donje energetske centre. Pošto izvedete ove vežbe, morate izvesti i semeni kung fu, da biste preneli ovu energiju u više centre. Ako se desi da prospete ovu energiju kroz ejakulaciju, upravo ćete poništiti sam svoj cilj.

MASAŽA PROSTATE

Pored masiranja "kornjačine glave", možete masirati i direktno prostatu. Ovo se izvodi stavljanjem kažiprsta u čmar. Upotrebite rukavicu i podmažite sa malo pljuvačke, vazelina, ili ulja za masažu. Nežno uvlačite i masirajte prostatu. Možete takode i da gurate napred-nazad u čmarni sfinkter, varirajući tempo da dobijete maksimalnu stimulaciju. Ili vibrirajte sfinkter, što će takode stimulisati veliki broj lokalnih živaca, kao i prostatu. Možete još i pritisnuti tačku hui-jin u medici. Trljajući ovu tačku napred-nazad stotine puta takode ćete stimulisati prostatu.

Pritiskanjem tačaka oko čmara takode ćete stimulisati prostatu. Prvo dobro operite čmar vodom i blagim sapunom, kada se kupate ili tuširate. Pritisnite i trljajte oko sfinktera. Ovo će stimulisati prostatu i sve više endokrine žlezde, uključujući i pituitarnu i pinealnu žlezdu. Ovo je najbolji način da se održi, uskladi i pospeši krvotok.

VEŽBA STEZANJA ČMARNE PUMPE

Udahnite na nos i zadržite dah dok pumpate i uvlačite čmarni sfinkter, tj. mišić koji okružuje čmar. Stežite čmar, kao da zadržavate stolicu. Ovo stimuliše prostatu. Metoda je prosta i delotvorna i može se izvoditi bilo kada, bilo gde. Važno je stegnuti čmarni sfinkter najjače što možete, kako biste izvukli maksimalnu korist iz vežbe. Izdahnite polako i opustite se. Ovo je prosti način da olakšate stres i napetost a u isto vreme da povećate seksualnu potenciju čitavog tela.

Naposletku, osetićete jednu toplu senzaciju u donjem delu prepona i oblasti oko čmara. Ovo osećanje može se proširiti uz leđa, sve do glave i na kraju se vratiti do solarnog pleksusa i područja pupka. Stalnim stezanjem čmarnih mišića ojačavate prostatu, kauperovu žlezdu, penis, cirkulišete krv i stižete kontrolu nad ejakulacijom. Posle jednog perioda vežbanja,

možete isprobati snagu svog debelog creva ako pokušate da usisate vodu pomoću vežbe stezanja čmara, sedeći u kadi mlake vode. (Proverite prethodno da li je voda čista.)

Kažu da je poslednji čovekov čin pre nego što umre pražnjenje creva, kao i to da mlitav čmarni sfinkter ukazuje na slabo zdravlje. Uz ovu tehniku, čmar nikada neće omlitaviti. Održavanje snažne, zdrave prostate jedna je od tajni dugog, zdravog života.

Prema tome, stežite se i trljajte se zarad dobrog zdravlja i sreće!

KUNG FU JEZIKA

Prvo važno strategijsko oružje u vodenju ljubavi jeste jezik. Naučite da manevrišete ovim "par ekselans" erotskim oružjem. Ono poseduje čudotvorne moći putenog draženja i može sam sprovoditi velike ljubavne poduhvate. Upotrebom ovog oružja može se ovladati vežbanjem kung fua jezika.

U jeziku se susreće više ljubavničkih vrlina nego u bilo kom drugom organu. Topao je i vlažan. Njegova turpijasta gruboća savladava odupiranje. Pored ovih savršenih svojstava za erotsko uzbudivanje, on može da menja veličinu i oblik. Palaca hitro i snažno, sa beskrajnim rasponom pokreta.

"Dekartova iluzija" dokazuje veličanstvenu osetljivost jezika. Ovaj filozof primetio je da udubljenje veličine glave igle deluje jeziku veliko kao glava šibice. Tako je jedinstvena sposobnost ovog organa da uveliča dodirne utiske. Što je još važnije, jezik je glavno sredstvo za usmeravanje vašeg ČIA u voljenu pre snošaja. Ovo stoga što je jezik glavni prekidač za ČI koji teče mikrokosmičkom orbitom. Kad god je duboko poljubite ili je liznete, vaša životna energija utiče u nju, a njena u vas. Snažan jezik je kao čarobna palica koja raspršuje sjaj gde god dodirne. On pravi varnicu koja povezuje dve životne sile. Slede osnovne vežbe kung fua jezika:

A. *Zmijski jezik*. Proterajte kanap kroz pomorandžu i učvrstite jedan kraj kanapa parčetom čačkalice od 3 cm. Okačite pomorandžu u visini usta. Onda jezikom krenite na pomorandžu, tačno kao što to čini poskok. Isplazite jezik pravo iz usta: treba da bude čvrst i zaoštren u vrhu. Izbacite ga direktno napred, i uvežbavajte brzinu. Zmijski pokret koristan je za draženje grudi, genitalija i ušiju. Uši su posebno osetljive, pošto svako uvo ima na desetine akupunkturnih tačaka, koje ih spajaju sa čitavim telom kada se aktiviraju protokom ČIA iz jezika.

B. *Jezik-kuka*. Pred okačenom pomorandžom isplazite jezik što je moguće niže, prema bradi. Vrh jezika izbacite napred. Zatim pokušajte da kukom zahvatite pomorandžu, dok je ližete sa strane. Ova delatnost posebno je uzbuđujuća na genitalijama; ako joj dodirnete G-tačku, to je može navesti da otpusti svoj "mesečev eliksir", ženski ejakulat, za koji taoisti smatraju da sadrži super moćnu jin esenciju.

C. *Šamar jezikom*. Pred okačenom pomorandžom izbacite jezik prilično daleko i skroz ulevo. Onda brzo zamahnite jezikom udesno i snažno ošamarite pomorandžu tvrdom stranom. Onda otpočnite sa jezikom krajnje udesno i ošamarite pomorandžu hitrim pokretom ulevo. Šamarajte pomorandžu sve snažnije i brže. Naučite i svoju dragu ovome; to može koristiti da vam uzbudi "stablo od žada" (starinski kineski naziv za "penis"). Što se vas tiče, vežba će vam povećati oralnu pokretljivost i gipkost, na svu njenu radost.

