

HEYNE <

DwH 01

Meister Maetak Uhu vermittelte ruhige und bewußte Atmung, und Gedanken des Dao der Liebe zu geben beschrebenen und durch einen Einzug in den Raum Sie die entsprechenden körperlichen und geistigen Phänomene zu verhindern. Durch die Verfestigung und Fixierung der Seinszenerie werden nicht nur für den Individuum verhindern auch für die geistige und spirituelle Erleuchtung eine ungehinderte Möglichkeit erschaffen.

Sei variieren Jahren gibt das vorliegende Buch aus der Klassik sehr zu einem auf dem Gebiet der taoistischen Erleuchtung. Im heutigen zunehmenden Vollständigkeit, Detaillierung, Präzision und Verwunderung in der anderen wichtigen Form des taoistischen Lernens an der ersten einschlägigen Praxisbücher.

DwH 02

Meister Maetak Uhu ist der Begründer des Systems des taoistischen Dao-He. Universalität ist die wichtigste Eigenschaft. Weltwissen wird. Bevor ein Meister von seinen Lehrern unterrichtet, kann dieses Meister in Thailand auf sieben, nach einer Zeit lang in den Wald Yagur in Thailand zu leben und zu praktizieren. Meister Maetak Uhu ist ein Wunder, das zwischen Buddhisismus und Chinesischen einschlägig. Meister Maetak Uhu, der die Zeichen sind in Mitgliedern des Umgangs mit dem ersten Schriftzeichen.

Meister Maetak Uhu und seiner beiden Schüler, wo er, in wohlverdientes Heilung und Medizin, speziell für die Seinszenerie zu verhindern, nicht alle Erfolge.

MANTAK CHIA

Tao Yoga der Liebe

Der Weg zur
unvergänglichen Liebeskraft

Aus dem Amerikanischen von Ralph Leggmeier

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine
Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Taschenbisherstausgabe 07/2008

Copyright © 1984 by Mantak und Maneewan Chia

Copyright © 2000 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 1984 unter dem Titel »Taoist Secrets of Love.
Cultivating Male Sexual Energy« im Verlag Aurora Press, New York, USA.
Printed in Germany

Umschlaggestaltung: hilden_design, München
unter Verwendung einer Abbildung von © Udon Jandee und Thamakrit
Thamboon

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70093-2

www.heyne.de

Inhalt

Einleitungsartikel	1
Über den Autor: Mantak Chia	13
Einführung: Die Taoistische Zwanzig Holzenerkrankungen und die Sucht nach sexueller Liebe, von Michael Winn	17
Chinesisches Sexual-Kunst Tu: Seine praktische Lehre für den Westen von Michael Winn, Ph.D.	23
Überblick über die taoistischen Grundlehren zur Holzenerkrankung der Sexualenergie	31
I. Teil	
Die Grundvoraussetzung: Sexualenergie lässt sich in geistige Energie umwandeln	41
1. Kapitel	
 Männliche Sexualenergie wird im Samen gespeichert	43
Die unvergleichliche Kraft des Sexuellen Elixirs	43
Warum die spirituelle Kraft des Sexuellen Elixirs zehnmal höher war als Wachstum und Zustand eines normalen Erwachsenen	48
Wachstum und Zustand eines normalen Erwachsenen	51
2. Kapitel	
 Was ist Chi-Energie?	53
Ein Diebstahl aus dem menschlichen Körpers	53
Was war es, das die Sexualkraft eines Menschen	57
Die taoistische Elixirsformel des Chi-Drugs	58
Der Unterschied zwischen Elixirsformel und sexueller Begeisterung	61
3. Kapitel	
 Die Biologie der exoterischen Sexualität	63
Die Samenreichtum und der Lebenszyklus	63
Exoterische Körperfunktionen des männlichen Anatomie	67
Die endoskopische Bedeutung der Sexualorgane für die körperliche Existenz	71
Sexualenergie in der Natur	71
Danksagung	
Index	23

4. Kapitel	
Die Ökonomie des Sexus	83
Der unendliche Zorn des sexuellen Instinktes	87
Sex und Identitätsprozesse	91
Sexualität: Bindung und Freiheit	93
Moralische Folgen des Sexualverlustes	96
Die kontroversen Thesen des Sexologen zu den sexuellen Freuden	99
5. Kapitel	
Die Sexualität in den östlichen Traditionen der Welt	103
Der Tanz des Hoden: zwischen Laienkreis und Laienrat	111
Karezza und sexueller Ansturm	118
2. Teil	
Taoistische Methoden zur Beherrschung der sexuellen Liebe	121
6. Kapitel	
Der Tanz der Hoden: Übungen zur Stärkung des Beckens	128
Das Hodenenergiedosis und die Kapazität der Hoden	129
Das Empfehlungssymbol: Samenstrudel durch das Schrotloch	131
Kreiselpunkt und Schleifpunkt	135
Die drei Stufen der Hodenfunktion	137
Die Hodenmatrix im Karezza-Rhythmus	140
Der zulende Nektar	145
Die Schrotloch-Kompression: Erzeugen Sie durch den Schrotloch, um Ihre Sexualkraft zu verstärken	149
Die Schrotloch-Kompression für Erneuerungen	151
Übung: Verlängern Wirkungen	156
Die Verstärkung der Samenstrudel durch die Erhöhung der Kreiselpunkte	159
Die vier Stufen der Kreiselpunkte	163
Das strukturelle Überden der Kreiselpunkte	166
Schrotlochmatrix: erneuern für Hodenfunktion: Schrotloch-Kompression und Kreiselpunkte	172
Reparative Selbstheilung	174
Zusammenfassung Hodenfunktion	175
Zusammenfassung Schrotloch-Kompression	176
Die Grundzüge des Alchemie des Sexus	177
7. Kapitel	
Die Polarität als Schlüssel zur Transformation der Sexualenergie	180
Yin und Yang: Der Krieg der Geschlechter	181
Der weiche Yin-Rhythmus: Das subtilen Schlehenwalt zu seinen geistigen Erneuerungen	183

16. Die sechste Kostümierung des Yin-Exzesses	172
17. Kostüm der Endenheit am Zentrum: Abstraktion und Hautekut	174
18. Einheit der Kultivierung und der Energieströme	176
19. Abstraktion und vorzeitige Emanation	177
Bildende Kunst	177
20. Vier Emanationen führen das heilste Werk	178
21. Macht der des Strudels	179
8. Kapitel	
Das Geheimnis der Sameneinbehaltung	180
Das Kultivierende ist ein Karmen-Energie-Verlust	182
11. Bezeichnung des Karmen-Energie-Verlusts	184
Der Arterienverlust und die Dreifingermethode	186
Zur Grundlage der Arterien	188
Das Verlust der Arterien ist kein Verlust	190
Die verschleierte Masse ist der Verlust	193
Die grobe Kraft des Sameneinbehaltungs	194
Das Kultivierende ist ein Verlust im Kopf	196
Zusammenfassung der Methoden des Arterienverlustes	198
Der Innenverlust: Das Empfangende des Nektars in die Gedenk-Kunst	198
Das Große Empfangen	198
Der zentrale Technik: Erhalten Erfahrungen im Inneren Verlust	200
Das Große Empfangen als Praktik für die Frau	202
Das Große Empfangen am Selbstschied	208
Der zentrale Faden der Methoden	210
Das Arterienverlusten-Verlust	211
Die zentrale Bezeichnung Bezeichnung der Praktiken	211
4. Teil	
Die Transformation der Sexualenergie in spirituelle Liebe	212
9. Kapitel	
Der Austausch von Yin und Yang: Der Tal-Organismus	213
Zusammenfassung: Die Austragung des Eros-Organismus	213
Das Große Empfangen als Methode der Empfängnis-Praktik	215
Die Zentrale Entwicklungsweise aus der Niedrigen Frau	216
III. Kapitel	
Die sieben spirituellen Stufen der Entwicklung der Sexualenergie	217
Die zweite: Die Entwicklungsweise - ein Stück leichter Hand	217
Die Praktik: Ein Stück Hand und die Mittel der Reichen Hand	218

