

HEYNE

MANTAK CHIA

Tao Yoga der Liebe

Der Weg zur
unvergänglichen Liebeskraft

Aus dem Amerikanischen von Ralph Legutiner

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

Taschenbucherstausgabe 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

Einleseswort	1
Über den Autor: Mantak Chia	13
Einführung: Die taoistische «Zweitfache Höherenentwicklung» und die Suche nach sexueller Liebe von Michael Wimm	17
Chinesisches Sexual-Kung-Fu: Seine praktische Eignung für den Westen von Günther Weid, Ph.D.	27
Überblick über die taoistischen Grundlehren zur Höherenentwicklung der Sexualenergie	36

1. Teil

Die Grundvoraussetzung: Sexualenergie läßt sich in geistige Energie umwandeln	42
--	----

1. Kapitel

Männliche Sexualenergie wird im Samen gespeichert	43
Die männliche Ejakulation: Kern des Sexual-Ereignis	44
Warum die sexuelle Leere in der Sexualitätsforschung führen warner Weltalt wird das Geheimnis nicht enthüllt?	48

2. Kapitel

Was ist Chi-Energie?	50
Wie die Energie im menschlichen Körper	53
Wie wird Chi-Energie über die Sexualität von Menschen	57
Die taoistische Einstellungsform der Chi-Energie	58
Der Unterschied zwischen Chi-Energie und sexueller Begierde	61

3. Kapitel

Die Biologie der esoterischen Sexualität	62
Die Nahrung des menschlichen Lebens	62
Der menschliche Körper enthält aber keine Atome mehr	67
Die biologische Bedeutung der Sexualität im menschlichen Körper der Gesundheit	71
Sexualität und Sexualität in der Natur	76

4. Kapitel	
Die Ökonomie des Sexus	84
Der unvollkommene Zustand des sexuellen Individuums	87
Sexualität als Wertschatzungsgut	90
Sexualität – Hindernis auf dem Weg	93
Moralische Folgen der Sexualverlustes	96
Die wissenschaftliche Frage der Sexualmoral gegenüber der taoistischen Moral	98
5. Kapitel	
Die Sexualität in den östereischen Traditionen der Welt	103
Der Unterschied zwischen Taoismus und Tantra	111
Karen und Venus lesen das	113

2. Teil

Taoistische Methoden zur Beherrschung der sexuellen Liebe

6. Kapitel	
Der Tanz der Hoden: Übungen zur Stärkung des Beckens	118
Die Hupfungen des Ferkels und des Hupfens am Baum	120
Die Hupfungen des kalten Samens und das Schütteln	121
Kriechenputz und Schildeputz	126
Die drei Stufen zur Hodenübung	127
Die Hodenübung in Kurzschritten	130
Der goldene Nektar	136
Die Samenökonomie: Erzeugen, Speichern, Schenken, zur Pflege Sexualkraft erlangen	137
Die Samen-Körper, spirituelle Erzeugnisse	137
Übung bei kaltem Hoden	140
Die Verwirklichung der Samenökonomie durch die Übung der Kraftspure	142
Die vier Stufen der Kraftspure	143
Das statische Wesen der Kraftspure	146
Schlaftechniken, um den Hoden zu stärken, Samen-Körper zu erhalten und Kraftspure	152
Beimengen, Speichern, Schenken	154
Zusammenfassung Hodenübung	155
Zusammenfassung Samen-Körper	156
Die Gold-Abende der Alchemie des Sexus	157

7. Kapitel	
Die Polarität als Schlüssel zur Transformation der Sexualenergie	160
Yin und Yang – Der Kreis der Geschlechter	161
Der weiße Örgasmus – Das sublimierende Gewicht zwischen polaren Energien	163

Die Hege-Linie: Muskeln des Pfades der Rechten Hand	245
Die Taos-Pfad der Neuen Hand	249
Die sieben spirituellen Stufen der taoistischen Höherenentwicklung der Neu-Genenerie	253
1. Stufe: Die physische Beherrschung des Samenverlustes	253
2. Stufe: Die physische und mentale Beherrschung des sexuellen Orgasmus	253
3. Stufe: Die geistige Beherrschung des Geschlechtsstroms und des Orgasmus	254
4. Stufe: Energiemehrung durch Sexualität	256
5. Stufe: Jenseits des Sexus	258
6. Stufe: Die Transmutation der spirituellen Energie über den Geist und den Körper hinaus	259
Stufe 7: Die Vereinigung von Yin und Yang	261
11. Kapitel	
Orgasmus und Wu Wei , von Michael Wüth	261
Das Aufrechterhalten der Polarität: Was es bedeutet, Yang zu sein , von Michael Wüth	272
12. Kapitel	
Fragen zur Samenentbehrung	281
13. Kapitel	
Erfahrungen mit der taoistischen Methode der Höherenentwicklung der Sexualkraft	291
14. Kapitel	
Praktische Hinweise für eine erfüllte und gesunde Sexualität	303
15. Kapitel	
Übungen zur Steigerung der männlichen Potenz	313
Die Harmonie von Impotenz	313
Das Vermeiden von tendenziellen Traumata	314
Das Erhöhen des Chi	317
Die Massage des Uterus (Tai-Tien)	318
Die Harmonisierung der Samen des Mannes mit der Keimkraft	320
Die geistige taoistische Methode des richtigen Uterus	320
Sechs Übungen für Neugier und Wacker	326
Vereinigung und Verleugung des Penis	333
Die Merkmal der Erhaltungskraft des Penis	334
Die Stärkung der Erektion	334
Die Relaxation des Aspekts des Penis	338
Die Jindolsche Sex-Personalmassage	339

Yoga-Meditation zur Erhellung des Saman-zheng, Erlöschen Sperma	338
Die Prostata-Massage	339
Das Pressen der Ateriparaps	340
Zungen-Yoga für	341
Husten mit kalter Bäder zur Förderung des sexuellen Gesundes	341
Die Anzeichen für mangelhafte Funktion der Hoden-sacculi	342
Die Anzeichen von Sexualerkrankungen der Samen	350

16. Kapitel

Die Heilung geschwächter Sexualenergie durch Einsatz von Akupunktur, Moxa und Kruteth

Akupunktur und Moxa bei der Behandlung von Impotenz	355
1.1. Spezialpunkte bei Impotenz	361
Sexuelle Anzeichen der männlichen Unfruchtbarkeit	365
Sexualität und Lebensfähigkeits-Phän	366
Phänomenen für Mann und Frau zur Erhaltung des Gleichgewichts von Yin und Yang	369