Nakon nekog vremena vežbanja, trebalo bi da ste u stanju da "pikate" pomorandžu. Uхватite se za vrh jezika, na stranu i na površinu, balansirajte je hitrim pokretima. Prvih mesec dana koristite pomorandžu; zatim pređite na grejpfrut za drugi mesec. Trećeg meseca uznapređujte do obešene čaše, ispunjene čeličnim kuglicama ili ekserima, tako da teži oko 1/4 kilograma i povećavajte do 1/2 kg. Kako se usavršavate, možete koristiti još veće tegle.

Operite agrume pre i posle svake vežbe. Držite ih u plastičnoj kesici u frižideru. Na ovaj način, voćke mogu služiti za nekoliko nedelja vežbanja, i izbeći ćete infekciju. Od najvišeg je značaja da usta održavate čista i bez neprijatnih mirisa. Sam Kazanova komentarisao je obeshrabrujuće dejstvo zadaha iz usta. U stvari, kung fu jezika stimulisao je proizvodnju sveže, čiste pljuvačke, koju treba da progutate jednim jednim gutljajem do pupka. Taoisti smatraju da je pljuvačka vrlo snažan eliksir, koji se može koristiti za pojačavanje i sredivanje svog ČIA. Ukoliko trenutno imate problema sa kamencem na zubima, jedite manje mesa, a više povrća i strugačem svakodnevno čistite jezik.

Post diplomske studije vežbi jezika uključuju upotrebu plastičnog lenjira, koji naizmenično dižete i pritiskate širokom površinom jezika. Ovi "zglobovi" ojačavaju mišiće jezika i nadopunjuju vežbe gipkosti. Možete koristiti bilo koji savitljivi materijal, npr., drvo, bambus ili metal, umesto lenjira. Koristite samo glatke lenjire, jer svaka posekotina jezika veoma sporo zarasta. Jezik se nalazi u sredini punoj mikroba. Ako iz bilo kog razloga vaš jezik dobije posekotinu, možete pokušati da ispirate usta prokuvanom slanom vodom tri puta na dan.

Kada ste ovladali tajnom gimnastikom jezika, spremni ste da pridete srećnoj partnerici koju ste odabrali. Pronadite tačke njene najveće osetljivosti i ispoljite na njima svu svoju veštinu. Često ih možete otkriti posmatranjem kuda žena upućuje pogled ili ruku.

Kada pronadete ona mesta koja ona želi, uživajte igrajući se punom zbirkom jezičkih tehnika. Ono što dovodi na jednom mestu do najviše naslade, na drugom možda neće zadovoljiti. Pazite na njene reakcije; kazaće vam sa nepogrešivom rečitošću kada pogodite u metu.

D. Na nabrekle bradavice možete primeniti *Jezik-burgiju*. U ovoj ezoteričnoj disciplini, vrh jezika gura isturenu bradavicu natrag u dojk, gde je uvija u mali krug, stvarajući uzbuđljivu spiralu energije.

Ako izvodite kung fu jezika u vagini, ovlažite desni palac i kažiprst. Stavite palac u vaginu, a mokri kažiprst u čarni otvor. Zapušte čmar da sprečite gubitak energije kod drage. Kada vam ona ljubi genitalije, neka vam zapuši čmar ovlaženim srednjim prstom, dok vam ostalim prstima draži mošnice.

Moram naglasiti važnost da budete sa partnerkom koja poštuje razumne higijenske standarde. Genitalije i čmar su topli i vlažni, što su idelani uslovi za razvoj bakterija. Perite ih i održavajte čiste, naročito kada vodite ljubav. Zadah može da pokvari ili umanjiti uživanje u seksu.

Kao i jezik, kažiprst je takode veoma moćan stimulator. Možete njime blago pretraživati vaginu i nežno masirati klitoris. Održavajte čistoću noktiju, posebno na kažiprstu. Secite ga prilično kratko i isturpijajte ga u glatku površinu koja neće ogrebat i osetljiva tkiva. U ovim potezima mora se održavati krajnja nežnost. Bol može uznemiriti vašu dragu i grubo zaustaviti njeno zadovoljstvo.

Nežni kažiprst lako će stimulisati dražicu (klitoris) i G-tačku, koja leži ispod karlične kosti, na tri santimetra iza dražice.

TOPLE I HLADNE KUPKE ZA SEKSUALNO ZDRAVLJE

Ove od davnina proverene metode koje smo nasledili pomažu nam da razvijamo otpornost tela prema bolestima.

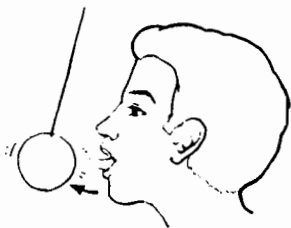
(a) Hladne sedeće kupke

Ova tehnika izuzetno je dobra za alkalizovanje krvi u području genitalnih prepona. Ovo pojačava krvotok u genitalnom području, stimulišući prostatu i proizvodnju sperme u muškaraca (a u žena stimulišući

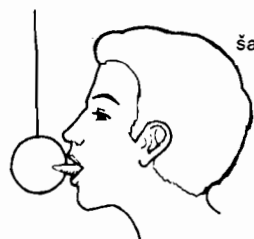
DIJAGRAM 31

KUNG FU JEZIKA

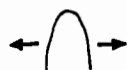
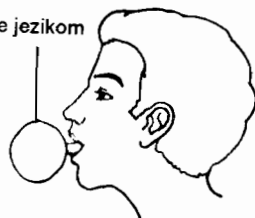
Za početak vežbanja koristite pomorandžu.



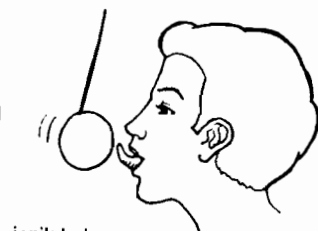
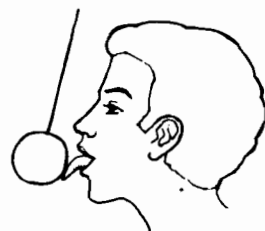
zmijski jezik