Ein Beispiel für ein Männchen, das Punktik bei Reichen Hand	245
Der Erosphäral der Neuen Hand	249
Die sechs spirituellen Stufen der taoistischen Elementarentwicklung der Samenelemente	253
1. Stufe: Die plakative Bilderschöpfung des Samenverlustes	253
2. Stufe: Die plakative und rückwärtige Beherrschung des sexuellen Orgasmus	253
3. Stufe: Die geistige Bilderschöpfung des Geschlechtsstreits und des Orgasmus	254
4. Stufe: Energiesammlung des Samen	256
5. Stufe: Erneuerung des Samen	258
6. Stufe: Ein spiritueller Sprung für Träger, der den Kontakt zu den Körpern hat	259
Statische Verbindung von Mensch und Tier	261
11. Kapitel	
Orgasmus und Wu Wei, von Michael Watt	261
Das Aufrechtehalten der Polarität: Was es bedeutet, Yang zu sein , von Michael Watt	262
12. Kapitel	
Fragen zur Sameneinbehaltung	267
13. Kapitel	
Erfahrungen mit der taoistischen Methode der Elementarentwicklung der Sexualkraft	268
14. Kapitel	
Praktische Hinweise für eine erfüllte und gesunde Sexualität	273
15. Kapitel	
Übungen zur Steigerung der männlichen Potenz	273
Die Haltung vor Impotenz	273
Das Vermeiden von technischen Erzeugnissen	274
Das Erhitzen des Ohrs	275
Die Messete des Unteren Fußes	275
Die Harmonie von der Niere des Menschen und den Knochen	276
Die geistige taoistische Methode des endlichen Überschreitens	277
Sechs Übungen für Nieren und Rücken	278
Verwendung von Weihrauch für das Potenz	278
Die Medizin der Erosphäralik des Potenz	279
Die Stärkung der Erosphäre	283
Die R-Ressourcen des Potenz	285
Die Indische See-Bienensamung	285

Ursachen und Heilung der Schwellzonen im System	348
Die Prostata-Massage	349
Das Prostatazentren-Programm	350
Zwischen Knochen und	351
Homöopathische Bader zur Fortleitung der sexuellen Energie durch	352
Die Aorta, das homöopathische Herz und Hodenkreislauf	353
Das Aorta-Programm: Schwellzonen-Programm der Schenkel	354
16. Kapitel	
Die Heilung geschwächter Sexualenergie durch Einsatz von Akupunktur, Moxa und Krebsteth	355
Akupunktur und Moxa bei der Behandlung von Impotenz	355
Die Spezialpunkte zur Impotenz	361
Sexuelle Antriebsstörungen und Ejakulationsstörungen	363
Sexualität und Lebensqualitätsmaßnahmen	366
Praktische Anleitungen für Männer und Frauen zur Fortleitung des Geschlechtsstroms von Aorta und Vena	369
17. Kapitel	
Die Biologie der weiblichen Sexualität	371
Der Uterus	372
Der Ovarian	373
Die fruchtbaren Schichten	375
Der unfruchtbare Schichten	377
Die Menstruation	378
Die totale Veränderung erwachsenen der Periode	379
Die geschlechtliche Anatomie der Frau	381
Die vierzehn Schwellzonen	382
Die Kenntnis	383
Der G-Punkt	384
Die Sexualanatomie	385
Der Geburtskanal	386
Der Liebestrieb	387
Der Zyklus der sexuellen Reaktionen	388
18. Kapitel	
Die sieben Stufen des Esoterischen Tao-Yoga, eine Zusammenfassung	390
Die sieben Himmelszonen	391
Die sieben Formen der sechsten Dimension des Tao	392
Die 7 Formen 114, Vierzehnwindungen und Lungen	393
Die 7 Formen 114, Kleine 14 Formen von Kreis und Linie	395
Die 7 Formen 114, Große 14 Formen von Kreis und Linie	396
Die 7 Formen 114, Große Fruchtbarkeit von Kreis und Linie	398

Die 5 Formen - Das Vierseitige der fünf Sinnesempfänger	369
Die 6 Formen - Die Verbindung von Himmel und Erde - Erstrebendes	370
Die 7 Formen - Weitere Orientierung Mensch und Himmel - Erwachendes menschliches Mensch	371
Tabelle aus verbliebenen Sessions des Esoterischen Tao-Yoga	371-373
19. Kapitel Seminare zum Tao-Yoga	374

Dankeswort

Bis zur Fertigstellung dieses Buches mussten mehr als zehn Jahre vergehen. An erster Stelle möchte ich meinen daoistischen Meistern danken, die so gütig waren, ihr Wissen mit mir zu teilen. Nie hatten sie wohl damit gerechnet, daß es eines Tages an Abendländer weitergegeben werden würde. Das ist fair.

H. Reid Shaw fühlte ich mich besonders zu Dank verpflichtet für die Ermutigung, die er mir nach meiner Ankunft in Amerika zuteil werden ließ, und für seine viele Arbeit an einer ersten Fassung des Manuskripts.

Ich danke auch den vielen Mitarbeitern, die diesem Werk seine endgültige Form gegeben haben: der Kunstmalerin Susan MacKay, Günther Weil, Rylan Malone und allen meinen Schülern für ihr Feedback. Besonders danke ich Meister F. K. Shih, Kun Wang und Ivan Li für ihre ausgezeichneten künstlerischen Beiträge. Jeffrey Anton und Mariah Kerwin für ihre Ergänzungen, meiner Assistentin Jo Ann Cintrella für die Eingabe des Textes in den Computer und für ihre sonstige unermüdliche Hilfe, Daniel Besbes für die vielen Stunden am Computer und Barbara Somerfield für ihre Geduld beim Verlegen meines Buchs.

Um besonders herzlicher Dank gebührt Michael Wenz für seine selbstlose Mühe und dafür, daß er der et sprachgewandt

Hinweis

Wer an einer geschlechtskriegerischen oder einer orthodoxen Erkrankung der Sexualität leidet oder Prästatitis oder sollte zuerst einen Arzt und einen qualifizierten Lehrer des Erotischen Tai-Yoga-Konsultativens besuchen, bevor er diese von mir erzählten Methoden an die Praxis nimmt.

und zutreffend auf Englisch ausdrückt, was mein Oberstufe mir mehr gestattet.

Ohne meine Frau Minnewar wäre dieses Buch im akademischen Werk geworden. Meine Dankbarkeit und Liebe gilt Ihnen, Edithkeiten.

Über den Autor: Mantak Chia

Mantak Chia wurde am 4. April 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs oder sieben Jahren lehrte er in den Sommerferien von buddhistischen Mönchen die Technik des «Street» und der «Giantstyle». Freilich war er alles andere als ein passives und stilles Kind. An der Mittelschule in Hongkong trat er nur sportliche Leistungen vor. In dieser Zeit erlernte er auch das traditionelle Thaiboxen und begegnete Meister Lin, der ihn an Tai Chi im Chuan interessierte. Einige später trautete Meister Lin ihm mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi vertraut. Mit der esoterischen Praxis kam er jedoch erst im Alter von achtzehn Jahren nach seither Rückkehr nach Thailand in Berührung. Diese untrügliche war ein alterer Klassenkammet, d. Cheng Saa Sui, ein Schüler des Yü-Ling, in der esoterischen Praxis des Tai Chi zur Stütze der Vereinigung von Mensch und Himmel.

In seinem Zwanzigsten studierte Meister Chia unter Meister Mengri in Singapur, wo er Kundalini-Yoga und Buddhistische Boxtechnik lernte. Mit dieser Methode konnte er schon bald Energieblockaden in seinen innen Organen beseitigen und bei Patienten, die seinen Meister ansuchten, kalte, feuchte oder kriechende Energie entfernen, wodurch sie gesund wurden. Der junge Mantak Chia spürte dagegen beim Kundalini-Yoga, daß eine allzu große Hitze entsteht, die gefährlich werden kann. Später verband er diesen Yoga deshalb mit kühlenden Techniken aus der taoistischen Praxis.

Ende Zwanzig begegnete er Meister Pan Yin, der eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren entwickelt hatte und Meister Cheng Yaw-Lung, der Thaiboxen und Kung-Fu miteinander zu einem neuen System verschmolzen hatte. Von Meister Cheng Yaw-Lung lernte er auch die geheime

Shashu-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft wie auch die Eisenhand-Technik, die man als „Reinigen des Marks und Erneuerung der Schne“ bezeichnen. Meister Pan Yu unterweist ihn in einer Variante der Kundalini-Praxis und in der Technik des „Stählernen Körpers“, die den Körper vor Verfall schützt. Meister Pan Yu praktiziert noch heute in Hong Kong. Er überträgt bei der Behandlung seinen Patienten seine eigene Lebensenergie. Um die Wirkungsmechanismen der Heilungsenergie besser zu verstehen, studierte Ulys außerdem zwei Jahre lang westliche Medizin und Astrologie.

Bei all diesen Beschäftigungen arbeitete Meister Chua noch als Manager der thailändischen Niederlassung der Firma Ge steiner, er war Verkaufsleiter im Outletsgeschäft und konnte sich genauestens in der Funktionsweise der Kopf- und Dreckauswurflinie seines Firma aus. Er ist wohl der einzige medizinische Meister auf der Welt, der in seinem Wohnzimmer einen Computer stehen hat. Meister Chua ist verheiratet und hat einen Sohn. Seine Frau Manewat ist als Medizintechnikerin tätig. Kurzum: Er selbst ist der lebende Beweis dafür, dass die Praktiken, die er lehrt, sehr erprobten sind, das Alltagsleben zu bereichern vermögen und keineswegs verlaufen, dass man sich als Einzelperson aus der Gesellschaft zurückzieht.