17. Kapitel

Die Biologie der weiblichen Sexualität

Der Uterus	369
Der Vagina	369
Der Gebärmutter-Schleim	369
Der Gebärmutter-Schleim	369
Die Menstruation	369
Die monatliche Veränderung der weiblichen Periode	370
Die geschlechtliche Anzeichen der Frucht	370
Die ersten Schwangerschaften	370
Die Kindschaft	373
Die Geburt	374
Die Schwangerschaft	375
Die Geburtshilfe	376
Die Geburtshilfe	376
Die Zyklen der weiblichen Periode	377

18. Kapitel

Die sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga, eine Zusammen- fassung

Das erste und zweite Zyklus	379
Das dritte, vierte und fünfte Zyklus des Tao	380
Die 1. Stufe (1. Zyklus) von der Geburt zum Tod	382
Die 2. Stufe (2. Zyklus) von der Geburt zum Tod	385
Die 3. Stufe (3. Zyklus) von der Geburt zum Tod	386
Die 4. Stufe (4. Zyklus) von der Geburt zum Tod	388

Die 5 Formen – Die Verse – in der fünf Sinnesorgane	389
Die 6 Formen – Die Verbindung von Himmel und Erde – Unsterblichkeit	390
Die 7 Formen – Weltentstehung aus Mensch und Himmel – Bewußtsein entsteht – Mensch	391
Inhalt des vollständigen Systems des Esoterischen Tao Yoga	391 – 393
19. Kapitel	
Seminare zum Tao Yoga	394

Dankeswort

Bis zur Fertigstellung dieses Buches mühen mehr als zehn Jahre vergehen. An erster Stelle möchte ich meinen taoistischen Meistern danken, die so gutig waren, ihr Wissen mit mir zu teilen. Nie hätten sie wohl damit gerechnet, daß es eines Tages an Abendstunden weitergegeben werden würde. Das ist Tao.

H. Reil Shaw fühle ich mich besonders zu Dank verpflichtet für die Ermütigung, die er mir nach meiner Ankunft in Amerika zuteil werden ließ, und für seine stete Arbeit an einer ersten Fassung des Manuskripts.

Ich danke auch den vielen Mitarbeitern, die diesem Werk seine endgültige Form gegeben haben: der Künstlerin Susan MacKay, Günther Weil, Rylin Malone und allen meinen Schülern für ihr Feedback. Ferner danke ich Master F. K. Shih, Kim Wang und Joan Li für ihre ausgezeichneten künstlerischen Beiträge, Jeffrey Annin und Maria Kerwin für ihre Ergänzungen, meiner Assistentin Jo Ann Citterna für die Eingabe des Textes in den Computer und für ihre sonstige unermüdliche Hilfe, Daniel Bebes für die vielen Stunden am Computer und Barbara Somerfield für ihre Geduld beim Verlegen meines Buchs.

Ein besonders herzlicher Dank gebührt Michael Winn für seine selbstlose Mühe und dafür, daß er bereit sprachgewandt

Hinweis

Wer an einer geschlechtsspezifischen oder einer anderen Diskriminierung der Sexualität, der Prostitution oder sonstiger sexuellen Aktivitäten und einer qualifizierten Lehre des Egotischen Tai-Yoga-Lehrstuhls interessiert ist, der sollte dieses Buch geliehene Methoden an die Praxis ansetzen.

und zureichend auf Englisch ausgedrückt, was mich Überrascht und
mich gestärkt.

Ohne meine Frau Mancewan wäre dieses Buch ein akademisches
Werk geworden. Meine Dankbarkeit und Liebe gehören
Ihnen.

Über den Autor: Mantak Chia

Mantak Chia wurde am 4. April 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs oder sieben Jahren lernte er in den Sommerferien von buddhistischen Mönchen die Technik des „Sitzens und der Geistesstille“. Freilich war er alles andere als ein passives und stilles Kind. An der Mittelschule in Hongkong hat er nur sportliche Leistungen hervor. In dieser Zeit erlernte er auch das traditionelle Thai-Boxen und begegnete Meister Lu, der ihm in Tai Chi Chuan unterwies. Etwas später machte Meister Lu ihm mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi vertraut. Mit der isoterischen Praxis kam er jedoch erst im Alter von achtzehn Jahren nach seiner Rückkehr nach Thailand in Berührung. Dort unterrichtete ihn ein alterer Klassenkammerad, Cheng Sui-Suei, ein Schüler des Yi-Ling, in der isoterischen Praxis des Lao bis zur Stufe der Vereinigung von Mensch und Himmel.

In seinen Zwanzigern studierte Meister Chia unter Meister Meng in Singapur, wo er Kundalini-Yoga und buddhistische Boxtechnik lernte. Mit dieser Methode konnte er schon bald Energieblockaden in seinen inneren Organen beseitigen und bei Patienten, die seinen Meister suchten, kalte, feuchte oder kranke 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.

Im Zwanzigsten begegnete er Meister Pan Yin, der eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan- Lehren entwickelt hatte, und Meister Cheng Yao-Lang, der Thai-Boxen und Kung Fu miteinander zu einem neuen System verschmolzen hatte. Von Meister Cheng Yao-Lang lernte er auch die geheimen

Stahlin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft wie auch die Eisenhut-Technik, die man als „Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehne“ bezeichnet. Meister Pan Yu unterwies ihr in einer Variante der Kundalini-Praxis und in der Technik des „Stählernen Körpers“, da 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 Uthamawattana zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

Bei all diesen Beschäftigungen arbeitete Meister Chia noch als Manager der thailändischen Niederlassung der Firma Gerstner, er war Verkaufsleiter für Ofenmaschinen und kannte sich genauestens in der Funktionsweise der Kessels- und Druckmaschinen seiner Firma aus. Er ist wohl der einzige thailändische Meister auf der Welt, der in seinem Wohnzimmer einen Computer stehen hat. Meister Chia ist verheiratet und hat einen Sohn. Seine Frau Manee war als Medizintechnikern tätig. Kurzum: Er selbst ist der lebende Beweis dafür, daß die Praktiken, die er lehrt, sehr erdverbindend sind, das Alltagsleben zu bereichern vermögen und keineswegs verlangen, daß man sich als Einsiedler aus der Gesellschaft zurückzieht.