šamaranje jezikom

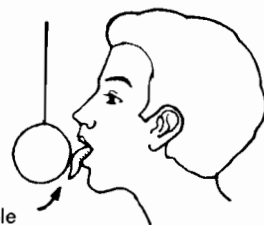


udarajte u stranu ivicom jezika

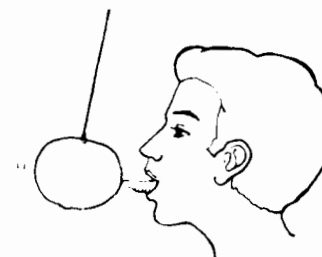


jezik-kuka

lizanje jezikom

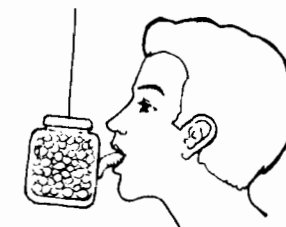


istegnite nadole



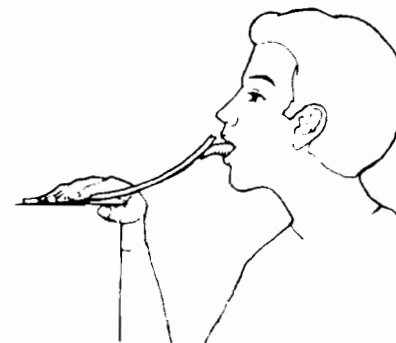
Vežbe kung-fua jezika ojačavaju sposobnost jezika da usmerava "či" iz mikrokosmičke orbite u erogene zone vaše voljene.

Koristite viseći grejprut za drugi mesec vežbanja.



Tegla napunjena metalnim predmetima koristi se za viši nivo vežbanja.

Koristite savitljivi lenjir za vežbe "zglobova"



hormone), i tako povećava potenciju. Postupak je prilično jednostavan. Samo čučnite ili sedite u kadu hladne vode, tako da su vam genitalije, čmar i trtica potopljeni. Minimalno vreme za ovo je deset do dvadeset minuta. Počnite sa mlakom vodom i postepeno se navikavajte na hladnije temperature.

(b) Naizmenično tople i hladne kupke, tuševi ili sedeće kupke

Ovo je takođe starinska tehnika, u kojoj se čovek naizmenično umače prvo u toplu, zatim u hladnu vodu. Ova metoda pospešuje krvotok, tonira telo, povećava otpornost prema bolesti i stimuliše proizvodnju hormona, te tako povećava potenciju. Mora se ostati najmanje tri minuta u jednoj, dok se ne pređe u drugu temperaturnu krajnost. I mora se izvršiti najamane šest prelazaka da bi tehnika delovala. Pokušajte da dostignete 12 puta, što je najbolje, sa najmanje tri minuta svaki put. Ukoliko nemate vremena, jutarnje tuširanje otpočnite toplom vodom – dok se sapunate – a završite hladnim spiranjem.

Umesto uranjanja u kupku, možete postepeno ulaziti, pokvasivši prvo nožne prste, pa zatim noge, telo, leđa, ramena, trbuh i konačno, glavu. Na ovaj način, telo se postepeno aklimatizuje na promenu temperature. Oni koji pate od povišenog krvnog pritiska, srčanog oboljenja, bubrežnog oboljenja, itd., mogu takođe uživati u naizmeničnim hladnim i toplim kupkama, pod uslovom da su pažljivi i da idu polako.

(c) Izlaganje kože vazduhu (vazдушna kupka)

Ovo vetrenje kože veoma je zdravo za telo. Ono nas rešava ustajalih mirisa, jača telesnu otpornost prema bolestima, i potpomaže krvotok. Održava muškarčeve genitalije hladnijim od ostatka tela i time mu povećava seksualni potencijal. Jako je privlačna zamisao da trčimo goli, na plaži ili u planini. Čovek biva izložen i upija puno potrebnih negativnih jona. Vreme treba da bude umereno do toplo, a temperatura tipična za kasno proleće ili ranu jesen. Ovo se može izvesti i sedenjem u svojoj kući sa otvorenim prozorima. Ne koristite ovo kao način produbljivanja svoje seksualne mašte, jer će vam istrošiti ČI. Mislite kako se osećate zdravo.

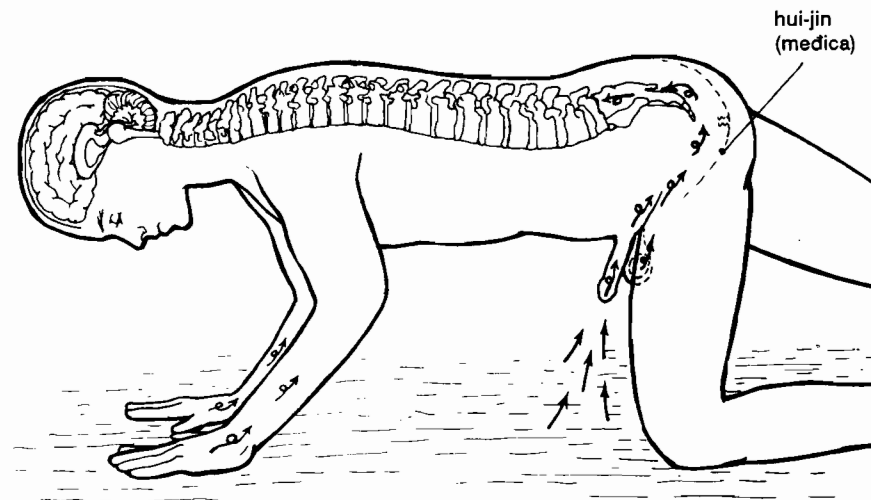
SKLADNA ENERGIJA ZA HOMOSEKSUALCA

U kineskoj praksi nebo je jang ili muško, a zemlja jin ili žensko. Kada su oba ljubavnika istog pola, imamo dva pola janga (homoseksualci) ili dva pola jina (lezbejke). Postoji urođena neravnoteža u ovakvom odnosu, koja podstiče nestabilnost i nasilje, i sprečava napredak u više nivoa uravnotežavanja seksualne energije.

Za postizanje skladnije ravnoteže za one koji vole sopstveni pol, suštinski je važno da pronađu izvor suprotnog tipa energije; inače će primati previše neuravnotežene energije.

Na sreću, postoje izvori ženske energije koju muškarac može da upija u svoju korist. Slično tome, postoje načini na koje lezbejka može da

DIJAGRAM 32



Jin energija zemlje može se skupljati pomoću ove metode sa dlanovima nadole. Mislite energiju zemlje kroz penis, pored hui-jina do kičme, uz leđa i u glavu.

obezbedi dodatnu jang energiju. Ovo stoga što muškarac i žena nisu jedini izvori jina i janga, nego tek mali rezervoari ovih energija koje prožimaju svo stvaranje.

Ključ je u prvom retku ovog poglavlja: nebo je muško, a zemlja je žensko. Tako će čovek kome je potrebna jin energija, ali koji je ne želi primiti iz njene ljudske posude, upiti tu energiju iz zemlje; žena će, pak, crpeti mušku energiju iz njenog izvora, iz neba.