Ulys Hauptanliegen ist es, die Lehren von jedem Meisterzusammen zu entkennen, wie dem vermeintlich nur Götzen zugeschennten Kräften oder der Abhängigkeit von gesetzigen und magischen Einflüssen. Statt dessen strebt er danach, ein trennbares und zuverlässiges Arbeitsergebnis vorzustellen, das man als wissenschaftlichen Umgang mit Energiesystemen bezeichnen könnte. Er hofft, dass die zum Zeitalter technologischer Entwicklungen in Gang setzt, die den Fortschritt auf diesem Gebiet erleichtern oder beschleunigen können. Aus diesem Grunde fordert er auch die medizinische Fachwelt auf, zu untersuchen, was er anzubieten hat. Schon jetzt gibt es eine Reihe von Medizinern, Rechtsanwälten und Computerfachleuten, die an sich selbst die Vorteile von Meister Chus Methoden erproben können. Ihnen und anderen Mithelfern der wissenschaftlichen Welt obliegt es nun,

sich Meister Eckhart insofern bemüht, um die Kluft zwischen Verstand und Seele, zwischen Geist und Körper, zwischen Wissenschaft und Religion überbrücken zu helfen. Dieser Aufgabe hat er sein Leben verschrieben.

EINLEITUNG

Die taoistische «Zweifache Höherentwicklung» und die Suche nach sexueller Liebe

VON

Michael Wain

«Welch ein Kommer! Ein Berggipfel, kaum größer als ein Zoll im Quadrat, stellt seit Jahrhunderten die Quelle großer Inspiration und grelter Leidens dar.»

*Dr. Joseph Chiang-shou, Dichter über die
Beobachtung des Mannes von der Sexschule der T'ien*

Tausende von Büchern sind schon geschrieben worden, um Männer und Frauen dabei zu helfen, die Probleme zu lösen, die auf der endlosen Suche nach der sexuell erfüllenden Liebe entstehen. Was könnte man da noch Neues schreiben?

Dieses Buch ist keine weitere blanke philosophische Abhandlung über die Ekstase orientalischer Liebesübungen. Vielmehr ist es ein pragmatisches Handbuch, das die geheimen Liebeslehrn von vier verschiedenen lebenden Tao-Meistern zu einem neuen Ganzen verschmilzt, diese Meister suchte Mantak Chia im Verlauf von fünfzehnjährigen Reisen und Studien im Fernen Osten auf. Wie er selbst sagt, «Ich habe ungefähr eine Tonne Bücher gelesen, in denen zwar steht, wie großartig die esoterische Liebeskunst ist, aber in keinem wird präzise erklärt, wie man sie etwas macht. Also entschloss ich mich, selbst darüber zu schreiben.»

In den meisten Büchern über taoistische Sexupraktiken fehlt Hinweise darüber, wie die Samenergie transformiert wird, nachdem man sie erst einmal eingeschüttet hat, wo man sie im Körper speichern soll und wie man sie am besten mit einer Frau austauschen kann. Auch das Zurückhalten des Samens wird im

bedeutung behandelte. Hier hat die alten taoistischen Praktiken zu errichten, aber wirkungsvollen Methoden verbunden, die auch für Menschen des Westens leicht zu erlernen sind. Dieses Buch richtet sich vornehmlich an männliche Ebenen aus einem ganz einfachen Grund: Die meisten Männer sind sexuell schwächer als Frauen und verlieren durch die Sexualität mehr Energie als diese. Ein späterer Band wird die Sexualpraktiken des Westens so beschreiben, wie Frauen sie ausüben, zu denen auch das wiedentliche Auftreten des Menstruationsflusses gehört.

Das sexuelle Ungleichgewicht zwischen Mann und Frau ist offensichtlich. Die Frau kann ihren Mann sexuell so lange in sich aufzunehmen, wie sie will, weshalb die Taoisten auch sagen, daß ihre Yin-Essenz schwer menschlich ist. Die körperliche Liebesskraft des Mannes dagegen wird durch die Energiemenge begrenzt, die ihm für seine Freizügigkeit zur Verfügung steht. Seine Yang-Essenz erneuert also leichter. Die Frau ist sexuell stärker als der Mann, weil sie dies schon aus biologischen Gründen sein muß. Ihre Fortpflanzungsserie massen die Belastung der physischen Erzeugung, des Austragens, Gebarens und Erziehens von Kindern verlaufen können. Die Auswirkungen, die dieses biologische Yin-Ungleichgewicht auf den Mann hat, sind sehr weitreichend. Es kostet eine ganze Kettenreaktion aus, die männliches Denken und Fühlen auf allen Ebenen durchzutragen kann, von der Ehe über das Verhältnis zur Arbeit bis zu den kulturell bedingten Rollen, die wir uns zulegen, auch die geistig-spirituellen Modelle, zu denen wir unsere Selbstentfaltung und unser inneres Wachstum orientieren, werden davon berührt.

In der Freiheit des Herzens gegenüber Männern der unerträlichen Sexualdringlichkeit der Frau mit obsoletter Furcht und Unsicherheit wie mir Fixationen. Im allgemeinen fühlen sie sich dadurch sexuell verunsichert und versuchen diese Unsicherheit wiederum durch andere Stärken zu kompensieren. Vielleicht ist die sexuelle Verunsicherung der Hauptgrund darin, daß Männer stets durchgefroren haben, die Frau körperlich, politisch, finanziell, intellektuell und religiös zu unterdrücken. Wird dieses sexuelle Ungleichgewicht berichtigt, könnte uns das gleichzeitig auf dem Weg zur Erwältigung einer humanistischeren Gesellschaft

heiter. Allerdings waren die christischen Sexuallehren vor allem auf die Gesundheit und die spirituelle Erfüllung des Individuums ausgerichtet.

Die Suche nach der sexuell erfüllenden Liebe hat unter Menschen, die zu vorwissenschaftlich wissenschaftlich eingestellt sind, um es eine der prähistorischen Versionen eines Gottes zu glauben, eine geradezu religiöse Dimension angenommen. Die Energiekraft hinter diesem Glauben an die romantische Liebe, an die auferste Hingabe an eine einzige Person, ist die Kraft der sexuellen Erfüllung. Sie ist es, die etwas Greifbares anbietet, was man mit einem anderen teilen kann, ein Sakrament, das persönlich und gegenwärtig ist.

Merkwürdigweise begann der Niedergang der Religionen im Abendland zu dem Zeitpunkt, als das Erlebnis der Sexualität stärker und wichtiger wurde als die geistige Erfahrung, die eine Religion ihren Gläubigen durch Götter oder Brüderlichkeit vermittelte könnte. Die pegrinartige religiöse Wiederbelebung in den Kulturen des Westens konnte merkwürdigweise zum Teil auf eine sexuelle Erfüllung zurückzuführen sein, die der sexuellen Revolution nachtrug. Sex wurde zu einer Droge, zur Opium für Unzufriedene. Doch auch die soziale sexuelle Freiheit versuchte dem Menschen nicht jene innere Stabilität zu geben, deren er am meisten bedurfte. Heute wenden sich die Menschen wieder der Ehe oder der Religion zu, um zu einer Erfüllung des Absoluten zu finden.

Die Taoisten bauen weder Religion noch Dao als Mittel zum Gleichgewicht an, es sei denn die innige Verbindung der subtillen Energien, die sie als Yin und Yang bezeichnen. Sie ermitteln nur jeden Menschen seine natürliche innere Lebenskraft, das Chi, zu entwickeln. Aus diesem Zusammenhang heraus wurden die sehr verfeinerten Methoden zur Stärkung der sexuellen Vitalität für alleinstehende und verheiratete Männer entwickelt. Von diesen Methoden kann auf verschiedenster Art Gebrauch gemacht werden, aber hauptsächlich wird dieses Buch zwei Gruppen von Lesern anziehen.

Die ersten suchen wohlbefülltes Glück in der Form von körperlicher, emotionaler und geistiger Befriedigung. Dazu gehören

alle, die ihre persönlichen Liebesbeschwerungen starken, sexuelle Erregungen mildern, sexuelle Langeweile vertreiben, Impotenz heilen, reumatische Schmerzen und vorzeitige Ejakulationen verhindern wollen und ganz allgemein ein langes Leben und stabile Gesundheit sich wünschen. Wer ehrgeizig ist und die Übungen dieses Buches durchführt, kann all das erreichen.

Die anderen wenden sich auf einem spirituellen Weg und möchten ihre sexuellen Wünsche mit ihrer Meditationspraxis oder ihren geistigen Glaubenssätzen in Einklang bringen können. Die Schüler, die bereits bei Meister Chia lernen, ihre sexuelle Energie zu entwickeln, entstammen einem erstaunlich breiten Spektrum spiritueller Disziplinen. Es enthält fast jede Form des Yoga, wie Kundalini, Hatha, Kriya, Tantra und Siddha Yoga, aber auch die Kompilationen, die Freiheitsentzende Meditation, Zen, Buddhismus, Sufismus, Hinduismus und Christentum zählen dazu. Die Vermutung liegt nahe, daß doch viele, so zufrieden sie sonst mit ihren spirituellen Orientierungen sind, das Bedürfnis verspüren, ihre Sexualität besser in ihre geistige Entwicklung zu integrieren.