Uthas Hauptanliegen ist es, die Lehren vom totalen Misgissimus zu entwickeln, wie den vermeintlich nur Gurus zugehören (Kräften oder der Abhängigkeit von jeuszeitigen und magischen Einflüssen). Statt dessen strebt er danach, ein freiersehbares und zuverlässiges Arbeitsmodell vorzustellen, das man als wissenschaftlicher Umgang mit Energiessystemen bezeichnen könnte. Er hört, daß dies mit der Zeit technologische Entwicklungen im 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, Rechtsanwältinnen und Computertechnikern, die an sich selbst die Vorzüge von Meister Chias Methoden erproben konnten. Ihn und anderen Mitgliedern der wissenschaftlichen Welt obliegt es nun,

sich Meister Chün anzuschließen, 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.

EINFÜHRUNG

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

VON
Michael Wurm

«Weicht ein Trümpfer! Im Berggipfel, kaum größer als ein Zirkel im Quadrat, stellt sich fährhundertfach die Quelle großer Inspiration und größten Leidens dar.»

*Imagines christlicher Dichter über die
Bisexualität des Mannes, von der Sexualität der Frau*

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

Dieses Buch ist keine weitere flüchtige philosophische Abhandlung über die Ekstase orientalischer Liebestechniken. Vielmehr ist es ein pragmatisches Handbuch, das die gemachten Liebeslehren 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 so etwas macht. Also entschloß ich mich, selbst darüber zu schreiben.»

In den meisten Büchern über taoistische Sexualpraktiken fehlen Hinweise darüber, wie die Samenenergie transformiert wird, nachdem man sie erst einmal einbezogen 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 nur

beiläufig behandelt. Obwohl die alten taoistischen Praktiken zu einfachen, aber wirkungsvollen Methoden verbunden, die auch für Menschen des Westens leicht zu erlernen sind. Dieses Buch richtet sich vornehmlich an männliche Leser aus einem ganz einfachen Grund: Die meisten Männer sind sexuell schwächer als Frauen und verlieren durch die Sexualität mehr Energie als diese. Ein späteres Band wird die Sexualpraktiken des Taoistischen Tai Yoga für Frauen beschreiben, zu denen auch das wöchentliche Aufladen des Menstruationsflusses gehört.

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

In der Welt ihres Herzens begegnen Männer der unendlichen Sexualfähigkeit der Frau mit übersiegender Furcht und Einsenzen wie mit Faszination. 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 dafür, daß Männer stets durchgeknallt leben, die Frau körperlich, politisch, finanziell, intellektuell und religiös zu unterdrücken. Wird dieses sexuelle Ungleichgewicht beseitigt, könnte uns das gleichzeitig auf dem Weg zur Errichtung einer harmonischeren Gesellschaft

heißer. Allerdings waren die christlichen 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 vorurteillos oder wissenschaftlich eingestellt sind, immer eine der radikalsten Versionen eines Gottes zu glauben, eine geradezu religiöse Dimension angenommen. Die Eriebkraft hinter diesem Glauben an die romantische Liebe, an die äußerste Hingabe an eine einzige Person, ist die Kraft der sexuellen Erfüllung. Sie ist es, die etwas Großes anbietet, was man nur einem anderen teilen kann, ein Sakrament, das persönlich und gegenwärtig ist.

Möglicherweise begann der Niedergang der Religion im Abendland zu dem Zeitpunkt, als das Erleben der Sexualität stärker und wichtiger wurde als die geistige Erfahrung, die eine Religion ihren Gläubigen durch Gebet oder Biederlichkeit vermitteln konnte. Die gegenwärtige religiöse Wiederbelebung in den Kulturen des Westens könnte normalerweise zum Teil auf eine sexuelle Enttückung zurückzuführen sein, die der sexuellen Revolution nachfolgte. Sex wurde zu einer Droge, zum Opium für Unzufriedene. Doch auch die totale 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 ließen weder Religion noch Ehe als Mittel zum Gleichgewicht an, es sei denn die innige Verbindung der subtilen Energien, die sie als Yin und Yang bezeichnen. Sie ermutigten nur jeden Menschen, seine natürliche eigene 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 verschiedene Art Gebrauch gemacht werden, aber hauptsächlich wird dieses Buch zwei Gruppen von Lesern anziehen.

Die einen suchen weltliches Glück in der Form von körperlicher, einmündiger und geistiger Befriedigung. Dazu gehören

alle, die ihre persönlichen Liebesbeziehungen stärken, sexuelle Frustrationen mildern, sexuelle Langeweile vertreiben, Impotenz heilen, teure Fräulein und vorzeitige Ejakulationen verhindern wollen und ganz allgemein ein langes Leben und stabile Gesundheit sich wünschen. Wer ausgeübt ist und die Übungen dieses Buches durchführt, kann all das erreichen.

Die anderen sehen 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 Chiu lernten, ihre sexuelle Energie zu entwickeln, entstammen einem erstaunlich breiten Spektrum spiritueller Disziplinen. Es enthält fast jede Form des Yoga, wie Kundalini, Hatha, Kriva, Tantra und Siddha Yoga, aber auch die Kompinkiste, die Transzendente Meditation, Zen, Buddhismus, Sufismus, Hinduismus und Christentum zählen dazu. Die Vermutung liegt nahe, daß doch viele, so zufrieden sie sonst mit ihren spirituellen Grundanschauungen sind, das Bedauern verspüren, ihre Sexualität besser in ihre geistige Entwicklung zu integrieren.

Die taoistische Praktik der Einwirkung und Verfeinerung des Chi will die göttlichen oder himmstötlichen Energien in den menschlichen Körper integrieren, um ein dynamisches Gleichgewicht der gegensätzlichen Energien Yin und Yang zu erreichen. Das Chi ist die unbeschreibliche Summe und absolute Urquelle dieser Energien, die sich in immer wandelnder Gestalt manifestieren. Die praktisch gesinnten Taoisten 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 dieses als Sprungbrett zu himmstötlichen Bereichen zu benutzen.

Der Taoistische Lao Yoga ist weder eine Religion noch ein Erlösungsweg. Seine Vision ist sehr weitreichend und lehrt, das Einklinken und physische Unsterblichkeit nur Stufen in einem Prozeß der menschlichen Ganzwerdung darstellen. Trotzdem bleibt er bodenständig und praktisch orientiert. Die Grundsubstanz für diese Entwicklung kann jederzeit im gewöhnlichen Leben eines jeden Menschen gefunden werden.