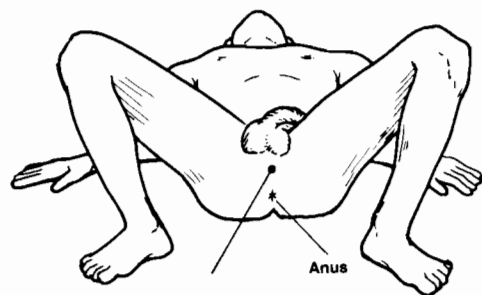
Muškarac koji želi da crpi jin energiju leže potrbuške, grleći zemlju. Jedna noga je ispružena, druga savijena u kolenu. Povučite u sebe energiju iz zemlje. Mora pokušati da u glavi nema seksualnih misli. Genitalije ne

treba da dodiruju zemlju, već da vise malo iznad nje. Opustite se i sakupite koncentraciju, duboko udišući i izdišući na nos. Mislite snagu iz zemlje polako u penis. Ova osnovna praksa važi za muškarca: mislite snagu nagore kroz disanje.

Dok udišete, povucite snagu nagore, kao da upijate tečnost pomoću slamke: tečnost je snaga, a slamka je penis. Iz penisa je uvlačite pored jui-jina, čang-čiang i uz leđa do glave. U dogledno vreme, snaga će preplaviti teme i krenuti niz prednji deo tela, da bi se vratila u jui-jin. Kada je ovo postignuto, možete je popeti uz prednji deo do pupka i delovati na svaki od centara – pupak, solarni plexus, odnosno srce – na načine opisane u delu o razmeni jina i janga. Odbacite sve opsesivne erotske misli, inače će one nagnati snagu da iscuri.

KAKO UPIJATI SEKSUALNU ENERGIJU IZ SUNCA

DIJAGRAM 33



hui-jin kapija života
i smrti; medica

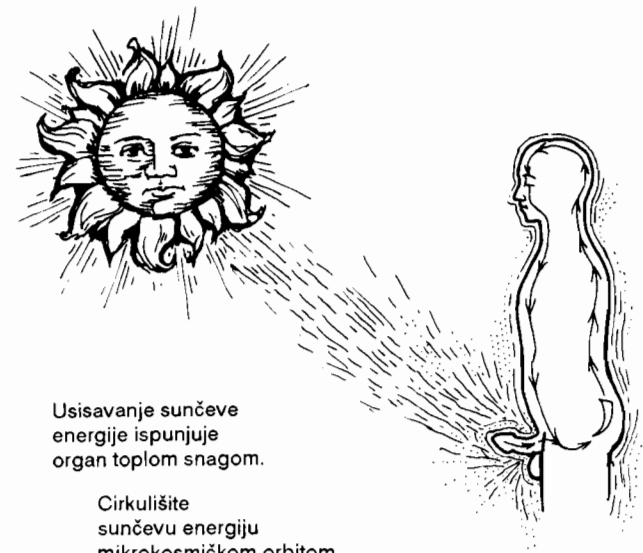
Masirajte testise.
Izložite hui-jin (medicu)
suncu na nekoliko minuta.

U čitavom civilizovanom svetu raste entuzijazam za nudizam i sunčanje golog tela. Naše telo zapravo može da upija energiju iz prirode. Neki delovi prijemčiviji su za životnu energiju od drugih. U donjem delu tela, penis i testisi mogu da upiju više snage nego drugi delovi (medica i

hui-jin).

Tokom čitave civilizacije, čovek je krio organe za razmnožavanje, kao tajne stvari. Tako imamo ono što se obično naziva "gaćama" i "gaćica-

DIJAGRAM 34



Usisavanje sunčeve
energije ispunjuje
organ toplom snagom.

Cirkulišite
sunčevu energiju
mikrokosmičkom orbitom.

ma", da nas štiti od spoljašnjeg sveta. To je deo koji može upiti dosta prirodne energije za ojačanje tela, ili veliko povećanje izdržljivosti u seksualnom životu. Što više skrivamo genitalije od prirode, to će one biti slabije. To će imati štetan uticaj na čitavo telo.

Ova metoda upijanja sunčeve snage u penis smatra se vrhovnom tajnom i retko otkriva.

Vežba: Snažno se preporučuje jutarnje sunce od 7 do 11, ili popodnevno od 3 do 6. Ako sunce nije suviše jako, možemo puno lakše postepeno upijati njengovu moć u glavić penisa.

Za izlaganje suncu uhvatite stablo penisa jednom rukom i trljajte njom glavić, dok se penis ne ukruti. Pustite ga okrenutog suncu i zamislite kako snaga ulazi u glavić, koji je upija, tako da ispunjuje čitav organ toplom snagom. To će ispuniti čitav organ energijom, ako su vam misli pravilno koncentrisane. Kada vam penis omekša, izvedite čitavu proceduru ponovo. Uradite vežbu tri ili četiri puta.

Izvcite testise i izložite ih suncu. Desnom rukom trljajte hui-jin i zamišljajte kako upijate snagu kroz hui-jin u čitavu genitalnu oblast, posebno u testise. Trljajte testise lagano obema rukama nekoliko minuta. Trljajte stablo penisa (koje je ispod svih žlezdi) i prostatu nežno jednom rukom, pridržavajući testise drugom. Počnite sa 5 do 10 minuta i povećavajte postepeno do, maksimalno sat vremena. Dok ovo ne dostignete, mogu proći brojni meseci.

Donji deo tela retko je izložen suncu. Umerena izloženost suncu, na ovaj način, jeste preventivna mera protiv kožnih oboljenja ovog dela tela, kao i mera ojačavanja. Ovaj osetljiv deo osećaće se kao mnogo jači i manje osetljiv, umanjujući tako tegobe oko zadržavanja semene tečnosti.

Kada trljate glavić, počnite lagano i nemojte ga preterano zagrejati. Kada trljate hui-jin, počnite blago i postepeno; vodite računa da se ne ozledite. Ozlede organa za razmnožavanje najteže se leče.

Proverite da li vam je mesto skriveno i ne pokazujte se drugim ljudima, kako ne biste imali neprilika. Nekima će ove meditacije i higijenske vežbe izgledati provokativno. Ove vežbe postepeno će pomoći u smanjenju preuranjene ejakulacije, impotencije i noćnih polucija.