Die tantrische Praktik der Einwirkung und Verstärkung des Chi will die göttlichen oder temstötzlichen Energie in den menschlichen Körper integrieren, um ein dynamisches Gleichgewicht der gegenüberliegenden Energie Yin und Yang zu erreichen. Das Eis ist die unbeschreibliche Stille und absolute Urquelle dieser Energien, die sich in immer wandelnder Gestalt manifestieren. Die praktisch gesinnten Laienken gingen davon aus, daß der Mensch mit der ihm am leichtesten zugänglichen Energie beginnen sollte, nämlich mit der sexuellen Anziehung zwischen Mann und Frau, um diese »Springbrett in temstötzliche Bereiche zu benutzen.

Der Esoterische Tao-Yoga ist weder eine Religion noch ein Erlösungsweg. Seine Vision ist sehr weitreichend und lehrt, daß Erleuchtung und physische Unsterblichkeit nur Stufen zu einem Punkt der menschlichen Ganzwerdung darstellen. Trotzdem kann er kademisch und praktisch voneinander. Die Grundsubstanz für diese Entwicklung kann jederzeit im gewöhnlichen Leben eines jeden Menschen gefunden werden.

Die trinitarische Lehre von der physischen Unsterblichkeit behauptet mehr, daß der Mensch nicht mehr sterben wird. Vielleicht ist darin gemeint, daß er vor dem Tod die Möglichkeit hat, einen stetigen oder substantiellen spirituellen Körper zu entwickeln, den man auch als den „Unsterblichen Körper“, als „Sonneukörper“, als „Kreisukörper“ und unter anderen Bezeichnungen kennt. Die nachstrebbarste westliche Entsprechung zu einem trinitarischen Unsterblichen ist vielleicht ein Engel. Anders als eine Schule, die lehrt, daß man das individuelle Ego in der Gnade Gottes oder des kosmischen Führer auflossen muß, um zu einem Heiligen zu werden, beschreibt die Fasien daran, daß jeder Adept seine individuelle Natur in einem Körper bewahren soll, physischer oder geistiger Art. Nur so kann er die Entwicklung seiner Seele verfolgen bis zur endgültigen Verkörperung mit „Wu Chia“, dem Nichts, aus dem die Linien des Tao entspringen. Dieses „Insgesamten-Körper-Blitzen“ bewahrt den Adepten davon, sich einem Guru, einem göttlichen Wesen oder einem sonstigen religiösen Autorität unterzuwerfen. Niemand kann Ihnen Ihre spirituelle Arbeit abnehmen.

Chia sieht seine Rolle lediglich als die des Lehrers, der seinen Schülern hilft, durch die Entwicklung ihrer Chi-Energie selbständig zu werden. Er überträgt nur deshalb Chi oder «Chi» auf seine Schüler, um ihnen ein besseres Gespür darin zu geben, was es zu entwickeln gilt, dagegen weigert er sich, sich auf empirische Abhängigkeiten einzulassen. Er beschreibt sich selbst als Fahrer eines Lastwagenkorros. Ich kann jedem Schüler eine Landkarte in die Hand geben, einen Satz Werkzeuge und eine Reparaturanleitung zu seinem Fahrzeug. Wir brechen gemeinsam auf und helfen und lieber veränder so weit wie möglich den dem Weg. Doch letztlich muß jeder allein vorankommen. Manche werden unterwegs zusammenbrechen, andere werden sich verirren oder eine ganz andere Strecke wählen. Manche werden vielleicht auch einen besseren Weg finden als den vorgezeichneten. Als Lehrer kann ich meiner Schülern nicht mehr «lebten» als Karte und Werkzeug mit den präzisen Anweisungen für eine sichere Fahrt.

Die Taoisten setzen voraus, daß nur wenige Menschen je in das Geheimnis der völligen Erschließung der sexuellen Kraft, die tief im Inneren ihres Körpers schlummert, eindringen werden. Für den Durchschnittsmenschen ist es ein revolutionärer Gedanke, eine tiefe, strahlende Freude am Sex zu haben, zu bestimmen den inneren Kern seines Wesens durchdringen, eine Erfahrung, die weit über der des gewöhnlichen Genitalorgasmus liegt. Der von den Taoisten kultivierte verlangerte totale Orgasmus von Körper und Seele gilt meistens als außergewöhnliche Größe, besonders für den Mann und seine Frau. Er ist sogar zum großen Mythos der weiblichen Kultur geworden, die Frau als wissenschaftliches Objekt romanischer Liebe, als Wesen, das die Liebe zu ihrer wahren Zartlichkeit hinzieht. Nach taoistischer Auffassung kann der Mann auf gleiche Weise an der Liebe teilhaben durch ein außerst tiefes und vollkommenes Ausgleich der sexuellen Energie, das sichtbar ist wie tiefe körperliche Empfindung des Genitalorgasmus.

Wie wird es nun für einen Mann möglich, sein sexuelles Erleben und damit zugleich seine gesamte Lebensartung derart radikal umzuwandeln? Paradoxerweise fällt sich dieser schaftige Orgasmus mit dem endlosen, wein der oszillante oder genitale Orgasmus, der die weiblichen Sexualorgane so beschäftigt, an Bedeutung verliert. Die drei Grundstufen der taoistischen Zweiten Hohlerentwicklung der Sexualenergie im Paar sind folgende:

- 1) Der Mann kann seinen Punkt so lange erregen zu halten, wie er willst, und dabei kein Spermia zu epulieren.
- 2) Mann und Frau lenken ihre Sexualenergie durch bestimmte Körperkanäle in holde Regionen des Herzens, des Halses und der Drüsen um.
- 3) Der Mann rauscht seine hochgeladene Energie mit der Komplementärernergie der Frau aus.

für den Mann liegt der Schlüssel darin, seine Gefühle und tiefstofflichen Energiekanäle für die Essenz der Frau zu öffnen und sie während des Geschlechtsakts in sich aufzunehmen.

Für Männer ohne Liebespartnerin bieten die Liebsten eine Änderung dieser Praktik an, die matrix-Initiatische Heilung erachtet. Sie zeigt dem alleinstehenden Mann, wie er seine Sexualenergie auf kreative Weise im Alltag einsetzen oder einzuhören, um gesundheit und Lebenstreue ohne sexuelle Erstration zu finden kann. Ziel der tantristischen Meister war es nicht, eine Art neuen Mythus eines Super-Macho-Orgasmus zu kreieren, noch dem jeder Kramphut streben sollte, und dann nur einen neuen Konkurrenzkampf zu erzeugen. Sie wollten vielmehr Männern wie Frauen praktische Methoden in die Hand geben, um sie mit Hilfe ihrer natürlichen Energie tiefer in das große Geschehen des Lebens einzudringen zu lassen, in die Freiheit, zu leben.

Was hat die Entwicklung und Vervollkommenung sexueller Energie nun mit Liebe zu tun, sei es die persönliche romantische Liebe oder die initiativende religiöse? Nach der tantristischen Lehre obliegt es der Verantwortung von Mann und Frau, die Mächte des Himmels und der Erde in sich selbst zu einem harmonischen Gleichgewicht zu bringen. Dies führt wiederum zu Harmonie in anderen Lebensbereichen. Auf der esoterischen Stufe sind die Akte menschlicher Liebe eine spontane Umwandlung unserer Samen-Essenz. Unsere Samen-Essenz, die Essenz unserer Seele, wird im Körper physisch als Spermien- oder Över-Energie gespeichert. Durch unsere Liebe ließt sie nicht nur den geliebten Personen, sondern transformieren etwas von unserer eigenen Essenz auf einer höheren Energieebene. Deshalb betrachtet die Liebsten die Sexualität als Privatquelle der Kraft, welche die Liebe auf menschlicher Ebene bewirkt. Wer dem „Pfad des Herzens“ folgt – dem spontanen und besitzenden Lieben, die dessen, was ihm begegnet –, wird feststellen, dass er wesentlich kontrollier vorankommt, wenn er die tantristischen Erkenntnisse des Gebrauchs der Sexualkraft zu diesem Ziel beherzigt.

Zur dazischen Zeit ist es die größere, unsichrbare, käsische allgegenwärtige Harmonie des Lax, welche die Erfahrung per-

würdiger Liebe überhaupt geschehen läßt. Der Taoistische Begriff „Harmonie“ entspricht wohl am ehesten dem wesentlichen Konzept der Liebe oder des Miteinander sowohl auf der persönlichen als auch auf der universellen Ebene. Ziel des Taoisten ist es nicht, das menschliche Ego mit seiner unethischlichen Begierden zu betriedigen. Ego und Verstand sollen besänftigt und beruhigt werden, dann die subtilen Energie im Körper zunächst beobachtet und dann zu einer höheren Bewußtseinsreihe weiterentwickelt werden können. So erkennt der Verstand seine wahre Rolle innerhalb einer abgegrenzten Aktion und Dinge und kann in charmonische Weise daran umarbeiten, die Kräfte im Gleichgewicht zu halten. Die persönlichen Liebesbeziehungen kommen in diesem Prozeß eine wertvolle Stütze darstellen, einen Mikrokosmos innerhalb der größeren, tenstotlichen Energiefelder des Universums.