Die taoistische Lehre von der physischen Unsterblichkeit behauptet nicht, daß der Mensch nicht mehr sterben wird. Vielmehr ist darin gemeint, daß er vor dem Tod die Möglichkeit hat, einen (festen oder substanzlosen spirituellen) Körper zu entwickeln, den man auch als den »Unsterblichen Körper«, als »Sinnkörper«, als »Kristallkörper« und unter anderen Bezeichnungen kennt. Die nächstmögliche westliche Entsprechung zu einem taoistischen Unsterblichen ist vielleicht ein Engel. Anders als jene Schulen, die lehren, daß man das individuelle Ego in der Gottheit der kosmischen Einheit auflösen muß, um zu einem Heiligen zu werden, bescheiden die Taoisten darauf, 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 Vereinigung mit »Wu C ho«, dem Nachen, aus dem die Linien des Tao entspringen. Dieses »Im-Keinen-Körper-Bleiben« bewahrt den Adepten davor, sich einem Guru, einem göttlichen Wesen oder einer sonstigen religiösen Autorität völlig zu unterwerfen. Niemand kann ihnen ihre spirituelle Arbeit abnehmen.

China sieht seine Rolle lediglich als die des Lehrers, der seinen Schülern hilft, durch die Entwicklung ihrer Chi-Energie selbstständig zu werden. Er überträgt nur deshalb Chi oder icht auf seine Schüler, um ihnen ein besseres Gespür dafür zu geben, was es zu entwickeln gilt. Dagegen weigert er sich, sich auf emotionale Abhängigkeiten einzulassen. Er beschreibt sich selbst als Führer eines Lastwagenkonvois: »Ich kann jedem Schüler eine Landkarte in die Hand geben, einen Satz Werkzeuge und eine Reparaturanleitung für sein Fahrzeug. Wir brechen gemeinsam auf und helfen und helfen einander so weit wie möglich auf 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 vorgeschlagenen. Als Lehrer kann ich meinen Schülern nicht mehr anbieten als Karte und Werkzeug mit den präzisen Anweisungen für eine sichere Fahrt.«

Die Taoisten setzen voraus, daß nur wenige Menschen je in das Gelingen 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, die beständig den inneren Kern seines Wesens durchdringt, eine Erfahrung, die weit über der des gewöhnlichen Genitalorgasmus liegt. Der von den Taoisten kultivierte verlängerte - totale Orgasmus von Körper und Seele - gilt meistens als außergewöhnliche Gabe, besonders jüdisch-afrikanischer und selbstverliebter Frauen. Er ist sogar zum größten Mythos der westlichen Kunst geworden, eine Frau als jüdisch-afrikanisches Objekt romantischer Liebe, als Wesen, das die Liebe zu ihrer wahren Zärtlichkeit hinführt. Nach taoistischer Auffassung kann der Mann auf gleiche Weise an der Liebe teilhaben durch ein äußerst reines und vollkommenes Ausgleichen der sexuellen Energien, das so süßlich ist wie jede körperliche Empfindung des Genitalorgasmus.

Wie wird es nun für einen Mann möglich, sein sexuelles Erleben und damit zugleich seine gesamte Lebenshaltung darauf radikal umzuwandeln? Paradoxerweise läßt sich dieser - höhere Orgasmus mit dem entdecken, wenn der - normale oder - genitale Orgasmus, der die westlichen Sexologen so beschäftigt, an Bedeutung verliert. Die drei Grundstufen der taoistischen - Zweifachen - Holierentwicklung - der Sexualenergie für Paare sind folgende:

- 1) Der Mann lernt, seinen Penis so lang zu ergießen zu helfen, wie er weinst, und dabei kein Sperma zu ejakulieren
- 2) Mann und Frau lenken ihre Sexualenergie durch bestimmte Körperkanäle in höhere Regionen des Herzens, des Hirns und der Drüsen um
- 3) Der Mann tauscht seine hochgeladene Energie mit der Komplementärenergie der Frau aus

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

Für Männer ohne Lebenspartnerin bieten die Taoisten eine Alternierung dieser Praxis an, die *mao-yao* („Einmale“/„Hohlerentwicklung“) bezeichnet. Sie zeigt dem allein stehenden Mann, wie er seine Sexualenergie auf kreative Weise im Alltag umsetzen oder einfach zu guter Gesundheit und Lebensfreude ohne sexuelle Erüstation finden kann. Ziel der taoistischen Meister war es nicht, eine Art neuen Mythos vom Super-Macho-Organismus zu kreieren, nach dem jeder kämpfmutig 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 Energien tiefer in das große Geschenk des Lebens eindringen 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 „mittlerweile religiöse“? Nach der taoistischen 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 Spermium oder Ovar-Energie gespeichert. Durch unsere Liebe heften wir nicht nur den geliebten Personen, sondern transformieren etwas von unserer eigenen Essenz auf eine höhere Energieebene. Deshalb betrachten die Taoisten die Sexualität als Primärquelle der Kraft, welche die Liebe auf menschlicher Ebene bewirkt. Wer dem „Pfad des Herzens“ folgt – dem spontanen und besinnlichen Lieben (d. h. dessen, was ihm innewohnt) – wird feststellen, dass er wesentlich kritischer veranlagt ist, wenn er die taoistischen Erkenntnisse des Gebrauchs der Sexualität zu diesem Ziel bezieht.

Zur gleichen Zeit ist es die großartige, unsichtbare, kosmische allgegenwärtige Harmonie des Tao, welche die Erfahrung per-

solcher Liebe überhaupt geschehen läßt. Der taoistische Begriff Harmonie entspringt wohl am ehesten dem westlichen Konzept der Liebe oder des Missethums sowohl auf der persönlichen als auch auf der universalen Ebene. Ziel des Taoisten ist es nicht, das menschliche Leben mit seiner unersättlichen Begierden zu betriebsen. Ego und Verstand sollen besänftigt und beruhigt werden, dann die subtilen Energien im Körper zunächst beobachtet und dann zu einer höheren Bewusstseins-ebene weiterentwickelt werden können. So erkennt der Verstand seine wahre Rolle innerhalb einer übergeordneten Ordnung der Dinge und kann in charismatische Weise daran mitarbeiten, die Kräfte im Gleichgewicht zu halten. Die persönlichen Liebesbeziehungen können in diesem Prozedura wertvolle Stufe darstellen, einen Mikrokosmos innerhalb der größeren, feinstofflichen Energiefelder des Universums.

Westliche Sexologen werden diese Methoden zwecks des dort abzu, daß ihnen die statistische oder verifizierbare Grundlage fehlt und von einem sehr ungenauen Begriff wie Energie ausgegangen wird. Auch die westlichen Religionen werden diese Lehren und Praktiken ablehnen, weil sie selbst gegen sexuelle Freude sind, ebenso die asketischen Schulen des Ostens, die glauben, das sexuelle Erlösung nur durch Entzogen, einschließlich sexueller Entkräftung, erreicht werden kann. Tatsächlich waren die frühen Taoisten Wissenschaftler, 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 gesetzmäßige geistige Harmonie zwischen Mann und Frau im Einklang mit den Naturgesetzen des Universums zu schaffen. Die tiefgründigen philosophischen Dichtungen der Taoisten vom *Tao Te Ching* bis zu *Chu Tzu*, *Li King* und zum *Chingmo*, *do Golden Book* geben Zeugnis von dieser erhabenen Vision.