Drugi položaj koji preporučujem jeste "stoj na glavi" ili "stoj na ramenima", ili ležanje na leđima sa rukama pod zadnjom stranom natkolenica, kako bi se suncu izložili čmar, hui-jin, mošnice i penis. Ljudi nikada ne izlažu ove delove suncu iako su ovi visokopropusni za energiju i spremno je uvlače u telo.

Muški i ženski reproduktivni organi nikada nisu izloženi suncu. Pa ipak su ti organi veoma moćni. Oni mogu da izbacuju energiju ili da je upijaju iz svemira, ali čovek zapostavlja ovu metodu time što nosi odeću koja zatvara ove puteve. Najbolji položaj je stoj na glavi sa nogama okrenutim nadole. Duhom upijate sunčevu snagu kroz čmar i penis, pa iz oba pravca do prostate, a zatim napred u mošnice. Održavajte mošnice tople i u početku ih nemojte previše izlagati; počnite sa 1 ili 2 minuta. Ne upijajte suvišnu toplotu. Mošnice ne smeju biti pretople ili će uginuti semene ćelije, čime bismo poništili naš cilj.

JEDANAESTA GLAVA

ODRŽAVANJE SEKSUALNE VITALNOSTI PUTEM ISHRANE

Hrana je živa, i svaka hrana sadrži svoje energetske vibracije koje, kada ih pojedemo, sačinjavaju deo naše ukupne vibracije. Proces odabiranja hrane postaje tako proces odabiranja vibracija, koje ne samo da treba da budu u skladu sa svemirom, već koje će i nas same dovesti u sklad sa ljubavnim partnerom.

Činioci za klasifikovanje hrane uključuju veličinu, oblik, boju, ukus, hranljivu vrednost i životinjsko ili biljno poreklo. Svako ima sebi svojstvenu ravnotežu ČI energije i telesnog zdravlja, tako da svako mora da odabira hranu koja najviše uravnotežava njegovo specifično zdravstveno stanje. Tako taoisti izbegavaju da prepisuju jedan određeni režim ishrane, kao što su makrobiotika, vegetarijanstvo, fruktarijanizam, itd., iako ove ishrane možda pogoduju određenim osobama, ili su povoljne u određenim godišnjim dobima. Tema dijete je široka i nameravam da je obradim u zasebnoj knjizi. Ovde dajem površnu skicu, koja će vam pružiti pogled u mogućnosti uravnotežavanja jina i janga putem ishrane.

Veoma jin: (lekovi) šećer, alkohol, voće. Jin: mahune, povrće, žitarice, riba. Jang: živina, meso, jaja, so. Veoma jang: beli luk, dumbir, aleva paprika.

PRETERANO JEDENJE ODREĐENIH HRANA

Ako muškarci preterano jedu veoma jin hrane, nakon nekog vremena seksualna aktivnost će se smanjiti. Kada im se iscrpi jin energija, seksualna aktivnost potpuno će nestati. U jin hrane spadaju one koje rastu pod zemljom: korenje, vlakna i lukovice.

Muškarci koji neumereno jedu veoma jang hranu mogu uzgajiti

snažan, čak nasilnički seksualni apetit koga karakteriše egoizam, neosetljivost i kratkotrajnost. Jedite od obe krajnosti i vaša seksualna želja biće talasasta, nekad uključena, nekad isključena.

SEKS I GODIŠNJA DOBA ISHRANE

Prema taoisti Lui Čingu, "U proleće čovek može sebi dopustiti da otpusti seme jednom u tri dana, u leto i jesen dva puta mesečno, a zimi bi trebalo da čuva seme i da ne ejakulira nikako. Smatra se da je gubitak jang energije prouzrokovan jednom ejakulacijom zimi stotinu puta teži nego leti."

U skladu sa prirodom, verovalo se da je zima doba čuvanja i sakupljanja energije. Za čoveka ovo znači da treba da čuva seme i da povećava svoju "toplu" energiju uzimajući toplu, ugrejanu i potkrepljujuću hranu tokom zime, a hladniju hranu leti.

ODVOJENI POSTUPCI ZA MUŠKARCE I ŽENE ZA POSTIZANJE RAVNOTEŽE JINA I JANGA

Žene:

manje soli
više povrća
kraće kuvanje
više zelenog, lisnatog povrća
manje ili nimalo ribe
malo ili nimalo hrane životinjskog porekla

Muškarci:

malo više soli
više žitarica
duže kuvanje
više korenastog povrća
umereno do malo ribe
umereno do malo hrane životinjskog porekla

Previše jang hrane čini ženu grubom i neosetljivom (hrane kao što

su meso, jaja, mlečni proizvodi).

Previše jin hrane čini muškarca mekog i nesposobnog za erekciju.

HRANA ZA POLNE ORGANE

Tokom snošaja oslobada se puno "vrelog čia", i bilo šta što nado-meštava ovaj topli ČI od velike je pomoći. Ovo znači da valja izbegavati izrazito hladne hrane, jer one spuštaju koeficijent ČIA u telu. Međutim, hrane koje su hladne, ali stimulišu bubrege mogu se jesti, jer bubrezi su zaduženi za polni aparat, koji tako biva stimulisan. Primer izrazito hladnih hrana koje treba izbegavati su: kokosovo mleko, mentol vina, čaj od hri-zanteme i ledena voda.

Hrane koje obezbeđuju negu čitavog organizma preporučljivo je uzimati posle snošaja, na primer, meso mišića i organa, dumbir, crvene smokve, ajkulina peraja, lastino gnezdo i morski krastavac. Ovo su primeri toničnih hrana, utoliko što one povećavaju energiju organizma.

DVANAESTA GLAVA

BIOLOŠKE ČINJENICE O ŽENSKOJ SEKSUALNOSTI KOJE SVAKI MUŠKARAC TREBA DA ZNA

Malo je stvari koje zbunjuju muškarce više od ženskog tela i njenih mesečnih ciklusa. Ženino telo razlikuje se od muškarčevog: zato su različiti i njihovi psihološki i duhovni putevi razvoja. Mnogi duhovni skupovi ne diskutuju žensko telo, jer ono nosi tako težak naboj seksualne energije da oni ne žele s tim da imaju posla. Ali muškarci moraju da razumeju ženu i njenu biologiju, ukoliko žele da se uzdignu sa nivoa emocionalne borbe i dođu u potpuni sklad sa njenom jin esencijom. Pošto taoistički seks dovodi čoveka u najprisniji mogući dodir sa ženskim telom, prilažem neke kratke ali važne podatke o ženskim polnim organima i reproduktivnim ciklusima.