Westliche Sexologen werden diese Methoden zweifellos damit ablehnen, daß ihnen die statistische oder verifizierbare Grundlage fehlt und vor einem solch ungenauen Begriff wie „Energie“ ausgewichen wird. Auch die westlichen Religionen werden diese Lehren und Praktiken ablehnen, weil sie selbst gegen sexuelle Freude sind, ebenso die asketischen Schule des Orients, die glaubten, daß spirituelle Erleuchtung nur durch Entzüglichung, einschließlich sexueller Entfremdung, erreicht werden kann. Tatsächlich waren die frühen Taoisten Wissensträger, die ihre Praktiken auf der präzisen Beobachtung menschlicher Biologie und Psychologie gründeten. Sie waren weder Hedonisten noch Asketen, sondern suchten nach einem Mittelweg, um die gesamtgestaltige geistige Harmonie zwischen Mann und Frau im Einklang mit den Naturgesetzen des Universums zu schaffen. Die tiegrundigen philosophischen Überzeugungen der Taoisten vom Füllung bis zu Lao-Tzes „Lie-Ti-King“ und zum „Geheimnis des Gelehrten-Büch“ geben Zeugnis von dieser erhabenen Vision.

Da die taoistischen Sexualpraktiken mehrere tausend Jahre lang in der geheimen, männlichen Überheterität überlebt haben, ist der beste Beweis für ihre Wirksamkeit. In Gesprächen mit Dutzenden von modernen westlichen Paaren, die diese

Praktiken anwenden bestärkte sich, wie wirkungsvoll diese Methoden noch heute für ganz normale Großstadtmenschen sind. Die Jungen, Alte, Weine, Schwarze, Chinesen, Verheiratete und Unverheiratete Schülern mit Erfahrung im Yoga, den Kampfkünsten oder der Meditation füllt es besonders leicht, die Technik der Samenabschaltung zu meistern. Viele waren bereits um die Wichtigkeit der Sexualenergie auf ihrem spirituellen Weg, kamen aber keine Methode, mit der sie ihr brennendes Bedürfnis Ausdruck verleihen konnten.

Die daoistischen Methoden mögen in manchem den tantrischen Sexritualen ähnlich, die inzwischen im Westen populär geworden sind. Das Prinzip des Ausgleichs von Männlichkeit und Weiblichkeit und der Gebrauch des Körpers als Schmelztiegel der Transformation sind im wesentlichen gleich. Wie Nik Douglas und Penny Slinger in ihrem Standardwerk *Sexual Secrets: Inner Traditions*, New York 1986 vermuten, könnte das indische Tantra dem alten Taoismus Chinas entstammen und nach Hunderten von Jahren nach China zurückgekommen sein, um die daoistischen Sexualpraktiken wiederzubeleben.

Der Unterschied zwischen beiden Systemen liegt darin, daß der esoterische Taoismus sich nie in einen Schleier geheimer Rituale und Anrufungen religiöser Gottheiten gehüllt hat, was indisches Tantra ein so fremdläufig und unpassend für unsere Kultur macht. In China wurde die Sexualität weit aus offensichtlicher als eine mezzanische Form des Heilens und es war einfacher Platz zum geistigen Gleichgewicht ohne religiöse Überlade. Englischesprachigen Lesern kann ich *Sexual Secrets* als Begleitwerk zu diesem Buch sehr empfehlen. Es enthält viele Übersetzungen der klassischen daoistischen Abhandlungen über Sexualität und viele ausgerichtete Abbildungen taoistischer Liegestellungen, die in unserem Buch nicht behandelt werden.

Es muß an dieser Stelle betont werden, daß Meister Chia die Methoden der Transformation sexueller Energie nicht getrennt von seiner Meditationspraxis und den anderen taoistischen Künsten wie Tai Chi Chuan und Eisenkreis Chia Kung unterrichtet. Sexuelles Erleichterung ist eine sehr wichtige Grundlage für ein gesundes Körper- und Geistesleben, aber das taoistische Ziel

geht darunter heraus. Die Primärenergien, die sonst als Antrieb für unsere Begierden, Gefühle und Gedanken dienen, werden gesammelt und verteilen, um sie in ihr ursprünglichsten Zustand einer Einfachheit zurückzuführen.

Die alten chinesischen Meister waren keine Narren. Sie wussten, die Liebe zwischen Mann und Frau ist ein Mysterium, das sich nicht unterrichten lässt. Die Sexualität mag zwar nur die Handlungen der "vollkommenen Liebe" sein, doch gerade unsere sexuellen Begrenzungen kontrollieren uns oft mit dem Gefühl, dass unsere Partnerbeziehungen oder unser Leben in seiner Gesamtheit unvollständig sind. Die in diesem Buch gelehnten Techniken sind kein mechanistischer Ersatz für die Liebe. Die gehirnen tantrischen Liebespraktiken sollten zunächst gemeinsam werden, um dann beiseite gelegt zu werden, wenn die Transformation der Sexualenergie als natürliche, schöpferische Kraft des Menschen erfahren wird und ihm so leicht fällt wie Atmen, Sprechen oder Denken. Dann kann die Freude der Sexualität ekstatischer werden als der Orgasmus, kann die Liebe eine Zartheit erlangen, wie man sie sich nicht vorzustellen vermag.

Im Juni, 1984

Michael Wann

Michael Wann ist Lebendigkeitsgeber der Esoterischen Zeremonien für Yoga, Pranayama und Lehrer im Hatha-Yoga-Syndikat und Lehrer im Hatha-Yoga-Syndikat in New York. Er wurde 1951 in São Paulo geboren und studierte das Dartmouth College. Als Journalist, Photograph, Expeditionsleiter und kaukasischer Beobachter reiste er zu seinen durch über sechzig Länder. Sein dritter und dritter Kontakt mit verschiedenen Formen der Meditation, mit kaukasischen Aspekten, führte seine und Erasim The Menschen dieses Buches zur ersten einer zweiten Zeitraum selbst ausprobiert zukennt in Zohren und später mit einer Partnerin. Erst nachdem er von ihrer Wirkungskraft in beiden Situationen überzeugt war, wickelt er sich zu einer Zusammenarbeit ein. Die Hauptthemen dieses Werks sind die von Manak über wir werden von karmischen gesetzlichen Fällen überwunden werden.

Chinesisches Sexual-Kung Fu: Seine praktische Eignung für den Westen

VON
Günther Weil, Ph.D.

Das Amerika der 50er Jahre ist von der Sexualität in gleichem Ausmaß fasziniert wie verwirrt. Wie brauchen die Freuden des Sex, aber wir wissen nicht, wie wir mit den emotionalen Schmerzen und Verwicklungen, die oft daraus entstehen, umgehen sollen. Alle haben wir irgendwann die Erfahrung gemacht, daß unsere sexuellen Aktivitäten und Verpflichtungen zu Konflikten und Schuldgefühlen geführt haben. Woher kommt es, daß die Sexualität eine solche Macht über unser Leben ausübt?

Es steht ohne Zweifel eine biologische Forderung dahinter, der Selbstverherrlung und Fortpflanzungsmittel der menschlichen Art. Weniger klar, aber nicht minder entscheidend ist die Art, wie sexuelle Gefühle in das kompliziertere Gewebe unserer Kultur eingefügt sind. Allerdings werden kulturbestimmte Sexualgewohnheiten zu Faktoren, die uns unbewußt stark beeinflussen. Die meisten von uns tragen bereits darunter lange an dem Ballast der Sexualgrauzüge unserer Epoche, daß sie ganz vergessen haben, wie schwer dies Last ist.

Die sexuellen Experimente der 60er Jahre entstanden aus dem kulturellen und soziogeschlechtlichen Erbe der zuvor christlichen Ethik. Der durch diese Ethik bedingte neurotische und missrutschige Lebensstil vergangener Generationen war einer der Hauptursachen der sexuellen Revolution. Viele der sexuellen Hemmehäder, Angstzustände und den offensichtlich zerstörerischen Auswirkungen sexueller Unterdrückung karmiert, suchten immer mehr Menschen nach neuen, anziehigeren Möglichkeiten, ihren Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. In den vergangenen zweitausend Jahren konnten wir beobachten, wie die sexuelle Revolution einen vollen Entwicklungskreis durchlief. Was vorher illegal oder verboten war, wurde in der Zeit zu etwas Alltaglichem. Eindeutig. Manche versuchten dieses Dilemma zu

loren, andenkt sie sich zurück, zu ihren Mutter werden, andere suchen ihr Heil im Zuhören, wieder andere suchen weiter.