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

Praktiken anwenden. Bestätigte sich, wie wirkungsvoll diese Methoden noch heute für ganz normale Großstadtmenschen sind: für Junge, Alte, Weiße, Schwarze, Chinesen, Verheiratete und Unverheiratete. Schülern mit Erfahrung in Yoga, den Kampfkünsten oder der Meditation fiel es besonders leicht, die Technik der Samenentladung zu meistern. Viele wussten bereits um die Wichtigkeit der Sexualenergie auf ihrem spirituellen Weg, konnten aber keine Methode, mit der sie ihr beim Liebesakt Ausdruck verleihen konnten.

Die taoistischen Methoden mögen in manchem den tantrischen Sexualtechniken ähneln, die inzwischen im Westen populär geworden sind. Das Prinzip des Ausgleichs von Männlichem und Weiblichem und der Gebrauch des Körpers als Schmelztiegel der Transformation sind im wesentlichen gleich. Wu-Nik Douglas und Penny Singer in ihrem Standardwerk *Sexual Secrets Inner Traditions*, New York 1980, vermuten, könnte das indische Tantra dem alten Taoismus Chinas entstammen und nach Hunderten von Jahren nach China zurückgekommen sein, um die taoistischen Sexualpraktiken wiederzubelehren.

Der Unterschied zwischen beiden Systemen liegt darin, daß der esoterische Taoismus sich nie in einen Schlußer, geklammerten Rituale und Anleitungen religiöser Göttheiten geliebt hat, was indisches Tantra oft so fremdartig und unpassend für unsere Kultur macht. In China wurde die Sexualität weitaus offener betrachtet als eine medizinische Form des Heilens und es natürliches Pfad zum geistigen Gleichgewicht ohne religiöse Überhöhung. Englischsprachigen Lesern kann ich *Sexual Secrets* als Begleitwerk zu diesem Buch sehr empfehlen. Es enthält keine Übersetzungen der klassischen taoistischen Abhandlungen über Sexualität und viele ausgezeichnete Abbildungen taoistischer Ekstasestellungen, die in unserem Buch nicht behandelt werden.

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

geht darüber hinaus. Die Primatenergien, die sonst als Antrieb für unsere Begierden, Gefühle und Gedanken dienen, werden gesammelt und verteuert, um sie in ihren ursprünglichen Zustand reiner Leertigkeit 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 vollierten Liebe sein, doch gerade unsere sexuellen Begrenzungen kontrastieren uns oft mit dem Gefühl, daß unsere Partnerbeziehungen oder unser Leben in seiner Gesamtheit unvollständig sind. Die in diesem Buch gelehrteten Techniken sind kein mechanistischer Ersatz für die Liebe. Die geheimen tantrischen Liebespraktiken sollten zunächst gemeistert werden, um dann beseitigt zu werden, wenn die Transformation der Sexualenergie als natürlich, schöpferische Kraft des Menschen erfahren wird und ihm so leicht fällt wie Lieben, Sprechen oder Denken. Dann kann die Freude der Sexualität ekstatischer werden als der Orgasmus, kann die Liebe eine Zärtlichkeit erlangen, wie man sie sich nicht vorstellen vermag.

Im Juni, 1984

Michael Wann

Michael Wann ist ein amerikanischer Autor des *Sexuellen Taoismus* und Lehrer im Heng Chi Kung in New York. Er wurde 1907 in San Francisco geboren und besuchte das Dartmouth College. Als Journalist, Photograph, Expeditionsführer und kanadischer Beobachter machte er Reisen durch über vierzig Länder. Seit fünfzig Jahren befaßt er sich mit verschiedenen Formen der Meditation, mit koreanischen Yoga, Chi Kung und Tai Chi. Die Methoden Joeses Buchs sind in einer langen Tradition selbst ausprobiert, zunächst in Zölibat und später mit einer Partnerin. Erst nachdem er von dieser Wissenschaft in beiden Stationen überzeugt war, erklärte er sich zu einer Zusammenarbeit bereit. Die Hauptgründe dieses Werks sind die von Mantak Chia gewonnenen von einem taoistischen Lehrer übernommen) wurden.

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

VON
Günther Weil, Ph.D.

Das Amerika der 80er Jahre ist von der Sexualität in gleichem Ausmaß fasziniert wie vorwitzig. Wir 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 irgendwo in 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 Selbsterhaltung- und Fortpflanzungstrieb der menschlichen Art. Weniger klar, aber nicht minder entscheidend ist die Art, wie sexuelle Gefühle in das komplizierte Gewebe unserer Kultur eingetuft sind. Allmählich werden kulturbestimmte Sexualgewohnheiten zu Faktoren, die uns unbewußt stark beeinflussen. Die meisten von uns tragen bereits derart lange an dem Ballast der Sexualgebräuche unserer Epoche, daß sie ganz vergessen haben, wie schwer dieser Last ist.

Die sexuellen Experimente der 60er Jahre entstanden aus dem kulturellen und sitzungeschichtlichen Erbe der unloschristlichen Ethik. Der durch diese Ethik bedingte unnüchtere und untrübbare Lebensstil vergangener Generationen war einer der Hauptanlässe der sexuellen Revolution. Von der sexuellen Hochkultur abgewandt und den offensichtlich zerstörerischen Auswirkungen sexueller Unendlichkeit barmherzig, suchten immer mehr Menschen nach neuen, anständigeren Möglichkeiten, ihren Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. In den vergangenen zwanzig Jahren konnten wir beobachten, wie die sexuelle Revolution einen vollen Entwicklungskreis durchläuft. Was vorher illegal oder verboten war, wurde nun der Zeit zu etwas Alltäglichem, Banalem. Manche versuchen dieses Dilemma zu

lösen, indem sie sich zurück zur alten Moral wenden, andere sehen ihr Heil im Zuhilfenahme anderer 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 Betrachtungsbewegungen kritischer betrachtet. Die Suche nach einer »neuen Grenze« der Sexualität, die sich in den Massenmedien nun abzeichnen beginnt, stellt im Prinzip eine Reaktion auf diese unglücklichen Moralexperimente dar. Die Menschen hatten geliebt zu wissen, was sie wollten. Als sie es dann erhielten, mußten sie erkennen, daß ihnen immer noch etwas fehlte. So tragen wir als Einzelne und als Gesamtkultur von neuem nach der Bedeutung unserer Sexualität und nach dem richtigen Sinn unserer Liebesbeziehungen.