Najbolje obrazovanje koje možete steći jeste kroz ljubav sa ženom i posmatranje kako se pojedine njene tanane energije menjaju sa mesecom i godišnjim dobima. Ako muškarac uzgaja svoju jang enegiju, može imati snažan uticaj na učvršćenje tela njegove voljene, i na stabilizovanje njenih energetske ciklusa. Kada tanane energije jina i janga ispravno opšte, hormoni i vitalni organi dejstvuju na finijem stupnju i proizvode blistavo zdravlje.

MATERICA

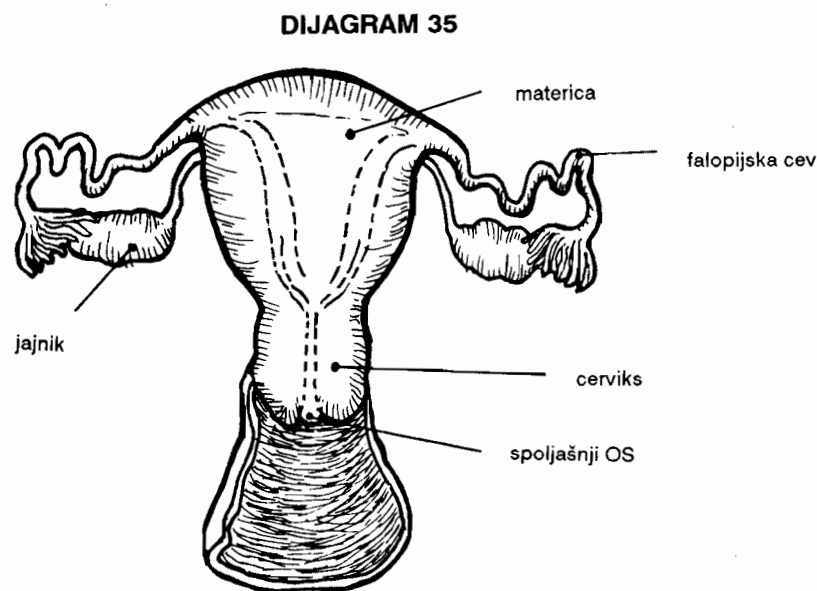
Materica je mišićni organ, nešto manji od ženske pesnice, nalazi se u karlici za koju je vezana velikim tetivama. Podseća na krušku koja stoji naopako. Donji deo, cerviks (vrat) je jedini vidljivi deo u vagini, i nalazi se na kraju vaginalnog kanala. Cerviks je ružičast, okrugao i u sredini ima otvor koji vodi duž čitavog cerviksa (oko 4 cm dužine) do unutrašnjosti

materice. Od desne i leve strane materice pružaju se Falopijske cevi i pokrivaju jajnike. Jajnici su beli, veličine neljuštenog badema.

OVULACIJA

Oko sredine ženinog ciklusa (ovo može krajnje da varira) iz jednog od jajnika probija se jajašce. Neke žene pri ovulaciji osete kratko peckanje, dok neke imaju teške bolove koji mogu trajati i do dva dana. Mnoge žene, međutim, tokom ovog procesa nisu svesne nikakvih promena.

Iako jajašce živi tek 12 do 24 sata, ženin plodni period može trajati do pet dana. Kako je ovo moguće?



PLODNA SLUZ

Pre ovulacije, žlezde u cervikalnom kanalu počinju da proizvode klisku, rastegljivu, prozirnu sluz koja teče niz cervikalni kanal i u vaginu. Ove sluzi može biti toliko da je žena bude itekako svesna, ili može tek

zapaziti malo povećanu vlažnost oko otvora u vaginu. Molekularna struktura ove sluzi podseća na tunele i merdevine, i ona upućuje i podržava spermiju na putu prema cervikalnom kanalu.

Već desetak minuta nakon ejakulacije u vaginu može se naći nešto sperme u falopijskim cevima. Čelije sperme takođe prodiru u hodnike u zidovima cervikalnog kanala gde se hrane sastojcima iz sluzi, i odakle bivaju otpuštane tokom perioda od tri do pet dana. Prema tome, ako muškarac i žena imaju snošaj u subotu uveče, i ona ovulira tek u utorak, ali ima plodnu sluz, ostaje mogućnost da zatrudni negde u sredu.

NEPLODNA SLUZ

U ostalom vremenu ciklusa, žena može primetiti smenjivanje relativno vlažnih i suvih perioda. Cervikalna sluz proizvedena u neplodne dane varira u količini, i obično je bela i lepljiva. Molekularna struktura ove sluzi je rešetkasta, što sprečava većinu semenih ćelija da proдре u cerviks. Praćenje ciklusa sluzi pomaže mnogim ženama da odrede svoje plodne dane.

MENSTRUACIJA

Približno dve nedelje nakon ovulacije, ukoliko žena nije zatrudnela, postava materice, koja se razvila u posteljicu za eventualni embrij, ljušti se sa čim otpočinje novi period.

Menstrualni ciklus meri se kao vreme između dva uzastopna perioda, pri čemu se prvi dan krvarenja broji kao prvi dan ciklusa. Većina žena ima menstruaciju približno jedanput mesečno, mada malo koja ima period tačno svakih 28 dana, što je označeno kao "norma" ili kao "idealni" ciklus. Pravilni ciklusi mogu varirati u širokom rasponu od tri do sedam nedelja. Neke žene koje imaju tek dve do tri menstruacije godišnje često nemaju svest ni o kakvom ciklusu.

Za mnoge žene, menstruacija predstavlja znak funkcionisanja zdravlja njihovog tela. Javlja se manje-više "na vreme", traje tri do pet dana, i zahteva izvestan pribor i vodenje računa o higijeni. Za seksualno aktivne heteroseksualne žene, menstruacija je znak da nisu trudne. Sa taoističke tačke gledišta, gubitak krvi je gubitak dragocene energije koji može biti umanjen ili potpuno zaustavljen ako je žena završila sa nošenjem dece. Taoistički metod je reverzibilan, ako se žena predomisli.

Tipična menstruacija obično otpočinje "lako", to jest sa malom količinom ružičaste sluzi i ponekom kapi krvi. Drugog dana povećava se na jarko crveni puni tok, i tako može da traje par dana, da bi se na kraju smanjila na mrko protkanu tečnost i prestala. Neke žene puno krvare; nekima menstruacija otpočinje i završava se dramatično, kao da otvaraju i zatvaraju slavinu; neke krvare jako malo. Krv kod nekih žena veoma je tamna i može imati zgrušane parčiće čija veličina može varirati od tačkica do komada velikih kao novčić. Menstruacija nekih žena sadrži puno sluzi. Krv koja dolazi iz cervikalnog kanala nema skoro nikakav miris ni ukus. Ove osobine menjaju se izlaganjem vazduhu i sa prolaskom vremena, kada ćelije počinju da se razgrađuju.