Heute, da Konflikte und Ungleichheiten zwischen Mann und Frau nach wie vor verbreitet sind, werden die Auswirkungen der sexuellen Revolution und die sie begleitenden Betreuungsbe wegungen kritischer betrachtet. Die Suche nach einer neuen Grenze der Sexualität, die sich in den Missetäufen zum abgrenzen beginnt, stellt im Prinzip eine Reaktion auf diese mißglückten Moralexperimente dar. Die Menschen haben gebliebt zu wissen, was sie wollten. Als sie es dann erhalten, müssen sie erkennen, daß ihnen zumindest noch etwas fehlte. So fragen wir als Einzelne und als Gesamtgruppe von einem nach der Bedeutung unserer Sexualität und nach dem Innenen Sinn unserer Liebesbeziehungen.

Aus der New Age Bewegung kommen viele neue Ideen und Vorstellungen zu diesem Thema, z.B. das Konzept von der offenen Monogamie, bei der die Herausförderung und das Anstrengende bewußter, über die Zen und den romantischen Egoismus hinweggehender Beziehungen betont wird. Auch das neu erwachte Interesse am indischen und tibetischen Sexualtaftra ist ein Beispiel dafür. Andere Richtungen belassen sich mit den Vorzügen des Zolitars. Wieder einmal verändert sich das sexuelle Paradigma. Wahrenddessen müssen wir ständig fragen, welche die emanzipatorische Macht ist, die alten Repressionen und neurotischen Master wiederbeleben will, die uns dazu getrieben haben, noch Befreiung zu streben.

Viele möchten die Bedeutung des Konflikts zwischen der alten und der neuen Sexualmoral verstehen. Sie fragen sich, wie man die Stoßperstrukte sowohl der repressiven als auch der abeflichtigen Sexualmoral verteidigt, mit denen man inzwischen nur zu vertraut ist, und wo man Lüftigkeit finden kann, um zu eigenen, wirklich individuellen Antworten zu kommen.

Leider werden unsere Ansichten zur menschlichen Sexualität ständig von Moden und Vorhaben der Wissenschaft und der eitigen Volksstimmung geprägt und gebremst. Diese Trends, die von Dr. Spock bis zur Angst vor Herpes und AIDS reichen, beeinflussen uns ebenso sehr wie die tatsächlichen psychosozialen

Vorgänge in unserem Körper und Geist. Das Wissen, datum, wer und was wir sind, beziehen wir eher aus unserer Erfahrung oder aus dem Fernsehen als aus der wirklich tieferliegenden Erfahrung unserer selbst. Wir sind nicht einmal in der Lage, unsere eigene gesellschaftliche Konditionierung klar und unverfälscht zu sehen. Unser Selbstverständnis stammt aus der Welt der bekannten Experten, aus Büchern, Filmen, Fernsehserien und aus illustrierten statt aus dem geduldigen Verständnis unserer besten Körpergefühle oder unserer Intuition.

Die Macht dieser kulturellen Einflüsse wird deutlich, wenn wir die in den Massenmedien zirkulierenden und sich oft widersprechenden wissenschaftlichen und psychologischen Sexualtheorien genauer betrachten. Hieraus läßt sich leicht schließen, daß erwerbstestendige, damefreudige und praktische Richtlinien für das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden des Menschen kaum zu finden sind. Dies gilt zwar für die meiste unserer gesellschaftlichen und persönlichen Probleme und Schwierigkeiten, besonders aber für das Gebiet der Sexualität. Wir erhalten aus den wissenschaftlichen und den populären Medienquellen nur sehr wenig über die Wirkungsweise der Sexualität, was über die üblichen Fortpflanzungs- und Lustprinzipien Argwohn hinausgeht, die das Denken von Freud bis hin zu den heutigen Soziobiologen geprägt haben.

Leider wird unser Leben durch diesen Verlust persönlicher sexueller Selbstverständnis erheblich beeinträchtigt. Als Gesamtgesellschaft haben wir beschlossen zu ignorieren, was die großen spirituellen Traditionen über die Sexualenergie und ihre Rolle bei der Transformation des Individuums und seiner spirituellen Entwicklung wußten. Das einstige Wissen wurde durch die institutionalisierten judeo-christlichen Religionen zerstört und verfälscht, damit es in neuer Gestalt dazu stehen könnte, aus zum Götzenherrscher an der gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Kontrolle und Lenkung des Menschen zu verpflichten. Die institutionalsierte Religionstradition hat bei uns westlichen Menschen die Sexualmoral unterdrückt und verzerrt. Daraus sind viele persönliche und soziale Pathologien entstanden. Das Endergebnis dieses Vorgehens ist eine

vollige Loslösung der Sexualität von ihren spirituellen Grundlagen.

In dieser Hinsicht hat die westliche Psychoanalyse die große Rolle der unterdrückten Sexualität bei individuellen Neurosen richtig erkannt. So beschreibt das psychoanalytische Menschenbild auch sonst sein mag, dieses Zugeständnis muß man Freud und seinen Erkenntnissen machen. Wilhelm Reich und C. G. Jung kannten die gewaltige Kraft betreuer Sexualenergie und verstanden auch ihre Verbindung zum größeren spirituellen Universum. Jung protestierte zu Recht dagegen, daß Freud Krankheit als Modell für Gesundheit ansieht, und seine Kritik an Freuds engem Verständnis des Spektrums und der Wirkung des Unbewußten war ebenfalls berechtigt. Er betonte statt dessen richtig, insofern die schizophrene und transzendentale Wirkungsweise der Sexualenergie ein das spirituell aufgeschlossene und sich entwickelnde Individuum.

Alle diese Psychologen und ihre Nachfolger haben jedoch auf die eine oder andere Weise das eigentliche Ziel verfehlt. Es stimmt zwar, daß der Sexualinstinkt den Menschen sowohl betreut als auch versklavt kann, aber um wirklich befriedigend zu wirken, muß er in eine völlig andere Richtung katalysiert werden. Nur in Verbindung mit dem Bedürfnis nach geistiger Transformation kann die Sexualität wahrhaft betreuenden Charakter bekommen.

Weil er nichts über die großen spirituellen Überhöhungungen wußte, war Freud unfähig, diesen Punkt zu erkennen. Wilhelm Reich, dessen Arbeit die körperzentrierte Therapie des Human Potential Movement so nachdrücklich beeinflußt hat, führt Freuds Erkenntnisse zu einem logischen, kühnen Schluß. Er erkennt deutlich, daß aus der Unterdrückung individuelles Unbehagen und schließlich politischer Faschismus folgen.

Doch in seinem Fiter, die destruktiven Wirkungen sexueller Repression zu betonen, entzog ihm die geistige Transformationsfähigkeit der Sexualenergie. Er ging wiederum stand vor dem entgegengesetzten Problem. Er setzte den Schwerpunkt auf die spirituelle und transzendentale Perspektive des Sexualinstinkts und übersah ganz die zentrale Rolle des Körpers bei

dieser Entwicklung. Das macht es fast unmöglich, Jungs ausgetretene Denkmodelle auf die alltäglichen Probleme der Sexualität anzuwenden.

Innenhalb der westlichen Psychologie suchen wir vergebens nach praktischen Disziplinen und Prinzipien, die uns helfen könnten, uns den Konflikten im sexuellen Bereich zu stellen. Dieses Dilemma ist normal und einfach. Schwieriger wird die Situation, wenn wir unsere sexuellen und Liebesbeziehungen mit unseren spirituellen Zielen in Einklang bringen wollen. immer und immer wieder erweitert sich die Sexualität als störnder, zähneknirschender Einfluss, der Koerper und Gesamtheit in unser Leben bringt. Es ist nicht verwunderlich, daß so viele weibliche Menschen, die einen spirituellen Weg gehen wollen, im Zölibat mittlerweile eine bestechende Alternative zur Sexualität erblicken.

Auch das Verhältnis der Gurus, Swamis und anderen Lehrer innerhalb spiritueller Kreise der New Age Bewegung gibt uns keine Orientierung. Die zärtlichen, schwierig im Zölibat lebenden spirituellen Lehrer, die in den partamischen, traditionellen Kulturen des Ostens aufgewachsen sind, um dann in die weiße Moralität des heutigen Amerika ausgesetzt zu werden, bieten ein gleichzeitig trauriges und komisches Schauspiel. Wie oft hören wir von dem einen oder anderen Guru oder Meister, der der Versuchung, mit seinen Anhängern sexuelle Beziehungen entzückend erfügen ist. Skandale in Asiens und Ostas'is getragen fast zur Tagesordnung. Man braucht kein Zyniker zu sein, um zu erkennen, daß der Sexualtrieb sich zwangsläufig auf ziemlich prosaische und vorhersagbare Weise Gott verschalten wird, unabhängig davon, was das offizielle spirituelle Dogma gebietet oder verbietet. Dies gilt in der einen oder anderen Form schon immer, ob wir nun die institutionalisierten und christlichen Kirchen betrachten oder die spirituelle Szene der New Age Bewegung, die sich in ihrem Lebensstil stark am Buddhismus und am Hinduismus orientiert. Im Hinblick auf die Sexualität haben uns also die institutionalisierten Religionen, oben oder ab, nur wenig anzubieten.