Aus der New Age Bewegung kommen viele neue Ideen und Vorstellungen zu diesem Thema, z.B. das Konzept von der »hohen Monogamie«, bei der die Heranführung und das Anzögern bewußter, über die Zeit und den romantischen Egoismus hinausgehender Beziehungen betont wird. Auch das neu erwachte Interesse an indischen und tibetischen Sexualtantra ist ein Beispiel dafür. Andere Richtungen belassen sich mit den Vorzügen des Zuhilfenahmens. Wieder einmal verändert sich das sexuelle Paradigma. Währenddessen müssen wir staunend miterschaun, wie die »monalische Mehrheit«, die alten Repressionen und masochistischen Master wiederbeleben will, die uns dazu getrieben haben, nach Befreiung zu streben.

Viele machen die Bedeutung des Konflikts zwischen der alten und der neuen Sexualmoral versuchen. Sie fragen sich, wie man die Stolperstricke sowohl der repressiven als auch der »befreienden« Sexualmoral versteht, mit denen man inzwischen nur zu vertraut ist, und wo man Führung finden kann, um zu eigenen, wirklich individuellen Antworten zu kommen.

Lebten werden unsere Ansichten zur menschlichen Sexualität ständig von Moden und Vorlieben der Wissenschaft und der gängigen Volkseinstimmigkeit geprägt und geformt. Diese Trends, die von Dr. Spock bis zur Angst vor Herpes und AIDS reichen, beeinflussen uns ebensowohl wie die tatsächlichen psychischen

Vorgänge in unserem Körper und Geist. Das »Wissen« darüber, wer und was wir sind, beziehen wir eher aus unserer Lektüre oder aus dem Fernsehen als aus der wirklich heteriellen Erfahrung unserer selbst. Wir sind nicht einmal in der Lage, unsere eigene gesellschaftliche Konditionierung klar und unpertentisch zu sehen. Unser Selbstkenntnis stammt aus der Wort der bekannten Experten, aus Büchern, Filmen, Fernsehserien und aus Illustrierten statt aus dem geduligen Verständnis unserer tiefsten 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. Daraus läßt sich leicht schließen, da wertbeständige, dauerhafte und praktische Richtlinien für das körperliche, sexische und geistige Wohlbefinden des Menschen kaum zu finden sind. Dies gilt zwar für die meisten unserer gesellschaftlichen und persönlichen Probleme und Schwierigkeiten, besonders aber für das Gebiet der Sexualität. Wir erfahren aus den wissenschaftlichen und den populären Medienquellen nur sehr wenig über die Wirkungsweise der Sexualität, was aber die üblichen Körperpflanzungs- und -erzungs-Argumente hinausgeht, die das Denken von Freud bis hin zu den heutigen Soziobiologen geprägt haben.

Leider wird unser Leben durch diesen Verlust persönlicher sexueller Selbstkenntnis erheblich beeinträchtigt. Als Gesamtgesellschaft haben wir beschlossen zu ignorieren, was die groovspringenden Traditionen über die Sexualenergie und ihre Rolle bei der Transformation des Individuums und seiner spirituellen Entwicklung wußten. Das einstige Wissen wurde durch die institutionalisierten jüdisch-christlichen Religionen zersplittert und verfälscht, damit es in neuer Gestalt dazu dienen konnte, uns zum Götzendienst an der gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Kontrolle und Lenkung des Menschen zu verpflichten. Die institutionalisierte Religionstradition hat bei uns westlichen Menschen der Sexualinstinkte entdedekt 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 sehr mag. dieses Zugeständnis mit man Freud und seinen Erkenntnissen machen. Wilhelm Reich und C. G. Jung kannten die gewaltige Kraft betrieeter Sexualenergie und verstanden auch ihre Verbindung zum größeren spirituellen Universum. Jung protestierte zu Recht dagegen, daß Freud Krankheit als Miskel für Gesundheit ansieht, und seine Kritik an Freuds engem Verständnis des Spektrums und der Wirkung des Unbewußten war ebenfalls berechtigt. Er betonte statt dessen richtigerweise die schöpferische und transzendente Wirkungsweise der Sexualenergie für 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 betrieet als auch versklaven kann, aber um wirklich betrieend zu wirken, muß er in eine völlig andere Richtung katalysiert werden. Nur in Verbindung mit dem Bedarfnis nach geistiger Transformation kann die Sexualität wahrhaft betrieenden Charakter bekommen.

Weil er nichts über die großen spirituellen Überbietungen wußte, war Freud unfähig, diesen Punkt zu erkennen. Wilhelm Reich, dessen Arbeit die körperzentrierten Therapien des Human Potential Movement so nachdrücklich beeinflusst hat, folgte Freuds Erkenntnisse zu einem logischen, kalten Schluß. Er erkannte deutlich, daß aus der Unterdrückung individuelles Unbehagen und schließlich politischer Lashismus folgen.

Doch in seinem Eifer, die destruktiven Wirkungen sexueller Repression zu beheben, entging ihm die geistige Transformationsfähigkeit der Sexualenergie. C. G. Jung wiederum stand vor dem entgegengesetzten Problem. Er legte den Schwerpunkt auf die spirituelle und transzendente Perspektive des Sexualinstinkts und übersah ganz die zentrale Rolle des Körpers bei

dieser Entwicklung. Das machte es fast unmöglich, Jungs ausge-
tρεte Denkmodelle auf die alltäglichen Probleme der Sexualität
anzuwenden.

Innerhalb der westlichen Psychologie suchten 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.
Inner und outer wieder erweist sich die Sexualität als stören-
der, zöhlender Einfluss, der Kohärenz und Gespaltenheit in
unser Leben bringt. Es ist nicht verwunderlich, daß so viele
weltliche Menschen, die einen spirituellen Weg gehen wollen,
im Zöbat mittlerweile eine bestechende Alternative zur Sexual-
ität erblicken.