Mnoge žene obično doživljavaju izvesnu nelagodnost tokom menstruacije: bolno nabrekle grudi, zadržavanje tečnosti, bubuljice, glavobolja, bol u krstima, proliv i zatvor. Neke žene sa hroničnim herpesom doživljavaju napad u vreme oko menstruacije, što ukazuje na "stres" koji njihovo telo trpi tom prilikom. Materica, koja je mišićni organ, može da se steže, što se pokadkad doživljava isto kao grč bilo kog drugog mišića u telu, ili se može opisati kao pritisak, bol, ili osećanje težine. Jedan manji broj žena biva naprosto onesposobljen u vreme menstruacije, sa teškim bolovima i povraćanjem. Gotovo da uopšte ne postoje istraživanja ove povratne misterije, a zapadnjački alopatski lekari ovim ženama nude samo jake i možda opasne lekove, koji ublažuju simptome.

Žene intimno poznaju sopstvene cikluse, ali retko izmenjuju ove detalje sa prijateljima i rodbinom. Većina američkih žena duboko se stidi svoje menstrualne krvi, osećaju se ponižene i postidene ako uprljaju odeću, i veoma paze da sakriju sve znake koji ukazuju da imaju menstruaciju.

EMOCIONALNE PROMENE

Neke žene doživljavaju u vremenu oko menstruacije promene u raspoloženju, ali proučavanja nisu uspela da otkriju bilo kakve pravilnosti kod velikog broja žena.

Mnoge žene mogu da izdvoje iz ciklusa deo u kome se osećaju "uspaljeno". I zaista, za svaki segment menstrualnog ciklusa, uključujući i menstruaciju, postoje izjave žena koje tvrde da im je tada seksualna žudnja u vrhuncu.

ŽENINA SEKSUALNA ANATOMIJA

Pogledajmo, dakle, žene genitalije. Počevši odozgo i spređa, nailazimo na venerin brežuljak. Količina, tekstura i rasprostranjenost pubičnih dlaka može da varira od nekoliko pravih dlaka do gustog grma koji se penje uz abdomen i spušta niz stegna. Brežuljak je jastučić od masnog tkiva, koji štiti pubičnu kost (koja je spojena hrskavicom koja omekšava u trudnoći tako da se kosti mogu razdvojiti pri porođaju). Brežuljak se deli i razdvaja u velike spoljašnje usne (labia majora).

UNUTRAŠNJE USNE

Unutar spoljašnjih usana nalaze se unutrašnje usne (labia minora) – veoma različite u boji i teksturi, srodne su sa sluzavim površinama kao što su usne od usta. U neuzbuđenom stanju variraju u boji od ružičastih do tamno ljubičastih. Ponekad su unutrašnje usne dugačke i vidi se kako štrče iz spoljašnjih usana. Tokom seksualne uzbuđenosti male usne, koje su bogato snabdevene krvnim sudovima, narastaju i postaju dva do tri puta veće nego u mirovanju! Kako se približava orgazam, menjaju boju, ponekad mogu da zadobiju boju tamnog vina (Masters i Džonson).

Pratite male usne do vrha gde se spajaju i čine kapsulu koja štiti glavu klitorisa. U opuštenom stanju, glavica je obično skrivena pod ovom kapsulom. Možete je videti tek ako razgrnete pokrov. Klitoris je gusto snabdeven nervima, i za mnoge žene predstavlja najosetljiviju tačku seksualne anatomije. Kod nekih je toliko osetljiv da ih direktna stimulacija iritira.

STABLO KLITORISA

Stablo klitorisa može se osetiti kao jaka gumena vrpca ispod površine, između glave i brežuljka. Kako se povećava seksualna uzbuđenost, stablo se širi i skraćuje, a glava, stablo i potporne strukture se ukružuju. Kao i kod muškarca, često je promena u obliku i veličini dramatična.

GLAVICA

Ispod glavice nalazi se otvor uretre. Ispod ovoga je otvor vagine. Ženska uretra duga je oko 4 cm. od spoljašnjeg kraja do bešike. Okružena

je jednim pleksusom krvnih sudova. Kako ovi sudovi nisu imali nikakav naziv u medicinskim knjigama, jedna grupa žena nazvala ih je uretralni sunder (grupa Novi pogled na žensko telo). Tokom seksualnog uzbuđenja, krvni sudovi narastaju i kroz vaginalni zid može se osetiti kvrga koju čine. Ova kvrga nazvana je G-tačka (po Grafenbergu, jednom od prvih seksologa). Može se istražiti dodirrom po gornjem prednjem delu vagine. (Takođe se kaže da se G-tačka nalazi na santimetar dublje od ženinog najdužeg prsta).

POLOŽAJ G-TAČKE

Ako ste pri vođenju ljubavi okrenuti licem u lice sa partnerkom, teško će vam biti da direktno doprete do G-tačke (izuzev muškarcu kome penis, kada je ukrućen, štrči nagore i pritiska stomak). Plitko uterivanje najviše se primiče G-tački i dovodi do one očaravajuće stimulacije.

Ako žena, pak, želi još neposredniju stimulaciju G-tačke, trebalo bi promeniti položaj. Prsti su često najefektniji i najdirektniji. Žena koja se sama stimuliše može da čučne ili da legne sa podignutim nogama, kako bi bolje prišla ovom mestu. Njen partner možda će lakše dospeti ako ona leži potruške; u toku snošaja, ako je žena odozgo može se preciznije namestiti.

Neke žene, dok čvrsto drže muškarca, uživaju u osećanju koje im daje trljanje njegovog čvrstog penisa o njihov donji trbuh, tačno iznad pubične kosti, što stimuliše G-tačku sa druge strane.

Kada se G-tačka masira, često prvi utisak kod žene je teranje na mokrenje. Ipak, seksolozi ubeđuju žene da ako se nastavi sa pritiskom, doći će do prelaska na seksualno draženje. Izgleda da neke žene treba da nauče seksualnu reakciju na stimulaciju G-tačke, i potrebno je da prođe neko vreme dok ne počnu da uživaju (Peri i Vipl).

Kod nekih žena stimulacija G-tačke može da dovede do orgazma, dok mnoge žene uživaju u stimulaciji G-tačke kao delu čitave raskoši seksualne stimulacije.