Am Beispiel des Sexualitätsraus wird die Kluft zwischen Theorie

und praktischen Wissen vollauf deutlich. Man hört und liest viel von den wunderbaren und exotischen Vorzügen tantrischer Beziehungen. Doch was ist das wirkliche Ziel esoterischer Sexualität und wo findet man in den vielen Publikationen zu diesem Thema echtes Wissen und praktische Hinweise zu seiner Umsetzung? Wie können diese Rituale in eine Form gebracht werden, die auch für unser Alltagsleben und seine Beziehungen realistisch und brauchbar ist? Und wieviel verstehen wir denn wirklich von den esoterischen Lehren, wenn wir sie losgelöst von dem religiösen und rituellen Kontext ihrer hinduistischen und buddhistischen Tradition sehen?

Unter esoterischer Sexualität verstehen wir das Studium und die Herabsetzung der sexuellen Energie im eigenen Körper ohne die Notwendigkeit anmerklicher Rituale einer bestimmten Kultur. Dazu bedürfen wir praktischer Methoden, die vom westlichen Verstand begreifbar werden und die anwendbar sind.

Man kann sie in den kulturellen und spirituellen Überlieferrungen der Menschheit finden, die viele essentielle, lebensbehaftende Aspekte der Sexualität enthalten. Dabei ist vorsichtig daran zu achten, nur das zu nehmen, was wir tatsächlich brauchen, um uns im Reich der Sexualität zurechtzufinden und uns nicht wieder in veralteten Denks- und Lebensmustern zu verlieren.

Die Tradition des Taoismus, die den Kern der chinesischen Kultur darstellt, zeigt uns einen praktischen Zugang, wie wir ihn nur wünschen können. Die alten chinesischen Meister stellten fest, dass die Sexualität des Menschen in enger Verbindung zu seiner körperlichen und geistigen Gesundheit steht und gleichzeitig die Basis für die Entwicklung höherer geistiger Fähigkeiten bildet. Die wirkungsvolle Bewahrung der Lebenskraft und ihre stufenweise Transformation in eine Art geistig-materielle Substanz ist Geburtsrecht und Verpflichtung der Menschheit zugleich.

Innachbars der Klostertradition des religiösen Taoismus war die Bewahrung und Pflege der Sexualenergie zum überwiegenden Teil eine Sache des Zölibats. Doch in ihrer Weisheit sorgte die taoistische Tradition auch noch für eine andere praktikable Möglichkeit. Dies ist der Pfad des Sexual-Kunst Tu, den man

auch als 'Namen- und Yvar-Kung Fu' bezeichnet. Diese Praktik für den verdeckten Monch¹⁵ und den Laien inculziert wie weiblichen Geschlechts die Möglichkeit, das Tao den Weg auch im Rahmen eines weltlichen Lebens zu verwirklichen. Weil die taoistische Tradition sich allen Fragen der Gesundheit und des Lebens mit einer praktische Weise inhielt, behandelt sie auch die Geschlechtsinspezierungen zwischen den Menschen auf direkter und realistischer Weise.

Das taoistische Sexual-Kung Fu war und ist noch wie vor einer Methode der Lebensverlängerung und Gesundheitspflege, bei der die Beziehung zwischen den Geschlechtern harmonisiert und als 'Mitt' zur spirituellen Transformation eingesetzt wird.

Abgesehen von einigen historischen Beobachtungen, bei denen diese eigentlich auf Gleichberechtigung beruhende Praktik durch Kaiser und Aristokratie zu einer Methode der männlichen Ausbeutung der Frau herabgewürdigt wurde, negt die Grundbedeutung des Sexual-Kung Fu an der spirituellen Entwicklung und dem Gleichgewicht der männlichen und weiblichen Energien.

Durch unsere Gewohnen, den Bereich der Sexualwissenschaft durch die Brille unserer religiösen, wissenschaftlichen und kulturellen Beschränkungen zu sehen, fällt es uns schwer, die wirkliche Bedeutung des 'Sexual-Kung Fu' zu begreifen. Zwar nutzen wir einen vagen Zusammenhang mit isatischen Kampfkünsten, doch erscheint uns die Vorstellung von einem sexuellen Kung Fu komisch, wenn nicht sogar lächerlich.

Wörtlich heißt 'Kung Fu' soviel wie 'Methode', 'Praktik' oder 'Disziplin'. Sexual-Kung Fu ist demnach eine bestimmt Methode oder praktische Disziplin. Sexuotot ohne Praktikation zu erlernen. Gleichzeitig erkennt die taoistische Tradition das Vorhandensein eines gewissen Konflikts zwischen den Geschlechtern an. Er wird zugemem als natürliche Gegensätzlichkeiten und als dynamisches Spiel zwischen Yin und Yang dargestellt. Dieses naturgegebene Gegensätzlichkeiten spielt sich auf dem Schlachtfeld, sexueller Beziehungen ab und wird im spätklassischen Kampf zwischen den geschlechtlichen Gegenspielern ausgedrückt. Übrigens handelt es sich daher um einen Konflikt

in dem der Mann schwächer ist als sein starker Feind. Das Kung Fu der Trikulationsherrschaft wurde entwickelt, um dieses Ungleichgewicht sexueller Kraft im Gleichgewicht zu bringen.

Auch im Westen kennen wir die Vorstellung vom Geschlechterkampf. Doch ist es ein großer Irrtum, zu glauben, daß dies dasselbe bedeutet wie der taoistische Begriff. Dies ist nur ganz oberflächlich der Fall. Unser westliches Konzept vom Krieg zwischen den Geschlechtern spiegelt die Morbidität und die Frustration der vielen sexuellen Tragödien wider, die unsere heutige Vorstellung grosser Partnerbeziehungen so stark beeinflussen. Das ist mir zweig mit den spezifischen und transformatorischen Aspekten der Sexualität zu tun, wie sie in der taoistischen Tradition verstanden wird.

Erst wenn wir auf der Ebene der sexuellen Energien zu denken beginnen, können wir lernen, Sexualität richtig zu verstehen und sie in den Dienst geschlechterter Harmonie und Gesundheit zu stellen. Nach taoistischer Auffassung ist der Mann von seiner Konstitution her der Frau unterlegen, was seine sexuelle Leistungsfähigkeit betrifft. Er verbraucht seine Energien sehr leicht und mit zunehmendem Alter vermindert sich seine Energiequalität erheblich. Dieser Faktor ist gleichzeitig einer der Hauptgrund für die Konflikte zwischen Mann und Frau, und er ist es auch, der einem tiefgründiger Sexualberatung und -therapie zugrunde liegt.

Aus unserer heutigen Sicht erscheint die Vorstellung von einem sexuellen Kung Fu vielleicht merkwürdig und ein bisschen revolutionär. Doch der wachsende Austausch zwischen asiatischer und westlicher Kultur und Medizin, der auch die Sexualwissenschaft nicht unbeeinträchtigt läßt, wird es erleichtern, die Prinzipien und Methoden des Sanzen- und Chen Kung Fu zumindest bei uns zu akzeptieren.

Die westliche Sexualforschung ist eine noch junge Disziplin. Man kann sie vergleichen mit der Verwirrung eines Heranwachsenden, der seine Sexualität zu erläutern und zu verstehen beginnt. Die taoistische Tradition ist dagegen über tausend Jahre alt und hat sowohl theoretisch als auch praktisch ein

volksummen ausgerichtetes System anzubieten. Beide Traditionen befreien sich nur der Beherrschung desselben, machen einen Unterschied. Ob taoistisches System Kung fu in die westliche Gesellschaft Einführung findet, wird nicht zuletzt davon abhängen, wie es westlichem wissenschaftlichem Denken und westlicher Psychologie nahegebracht wird. Gleichzeitig wird seine Annahme von der Herrschaft des westlichen Menschen abhängen, sich nach der Weisheit der taoistischen Meister zu richten.

Die alten Tao-Meister würden dieses Spiel gegensätzlicher Kräfte als manuswirksame Manifestation des Tao begreifen. Ein junger taoistischer Meister hat den kühnen Schritt gewagt, dieses geheime System dem Westen zu eröffnen. Nun liegt es beim Leser, seinen Wahrheitsgehalt zu prüfen.