Auch das Verhalten der Gurus, Swamis und anderer Lehrer
innerhalb spiritueller Kreise der New Age Bewegung gibt uns
keine Orientierung. Die zöhlenden, scheinbar im Zöbat leben-
den spirituellen Lehrer, die in den pantanschen, traditionellen
Kulturen des Ostens aufgewachsen sind, um dann in die neue
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
einzugehen, erliegen ist. Skandale in Asien und Dosis gehö-
ren fast zur Tagesordnung. Man braucht kein Zöbter zu sein,
um zu erkennen, daß der Sexualtrieb sich zwangsläufig auf
ziemlich prosaische und vorhersagbare Weise Luft verschaffen
wird, unabhängig davon, was das offizielle spirituelle Dogma
gebietet oder verdammt. Dies galt in der einen oder anderen
Form schon immer, ob wir nun die institutionalisierten indus-
triellen 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, ob
nun oder ab, nur wenig anzubieten.

Am Beispiel des Sexualtantra wird die Kluft zwischen Theorie

und praktischem Wissen vollends deutlich. Man hört und liest viel von den wunderbaren und ekstatischen 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 Lehre gebracht werden, die auch für unser Alltagsleben und seine Beziehungen rechtlich und brauchbar ist? Und wieviel verschieben 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 Beherrschung der sexuellen Energie im eigenen Körper ohne die Notwendigkeit äußerlicher Rituale einer bestimmten Kultur. Dazu bedürfen wir praktischer Methoden, die vom westlichen Verstand begreifen werden und die anwendbar sind.

Man kann sie in den kulturellen und spirituellen Überlieferungen der Menschheit finden, die sich wesentlichste lebenserhaltende Aspekte der Sexualität enthalten. Dabei ist sorgfältig darauf 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 gerne 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.

Innerthalb 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-Kunz Lu, den man

nisch als «Namen- und Uwar-Kung Fu» bezeichnet. Diese Praktik beruht auf dem verhaltenen Mensch und den Lager männlichen wie weiblichen Geschlechts die Möglichkeit, das Tao den Weg – auch im Rahmen eines weiblichen Lebens zu verwirklichen. Weit über die taoistische Tradition sich allen Fragen der Gesundheit und des Lebens nur äußerst praktische Weise näherte, behandelt sie auch die Geschlechtsbeziehungen zwischen den Menschen auf direkte und realistische Weise.

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

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

Durch unsere Gewohnheit, 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 waren wir einem engen Zusammenhang mit asiatischen Kampfkünsten, doch erscheint uns die Vorstellung von einem sexuellen Kung Fu komisch – wenn nicht sogar lächerlich.

Worthu⁶ heißt «Kung Fu» sowohl wie «Methode», «Praktik» oder «Disziplin». Sexual-Kung Fu ist demnach eine bestimmte Methode oder praktische Disziplin, Sexueller sabbu Flakation zu erleben. Gleichzeitig erkennt die taoistische Tradition das Vorhandensein eines gewissen Konflikts zwischen den Geschlechtern an. Er wird allgemein als natürliche Gegensatzlichkeit und als dynamisches Spiel zwischen Yin und Yang dargestellt. Dieses ununtergebrochenen Gegensatzlichkeit spielt sich auf dem «Schlachtfeld» sexueller Beziehungen ab und wird im spielerischen Kampf zwischen den geschlechtlichen Gegenspielern ausgedrückt. Übrigens handelt es sich dabei um einen Konflikt.

in dem der Mann schwächer ist als sein stärkerer Feind. Das Kung Fu der Triaklaronbeherrschung wurde entwickelt, um dieses Ungleichgewicht sexueller Kraft ins 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 von Partnerschaften so stark beeinflussen. Das hat nur wenig mit den spielerischen und transformativen Aspekten der Sexualität zu tun, wie sie in der taoistischen Tradition verstanden wird.

Erst wenn wir auf der Ebene der sexuellen Energie zu denken beginnen, können wir lernen, Sexualität richtig zu verstehen und sie in den Dienst geschlechtlicher Harmonie und Gesundheit zu stellen. Nach taoistischer Auffassung ist der Mann von seiner Konstitution her der Frau unterlegen, was seine sexuelle Leistungsfähigkeit betrifft. Er veransgibt seine Energien sehr leicht und mit zunehmendem Alter vermindert sich seine Energiekapazität erheblich. Dieser Faktor ist gleichzeitig einer der Hauptgründe für die Konflikte zwischen Mann und Frau, und er ist es auch, der einem taoistisch beeinflussten 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 östlicher und westlicher Kultur und Medizin, der auch die Sexualwissenschaft nicht unbeeinflusst läßt, wird es erleichtern, die Prinzipien und Methoden des Samen- und Ovar-Kung Fu allmählich bei uns zu akzeptieren.

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

volkommen ausgerichtetes System anzubieten. Beide Traditionen befaßten sich mit der Beherrschung desselben mächtigen Vermögens. Als taoistisches Sexual-Kung fu in die westliche Gesellschaft Eingang findet, wird nicht zuletzt davon abhängen, wie es westlichem wissenschaftlichem Denken und westlicher Psychologie nahegebracht wird. Übertragung wird seine Annahme von der Herrschaft des westlichen Menschen abhängen, sich nach der Weisheit der taoistischen Meister zu richten.

Die alten Lao Meister wandten dieses Spiel gegensätzlicher Kräfte als unansprechliche Manifestation des Lao begriffen. Ein junger taoistischer Meister hat den kühnen Schritt gewagt, dieses geheime System dem Westen zu entlocken. 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 dynamischer Energie oder „Chi“. Das Tao, oder „der Weg“, eines jeden Menschen besteht darin, seine eigene Energie auf schöpferische Weise ins Tao seines Lebens zurück zu ihrem Urzustand harmonischen Gleichgewichts zu transformieren. Die Sexual-Essenz, das sogenannte „Jing“, ist eine kraftvolle, vitale Energie, die grundtätlich im menschlichen Körper erzeugt wird. Der Geschlechtsstreck aktiviert die Evolution des Menschen auf biologische Weise, und er dafür sorgt, daß die genetische Erbinformation erhalten bleibt. Emotional gesehen harmonisiert er die Liebe zwischen Mann und Frau, während er spirituell gesehen ein zeitloses Verbindungsglied zwischen der „gewöhnlichen“, schöpferischen „Fängknoten“ des Menschen und dem ewigen Schöpfungsprozess des Kosmos darstellt. Indem der Mensch – zusammen mit einem Partner oder allein – sein eigenes Gewahr werden der Sexualenergie vertieft, gelangt er auf einfachste Weise zurück zum Reinen Bewusstsein und zur Erfahrung der verborgensten Lebensdimensionen. – Kapitel 1 und 2