Postoje žene koje, sa ili bez stimulacije G-tačke, ejakuliraju pri orgazmu. Ovaj ejakulat, koji može biti prilično obilan, umnogome je nalik semennoj tečnosti. To nije mokrać. Sve u svemu, mnoge žene koje su doživele ejakulaciju, izjavljuju da su bile uznemirene i uverene da su zapravo mokrile, te da su kasnije naučile da uzdržavaju ovu reakciju. Sada, pošto je spomenuta ova pojava ženske ejakulacije, verovatno će doći do olakšanja i do povećanog zadovoljstva žena koje poseduju ovo svojstvo.

Nijedno istraživanje nije još odgonetnulo gde se ova tečnost proizvodi i čuva.

ZIDOVI VAGINE

Zidovi u vagini oslanjaju se jedan na drugi, stvarajući potencijalan prostor. Zidovi vagine su ružičasti i jako nabrani što omogućuje njihovu izvanrednu elastičnost. Tokom seksualne uzbuđenosti jedna kliska tečnost, nalik znoju, izlučuje se na njihovu površinu.

Naspram uretralnog sundera nalaze se krvni sudovi koji snabdevaju čmar. Ovi sudovi zovu se medični sunder. Mogu se osetiti kroz donji, zadnji deo vagine. U plato fazi medični sunder se širi, što dalje sužava ulaz u vaginu.

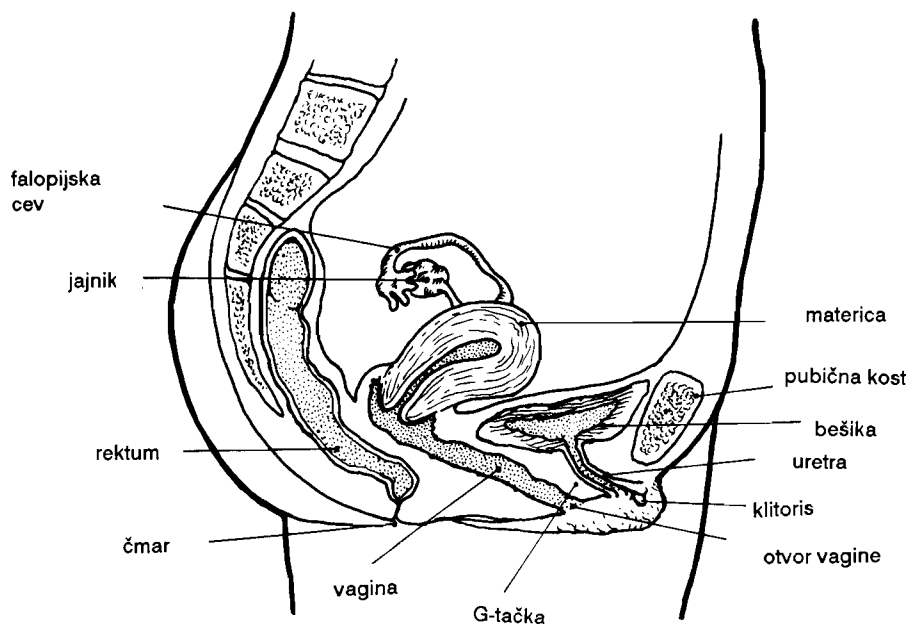
CERVKIS

Na dnu vaginalnog kanala nalazi se cerviks, vrat materice. Većina seksologa slaže se da je slaba osetljivost iza prve (spoljašnje) trećine vagine. Mnoge žene, međutim, snažno se suprotstavljaju ovoj tvrdnji, navodeći kako doživljavaju ogromno zadovoljstvo pri dubokim uterivanjima u zadnji deo vagine i područje cerviksa. Mnoge osećaju prijatna stezanja materice tokom orgazma.

Medica je koža između vaginalnog otvora i čmara. Za neke žene čmar je seksualni otvor, a za druge – seksualni tabu. One koje uživaju u analnom seksu, često obilno podmazuju, na primer, spermicidalnim želeom, kako bi umanjile iritaciju i nelagodnost ovim delikatnim sluzavim površinama. Takođe, iz higijenskih razloga, muškarci ne bi trebalo da prst ili penis prebacuju u vaginu direktno iz anusa.

LJUBAVNI MIŠIĆ

Ispod površine vidljivih genitalija leži pubokokcigealni (P-C) mišić ili "ljubavni mišić". P-C mišić ima oblik osmice i okružuje uretru, vaginu i čmar. Neki seksolozi smatraju da je dobro uvežban P-C mišić ključ za zdravo seksualno funkcionisanje i kod muškaraca i kod žena. Slabi mišićni tonus dovodi do seksualnih tegoba i drugih fizioloških problema, kao što su porođajne tegobe i urinarna neposlušnost. Prvi čovek koji je shvatio važnost P-C tonusa, podučavao je žene vežbama za pripremu porođaja.



Njegovo ime, Kegel, još uvek se povezuje sa ovim vežbama. Muškarci i žene mogu da provere svoj P-C mišić puštanjem pa zaustavljanjem mlaza mokraće, pa zatim opet puštanjem. Ova sposobnost isključivo je u nadležnost P-C mišića. Mnoge žene same su otkrile nasladu, koju mogu dobiti za sebe i pružiti svom voljenom stezanjem ovog mišića. On se nalazi u vagini, i mnoge žene su postale prilično uvežbane u tome.

Masters i Džonson opisali su žensku seksualnu reakciju u četiri faze: uzbuđenje, plato, orgazam i zaključivanje. Ove faze označene su fiziološkim promenama u polnim organima: početno povećavanje u fazi uzbuđenja sa lučenjem tečnosti u vagini; uvlačenje širokog ligamenta koji podupire matericu, što zatim povećava zadnji deo vagine u fazi platoa; bezbroj promena tokom orgazma, uključujući kod nekih i promenu u boji kože na leđima i grudima, žmarce, stezanje u rukama i nogama; i postepeni povratak u stanje mirovanja u zaključnoj fazi. Ono što je zaista značajno jeste da je potvrđeno da žena ima dug period uzbuđivanja. Međutim, u istraživanju Ser Hit, većina žena izjavljuje da dostiže orgazam veoma brzo pošto počnu masturbaciju. Nije jasno da li je ovde u pitanju ženina sposobnost da izazove seksualno zadovoljstvo ili nespretnost njenog ljubavnika spojena sa njenim odbijanjem da ga uputi (Ser Hit: Pregled muške seksualnosti), ali to je veoma važno pitanje.