Überblick über die taoistischen Grundlehren zur Höherentwicklung der Sexualenergie

1. Das Universum besteht aus verschiedenen Arten dynischer Energie oder „Chi“. Das Tao, oder „der Weg“, eines jeden Menschen besteht darin, seine eigene Energie auf schopferische Weise zur Lante seines Lebens zurück zu ihrem Ursprung harmonischen Gleichgewichts zu transformieren. Die Sexual-Essenz, das sogenannte „Jing“, ist eine kraftvolle vitale Energie, die anatomisch im menschlichen Körper erzeugt wird. Die Geschlechtsdrift aktiviert die Evolution des Menschen auf biologisch Weise, indem er dafür sorgt, daß die genetische Erbinne erhalten bleibt. Emotionell geschenkt harmonisiert er die Liebe zwischen Mann und Frau, während er sinnuell geschenkt ein geistiges Verbindungsgefühl zwischen der speziellmenschlichen Schöpfungsfähigkeit des Menschen und dem ewigen Schöpfungsprozeß des Kosmos darstellt. Indem der Mensch zusammen mit einem Partner oder allein sein eigenes Gewahr werden der Sexualenergie vermietet, gelangt er auf einfachste Weise zurück zum besten Bewußtsein und zur Erfahrung der verborgenen Lebensrhythmen. Kapitel 1 und 2.
2. Der Samen ist der Speicher männlicher Sexualenergie. Jede Ejakulation enthält zwischen 200 und 500 Millionen Samenzellen, von denen jede ein potentielles menschliches Wesen darstellt. Bei einem einzigen Orgasmus werden genugend Spermatozoen verändert, um die gesamten Vereinigten Staaten von Amerika damit zu besiedeln, vorausgesetzt, daß jede dieser Zellen eine Eizelle befruchtet. Die Erzeugung einer solch kraftvollen Samenflüssigkeit erfordert bis zu einem Drittel des täglichen Energieverbrauchs des Mannes, was vor allem das Prostata- und Immunsystem belastet. Kapitel 3 und 4.

3. Die Bewahrung der Sexualenergie ist das erste Grundprinzip der taoistischen Sexualdichts. Vergeudung des innerlichen Samens zu anderen Zwecken außer dem Zeugen von Kindern bedeutet einen erheblichen Verlust kostbarer Energie. Auf letzter Sicht führt dieser Energieverlust zu einer gesundheitlichen Schwächung des Mannes und kann bei der zeven unbewußten Zorn gegenüber Frauen auslösen, darüber hinaus ruht er dem höheren Zustand Ich des Mannes die Kraft, sich selbst zu erneuern. Aus diesem Grund verlangen viele traditionelle geistliche Ordens auf der ganzen Welt vom Mann das Zehnt. Die Taoisten betrachten die geschlechtliche Liebe als etwas Natürliches und Gesundes, wissen aber, daß die kurze, vorübergehende Freude des Samenabganges im Ejakulieren von grober Art ist, wenn man sie mit der tiefer, intensiven Ekstase vergleicht, die sich bei Vermeidung des Samenverlustes erzielt. Es ist das Schaltersrecht eines jeden Mannes, seine Beherrschung über seine Kopfsinneszonen zu erlangen und diesen Samenverlust verhindern zu können. Die taoistischen Geheimmethoden der Versiegelung des männlichen Körpers zur Bewahrung des «Chings» werden in den Kapiteln 5 bis 8 beschrieben.

4. Die Transformation der Sexualenergie ist das zweite Grundprinzip der taoistischen Liebespraktiken. Während der sexuellen Erregung dehnen sich die in den Hoden gestauten Sexual-Essenz, das «Ching», schnell aus, und ein gewisses Quantum an Energie strömt zu den höheren Zentren im Herzen, im Gehirn, in den Drüsen und ins Nervensystem. Dieser Aufwärtsstrom wird durch das Ejakulieren des Samens «nach unten» unterbrochen, so daß die meisten Männer sich mit der vitalen Kraft ihrer Sexualität bewußt werden. Die taoistische Methode vervollkommt diese nach oben gerichtete Transformation der Sexualenergie, indem sie subtile, reinste Phänomene öffnet, die von den Geschlechtsorganen die Wirbelsäule entlang zum Kopf und auf der Vorderseite hinunter zum Nabel führen. Die sich ausdehnende Sexualenergie wird in diesen «Kleinen Energiekreislauf» hineingelenkt, so daß sie einen lebenswichtigen Organen vorberstromt und die «aktiven» Energiezentren des Körpers harmonisiert, die

vor den Füßen - ein Mensch und von den Hindus „Chakra“ genannt werden - Kapitel 7 und 8.

5. Die Harmonisierung der Polarität der weiblich-männlichen Yin-Yang-Kräfte ist das dritte Grundprinzip der taoistischen Höherentwicklung der Sexualenergie. Ist die Sexualenergie erst einmal bewahrt und eingespeichert worden, so kann der partnerlose Mann mit Hilfe der Meditation die männlichen und weiblichen Pole, die in jedem männlichen Körper existieren, in ein Gleichgewicht bringen. Bei der Praktik des „Zweifachen Heilte-entwicklungs“ gleicht das Paar dieses Energiestell aus, indem beide ihre feinstofflichen Energien miteinander teilen und kreisen lassen. Dadurch wird die Liebesbeziehung zum Ausgangspunkt der Transformation sexueller Anziehung, in persönliche Liebe und schließlich in spirituelles Bewußtsein und Dienst. Nach und nach verschwindet dann der Machtkampf zwischen den Geschlechtern, und es verringern sich die unterschiedlichen Annahmen über Arbeit, Familie, Liebe und den Sinn des Lebens, um schließlich zu Gleichgewicht und tiefer Harmonie zu führen. Das Ausgleichen dieser inneren sexuellen Pole ist eines Paars ist die wahre „Lieben-psychoologie“, das es Mann und Frau zumeist stark. Im Kapitel 9 wird die Methode des „Ta-Orgasmus“ beschrieben, bei der die Yin- und die Yang-Energien während des Geschlechtsakts miteinander ausgetauscht werden. Auf einer weiteren, höheren Stufe wird die Energie ohne sexuellen Kontakt ausgetauscht. Der Orgasmus findet im eigenen Inneren statt, dies muss jedoch bei einem Meister erlernt werden - Kapitel 18.
6. Sie sollten die physische Sexualität in ihrer negativen Übung nicht überbieten. Es kann leicht geschehen, dass man sich nur in der Eiweiß verliert, ohne die höheren, feinstofflichen Energien zu erhalten. Die Verfeinerung der sexuellen Kraft stellt mit einem Bruchteil des tiefsten, alles umfassenden Tao dar. Beide sind sich Ihr Chi, die allgemeine Vitalenergie, Ihr Ching, die Sexual-Essenz, und Ihr Shen oder Geist nicht in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, so wird es Ihnen schwierig fallen.

Ihr Fressen zu erreichen und sich ganz und von Frieden erfüllt zu erhalten. Die Höherenwicklung der Sexualenergie ist wichtig, um ihren Geist zu stärken, doch ohne richtige Diät, Körperübungen, Meditation, tugendhaftes moralisches Verhalten und Liebe ist sie unmöglich. Andererseits sollte Sie die Sexualität aber auch nicht ignorieren und sie zu unenjoy auf die höheren geistigen Zentren konzentrieren, denn wenn das Erosdament nicht stark ist, stutzt das Dach leicht ein. Dao ist die Ganzheit von Himmel und Erde. Die wahre Harmonie des Menschen ist der Mittelpunkt dazwischen, in der ausgewogenen Integration ihrer feinstofflichen Energien.

7. Vermeiden Sie Sexualität ohne Liebe. Sie führt zum Ungleichgewicht Ihrer physischen, mentalen und spirituellen Energien und behindert Ihre wahre Entwicklung. Die tantrischen Techniken sollte praktisch angewendet werden, aber nicht medizinisch. Frauen suchen bei ihren Eichhübschen nach Zärtlichkeit und fehlen sich abgestoßen von Männern, die sie übermäßig bedrängen oder sich ausschließlich auf die rein medizinische Meisterung esthetischer Liebesspraktiken konzentrieren. Die „zweifache Höherentwicklung“ ist unmöglich, wenn die Frau sich nicht voll und ganz beteiligt, da sie die in ihren Eierstöcken gespeicherte Yin-Essenz dabei transformieren muß. Sehen Sie in der Frau, die Sie lieben, mehr als nur einen starken Generator von Yin-Energie. Zunächst und vor allem ist sie ein Mensch, der Ihre ganze Liebe und Ihre Achtung verdient.

8. Sie benötigen nicht unbedingt eine Ehefrau oder eine Freundin, um Ihre Sexualenergie höher zu entwickeln. Am Anfang ist es sogar leichter, das Beherrschend der Ejakulation Eiern zu öffnen, ohne von der Erregung und der Hitze einer Frau abgelenkt zu werden. Es ist auch von großer Wichtigkeit, daß Sie Ihrer Liebesspartnern stets erklären, was Sie tun und sich ihres Verständnisses versichern. Für Frauen gelten dieselben Grundsätzeprinzipien tantrischer Höherentwicklung der Sexualenergie, wobei sie ihre Sexual-Essenz aus den Eierstöcken öffnen, ziehen und dieses „Ching“ nach oben lenken, um es dort in ein höheres