2. Der Samen ist der Speicher männlicher Sexualenergie. Jede Ejakulation enthält zwischen 2 • und 5 • • Millionen Spermienzellen, von denen jede ein potentelles menschliches Wesen darstellt. Bei einem einzigen Orgasmus werden genügend Spermatozoen vergendet, um die gesamten Vereinigten Staaten von Amerika damit zu besiedeln, vorausgesetzt, daß jede dieser Zellen eine Fozelle betuchtet. Die Erzeugung einer solchen kraftvollen Samenflüssigkeit erfordert bis zu einem Drittel des täglichen Energieverbrauchs des Mannes, was vor allem das Drüsens- und Immunsystem belastet. – Kapitel 3 und 4

3. Die Bewahrung der Sexualenergie ist das erste Grundprinzip der taoistischen Sexuallehre. Vergewaltigung des m nneichen Samens zu anderen Zwecken außer dem Zeugen von Kindern bedeutet einen empfindlichen Verlust kostbarer Energie. Auf diese Sicht führt dieser Energieverlust zu einer gesamtgesellschaftlichen Schwächung des Mannes und kann bei der ersten unbewußten Zorn gegenüber Frauen auslosen, darüber hinaus führt er dem höheren geistigen Ich des Mannes die Kraft, sich selbst zu erneuern. Aus diesem Grund verlangen viele traditionelle taoistische Ordner auf der ganzen Welt vom Mann das Zelibat. Die Taoisten betrachten die geschlechtliche Liebe als etwas Natürliches und Gesundes, wissen aber, daß die kurze, vorübergehende Freude des Genie orgasmus mit Ejakulation viel gro ber ist, als die Art ist, wenn man sie mit der tieferen, intensiveren Ekstase vergleicht, die sich bei Vermeidung des Samenverlusts erreichen laßt. Es ist das Geheimrezept eines jeden Mannes, volle Beherrschung über seine Körperfunktion zu erlangen und diesen Samenverlust verhindern zu lernen. Die taoistischen Geheimmethoden der Versiegelung des männlichen Ejakats zur Bewahrung des „Ching“ werden in den Kapiteln 5 bis 8 beschrieben.

4. Die Erhaltung der Sexualenergie ist das zweite Grundprinzip der taoistischen Liebespraktiken. Während der sexuellen Erregung können sich die in den Hoden gestaute 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 im Nervensystem. Dieser Aufwertsstrom wird durch das Ejakulieren des Samens nach außen unterbrochen, so daß die meisten Männer sich nie der vollen Kraft ihrer Sexualität bewußt werden. Die taoistische Methode vervollkommnet diese nach oben gerichtete Transformation der Sexualenergie, indem sie subtile, reinst ffliche Ketale öffnet, die von den Geschlechtsorganen die Wirbelsäule entlang zum Kopf und auf der Vorderseite hinunter zum After führen. Die sich ausdehnende Sexualenergie wird in diesen „Kleinen Energiekreisl ufen“ umgelenkt, so daß sie über lebenswichtigen Organen vorbeiströmt und die ätherischen Energiezentren des Körpers harmonisiert, die

von den Elixieren (Elixirs) und von den Elixirs (Chakras) genannt werden (Kapitel 7 und 8).

5. Die Harmonisierung der Polarität der weiblich-männlichen (Yin-Yang) Kräfte ist das dritte Grundprinzip der taoistischen Hohenentwicklung der Sexualenergie. Ist die Sexualenergie erst einmal bewahrt und emporgelenkt 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 der »Zweifachen Hohenentwicklung« gleicht das Paar dieses Energiefeld aus, indem beide ihre komplementären Energien miteinander teilen und kreiseln lassen. Dadurch wird die Liebesbeziehung zum Ausgangspunkt der Transformation sexueller Anziehung in persönliche Liebe und schließlich in spirituelles Bewußtsein und Dienen. Nach und nach verschwindet dann der Machtkampf zwischen den Geschlechtern, und es verringern sich die unterschiedlichen Auffassungen über Arbeit, Familie, Liebe und den Sinn des Lebens, um schließlich zu Gleichgewicht und tiefer Harmonie zu führen. Das Ausgleichen dieser innersten sexuellen Pole ist das eines Paares ist die wahre »Liebespsychologie, das Mann und Frau zueinander stark. Im Kapitel 9 wird die Methode des »Einfachen 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 erkannt werden (Kapitel 10).

6. Sie sollten die physische Sexualität in ihrer täglichen Übung nicht überbetonen. Es kann leicht geschehen, daß man sich nur in der Freude verliert, ohne die höheren, komplementären Energien zu erfahren. Die Verfeinerung der sexuellen Kraft stellt nur einen Bruchteil des reichen, alles umfassenden Tao dar. Befinden sich Ihr Chi, die allgemeine Vitalenergie, Ihr Ching, die Sexual-Essenz, und Ihr Shen, der Geist, nicht in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, so wird es Ihnen schwerfallen

Ihr Erwissen zu erreichen und sich ganz und von Erden erfüllt zu erfahren. Die Höherenentwicklung der Sexualenergie ist wichtig, um ihren Geist zu stärken, doch ohne richtige Diet-, Körper-, Übung-, Meditation-, Tugendhaftes moralisches Verhalten und Liebe ist sie unmöglich. Andererseits sollten Sie die Sexualität aber auch nicht ignorieren und sich zu intensiv auf die höheren geistigen Zentren konzentrieren, denn wenn das Erdanalog nicht stark ist, stürzt das Dach leicht um. Tao ist die Ganzheit von Himmel und Erde. Die wahne Harmonie des Menschen ist der Mittelweg 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 taoistischen Techniken sollen praktisch angewandt werden, aber nicht mechanisch. Frauen suchen bei ihren Ehelikären nach Zärtlichkeit und fühlen sich abgestoßen von Männern, die sie übermäßig bedrängen oder sich ausschließlich auf die rein mechanische Meisterung esoterischer Liebespraktiken konzentrieren. Die »Zweifache Höherenentwicklung« ist unmöglich, wenn die Frau sich nicht voll und ganz betätigt, 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 Ehemann, um Ihre Sexualenergie höher zu entwickeln. Am Anfang ist es sogar klüger, das Beherrschen der Ejakulation allein zu üben, ohne von der Erregung und der Hitze einer Frau abgelenkt zu werden. Es ist auch von größter Wichtigkeit, daß Sie Ihrer Liebespartnerin stets erklären, was Sie tun und sich ihres Einverständnisses verschern. Für Frauen gelten dieselben Grundprinzipien taoistischer Höherenentwicklung der Sexualenergie, wobei sie ihre Sexual-Essenz aus den Eierstöcken (Ovarien) ziehen und dieses »Ching« nach oben führen, um es dort in ein höheres